

# 八个秘诀助你开心

张君君



“假如你遇到情绪问题，甚至患上心理疾病，不要认为自己是不幸的，反而更要相信自己是幸福的。因为不经疾病，便不能更好地理解健康的意义，也不会以明确的态度追寻更高层次的健康。”英国临床心理医生马克思·潘波顿(下文简称“潘波顿”)倾听过无数求助者的故事，并帮他们走出心灵的阴霾。他近日在英国《每日邮报》刊文指出，虽然大家会在生活中遇到各种各样的烦心事，但应对起来牢记8个秘诀就够了。

## 别担心不受自己控制的事

潘波顿曾遇到一位非常焦虑的女孩，每次心理咨询时，对方总会倾诉无数让她担心的事情。这些事极其琐碎，比如妹妹会不会不喜欢她送的生日礼物?类似的担忧消耗了女孩大量的时间和精力。为了帮她从焦虑中走出来，潘波顿和她约定，每次咨询都把让她担心的事罗列在一张纸上，等到下次见面时，看看这些事哪些发生了，哪些没发生。结果，女孩担心的事一件都没发生，原来她一直都在杞人忧天。

潘波顿说，生活中，很多人都会为一些无法预料的事担忧、苦恼，比如明天会不会下雨，影响安排好的行程;写好的方案会不会被领导否决等。其实，这些事的发展不受个人控制，过度担心只会使自己神经紧张、精神包袱过重。经常杞人忧天的人，往往把自己包裹在重重防卫的内心世界。建议他们多参加集体活动，多与人交流，培养开朗的性格;多进行体育锻炼或外出旅行，增强意志、开阔眼界。这样就不会再拘泥于对小事的担忧。

## 不做完美主义者

潘波顿说，我们的身边不乏完美主义者，对自己要求极高，任何事都想做到尽善尽美，一旦出了差错，便愧疚万分、难以释怀。比如，完美主义的学生会因为一次考试的失误而沮丧很久，完美主义的职场人士会因为工作进展不顺而倍感失落……严格要求自己本是好事，但若苛求，总给自己设定很高的目标，就难免频繁陷入无法完成目标的心理落差，久而久之，失去自信，对很多事都提不起兴趣。每个人都应对自己有个客观的评价和定位，做事不急于求成，要循序渐进。如果事情的发展不遂人愿，应学着宽恕自己，从跌倒处吸取教训，而不是一味地深陷其中。

## 找一个让你感兴趣的工作

曾有一位律师因抑郁向潘波顿求助，药物、冥想等治疗似乎对他都没效果。后来，律师不幸发生车祸，不得不辞职在家康复。潘波顿以为他的抑郁会变得更严重，没想到，律师重新找到一家公司就职后，抑郁竟不治而愈。究其原因，是份工作让他找到自己的价值，感到充满动力。潘波顿这才意识到，律师抑郁的根源是做了一份自己不喜欢的工作。

潘波顿说，人们往往经过多年学习，才有能力从事一份专业性强的工作，即使后来发现并不喜欢，也不想辜负自己曾经的努力，而继续坚持。另外，大部分人把工作当成谋生手段，如有变动，意味着收入减少、影响舒适的生活状态，于是不愿改变。但不合适的工作会让人时时处于压抑中，导致心理疾病。因此，我们应真诚地问自己，是否热爱这份工作，能否承受工作带来的负担。

从学生时代开始，每个人就要做一张职业规划书，并不断调整，目标清晰才有的放矢。当下，社会提供了广泛的择业机会，如果一时找不到舒心的工作，也应用心尽好当下的职责，任何岗位都可以出行家。对于那些做着不喜欢的工作，却又没有勇气改变的人，最好多培养兴趣爱好，寻求排解的出口。

## 不羡慕也不评说他人

潘波顿说，在你看来，有些人似乎拥有一切，美貌、金钱以及完美的婚姻，但事实上，光鲜亮丽只是表面，只有他们自己知道正在与各种困难抗争着。其实，大部分人在艰难地面对生活，只是我们往往不知道别人经历了什么，也许是体弱多病的苦恼，或是丧失亲人的悲痛。因此，我们应保持仁爱之心，尽量不以表象为依据评说别人;人际关系是相互的，礼让别人一分，也能收获一

份友谊;如果他人向你倾诉苦难，给出力所能及的帮助是最好的善举。

## 不要总想着改变他人

潘波顿说，不管是在家里还是职场，当他人意见和我们不合时，很多人总是试图去改变对方，但一个人的思维和习惯是长时间教育和环境影响的结果，很难撼动。

如果我们总抱着纠正别人的心态与之相处，不仅不会让自己感到疲惫，也会影响彼此的关系。相反，当我们学会接受别人、改变自己对他们的看法时，会发现事态发展随之转好，对方并没有我们想的那么糟糕。

## 表达自己的真实想法

潘波顿表示，人际交往中的大多数问题都源于沟通上的失败，要么别人没有正确表达，要么我们没有仔细倾听。沟通的复杂往往来源于“口不对心”，比如有些人虽然嘴上说“我很好”，但他心里或许恰好相反，正渴求你的安慰和鼓励。若你没有发现这一情况，没有给予充分的回应，对方便会难过

和沮丧。为什么不沟通变得简单一点呢?隐藏自己的真实感受，无助于心情的改善，还会让他人感到不解，从而影响双方的交流。建议大家沟通中，勇敢表达自己真实的想法，并用恰当的方式说出来，同时，耐心倾听他人的观点和意见，语言上的理解是心灵上互通的前提。

## 学会礼貌而坚定地说“不”

潘波顿认为，很多人的痛苦往往来自一种情况:虽然不想做某件事，却因害怕得罪人或被人说自私，而不敢拒绝。真的以为硬着头皮去做，对方便会感激吗?其实，如果某件事让自己痛苦或超出能力范围，还勉强答应别人，不仅委屈了自己，一旦无法兑现诺言，更会让对方觉得你不靠谱。因此，学会礼貌而坚定地说“不”，是确保幸福的最好工具之一。

每个人都要了解自己的边界和底线，该做什么，不想做什么，并学会用委婉的方式表达拒绝，让别人接受又不感到尴尬。比如有人邀请你参加聚会，但你并不想去，应微笑着表示感谢，再讲明不去的原因，可能是身体疲惫，或是已有其他安排。值得提醒的是，拒绝要趁早，不要拖延，越拖延越难开口，及时回应也是对他人的尊重。

## 将心底的爱表达出来

潘波顿说，爱在我们的生命中扮演着极为重要的角色，从心理学角度看，被爱是让我们不断前行的动力，而失去爱是我们内心深处最深的恐惧和焦虑。然而，大多数人却在隐瞒心中爱意的状态下度过一生。告诉他人我们的爱，不仅会让对方感觉幸福和被重视，也会促使对方回馈我们更多的关怀。我们可以通过语言表达喜欢、思念，也可以通过肢体语言，比如拥抱、牵手，来增进亲密关系。学会爱与表达爱是人生重要的必修课。

## 健康话题



## 手脚冰凉，盲目温补反受害

郭昕

天气逐渐转凉，很多人都会手脚冰凉，即使喝热水、多穿衣服，也依然暖不起来。这在女性、老人和体弱者中更为常见。人们大多认为手脚冰凉是“寒”造成的，于是选择吃牛羊肉、辣椒、生姜、桂圆等辛热之品来温补。有些人吃后会感到身体热乎乎的，手脚也不那么凉了，有些人却可能适得其反。

中医认为，手脚冰凉属“肢厥”范畴。《伤寒论》云：“凡厥者，阴阳气不相顺接，便为厥。”由此可见，肢厥是由于阴阳之气失去平衡，不能相互贯通，导致阳气不能正常布达温煦所致。而肢厥也有寒热之分，不是所有的手脚冰凉都是阳虚惹的祸，我们要辨证施治，不可盲目温补。

## 专家建议

美国华盛顿大学肾病研究所的研究者最近发现，肾功能差的人发生房颤的风险会增加。

研究人员从美国有关心脏健康的3个独立研究项目中收集了数据，共包括近1.7万名参与者，对他们进行了8~12年的跟踪随访。所有参与者在研究之初都没有房颤。每个项目都用两种不同方法考察了参与者的肾脏功能，其中一种是血液测试，即评估肾脏从血液

寒症造成的手脚冰凉是因为人体内寒气过剩，阳气衰微，寒气凝滞于经脉，致使气血运行受阻，不能达到四肢末端。因此，除了手脚冰凉之外，还常常出现恶寒蜷卧、面色苍白、腹痛下利、呕吐不渴、舌苔白滑、脉微细等症。防治可用四逆汤温中散寒。方中生附子是大热之品，其性走而不守，能通行十二经，温壮元阳，回阳救逆;干姜性热、味辛，入心、脾、胃、肺经，其性守而不走，温中散寒，助阳通脉;炙甘草既可以益气补中，治虚寒之本，也能缓和干姜、附子峻烈的药性，调和诸药。

热厥，即因为邪热深伏于身体、闭阻阳气，导致阳气不能外达四肢而导致的手足逆冷。除了手足冰冷，还常常会感到喜冷饮而恶热，伴烦渴口干、小便黄赤，舌质红，苔黄燥，脉洪大有力。通常发热在前，手足厥冷在后;厥为标，热为本，也就是真热在里，隔寒于外的真寒假寒症。此时，应使用白虎汤清里透热。方中石膏性大寒，味辛、甘，擅长清热，以制阳明内盛之热，并能止渴除烦;知母性寒，味苦，质润，能助石膏以清热生津;粳米、炙甘草和中益胃，并可防止石膏和知母的大寒之性伤身，诸药配伍，便能帮助患者清热、除烦，生津止渴，邪热内盛所导致的四肢逆冷就会自然解除。

## 肾功能受损增加对心脏的压力

李生

中去除毒素的能力;另一种是尿液测试，即肾脏是否能够有效过滤掉某些特定的蛋白质。分析结果显示，研究之初肾功能较差的人，研究结束后更有可能患上房颤。血液检测结果较差者，患房颤的可能性高出了2倍，尿液测试结果较差者患房颤可能性高出了76%。在



## 甲状腺全切后能吃含碘食物吗

傅冰峰

近年来甲状腺癌的发病率日趋增高，甲状腺全切是其有效治疗方法，术后需每天服用甲状腺激素替代治疗。甲状腺功能和碘的摄取密切相关，很多患者做完甲状腺全切后，对于还能否吃含碘食物心存疑问。

碘本身不能独立影响人体生长发育和生理功能，而是参与合成甲状腺激素，通过甲状腺激素行使各项生理功能。因此甲状腺全部切除后，人体对于碘几乎没有需求，不用刻意摄入含碘食物。但也不用刻意排斥，甲状腺切除后，人体摄入的碘由小肠吸收入血，无法被利用和储存，多余的碘会被肾脏排出体外。

需要注意的是，甲状腺全切后，碘可以食用，但不宜过量。世界卫生组织(WHO)等几个国际组织建议正常人每日摄入1000微克以下，碘摄入过高会有高碘性甲亢的危险。虽然甲状腺全切后高碘摄入的后果目前并没有研究资料证实但是根据正常人高碘性甲亢的发病机制可以推测，甲状腺全切后高碘摄入可能会增加残存的少量甲状腺的不良活动，这对于甲状腺癌的预后是一个不安全因素。

因此，对于甲状腺全切者，建议正常饮食，少吃或不吃含碘盐以及含碘高的紫菜、海带、海藻等植物性海产品;每周吃一次动物性海产品，用以补充锌、欧米伽3脂肪酸等必需营养物质。不建议服用含碘的营养素补充剂。

## 健康常识



## 11招增加运动量

李译

体育锻炼有助于糖友控制体重、改善血液循环、提升情绪和抵御糖尿病的多种并发症。不过，糖友在增加运动量的同时也要保证安全。美国糖尿病学会近日总结了糖友增加运动量的11种安全方法。

- 外出办事，步行代替驾车。
- 较年轻、腿脚好的糖友，尽量爬楼梯而不坐电梯。
- 把车停在距离目的地稍远的停车场里。
- 电视节目中若插播广告，见缝插针地做些运动，如高抬腿、躯干扭转和手臂拉伸等。
- 与朋友一起锻炼，他们不仅能起到督促作用，还能提供支持和帮助。
- 如果厌倦了现有的锻炼方法，尝试报名参加健身房新开的课程班。
- 尝试用计步器或健身应用程序来跟踪记录运动量，若运动量不达标，应在此基础上逐渐加量。
- 饭后1小时左右轻快散步10~15分钟。
- 如果上班时需要久坐，每隔30分钟就起身活动一下。
- 直接走到同事身旁交流工作，而不是靠电话、短信或邮件来沟通。
- 积极尝试以前没做过的运动。

## 健身园

排除了房颤其他风险因素(如糖尿病、吸烟和心脏病史)的影响之后，上述相关性依然存在。

这项发表在《美国肾脏病学会临床杂志》上的研究认为，肾功能不佳会改变血液中维持正常心脏功能所需的多种营养物质(如钾、维生素D、钙和磷)的含量。如果肾功能受损，血容量就会上升，增加对心脏的压力，从而引发房颤。因此，肾病患者在治疗原发病的同时，应更加关注心脏健康。