# 这样吃 专治各种不开心

随着生活节奏的加快，人们难免会被焦虑、抑郁、紧张、沮丧等消极情绪突袭，时常感觉“压力山大”。这些不稳定的负面情绪不仅影响了生活，还可能给健康埋雷。

食物无时无刻不在影响着我们的情绪和生活，那么吃什么能摆脱这些糟糕的情绪，享受快乐生活呢？让我们一起聊聊那些吃了能带来好心情的食物。

## 五类食物“情绪价值”拉满

### 人体内的四大“快乐激素”

首先要理解，我们许多情绪是体内化学元素的分泌所导致的。生活中比较有代表性的有以下四种：

**多巴胺** 又叫“激励分子”，是脑内分泌的一种神经传导物质，用来帮助全身细胞传送脉冲，在体内是由酪氨酸生成的，能够给人兴奋的感觉。它是一种“奖赏激素”，能让人一直去做那些感觉兴奋和刺激的事情，从而获得同样的愉悦感。

**血清素** 又叫“情绪稳定剂”，主要由大脑、胃、肠等器官分泌，是让人感受到幸福快乐的一种重要的神经调节激素。血清素的主要成分是5-羟色胺。ω-3脂肪酸被认为可以影响大脑中的血清素的功能，而提高血清素含量能改善睡眠。

**催产素** 又叫“爱的激素”，是由下丘脑合成，经神经垂体分泌进入血液。它可以抑制负面情绪，抵制防御和恐惧的感受，增进对他人的信任。

**内啡肽** 被称为“年轻激素”，是脑下垂体和脊椎动物的丘脑下部所分泌的氨基化合物，是一种“天然镇静剂”，它能让人感到欢愉和满足。它与多巴胺不同之处在于，内啡肽需要人们付出实际的行动，比如运动，才能获得，且带来的快乐是真实、持久且有意义的。

**碳水化合物** 作为三大营养物质之一，主要是指那些含有较高糖分或淀粉的食物，是人体最主要的能量来源。戒掉碳水，不仅不会变瘦，还会让人抑郁。

有研究发现，碳水的摄入量与抑郁存在因果关系，增加饮食中的碳水量可以降低抑郁症发病风险。适当的碳水还能缓解胰岛素抵抗、多囊、功能性下丘脑性闭经等问题，身体一旦健康了，就会产生快乐的情绪。

若想通过摄入碳水获得快乐，重点要搞清楚怎么吃、吃多少。首先，根据我国的膳食指南，大概每天要吃够200克至300克的谷类。其次，要避免单一碳水，选择复合碳水，包括谷物类，即米面馒头、意大利面、全麦面包、玉米、杂粮等；薯类，即红薯、紫薯、芋头、山药、土豆等；根茎类，即莲藕、百合等。复合碳水的好处在于提供更稳定的能量释放，并含有更多的膳食纤维和其他营养素。但是如果一次性食用过多的复合碳水，可能会出现消化不良、便秘等情况。

**富含维生素的食物** 维生素是维持身体健康所必需的一类微量有机化合物，是一类调节物质。维生素B6是形成多巴胺、血清素的重要辅助因子，还能促进体内人体放松的γ-氨基丁酸的合成，比如酵母、动物肝脏、瘦肉、卷心菜等含有丰富的维生素B6。

B族维生素有很强的协同作用，同时补充多种维生素，比单纯补充单一维生素更有效。维生素B12是一类必须在矿物质中含有的维生素，动物肝脏是维生素B12最好的来源，它有助于产生脑化学物质，如血清素和多巴胺。

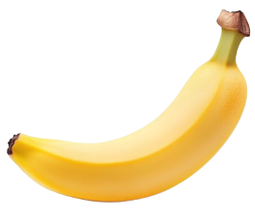
维生素D，鱼肝油含量最为丰富，可维持大脑中神经递质水平，减少炎症反应。缺乏维生素D可能会导致抑郁症。维生素C和维生素E，则有助于降低身体中的自由基含量，从而减轻压力和焦虑等负面情况。我们可以在平时吃米饭的时候，将黑米、糙米、燕麦米、黑豆等替换一部分大米，你将收获大大的满足感。

**富含酪氨酸的食物** 酪氨酸是人体非必需氨基酸之一，补充酪氨酸能够很好地促进多巴胺的分泌。含有酪氨酸的食物是富含优质蛋白质的食物，比如海鲜类，像鳕鱼、金枪鱼、带鱼、扇贝；禽类、红肉类、蛋类、奶类、豆类等。

**富含优质脂肪的食物** 脂肪，可以调节生理机能、提供热量，构成身体物质和生物活性物质。健康脂肪含有ω-3脂肪酸，而ω-3脂肪酸是一种多不饱和脂肪酸，可以影响人的情绪和感觉，帮助调节神经递质，促进神经再生，在一定程度上缓解情绪低落。日常生活中，烹饪油类的选择及用量至关重要，它往往是摄入过多脂肪的元凶。我们不仅要控制食用油的摄入量，约为25克至30克/天。还要交替使用植物油与动物油，避免单一油脂的长期摄入，推荐橄榄油、亚麻籽油、菜籽油、椰子油，特别是亚麻籽油含有丰富的ω-3脂肪酸。

**富含钙镁的食物** 作为人体重要的矿物质，两者经常协同出现，参与体内多种化学反应。不仅能影响神经和肌肉的功能，还可以促进大脑分泌多种“情绪激素”，达到放松身心的目的。当人处于焦虑或压力状态下，会促使钙镁从尿液中排出，引起缺乏。而钙镁的缺乏又会进一步使神经更兴奋，加剧了紧张不安等情绪，因此我们要适当去补充这些微量元素。常见富含钙镁的食物，像荠菜、芝麻、虾皮、奶制品含有丰富的钙；南瓜子、松子、燕麦、荞麦、黑豆中含有丰富的镁离子，而一般颜色比较深的食物同样含有丰富的镁，像菠菜、紫菜等。

### 三款纯天然“情绪稳定剂”



**香蕉** 作为运动健儿的宝藏食物，在激烈的赛场上，常常能见到它的身影。那是因为香蕉具有的营养素非常全面。一方面是因为它富含碳水，其中有一部分还是慢消化的抗性淀粉，作为低GI食物，可以持续稳定地释放葡萄糖提供能量；另一方面，它富含钾、镁及B族维生素，有助于缓解肌肉紧张，放松心情。最后，香蕉独有的甜味，可以完美替代工业糖，帮助迅速刺激多巴胺的生成，稳定情绪。

**可可粉** 作为巧克力的主要原料之一，它不仅含有脂肪、蛋白质及碳水化合物等多种营养成分，还富含维生素、钙镁等。特别是镁的含量，每100克的可可粉中含有高达400毫克镁。可可粉可以促进“快乐激素”的分泌，缓解压力带来的不良反应。

市面上的可可粉，一般可分为未碱化和碱化。未碱化，意味着可可粉是从可可豆中直接提取，所以保留了更多的天然营养成分，但口感比较苦涩；碱化，则是要经过高温烘焙和加工而成，会丧失一部分营养，但是口感更容易接受。

**开心果** 坚果是属于营养密度非常高的食物，被不少上班族、学生当作为必备的加餐零食。如果你存在晚上特别清醒、入睡困难的情况，那吃一把开心果是一个不错的选择。它不仅含有丰富的优质脂肪，褪黑素含量也是相当高。但是开心果因为含有ω-6脂肪酸，这种成分会导致身体炎症的形成，所以要适量吃，大概每天10克至15克。

（据《北京青年报》）

# 不做“低头族”！一招教你缓解颈椎前倾

常常低头玩手机、从早到晚使用电脑、睡觉时枕头过高……现代人工作生活中的一些场景和习惯，容易让颈椎承受较大压力，导致颈椎前倾，严重时还会引发颈椎曲度变直。

颈椎前倾、颈椎曲度变直是什么意思？有什么办法能够缓解“低头族”的不适？近日，记者采访了广东省广州医科大学附属第五医院脊柱外科主治医师张东升。

张东升介绍，颈椎前倾又称“头前倾”，是指头部相对于胸椎和肩部向前偏移的体态问题。具体表现为头部相对身体的中轴线向前突出，呈现出一种头部前倾的姿态，常伴有圆肩等表现。当颈椎前倾等不良姿势持续的时间较长，或将导致颈椎原本的生理曲度减小或消失，出现颈椎曲度变直。

“长期颈椎前倾会导致颈部后方肌肉疲劳，加速曲度变直。曲度变直后，又可能加重前倾体态，形成恶性循环。”张东升说。

容易引发颈椎前倾的常见原因有如下方面：

长期低头玩手机，眼睛盯着屏幕，头部重量会使颈椎承受较大压力；

长时间使用电脑，身体前倾、头颈部前伸看屏幕；

长期伏案学习、工作，头过度向前倾；

睡觉时枕头过高、睡姿不良；

平时缺乏锻炼，颈部肌肉太过薄弱等。

颈椎前倾和颈椎曲度变直，有哪些症状？

张东升表示，二者的一部分症状非常类似，包括：颈肩部局部的酸痛不适、颈肩僵硬、上斜方肌代偿性肥大、“富贵包”加重，还可能会出现头痛头晕的感觉。“当颈椎曲度变直发生时，通常意味着我们的关节、椎间盘、肌肉、韧带、筋膜等结构发生了一系列改变，可能伴有颈部深层疼痛、活动受限，严重的甚至会有肢体麻木、乏力等颈椎病的症状。”张东升说。

判断是否出现颈椎前倾，有两个简易办法：

一是自然站立或坐直，从侧面看，如果耳垂明显位于肩峰的前方，可能存在颈椎前倾；

二是背靠墙，若后脑勺无法自然触墙且耳垂明显前移，也可能存在颈椎前倾。是否出现颈椎曲度变直，则需要去医院拍片确认。通过颈椎X线侧位片，可以准确地观察到颈椎的形态、曲度以及椎体的位置等，是确诊颈椎曲度变直的主要方法。

如果出现颈椎前倾或是颈椎曲度变直的情况，应当如何缓解？

“有一个‘小妙招’，可以随时随地练起来。”张东升介绍，面对墙壁，站在离墙一臂距离的位置，然后踮起脚尖，用手肘撑墙，将双手放于后颈部交叉，胸口尽量贴近墙壁，头往后仰，以这样的姿势坚持30秒。每天坚持锻炼，一段时间后可以看到明显效果。

此外，还有一些运动康复的好办法。例如，进行颈部伸展运动，缓慢地将头向前后左右4个方向拉伸，每个方向保持5秒到10秒，重复多次；进行颈部旋转运动，缓慢地将头左右旋转，缓解颈部肌肉紧张；进行靠墙站立、头手对抗等简单的功能锻炼；培养可增强颈背肌群的运动爱好，比如游泳、羽毛球等。

工作及生活习惯，也需要格外关注。工作时，应将电脑屏幕调至与视线水平的位置，避免长时间低头，且要定时起身活动，进行颈部放松。生活中，人们应当选择合适的枕头、床垫，枕头高度以自己的一拳高为宜，确保睡眠时颈椎也处于正常生理曲度。

（据《人民日报》）

# 头发越洗越少？这些误区要避免

不梳头发直接洗、用很烫的水洗发、用指甲抓头皮……这几个洗发误区你有踩雷吗？很多人认为洗发是日常小事，用水冲洗后抹上洗发水随便揉两下就好。但不少人发现自己的头发越洗越掉、越洗越少，因而烦恼不已。其实，洗发也有大学问，方法不对很容易伤害头发。什么样的行为会伤害头发，又该怎样正确洗发？记者采访了南方医科大学珠江医院皮肤科医生梅奕洁。

梅奕洁表示，一些常见的伤发习惯，应当引起重视：不梳头发直接洗，头发在湿润时比较脆弱，而打结的头发会更容易断裂。头发刚浸湿就抹洗发水，会造成头发清洗不彻底或打结。洗发用过热或过冷的水，会刺激头皮，造成脱发。洗发水、护发素直接接触头皮时，其中的化学物质容易渗入并堵塞毛囊引发脱发。洗发时用指甲抓头皮，因为指甲比较尖利，容易划伤头皮，引发细菌感染或毛囊炎症，导致脱发。洗发水中含有化学成分硫酸盐，过量使用会导致头发干枯，严重的甚至会产生头皮屑。洗完头发不擦干就睡觉，因为头发湿的时候毛鳞片张开，如果在头发半湿半干状态下睡觉，会导致角质层变薄，令头发变得干燥。洗完头马上外出，紫外线容易导致断发、分叉，外出时最好撑伞或戴顶帽子防紫外线。

如何正确洗发？梅奕洁介绍，在洗发前，应当先用梳子把头发梳顺，将水温调整到温水状态。

洗发时，充分湿润头发，至少冲洗两分钟，既能冲掉头皮上的脏东西，也可以促进洗发水起泡。之后将适量的洗发水揉搓出泡沫后再涂抹到头上，用指腹揉搓头皮，适当按摩有助于促进头皮的血液循环，但避免用指甲去抠。洗完可使用护发素保护头发，将护发素涂抹在发梢处即可，要避免直接接触头皮。冲洗时要确保洗发水、护发素彻底洗净，避免残留。

洗发后，可以用毛巾压干头发，再用吹风机吹干。先用热风吹到七成干，再转为冷风，用降温让毛鳞片逐渐闭合。洗发后也应当梳头，这样既能保持头发的整洁，也可以刺激、按摩头皮，促进血液循环，对大脑和头发都很有益。

洗发频率也有讲究，过勤过少都会导致脱发。头皮上有一些天然保护的油脂，洗发过勤会破坏头皮屏障，导致干燥、脱发，长期不洗则会油脂分泌失衡、伤害头发，建议根据发质及气候情况调整频率。

（据人民网）

# 一天中 这三个时段心脏最脆弱

作为人体的“引擎”，心脏通过不断地泵血来输送能量和氧气，确保身体各个器官的正常运作。黑龙江省医院心内科主任赵虹介绍，一天中有3个时段心脏最脆弱。

**早晨6点至8点** 早晨是心血管疾病发作的高峰期，这一现象被称为“晨峰现象”。其原因在于，经过一夜的休息，人体水分流失，血液相对浓缩，血流速度减慢。若此时我们急于起床活动，血压会迅速上升，心脏承受的压力就会随之增加。

因此，起床时不宜过于急促。醒来后应先静卧片刻，让身体逐渐适应，随后喝一杯温水来稀释血液，减轻心脏的负担。早餐也应避免过于油腻或过咸。

**上午9点至11点** 在这个时段，血压通常会达到一天中的高峰，同时交感神经也处于高度兴奋状态，人们容易变得激动，此时的心脏仿佛一台快速运转的小马达，也很可能引发心脏问题。

因此，在这段时间内，我们应避免剧烈运动和情绪波动。心脏状况不佳的人士尤其需要注意，午餐不宜过量，饭后可散步片刻，然后午睡半小时，让心脏得到休息。

**下午2点至4点** 午餐后消化系统需要更多血液，心脏的供血相对减少，此时心脏更容易感到疲惫。特别是长时间坐在办公室、缺乏运动的人群，由于血液循环不畅，心脏负担会进一步加重。

因此，在工作间隙应记得起身活动，避免长时间久坐。

（据《辽宁老年报》、央广网）

# 手指发麻 暗示8种疾病

人们都说十指连心，其实，手指也是身体健康状况的晴雨表。如果身体出了问题，手指往往会给人们一些暗示，尤其是手指发麻，可能暗示8种疾病。

1. **颈椎病** 颈椎的一系列病理变化，脊神经根很可能受到压迫、牵拉和刺激，导致手指发麻肿胀。

2. **中风** 中风患者常常会出现头痛、头晕、肢体麻木、舌头肿胀、手指发麻等症状。

3. **糖尿病** 糖尿病引起的周围神经病变会导致四肢发麻。

4. **类风湿性关节炎** 手指发麻是类风湿性关节炎早期症状之一，严重者会关节疼痛。

5. **腕管综合征** 腕管综合征是腕部受伤、骨折、脱位、扭伤或劳累过度引起腕横韧带增厚导致，手指麻木无力是其症状之一。

6. **手机肘** 长时间用手机接听电话或枕着手臂睡觉会造成神经内压增高，导致手指发麻无力。

7. **末梢神经炎** 缺乏维生素B1也会引起手指发麻。

8. **慢性酒精中毒** 对于经常喝酒的人来说，手指发麻极有可能是慢性酒精中毒的表现。

（据《大众卫生报》）