



心理健康就像身體健康一樣，對我們而言至關重要，因此，越來越多的人開始關注心理健康。那末大家對心理知識瞭解多少了？每個人所瞭解的都不一樣，接下來心理專家為大家講解一下常見的心理知識吧。

心理煩惱

心理煩惱是指有重大或者持久的心理刺激因素，或伴隨不良教育及文化背景，致使出現暫時的情緒煩惱，但是自己可以識別、調節，身邊人可能沒有發現或發現了完全能夠理解並提供有效幫助。一般不會持續影響社會功能，不影響他人，包括日常生活中各種超出正常的情緒煩惱如天災人禍、生離死別等等，如果沒有刺激性社會因素，就不會出現情緒煩惱。這種明顯由社會因素引發的心理煩惱治療效果好，損害完全可逆，一般在一周以內減緩。

心理問題

心理問題是指不良教育或文化背景造成一定的個性偏差，可能由一定的心理刺激因素誘發，出現暫時或局部的情緒問題，自己可以識別但是難以擺脫，必須需要旁人或心理醫

敢「自黑」的心胸才真的豁達

生調節，身邊人也許能發現但是發現了只能部份理解，正常人如果處於相同的環境不會出現類似的問題。

心理障礙

心理障礙是指有明顯的個性偏差，伴隨一些輕度的心理刺激因素，出現持久的、較大範圍的情緒障礙，自己可以識別但是無法擺脫，普通人難以提供幫助，一般需要心理醫生調節。身邊人經常可以發現異樣但是難以理解，正常人在相同處境下不會出現類似問題。

心理疾病

心理疾病是指有明顯的生物學因素，出現認知、情感和意志行為等心理過程的障礙，精神活動和環境不協調，影響嚴重、廣泛而持久，一般病人自己無法辨認和調節，也拒絕治療，嚴重影響社會功能，並且會影響他人。普通人可以很容易地識別這類異常，但是非專業的幫助可能無效甚至是有利的。

瞭解常見的心理知識不僅能幫助自己調節心理問題，也能夠一定程度上幫助其他人，同時也明白了什麼樣的心理才是健康的。

水果不是想吃哪種就吃哪種，也不是想吃多少就吃多少，更不是想怎麼吃就怎麼吃，這里邊有很多學問。

吃太多過猶不及

一些減肥計劃建議你想吃多少水果和蔬菜就吃多少，但《地中海區》作者 Barry Sears 並不這麼認為，“當然，你可以吃無限量的非澱粉類蔬菜，但是考慮到水果升血糖指數較高，吃水果必須更加謹慎”。而且，水果香甜美味，很容易吃過量，這樣會急劇增加血液中的葡萄糖和卡路里的含量，從而導致體重增加。《中國居民膳食指南(2016版)》建議，一個三口之家，一周應該採購 4-5 千克的水果。

此外，儘管從各方面來說，吃一整個水果是最理想的，建議選擇較小的香蕉或蘋果，而不是超大個的，從而避免不小心一次吃幾份的量。

單吃水果

雖然一塊水果比一塊糖更好，但它仍有可能使你的血糖上升。如能搭配一些蛋白質，比如一塊乳酪或一杯果仁牛奶，能有效解決此問題，Sears 說。“水果會提高胰島素水平，而蛋白質會增加胰島素水

素，這兩種激素共同作用穩定血糖水平。”

如果你患有糖尿病或是糖尿病前期，用蛋白質搭配水果尤其重要。

只吃果肉不吃果皮

果皮中的維生素和抗氧化物質含量

吃水果的誤區

比較高。例如蘋果皮，富含纖維、維生素 C 和維生素 A。研究甚至發現吃果皮或許能減少肥胖和降低癌症風險。當然，如果是連果皮一起吃的話，一定要將外皮清洗乾淨，減少農殘。果皮口感不太好的話，可以蒸軟化再食用。

將水果榨成汁喝

果汁，無論來自瓶裝果汁或時尚果汁吧，都會減少其中的纖維成分，而膳食纖維是減緩血液中葡萄糖釋放的物質。相比喝果汁，吃一整塊水果或偶爾喝喝奶昔更好。他還告誡說，乾果和果汁很容易攝入過量(喝兩杯果汁或吃掉一整袋杏干很簡單)，一喝就容易多。

所有水果都一樣

每種水果中都分別含有營養物質，然而它們各自的“擅長”不同。比如菠蘿和藍莓都含有有益健康的維生素，但它們的碳水化合物、糖分和纖維的含量天差地別，應該根據自身的需要來選擇。

《Green Box Foods League of Nutritious Justice》的作者 Keith Kantor 博士說，一般情況下，儘量選富含多酚類物質和較低 GI 值的水果，而且總體來說，大多數顏色更深的水果(如深色果皮的葡萄)比淺色水果(如香蕉和西瓜)含有更豐富的抗氧化劑和更少的糖分。(趙萌萌)



女人貧血會引起失眠嗎

貧血是女性最容易有的毛病之一，這毛病說大不大，說小也不小，女人貧血不僅容易頭暈耳鳴、臉色蒼白、心悸、易乏易累，還會出現月經不調等症狀。有些有貧血的女性還會出現失眠的問題，這應該怎麼辦？

女人貧血會引起失眠嗎？

失眠的確可以由貧血引起。人的血液是通過流通於人體的經絡和脈絡之間的，它可以調節人體的五臟六腑達到平衡狀態。同時還能維持人的正常的精神活動，而如果貧血，全身的血液循環變遭到不流暢等情況，這就容易造成精神恍惚和心悸不安症狀，進而引發失眠。

另外，貧血還會帶來頭暈耳鳴、心悸等的不適，這些都會間接影響人們的睡眠質量，導致失眠。貧血影響呼吸系統，導致呼吸急促，影響循環系統造成心動過速，夜間難以入睡。貧血作用于消化系統



造成食慾減退、噁心嘔吐、腹脹腹瀉，這些都可能成爲失眠的原因。

貧血失眠怎麼辦？

如果是貧血引起的失眠，則應對症下藥，從源頭下手，及時解決貧血的問題。

保持樂觀情緒

心情愉快，性格開朗，不僅可以增進機體的免疫力，而且有利于身心健康。同時還能促進體內骨髓里的骨髓造血功能

旺盛起來，使得皮膚紅潤，面有光澤。

加強飲食調理

女性日常應適當多吃些富含“造血原料”的優質蛋白質、必需的微量元素(鐵、銅等)、葉酸和維生素 b12 等營養食物。如動物肝臟、腎臟、血、魚、蝦、蛋類、豆製品、黑木耳、黑芝麻、紅棗、花生以及新鮮的蔬菜、水果等。

科學生活

養成現代科學健康的生活方式，如戒煙酒，不偏食，不熬夜，不吃零食，不在月經期或產褥期等特殊生理階段同房等。保證有充足的睡眠及充沛的精力和體力，並做到起居有時，娛樂有度，勞逸結合。

多進行體育鍛煉

特別是生育過的女性，更要經常積極參加一些力所能及的體育鍛煉和戶外活動，每天至少半小時。如健美操、跑步、散步、打球、游泳、跳舞等，吸收新鮮空氣，增強體力和造血功能。

如果貧血好了還是經常失眠，排除是精神性疾病引起的失眠，最好到相關精神科醫院接受腦部檢查。

不注意這 7 個問題，你的眼睛 40 歲後可能就連手機都看不清！

近日，國際知名調研機構益普索發佈《40 歲以上職場人群視近困難發生率及全程視力重要性調研報告》(下文簡稱爲“調研報告”)。此次調研在北京、上海、廣州、深圳、南京和杭州六座城市開展，面向 40 歲以上人群，集中展現了當代在職人群近距離閱讀困難情況和對全程視力的用眼需求。

據調研結果顯示：超過 90% 受訪者近距離閱讀困難，並且表示日常生活對遠、中、近距離的全程視力需求明顯；約 86% 受訪者願意通過多樣化的矯治方法改善，而不是依賴老花鏡；81% 的受訪者每天使用電腦或 iPad 超過 4 小時，對於中距離視力需求明顯；94% 的受訪者每天查閱微信，其中 55% 每天查閱微信超過 10 次，印證了“看手機”已成爲當代 40 歲以上在職人群的用眼“剛需”。

由此可見，隨着電子產品在日常生活中的滲透，當代對全程視力的需求日益明顯。讀書閱報、手機微信、玩電腦、開車、看電影、打遊戲……

保護眼睛已非青少年需做事，眼睛是心靈的窗戶，每個珍愛自己眼睛的人都要學會愛護和科學地使用自己的眼睛。具體應該怎麼做你需要瞭解以下信息。

7 大不良用眼習慣可致眼疾

我們不能夠忽略了生活中的一些不良習慣對眼睛造成的重大影響。那麼，引發眼疾的不良習慣有哪些呢

1. 長時間盯着電腦看

正常情況下，一分鐘的眨眼次數爲 12~15 次。如果長時間盯着屏幕看，眨眼的次數會明顯減少，極容易導致眼睛干澀、疲勞、近視等多種眼疾。因此，使用電腦、看電視及看手機時都應該經常抬頭眺望遠方，讓眼睛得到休息。電腦屏幕中長期的藍光照射視網膜會產生自由基，而這些自由基會導致視網膜色素上皮細胞衰亡，從而引起視網膜病變等多種眼科疾病。防藍光護目鏡可以阻隔藍光對眼睛的傷害。

2. 經常滴眼藥水

隨身攜帶一瓶眼藥水。時不時掏出來滴上兩滴，這已成爲很多辦公室族和看東西吃力的老年人的習慣。實際上，眼藥水是不能隨便用的。不同種類的眼藥水針對不同眼病，胡亂使用極易對眼睛造成傷害。特別是一些含激素類眼藥水對緩解眼睛腫脹等局部充血效果較好，剛開始使用時眼睛會感覺非常舒服，長久使用，則

有可能造成眼壓升高、視神經萎縮，有可能導致青光眼，使視力受損甚至致盲。

3. 配戴劣質太陽鏡和老花鏡

眼鏡的質量，主要體現在眼鏡的度數、散光的軸向、瞳距、瞳高等方面，如有一項不準，都會嚴重影響眼睛的健康。太陽鏡阻擋紫外線，靠鏡片上一層特殊的塗膜。質量優良的太陽鏡，阻擋紫外線的能力強，又不影響視物清晰度。劣質太陽鏡不但阻擋紫外線的性能差，鏡片使外界物體變形扭曲，會加深對眼睛的傷害。

4. 偏愛隱形眼鏡或美瞳

很多人爲了擁有明亮炫目的電眼都會長時間佩戴“美瞳”，殊不知長時間的佩戴該類產品也會導致眼部的各種不適。此外，隱形鏡片、美瞳等產品也會抽調眼球表面的水分進行保溼，不宜長時間佩戴，否則就會出現眼干、眼澀等狀況。

5. 在強光/光線太暗的地方看書

長期在強光下看書，眼內肌過度調節，會促使近視的發生和發展，強光對視網膜尤其是黃斑區造成損害，使視敏度下降，甚至引起永久性視力減退。長期在強烈的日光下看書，強烈的紫外線輻射還容易損害角膜和晶狀體。還有不少人喜歡在衛生間看書，衛生間一般光線較暗，光源也不科學，時間長了對眼睛有損傷。而那些喜歡躺在床上看書，姿勢不良也會導致斜視或加重眼睛負擔。

6. 吸煙或愛吃甜食、喝碳酸飲料

每天吸煙 20 支，白內障危險增 2 倍。吸煙還會增加老年黃斑退化及近視的發病率。這是因爲吸煙時人體吸入的氧氣被消耗，導致血氧含量下降，而視網膜對缺氧格外敏感，長此以往必然造成視力大減，嚴重時甚至會失明。而那些糖分攝入量過多的人則會降低體內鈣的含量，體內鈣缺乏不僅會造成視網膜的

彈力減退、晶狀體內壓力上升、眼球前後徑增長，還可使睫狀肌發生退行性病變。

7. 長期不檢查眼睛

即使沒有近視或老花眼，也應該養成定期看眼科的好習慣。尤其是高血壓及糖尿病患者，更應經常檢查眼睛。要知道，在 40 歲以上的正常人群中，每 100 人中有 2 個青光眼患者，而有些類型的青光眼患者，大多無任何自覺症狀，一般都是在健康體檢中查出來的。因而，作爲老年人及其親屬，平時應多瞭解一下青光眼的表現，比如急性閉角型青光眼可表現出眼睛脹痛、視物模糊以及頭痛，同時或可伴有噁心、嘔吐、虹視(看燈光周圍有彩環)，甚至視力驟然下降等明顯症狀。

護眼 7 大技巧，你一定要知道！

長時間用眼勢必會造成雙眸的干澀和不適，特別是秋冬季節來臨，加之乾燥的氣候環境，眼睛的病源就會日益加劇。研究也表明，眼睛疲勞的患者有 60% 左右是由於眼睛干澀、眼淚層覆蓋較弱、眼淚供應不足造成的。

那麼，應該如何護眼呢經前人經驗總結，學好這 7 招可以幫助大家輕鬆保護眼睛！
1. 堅持按摩解疲勞

如果看書寫作或盯着電腦屏幕已經一小時了，你需要做一些眼按摩來緩解眼睛疲勞。用雙手大拇指輕輕揉按眉頭下面、眼眶外上角處；也可用食指和中指指腹在眉弓處由內向外輕推至太陽穴輕按，重複五六次。長期堅持不僅可以緩解眼睛酸澀疲勞，還有助于視力的改善。

2. 每 3 秒鐘眨下眼

眨眼動作可以促進眼睛分泌淚水，並將含很多成分的眼淚均勻塗於眼球表面，保持眼部濕潤。很多人因爲太專注于工作，長時間盯着電腦屏幕，眨眼次數過少，導致眼睛干澀不適。忙里偷閑，每 3 秒眨下眼睛，有助于清潔眼表面，也

相當於給眼睛做一次按摩。

3. 經常凝視遠方

找一處 10 米外的草地或綠樹，不要眯眼，也不要總眨眼，集中精力，全神貫注地凝視 25 秒，辨認草葉或樹葉的輪廓。左手掌向略高於眼睛前方 30 厘米處伸直，從頭到尾逐一看清掌紋，約 5 秒。然後，再凝視遠方的草地或綠樹 25 秒，再看掌紋 5 秒。反復 20 次，一天做三回，視力下降厲害的可適當增加訓練次數。

4. 多吃保護眼睛的食物

維生素 A 和胡蘿蔔素是保護眼睛、維持正常視覺的“靈丹妙藥”。維生素 A 和胡蘿蔔素還是維持人體上皮組織正常代謝的主要營養素，一旦缺乏會出現干眼病和角膜軟化症。多吃豆製品、魚、牛奶、青菜、大白菜、空心菜、西紅柿及新鮮水果等有助于保護眼睛。吃堅果類食物的過程能加強眼部肌肉活動，促進眼部血液循環，減輕眼疲勞。

5. 冷水洗眼

每天晨起和睡前用冷水洗眼洗臉。將眼睛浸泡在潔淨冷水中 1~2 分鐘或用手潑水至眼中，再用毛巾擦干眼部，然後用手指輕揉眼睛周圍 30 次左右。對於那些初期白內障患者，淚腺分泌功能減弱眼角膜和眼結膜易乾燥，冷水洗眼還能刺激淚腺分泌，保持眼球表面濕潤，利于控制白內障發展，幫助視力恢復。但老年性白內障晚期，不宜使用此法。

6. 熱敷護眼

洗臉時先將毛巾浸泡在熱水中，雙眼閉，趁熱敷在額部和眼眶部位，交換幾次，可使眼部血管暢流，供給眼肌氧分及營養。平時沒事時，也可閉眼，兩手掌擦熱放在兩眼上，輕輕捂 1 分鐘。酸奶、牛奶、土豆片、蜂蜜、馬蹄蓮藕敷眼，這些方法或嫩滑眼部周圍肌膚或活血化癥淡化黑眼圈和眼袋或緩解眼疲勞。

7. 多參加戶外活動

研究表明，增加戶外活動時間對眼睛有明顯保護作用。因此，一定多到戶外走走，戶外活動越多，患有眼疾的可能性越小。對於想預防眼疾的人而言，戶外活動時間每天至少 2 小時，3 小時更佳。此外，美國迪金森學院的一項研究證實，羽毛球、乒乓球、風箏和登山等四種運動項目對於維護近視治療效果來說，有明顯效果。最後，患有眼疾千萬不要盲目聽信商家的宣傳，一定要調整好自己的心態，選擇正規的醫療機構和醫院進行治療。

