

陪孩子写作业 导致心梗住院?

这几天,陪孩子写作业成了热门话题!最让人印象深刻的是朋友圈一张被刷屏的图。一位名为“风吹雪落”的家长是这么说的:“陪娃写作业到五年级,然后心梗住院了,还做了两个支架。想来想去还是命重要,作业什么的就顺其自然吧!”家长们看了都炸开锅了,纷纷表示戳到了痛处,陪孩子写作业的家长真是有苦有泪啊。

不少人看了,有点怀疑,不是怀疑陪孩子写作业有多闹心,而是情绪激动真的会导致心脏病吗?平时经常听到有人开玩笑说,“你吓得我心脏病都犯了!”是真的吗?心内科医生说,引起心肌梗死的原因还真有这么一条:情绪激动、精神紧张、愤怒等情绪变化均可引起心肌的耗氧量增加,引发急性心肌梗死!此外,生气,情绪过于激动对身体真的有多方面的不好。



医生:情绪波动过大可致大病,生气、情绪过于激动对身体有多方面的不好

对动脉粥样硬化有很大影响

3

如果病人存在冠状动脉粥样硬化的隐患,情绪的过度起伏有可能会使血管内壁破裂,血管中的血小板开始堆积止血,但是,过多的血小板聚集导致血栓形成,会堵塞冠状血管,造成该血管所供应的心肌急性缺血甚至梗死,心脏泵血功能严重下降,甚至发生严重心律失常令心脏停跳,诱发病人猝死。因此,患者朋友若出现不舒服的突发胸痛、心悸、气促、大汗淋漓等状况要尽快进医院检查和治疗,将急性心梗的风险降至最低。

生气时如何自我调节?

若发生愤怒时,人的大脑皮层常会出现一个强烈的兴奋灶,如果能意识地调控大脑的兴奋与抑制过程,使兴奋灶转换为抑制平和状态,则可能保持心理上的平衡,使自己从消极情绪中解脱出来。例如,当自己苦闷、烦恼时,不要再去想引起苦闷的事,尽量避免烦恼的刺激,有意识地听听音乐、看看电视、翻翻画册、读读小说等,强迫自己转移注意力。这就可把消极情绪转移到积极情绪上,淡化乃至忘却烦恼。

情绪波动过大对身体有何影响?

情绪波动过大对身体是有多方面的影响:

1 伤肝

过度愤怒可使肝气横逆上冲,出现面红目赤、头痛、头晕的症状,经常发火的人容易失眠、工作效率低、记忆力变差。爱生闷气的人容易肝气不疏,还会连累脾胃,导致人们食欲不振、消化不良和腹泻,在吃饭时与别人发生争吵也会出现这种症状。肝气郁结还可能导致抑郁情绪或

内分泌紊乱,比如出现月经不调、皮肤长痘长斑等。从西医的角度来看,人生气时,体内会分泌一种叫“儿茶酚胺”的物质,作用于中枢神经系统,使血糖升高、脂肪酸分解加强,血液和肝细胞内的毒素相应增加,堆积于肝,从而损伤肝脏。

2 导致糖尿病症状加重

剧烈的情绪刺激会使交感神经系统过度兴奋,儿茶酚胺及其他与血糖升高相关的激素分泌旺盛,使血糖升高。其次,糖尿病患者常常同时并存有心、脑血管疾病,使心、脑血管突然发生意外,如心跳骤停、脑中风、急

性心肌梗死等。另外,在过度的情感刺激下,糖尿病病人的血压、肾、肝等和神经系统以及免疫系统的功能,都会较正常人更容易受到损害,因为糖尿病病人的这些脏器或系统往往已有明显的或潜在的功能损害。

网传常喝豆浆会致乳腺癌?

医生辟谣:没有医学证明

前几天,一则“一女子讲究养生,喝了三年自磨豆浆后查出乳腺癌”的消息在朋友圈里转发,让一些女性朋友一时有点“谈豆浆色变”。浙江的蔡女士平时一直有喝豆浆的习惯,去年单位体检时,她被查出有轻微的小叶增生,当时她去复查,医生说,这和豆浆没关系,可以继续喝。可是朋友圈转发的这个消息,却让她有些不安,“早就听说豆浆里含有雌激素,自己的乳腺本来不好,喝了这么久豆浆,会不会有影响?”

朋友圈这条消息靠谱吗?对此,记者咨询了专家,专家说,目前,没有任何临床试验可以证明豆浆能导致和诱发乳腺癌。

对于文中提到的“豆制品中含有植物雌激素(以大豆异黄酮为主),未能吸收

的植物雌激素会在人体内积聚,造成人体内雌激素偏高,提高乳腺癌患病几率”的说法,专家说,豆浆等天然大豆食物确实含有雌激素,但是其所含的雌激素是植物类雌激素大豆异黄酮,含量也有限。更重要的是,植物雌激素与人体内的雌激素是不同的。植物雌激素对女性体内雌激素水平发挥的是双向调节作用:当人体内雌激素水平较低时,大豆异黄酮表现为提高体内雌激素水平的作用;而当体内雌激素水平偏高时,大豆异黄酮表现出降低体内雌激素水平作用。

“而且豆浆里的植物性雌激素能被人体吸收的部分是微量的,并没有害处。”专家说,网上传的喝豆浆三年,体内雌性激素是常人的几倍,也许雌激素是其他疾病导致,也可能是服用了有人工添加的保

健品。

不过,专家提醒,如果是乳腺癌患者,就不要食用含植物雌激素的食品,如豆制品。因为这可能会进一步扰乱人体的雌激素平衡,加重病情。

那么,究竟哪些危险因素可能诱发乳腺癌?

专家说,工作压力大、节奏快;过度肥胖,有家族病史,月经初潮时间提前及更年期推后;终身不育及不哺育人群等,都要提高警惕,定期到医院做检查。如果乳房出现不痛不痒的肿块,更是不能忽视,要立即就诊。

此外,不建议有乳腺疾病的患者服用蜂王浆、蜂蜜等,避免进补保健品、人工制作的雪蛤、燕窝等。最重要的一点,要保持舒畅的心情。

番茄炒蛋 竟是“增肥菜” 教你两招巧“减油”

要说一道中国的国民家常菜,“番茄炒蛋”一定是处在得票率前列的菜肴。但是,近日就有“操心”的营养科专家专门计算了一盘番茄炒蛋所含的热量,发现它并不像大家想象中的那么健康。

一道菜 + 两次油 = 超标

“其实问题在于用油太多了。”营养专家说,为了把鸡蛋炒香,再让它饱饱地吸入番茄汁,很多人都喜欢放大量油来炒蛋,让它吸油后蓬松起来,“要想达到鸡蛋略显蓬松的效果,最少也需要25克油。要明显膨大,则需要30-40克油。”

而在《中国居民膳食指南(2016)》当中,建议成人每天食盐不超过6g,每天烹调油25-30g。

也就是说,这么一盘菜的用油,就超过了指南中建议的每天用量。

一份番茄炒蛋 + 一碗饭 = 容量上限

再来看看专家是怎么计算一盘番茄炒蛋的卡路里的。两个较大番茄,按400克算,热量为80千卡。两个鸡蛋,按去壳重55克算,共110克,热量为158千卡。两者总和为238千卡。

如果在40克油之外再加入20克的糖,热量为80千卡,那么一共是678千卡。

这道菜通常是2人份,一个人一个鸡蛋一只番茄不算多吧。如果不加油糖,是119千卡。但因为加了油和糖,居然能从番茄炒蛋当中吃进去339千卡!

再来看一组数据,以一个体重60公斤的成年人为例,每天热量标准是1500千卡~1800千卡,每餐也就600~700千卡的热量,一般会吃两个菜,一碗饭。如果这一个菜就吃进去超过300千卡,再加一碗米饭350千卡,其他的菜还能不能吃了?再加一筷子都会超量了呢!

支招 教你两招巧“减油”

减油方案一:锅中放10克油(较小的汤匙2匙),倒入鸡蛋液,中火。鸡蛋一面凝固后,轻轻翻面,尽量不让蛋散开。等另一面凝固后,整块蛋饼轻轻倒出,放大盘里。中间不用全凝。再放10克油炒葱花,然后加入番茄。番茄软后,放入嫩嫩的大蛋饼,用铲子切碎成块,让它和番茄汁液接触。翻两下就关火。这样味道足,鸡蛋显多,口感软嫩,还能减掉四五成的油。注意番茄要炒到略软,蛋却不能久炒。在没有很多油的情况下,蛋炒老了失水自然显少。

减油方案二:锅中放15克油,炒香葱花,然后加入番茄,中火炒到几乎融化的柔软状态,再加入调味的鸡蛋液。不要搅动,盖上盖子焖两分钟,鸡蛋液就会变熟成块。然后用铲把菜翻匀,关火,就可以调味上桌了。鸡蛋纯属蒸熟,容易软碎,不是均匀的大块,虽然卖相不太好,但这么做是最省油的,因为只需要放一次油。

健康过重阳,10月29日关注老年白内障

老人的视觉质量,直接关系到晚年生活质量。很多老年朋友患上白内障导致视力下降后,不但日常兴趣爱好受到了影响,由于“看不清”还会让他们徒增受伤的风险。

白内障实质上就是人眼内的晶体因为病变发生浑浊,阻碍了光线进入眼内导致视力下降。过去的白内障手术通过植入普通的人工晶体替换浑浊的

晶体,虽然能治愈白内障防止视力持续下降,但近距离用眼视力仍不够理想。

爱尔眼科正在推行的焕晶白内障手术,通过植入高端功能性晶体,治疗白内障的同时矫正老花、近视、散光等问题,配合爱尔眼科的技术、服务、专家优势,包括个性化定制诊疗方案、一对一VIP服务等措施,让患者手术后“看得清楚、

看得舒服、看得持久”。

10月29日上午9点,衡阳爱尔眼科医院于6楼会议中心举行“关爱老人眼健康,欢度九九重阳节”活动,白内障手术专家现场讲解焕晶白内障手术。参与活动预约手术享受手术费用优惠,免专家费,优先享受院长亲自手术,到场还可领取重阳节心意礼品一份。详询:8239955/18216015796。

广告