



释疑

如何缓解选择带来的焦虑感

很多人认为,生活中面临的选择越多,人越快乐。事实并非如此,这些风险与机遇并存的选择,往往令人无从下手,甚至产生焦虑。从心理学上讲,这种焦虑来源并不是因为惧怕选择本身,而是担心决策的结果不好,以至于裹足不前,心理学称之为“决策规避”。

让自己敢于选择,愿意为自己的选择负责,是一门重要的人生功课。那么,如何才能尽可能减少选择带来的焦虑感呢?

首先,可以尝试增加必要的条件来减少选择感。同类事情,每多一个条件,选项就会大幅度减少。做选择时,不妨尽量考虑最必要的条件,把握选择的核心。

其次,尝试把自己从“追求完美”的框架中解脱出来。当选择完成后,坚定自己这一选择,不要后悔。

最后,不断重复积极的心理暗示,相信自己的选择是最好的。尝试用自我欣赏来替代自我否定,进而逐步缓和选择困难的问题。

掌握上述方法,在面临大大小小的选择时,能够使人更加从容且坚定地做出决策。

■ 据《中国家庭报》

美味

梅子茄汁蒸红杉鱼



红杉鱼特别鲜甜的味道源自其丰富的蛋白质,但脂肪含量则较少,所以这次推荐补充少许猪油,另外加上酸味佐料可令这道菜更加和味。

材料:红杉鱼500克,酸梅酱25克,酸梅汁少许,番茄沙司少许,蒜茸15克,葱花10克,花生油、盐各适量,猪油少许。

做法:红杉鱼处理好后洗净沥干水分,加盐腌制片刻备用,把所有酱汁和蒜蓉拌匀涂在红杉鱼上后上碟,淋上猪油,大火蒸6分钟至全熟,取出撒上葱花即成。 ■ 据《广州日报》

提醒

膝关节肿胀别急着抽液

有些膝关节肿胀被诊断为滑膜炎的患者,出现抽液不久后又肿胀,再抽液再肿胀的“拉锯”现象,这是因为盲目急于抽液带来的结果。

引起膝关节积液的一种原因是创伤性滑膜炎,它是因膝关节半月板及交叉韧带损伤后,造成膝关节不断磨损、卡压、嵌夹,引起膝关节滑膜增生,膝关节反复肿胀积液;而另一种原因是滑膜皱襞综合征,因髌股关节内的滑膜皱襞增生,导致屈膝、下蹲时膝关节磨损、滑膜增生积水,关节肿胀。

临床对滑膜炎的治疗原则:无论是哪种原因引起的膝关节肿胀积水,都应先做CT、MRI(核磁共振)等相关检查,确诊后采用关节镜进行治疗,其方法创伤小,根除积液彻底。

因此,患有滑膜炎的患者不能只图省事,应配合医生做好早期全面检查。切忌什么检查都不做就急于抽液。 ■ 据《家庭医生报》



冬吃萝卜身体好? 其实真正的原因是这个!



我国自古就有“冬吃萝卜夏吃姜,不用医生开处方”的说法,这几天晚餐,家里就炖上了萝卜排骨汤,下班后从寒风瑟瑟中哆嗦着回家,喝一碗实在惬意。不过,为何总有冬天要吃萝卜的说法呢?萝卜到底有什么特别吗?冬天吃萝卜真的有特别的好处吗?我们就来聊聊冬吃萝卜。 ■ 据《北京青年报》

萝卜水分大、膳食纤维高、热量低

萝卜的吃法有很多,如生吃、凉拌、熬汤、做泡菜等等,每一种做法都很美味,也都有一帮吃货钟爱。很多人都说萝卜好,营养价值高,是不是真的如此呢?

根据美国农业部的食物营养数据库显示,每100克白萝卜中,三大营养素的数据分别是:糖分是1.86克,蛋白质0.68克,脂肪含量0.1克,膳食纤维含量1.6克,维生素C14.8毫克。

从营养数据分析来看,作为一种食用蔬菜,萝卜的营养特点主要是:

1.含水量高、热量低:萝卜的含水量在90%以上,每100克热量大概20千卡左右。冬天天气干燥,多吃水分含量高的食物,对于补充身体所需的水分还是有好处的。

2.膳食纤维含量高:萝卜中含有大量的膳食纤维,能增加饱腹感,再加上萝卜中含有芥子油,可以促进肠蠕动,有助于通便。

3.维生素含量还算丰富,也含有多种微量元素:比如萝卜的维生素C含量属于中等水平,多吃萝卜对于获得维生素C也是有好处的。不过,从营养成分分析来看,萝卜的这些营养在蔬菜中也不算突出。

总的来说,萝卜可以作为给人类提供多种多样营养来源的蔬菜,但是它也没有什么特别过人之处。

冬天吃萝卜赛过小人参?

民间有很多关于萝卜的健康传说,比如有人说萝卜是“小人参”。萝卜真的有这么神奇的作用吗?

冬天吃萝卜好,这些说法之所以盛行,一个重要的原因是——过去冬天的蔬菜少,萝卜作为一种非常抗寒的蔬菜,也是人们冬天能吃到的少数几种蔬菜之一。在古时候,漫长的冬天里能吃到新鲜的萝卜,对于人们补充营养,尤其是维生素C还是有很大帮助的。所以,那个时候人们都会觉得冬天吃萝卜好。

不过,到了现代,随着食品科技的发展,尤其是冷链、果蔬储存和果蔬种植技术的进步,我们一年四季都可以吃到各种各样的蔬菜水果了,萝卜的作用也就没有那么神奇了。

实际上,萝卜虽然有自己的营养优点,但它并没有什么特殊的成分,萝卜所含的营养成分在很多水果和蔬菜中都有,也很常见,吃其他果蔬也完全可以获得。

萝卜中有抗癌因子?

科学家也从萝卜中发现了一些可能的健康成分。比如,最近几年,很多媒体报道都会提到一种抗癌因子——萝卜硫素、芥子油苷等。

有研究发现,这些物质有“抗氧化”“抗癌”作用,但大多都是在细胞和动物实验中发现的,在人体上却并没有充足的证据,认为对人体有效、能抗癌实在为时过早。

总的来说,从目前的研究证据来看,萝卜虽然好吃,但是真的没有什么特别的保健作用,大家还是不要太迷信,生病了还是要及时看医生。

养生

抗血栓,这个常见蔬菜是把手



心脑血管疾病是威胁中老年人生命健康的头号杀手。在心脑血管疾病中,80%的病例是由于血管中形成血栓。推荐两个简单易操作的西红柿抗血栓食谱,平时做起来,保护自己和家人的心脑血管健康:

做法一:西红柿汁

成熟西红柿2个+橄榄油1匙+蜂蜜2匙+少许水→搅拌成汁(两人份)。

注:橄榄油也有助抗血栓,强强联合效果更好。

做法二:西红柿、洋葱炒鸡蛋

西红柿、洋葱切小块,稍加油,稍稍煸炒捞起。热锅加油炒鸡蛋,八成熟时加入煸炒的西红柿、洋葱,加调料,即可起锅。

注:洋葱也有助于抗血小板凝集而抗血栓,西红柿+洋葱,强强联合,效果更佳。

■ 戴光强/文(医学保健专家)据《北京青年报》

支招

降雪天气如何防摔伤?



目前正值春运,雨雪天气要防止摔伤。专家提醒公众,下雪、化雪期间尽量减少外出,尤其老人和孩子,不必要可不外出,外出时要穿防滑鞋,双手不能插在口袋里。双手在外面可以保持平衡,走路时身体略向前倾,如滑雪状,走路时两脚分开,与肩同宽。这样底盘大,重心稳。走路步幅宜小,迈大步走路易跌倒。走路时应尽量走在雪上,不要走在很多人踩过的地方,容易结冰滑倒。

另外,摔倒姿势也有学问。正确的摔倒姿势可以将伤害最小化。摔倒时可以顺势翻滚卸掉摔倒的力量,保护身体脆弱的部位。

一旦摔伤不要慌乱,也不要贸然起身,先评估受伤情况判断自己是否受伤,可缓慢移动手脚、手臂和腿,感受是否疼痛、活动是否受限,如果疼痛异常、关节发生变形,可先原地不动,伤处制动,注意保暖,自行或请他人拨打120急救电话,等待专业医生现场处置。

■ 据人民网