

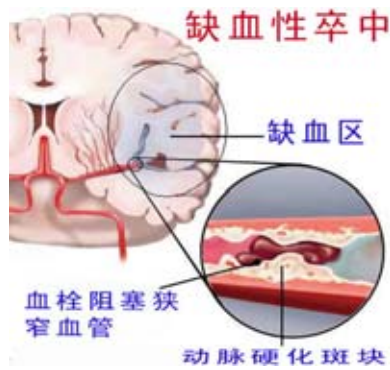
# 坐火車就因為這個動作 腦梗了!

家住綏化市的張先生，坐火車從內蒙古前往哈爾濱，想轉車回綏化。不料火車剛進哈爾濱站，起身準備取行李的張先生突然感覺右腿無力，站都站不住。見此情形，同行夥伴將張先生攙着走下火車，直接撥打120將張先生送到了黑龍江省醫院急診科。

……神經內科的檢查顯示，張先生右腿肌力已經達到0級，也就是完全癱瘓，不能做任何自由活動。主治醫生馬上決定開始溶栓治療……

據瞭解，張先生今年剛50歲，既往無三高病史，怎麼坐個火車就突然腦梗了呢？據張先生的主治醫師張秀艷醫生解釋，這可能是兩個因素共同作用的：

張先生有長期吸煙史，且煙癮很大，每天兩包以上。而吸煙是動脈粥樣硬化的重要危險因素之一，並形成斑塊，吸煙還可通過抑制血管舒



一說起久坐，大家就會想到辦公室，但是長途汽車、火車旅遊時候的久坐卻被我們忽視。

久坐後“猛起”，這種做法隱藏這很大的隱患。除了引發動脈血栓問題，還容易引起靜脈血栓，如果此時再猛烈活動，如猛地起身、大幅度擺動胳膊等，很容易牽動不穩定的血栓，使之脫落造成血栓栓塞，更嚴重的是，如果血栓游離到肺部，可能堵住肺動脈造成肺栓塞，嚴重者短時間內就會危及生命。

所以，大家不要以為久坐只有辦公室人群才有，長途汽車、長途火車、旅遊的時候也要注意。

坐久了要有意識地“動起來”，最好每隔1至2個小時起身活動一會兒，慢慢伸個懶腰、甩甩胳膊等，如果空間有限不能走動，也要通過翹腳尖、翹腳趾等，活動踝關節，促進血液回流。

張，增加血管收縮，使斑塊變得不穩定。

同時張先生在火車坐了六個小時的硬座，期間也沒有站起來走動，突然之間站起來，牽動到體內不穩定的斑塊，使之脫落造成栓塞。

久坐最容易忽視的地方：長途汽車

# 謹慎 十大垃圾食品

我們經常說病從口入，“民以食為天”這句話也是婦孺皆知。要想身心愉悅的生活，首先，我們要做到的是食用健康食品，那些美味的、讓人垂涎三尺的垃圾食品，還是遠離的好。

以下是世界衛生組織公佈的 全球十大垃圾食品，食用這些食物等於在身體里埋下一顆顆隱性炸彈。

## 一、油炸食品

上榜理由：營養殺手 癌症先鋒

1. 熱量高，導致肥胖
2. 誘發心血管疾病
3. 破壞食物的蛋白質和維生素
4. 含大量致癌物質

## 二、腌制類食品

上榜理由：埋藏在呼吸和消化道的隱形炸彈

1. 含亞硝胺，誘發鼻咽癌
2. 誘發胃腸炎症和潰瘍
3. 加重腎臟負擔，導致高血壓

## 三、加工類肉食品

上榜理由：肝腎疾病導火索

1. 含大量防腐劑、增色劑和保色劑，加重肝臟負擔
2. 含過多鈉鹽，損害腎功能，造成血壓不穩定



## 四、餅乾類食品

上榜理由：謀殺身材 破壞營養

1. 過多香精和色素，損害肝臟
2. 熱量高，營養低
3. 加重心臟負擔
4. 維生素破壞殆盡

## 五、汽水可樂類食品

上榜理由：帶來高糖和肥胖 帶走食慾和鈣質

1. 含過量的磷酸和碳酸，帶走體內大量的鈣
2. 含糖量過高，喝後有飽脹感，影響正餐
3. 導致肥胖

## 六、方便類食品

上榜理由：破壞肝腎和心血管的健康

1. 高鹽，加重腎臟負擔
2. 人造脂肪影響心血管
3. 熱量高，營養低
4. 含香精和防腐劑，有損肝臟

## 七、罐頭類食品

上榜理由：不利於營養和身材

1. 破壞食物的蛋白質與維生素
2. 能量高，導致肥胖
3. 升高血糖，加重胰臟負擔

## 八、話梅蜜餞類食品

上榜理由：癌症助手

1. 含香精，有損肝臟
2. 高鹽，加重腎臟負擔，升高血壓
3. 含亞硝胺鹽致癌

## 九、冷凍甜品類食品

上榜理由：胃腸疾病的助推者

1. 含過多奶油和糖，導致肥胖
2. 高糖降低食慾，影響正餐
3. 溫度低，刺激腸胃

## 十、燒烤類食品

上榜理由：誘發肝腎疾病和癌症

1. 含有大量的三大致癌物質之首——“三苯四丙吡”
2. 導致蛋白質變性，加重腎臟、肝臟負擔



# 早上8點前的時光決定你的人生質量

世界上有一群可怕的人：他們說早睡就能早睡，說早起就能早起。

與此同時，許多人每天都在循環上演三件事：晚上不想睡，早上起不來，後悔昨天睡太晚，到了晚上再一次拖着不肯睡……

古人云：一日之計在於晨。早上的時間都抓不住，更何況是一整天的時間呢？

無論職場中人，還是退休在家，每個人都擁有寶貴的“早間生活”。善用晨光是掌握成功和健康人生的關鍵。

本文結合國外報道並採訪專家，告訴你長期堅持早起對身體的種種好處，教你五步做個“早起人”。

## 堅持早起的8個好處

英國、加拿大、澳大利亞科學家研究證實，早起對人體有意想不到的好處。法國一家雜誌總結了長期堅持早起的健康益處。

### 1. 大腦更靈活

研究發現，長期早起，腦細胞和神經細胞的壽命和活力都更強，反應能力好。

### 2. 身材更好

英國心理學協會記錄了超過2000人的睡眠習慣，同時研究早起、晚起對他們飲食習慣的影響，結果發現，早起的人不容易肥胖。

### 3. 身體更健康

研究發現，早起能提高免疫力，讓皮膚更有光澤，降低肥胖的發生率。英國臨床心理學家曾發現，好好吃早餐不僅能增強一天的決策和思維能力，還能避免胃炎、結石等健康問題。

### 4. 精神更好

加拿大多倫多大學一項新研究發現，早起者的情緒更積極，自我健康感更好。另有研究表明，愛熬夜的人

更容易罹患抑鬱症。

### 5. 抑鬱風險小

習慣早起的人做事更井井有條，準備充分，極少慌亂，因而不易抑鬱。

另一大原因是，早起者睡眠充足，缺少睡眠也是抑鬱症的一大誘因。

### 6. 與人相處融洽

長期堅持早起的人，性情更加溫和、友善，很少會有暴躁的時候，並且在工作和生活中都懂得樂於助人，會更容易得到大家的喜歡。

### 7. 效率更高

早起者通常醒得更快，而且頭腦更清醒，能快速投入注意力要求較高的活動，也不容易犯困。

早起還會讓人更積極主動，不把事情拖到最後一刻才去做，習慣走在別人前面。

### 8. 更易獲得成功

研究發現，比別人早起的人，更易接近成功，這是因為早晨的一小時與晚上的一小時效率非常不同。

很多成功人士都善於抓住一天中最黃金時段，用於最重要的工作和學習。

### 5步做個“早起人”

早起的前提是保證充足的睡眠。習慣晚睡的人要改掉一些壞習慣，比如睡前看電視、上網、玩手機等，這些都會讓神經過于興奮，以至於睡意全無。

早起的具體時間因人而異，以每天精神飽滿為宜。可以制定一系列晨間計劃，每天堅持去做。

#### 打開窗戶

開窗讓陽光照進來，清晨的陽光可以喚醒我們的生物鐘。

#### 喝一杯水

喝一杯溫水，上個廁所，刷牙洗臉，還可以沖個澡。

#### 開始自己的成長時光

可以根據個人喜好進行晨跑、練瑜伽、讀書、冥想、練樂器、收拾屋子等。

晨跑時可以聽一些有聲書，看書時選擇一些有建設性的文字，這會讓你看待世界的方式發生積極改變。

#### 享用一頓健康的早餐

早餐後然後靜坐二三分鐘，打理自己，就可以出門去“打拚”了。

#### 開始一天的工作

到了辦公室，制定這一天的計劃和工作清單。

和典型抑鬱症不同的是，“微笑抑鬱”的患者並不是每天癱軟在床上，喪失與人交往的能力，反而，他們可能看似擁有比普通人更好的社會功能。

如此大的隱蔽性，導致周圍的人無法第一時間發現，往往因此延誤了治療時機。

在Maisie去世之後，姐姐Amy在整理妹妹遺物時，發現了一張紙條，上面寫着“I'm fine”(我很好)，讓人想起她一如既往的明媚笑臉。

但當姐姐不經意間將它倒過來的時候，這紙條上的字竟然變成了：“help me”(救救我)。

## “我很好”的背後是“救救我”

### 如何識別身邊的微笑抑鬱症(上)

這或許是在某個無助的夜里，她小心翼翼地發出的求救信息。

可惜，微笑的武裝背得太久，以至於大家都覺得微笑的人不會痛苦地哭泣，因此錯過了幫助她的時機。

而更可怕的是，微笑不僅僅是這些患者的武裝，也是他們瞄準自己的武器。

我們可能也試過，在非常難過的時候，對着別人努力擠出來笑容，結果只能越來越壓抑和疲憊。

但這樣煎熬的體驗，已經成為了這些患者每天的例行折磨，如同噩夢般，揮之不去。

當抑鬱的心境表面蒙上了一層微笑的面紗，內心的痛苦只能在深深的籠罩下，無處排解。

“微笑”過後會是更深的孤獨和抑鬱，而“微笑抑鬱”患者只能繼續笑着，無法逃離。

最後，很多患者只能像Maisie一樣，帶着這幅微笑的面具，背着沉重壓抑的情緒，離開了這里。

三、抑鬱的喜劇演員 躲不過微笑的潛規則

可能很多人會困惑，為何他們明明深陷抑鬱，卻選擇微笑來示人呢？

他們不累么？當然累。不僅累，還痛苦、壓抑、失落、沮喪、無助、疲憊、抑鬱、絕望……

但他們早已深陷“微笑的潛規則”中，習慣了隱藏抑鬱，扮演着一個個讓人喜歡的喜劇演員。

(1) 偽裝的笑，“可愛”；真實的抑鬱，“可耻”？

有研究顯示，喜劇演員更容易體驗快樂感覺的下

### 一、她感到悲傷，卻一直在笑

今年6月，英國東米德蘭茲的諾丁漢郡的16歲少女，以自殺的方式結束自己的生命。

在周圍所有人眼中，Maisie是個開朗活潑的姑娘，學習不用父母操心，笑起來沒心沒肺，在他人眼裡，永遠展露出最可愛的樣子。

悲劇發生前沒有人覺得她哪里不對。

就在前不久，她還興緻勃勃地和一家人討論8月希臘旅行的計劃。

“我們討論得那麼開心，陽光也非常好，我們還一起去給Maisie買了墨鏡，她非常喜歡，對整個夏天都充滿期待。”家人說。

2017年6月19號的清晨，Maisie和往常一樣，一邊吃早餐，一邊看着媽媽Helen做着上班前前的準備。就在媽媽出門沒幾步，Maisie還探出頭，對着媽媽大喊了一句“再見”。

下午，Maisie外出一直未歸，第二天凌晨，警察在Maisie家附近的森林中，找到了她的屍體。

經過一段時間的仔細調查，警方確認Maisie生前，患有不同程度的抑鬱症，而這正是她自殺的原因。

Maisie的家人和朋友，對這一調查結論，無論如何都不能接受。

她那麼開朗活潑，與人為善，怎麼可能患有抑鬱症呢？

有的時候，患有抑鬱症的人們並不是像大多數人所想象的那樣看起來就很悲觀、萎靡不振，對所有事物都缺乏興趣，他們只是以“樂觀”的這層面具來掩蓋着自己。

這種現象，被稱為“微笑抑鬱”。

二、她的笑，是沉重的武裝，更是瞄準自己的武器

微笑抑鬱症也屬於抑鬱症，只是抑鬱症患者隱藏了其真實症狀，而以“微笑”示人。



降，更容易出現精神病的症狀，如更容易患雙相情感障礙、抑鬱症等。

喜劇大師卓別林、以“憨豆先生”形象走紅全球的英國喜劇演員羅溫·艾金森，以及好萊塢喜劇明星金·凱瑞都患有不同程度的抑鬱症。

而好萊塢影星羅賓·威廉姆斯在給觀眾帶去許多歡樂的同時，自己卻因為抑鬱症的折磨自殺身亡。

當看到《博物館奇妙夜3》中，早晨第一縷陽光照進博物館，羅賓·威廉姆斯飾演的羅斯福身體化成雕塑的那一刻，他滿含熱淚向拉里告別：“再見，笑一個吧。”

這彷彿一語成讖，預示着他即將離去，並或許在最後一刻，他仍會一如既往地保持微笑。

對於喜劇演員來說，習慣了在人們面前表演歡樂，總是給人們帶去歡樂，如果承認自己有“抑鬱”情緒，也許在他們看來是一種“軟弱/可耻”的表現。

對於微笑抑鬱患者說也是如此。

很多時候在他們看來，向人表達自己的軟弱是羞耻的。只有“讓人快樂”，別人才會喜歡自己，而“抑鬱”的自

己，是不好的，不能被大家接受和喜愛的。

因此當悲傷來襲，他們往往像個啞巴，無法表達真實的情感。

最後乾脆完整地壓抑所有的不开心，帶着笑容，走向心底更深的絕望。

(2) 不斷討好：友善的我，才會被喜歡

我們都知道，健康的關係是平等的。但是對於很多微笑抑鬱患者來說，在關係模式上，他們可能會有更多“討好”別人的部分。

我有一位抑鬱的來訪者，她告訴我，她從來不會對人說“不”，即使是別人讓她去做她不願意做的事，為了避免讓別人感到受傷，她情願自己忍受不舒服的感受，也不會去拒絕別人。

並且，她發現自己無法在別人面前發泄情緒，當不开心時，只能悄悄地壓抑着，或是找個角落委屈地哭。

這個可憐的孩子相信，只有努力表現出友善的一面，別人才會喜歡自己。

對於大部分人，當我們有一些需求時，跟別人溝通，能夠讓需求得到滿足或者緩解；當我們與人發生衝突的時候，如果可以直接表達憤怒和不满，那麼消極的情緒會消解到一大半。

但是對於這部分患者來說，直接表達負面情緒和真實需求是很難的。

因為他們擔心表達了憤怒之後，會傷害到別人，會破壞關係，會導致別人不再愛自己；他們怕表達了自己真實的需求，會給人帶來困擾，導致別人覺得自己麻煩。

對他們而言，笑着掩藏自己的負面情緒和真實需求，或許能更加“被愛”。

但實際上，他們的“友善”，已經變成困擾，壓抑了自己的需求和情感，在面帶微笑的討好中，他們抑鬱的症狀越來越嚴重。(岩松) 未完待續