

职场“女汉子”心理健康不容忽视

□记者 徐益霞

刚刚过去的三八妇女节，围绕着女性的各种话题不绝于耳，而对于女性健康问题的关注也不甘落后。现代女性面临着生育、事业、家庭等诸多压力和不易，不仅要操持家庭，还要在工作事业上积极向上，尽管很多职场女性以“女汉子”自称，工作家庭一肩挑。然而，据了解，很多女性在“汉子”般的外表下，却会出现轻度抑郁等心理疾病。宁波市心理咨询中心咨询师崔静静提醒，作为新时代的女人，更要懂得爱护自己，千万不能忽视自己的心理健康。

▶适当运动，能有效舒缓压力。



工作、生活压力大 谨防心理疾病来袭

“职场如战场”，激烈的竞争、复杂的工作环境、挑战性的工作任务，每天面对这些，心理健康也更需要特别保护。那么，职场女性如何判断自己是不是患了心理疾病呢？崔静静表示，日常生活中可以从以下几个方面测试。

首先从饮食上看。食欲严重减退，连续三天就需要引起注意了。再者就是从记忆力上看，不是因为年龄的原因造成的记忆力明显下降或减退、反应敏感度变差等，甚至存在突发性心慌、心跳加速等症状。还有是从工作生活的态度上看。心里总有一块石头压着的感觉，生活缺乏激情，对日常感兴趣的事情提不起兴趣，高兴和愤怒反复比较明显。出现这些情况，持续两周以上，就需要考虑是不是患上心理疾病了。

心理疾病如果不治，久了会导致身体健康受损，崔静静建议，如果有疾病的迹象最好能上正规医院进行筛查，以免延误病情，平时，女性就该懂得自我减压。如尽量多角度看问题和学会自我控制。当感到气愤难消时，不要马上发作，想办法让心情平静下来。

研究表明，患心理疾病的女性比男性多一倍，解决的最好方法之一就是宣泄抑郁，可以向至亲好友倾诉，也可以运动发泄等。工作压力大的职场女性要尽量别将工作带回家中，如果迫不得已，每周在家工作也别超过两个晚上。

除了积极的心态与合理的宣泄之外，规律的生活是解决焦虑的一个好方法：无论生活、工作再紧张再繁忙，也

要保持有规律、有张有弛的生活，做到忙而不乱。尽量挤时间和家人在一起，定期约上朋友游玩、放松，享受属于自己的时间，能有效舒缓压力。

多食“快乐食物” 助跑健康新生活

每种疾病的预防都离不开科学合理的饮食和运动。大多数人在冬天里处于蛰伏状态，深居简出，运动量减少，又偏好油腻和甜食，一个冬天下来，体内积存了大量的脂肪和毒素。春季，人体新陈代谢开始旺盛，正是消脂排毒的好时机，于是很多女生一到春天就开始节食减肥，实际上这并不可取。

在春季应该合理饮食，全面适当，摄取人体所需要的各种营养物质，不能偏食，也不能过饱或过饥，缺少了哪方面的营养对身体都是不利的。心理压力的人易缺乏维生素C，应多吃新鲜蔬菜、水果等富含维生素C的食物；钙具有防止攻击性和破坏性行为发生的镇静作用。崔静静还建议，市民在心情抑郁的时候还可以多吃些“快乐食物”，如全谷类食物可以维护神经系统稳定，蔬菜水果能改善大脑化学特性，鲑鱼、金枪鱼等海鱼有对改善情绪有益的脂肪酸，使人的心理焦虑减轻。

除此之外，建议职场女性定期做做健身运动，若坚持适宜的体育锻炼，不仅可以调养肺气，舒缓心情，还能提高肺脏器官的功能。然而，由于春季早晚温差大，气候干燥，要想收到良好的健身效果，切记不要运动过度，还要防止受凉感冒和运动损伤。

蜂蜜抗疲 食醋调经 女性春季要懂得“争蜂吃醋”

春季易过敏，食用蜂蜜有助治疗，还可以消除积食、对抗疲劳；而食醋则能调经养颜，治疗妇科病。

蜂蜜雪梨水

取雪梨1—2个，削皮去核切块，放入炖盅内，加少许水，置锅内用火炖约1小时，取出待凉后加入2勺左右的蜂蜜搅匀即可喝水吃梨肉，可达到润肺润燥的功效，缓解秋燥引起的口干、口渴、咽干等症。

抗过敏

春天万物复苏，过敏源增多，易引起特殊体质的人过敏。而蜂蜜自古以来就被认为是一种营养丰富的食品和药品。蜂蜜有消炎、祛痰、润肺、止咳的功效，还可以治疗花粉等引起的过敏症，长期服用，还可以缓解哮喘症的发作。枇杷蜜的止咳作用最好，可用雪梨一个，切薄片拌蜂蜜吃，每日数次。

蜜奶饮

取蜂蜜50毫升，牛奶50毫升，黑芝麻25克。黑芝麻捣

烂，同蜂蜜、牛奶调和，早晨空腹温开水冲服。适宜于产后血虚、肠燥便秘、面色萎黄、皮肤不润等症。

消除积食

春季假期较多，当胃肠受到油腻大餐的冲击，影响了胃肠的功能，而蜂蜜可以促使胃酸正常分泌，还有增强肠蠕动的功能，能显著缩短排便时间。若有积食，可以每天早晚空腹服蜂蜜25克。

香蕉蜂蜜粥

用大米50—100克，香蕉200克，蜂蜜适量。将大米熬粥后，加入切成小段的香蕉，待凉后加入蜂蜜食用，可润肠通便、滋阴养颜。

每天一口醋远离妇科病

醋能调味，能养颜，还能治病。早在张仲景的《伤寒杂病论》和李时珍的《本草纲目》中，都有关于醋的药用疗效的记载。中医认为，醋性酸温，有散瘀解毒、行气止痛等功效，还能治疗一些妇科常见病。



爱护孩子 从齿开始

知道吗？在国外孩子一岁多就会开始看牙医，每半年一次洗牙，涂氟，每年拍一次X光片检查有没有初发龋，磨牙萌出后及时做窝沟封闭。习惯成自然到时就去打牙齿，就像定期去剪头一样。可以早期预防，早期发现异常，早期得到治疗。他们不怕牙医，每人都有自己长年固定牙医。到了正龄年龄也自然都做正畸。

而国内呢，蛀牙一大堆而迟迟不肯看牙的大有人在，口臭、刷牙出血的人也屡见不鲜。除了害怕看牙讳疾弃医外，更多的是主观上对牙齿的不重视。

和人见面，第一眼看到的是人的眼睛，第二眼是牙齿，然后是头发，而人们却更愿意将钱和时间花在打理发上，却忽略了牙齿的重要性，殊不知，一口整齐洁白的牙齿体现着您的品位和生活品质。

有一个夸张的段子：说补牙能使人破产，一颗简单的蛀牙，补一下大概需要250元，等变成大洞时需要做根管治疗，大概需要700元，接着需要做烤瓷牙保护起来，大概需要4000元，如果你一直拖延，最后被拔掉了，做一颗种植牙，大概需要10000元。不幸的是，您有32颗牙，每颗牙都排队等着您掏钱呢，所以，如果您有一口好牙齿，您天生一大财主。

宁波市鄞州区口腔医院副院长 谢静忠 主任医师

中科灵芝孢子油 专注灵芝研究28年



科学带来健康



南京中科药业出品
本品不能代替药物
不适宜人群：少年儿童
国食健字G20100316
苏食健广审(文)
第2013120145号

中科灵芝10项核心专利

- 一种富含灵芝孢子油的中药抗肿瘤制剂及制备方法 (PTC国际专利) 201108586-7
 - 一种增强灵芝孢子油抗肿瘤疗效的中药组合物 ZL 2004 1 0014120.3
 - 一种抑制肿瘤的中药复方制剂及制备方法 ZL 2004 1 0065736.3
 - 一种抑制肿瘤的复合真菌中药口服制剂及制备方法 (AT) ZL 03 1 12703.7
 - 一种灵芝孢子的超临界加工方法 ZL 99 1 23952.0
 - 一种灵芝三萜类成分的提取方法 ZL 2009 1 0024957.9
 - 一种灵芝孢子多糖的提取方法 ZL 03 1 31837.1
 - 一种灵芝孢子多糖的精制工艺 ZL 2006 1 0097229.7
 - 一种富含萜类的灵芝孢子油类制剂加工方法 ZL 2006 1 0086075.1
 - 灵芝孢子粉片及制备工艺 ZL 2006 1 0040558.8
- 宁波总店：中科宁波健康服务中心（开明街396号平安大厦11楼1101室，中山东路与开明街交叉路口。）
垂询热线：800-9574-063 87237115 87237118

向肿瘤病友免费赠送《肿瘤康复与药膳》

肿瘤严重危害人类的健康和生命，本着“传播科学传递信心”的目的，中科宁波健康服务中心近期特向我市的广大肿瘤病友免费赠送《肿瘤康复与药膳》一书，希望能为大家的康复提供有益的参考。

由东南大学出版社的《肿瘤康复与药膳》一书，重点介绍了肿瘤的主要康复措施和各种药膳方，原料易得，操作简单。内容包括：●手术前后：补气补血、恢复体力药膳方等。●化疗后：止呕吐、提高免疫药膳方等。●康复期：防止复发转移的药膳方。●中晚期：改善食欲、缓解疼痛药膳方。●气功功法介绍：郭林新气功、内养功、放松功等。

温馨提示：肿瘤病友及家属凭病历及身份证免费领取，每人限领一本。

赠书时间：即日起至3月30日。

赠书热线：87237116 87237117