

# 隐藏的“快乐秘诀”被发现！想要拥有良好心理状态，做好三件事

冬天的到来，不仅带来了气温下降，树叶凋零，也带了人们容易难过、抑郁的理由，好像一切都失去了生机。再加上现如今年轻人心理压力大、工作节奏快，不知不觉就容易出现心理问题。有没有什么好的办法能够让人快乐起来？

实际上，解决的方法非常简单，就隐藏在我们的生活起居中。

日前，新西兰奥塔哥大学的一项研究发现，高质量睡眠、适当锻炼、多吃水果和蔬菜的年轻人，拥有更好的心理状态和幸福感。

这项发表在《心理学前沿》杂志上的研究调查了来自新西兰和美国的1100多名年

轻人的睡眠、身体活动、饮食和心理健康状况。

结果显示，每晚睡9.7小时的年轻人抑郁症状最低，每晚睡8小时的人幸福感最高。每天吃4.8份生水果和蔬菜的年轻人幸福感最高；而少于两份，多于八份的人，幸福感较低。

研究主要作者Shay-Ruby Wickham表示，年轻人的精神障碍患病率较高，幸福感也很低。而睡眠、体育运动和健康的饮食可以说是健康的“三大支柱”，它们有助于促进年轻人的心理健康和幸福感。而且，这三种行为都是可通过日常起居改变的。因此，想

要拥有良好的心理状态，不妨试着做好这三件事。

在这项研究中，研究人员还发现，睡眠质量，而非睡眠时长，是心理健康和幸福的最强预测因素。“这令人惊讶，因为睡眠建议主要关注时长而非质量。虽然我们确实看到，睡眠过少(少于8小时)和睡眠过多(超过12小时)都与更高的抑郁症状和更低的幸福感有关，但在预测心理健康和幸福方面，睡眠质量占据的比例明显高于睡眠时长。这表明睡眠质量应该和睡眠时长一起提升，作为改善年轻人心理健康和幸福的工具。”Wickham说。

心理学系副教授Tamlin Conner则指出，大多数以前的研究都是在相互隔离的情况下研究睡眠、体育运动和健康饮食行为的。新的研究表明了，这三者对于预测一个年轻人处于幸福还是苦闷中都很重要。

不过，Conner也强调，这项研究只是发现了相关性。“我们没有操纵睡眠、活动或饮食来测试它们对心理健康和幸福的影响。其他研究已经做到了这一点，并发现了积极的好处。我们的研究表明，优先考虑睡眠、锻炼和水果蔬菜摄入的‘整体健康’干预可能是这项研究的下一个合理步骤。”

# 这种高血压可被“治愈”！七种可疑症状别忽视

高血压作为一种慢性病，已经成为人们经常聊起的健康问题之一。“得了高血压，得一辈子用药”“高血压治不好”等话，也经常能听到大爷大妈说起。其实，有一种高血压是能被“治愈”的。患高血压多年的李先生，就有着这样的经历。

李先生患病3年了，从发现自己血压高开始，李先生的肚子也越来越大，脸越来越圆，而且面部皮肤发红，大腿内侧及腰腹部皮肤出现紫纹，有时候还会有瘀斑。一开始，李先生以为这是经常出去应酬导致的正常发胖，但随着体重的持续增加，李先生发现自己胖得“不对劲”起来：后颈部和肩背部越来越厚，四肢却越来越细，还伴随着双腿无力、行走困难的状况。

更令人头疼的是，李先生的血压也越来越高，服了几种降压药也毫无起色，收缩压超过了160mmHg。意识到问题的严重性，李先生来到了中山大学孙逸仙纪念医院内分泌科就诊，希望能够控制血压，搞清楚这个一直长胖的“怪病”。

了解了李先生的情况后，内分泌科垂

肾上腺团队为他进行了全身检查，发现他皮质醇明显增高，垂体内有小腺瘤，原来是库欣综合征，明确病因后，团队联合神经外科安排李先生进行了经鼻-蝶窦垂体瘤切除术，术后，李先生的血压回降，其他症状也有所缓解。

为什么李先生的高血压治好了？中山大学孙逸仙纪念医院内分泌科周晶主治医师指出，像李先生这样的患者所患的高血压属于继发性高血压，血压暂时或持续性升高往往是某些疾病的症状之一，通常可以通过治愈原发疾病而将治愈高血压症状。

继发性高血压常被漏诊、误诊

中国高血压调查最新数据显示，2012-2015年我国18岁及以上居民高血压患病率27.9%，总体呈增高的趋势，糖尿病患者高血压的发生率更高达48.1%。大部分人都认为高血压就是慢性病，需要进行长期的药物治疗，实际上继发性高血压常常被忽略。中山大学孙逸仙纪念医院郭颖副主任医师介绍，“可被治愈”的继发性高血压患者不是个例，但却常常被漏诊、误诊，如有可疑表现，须格外注意。

这类高血压在高血压人群中占比5%左右，继发性高血压除了高血压本身造成的危害以外，还可导致严重的心脑血管损害，其危害程度较原发性高血压更大，而早期识别、早期治疗是治愈的关键。

郭颖介绍，通过筛查相关病因，可以对继发性高血压患者进行针对性治疗，在靶器官(心、脑、肾等)发生严重损伤之前如果可以及时去除病因，就能够有效实现治愈高血压。然而继发性高血压的诊断与治疗并没有想象的那么简单。由于缺乏相关知识、公众认知度低、早期临床表现不明显等原因，继发性高血压极易漏诊、误诊。因此，新诊断高血压患者应该进行常见的继发性高血压筛查。难治性高血压应该考虑到继发性高血压的可能性。对于这类患者，可到内分泌专科或高血压专科就诊。

七大症状“指路”继发性高血压

如何考虑可能患有继发性高血压？满足以下可以表现的高血压患者，须格外注意：

- 1、患者发病年龄<30岁，但血压水平呈中、重度升高(血压>160/100mmHg)；
- 2、老年患者原来血压正常或者规律服用降压药物下血压控制平稳，但突然出现了血压升高或者原有降压药物疗效下降，血压的波动性大，药物治疗反应差；
- 3、顽固性高血压(使用三种降压药，血压仍然不达标)；
- 4、急进性和恶性高血压，病史短但心、脑、肾等靶器官损害程度严重，进展速度更快，病情更难控制；
- 5、特殊症状、体征：如肌无力、周期性四肢麻痹；明显怕热、多汗、消瘦、心悸；打鼾，睡眠时反复出现呼吸暂停或憋气；有发作性的头痛、面色苍白、大汗、视物模糊、胸闷、心悸；向心性肥胖、库欣外貌、月经异常、多毛、骨折；
- 6、早发的冠心病、脑卒中病史或家族史；
- 7、体检时或临床检查中发现不明原因的肾功异常、血像异常、电解质紊乱、双肾不等大、肾上腺偶发瘤的高血压患者。

# 为啥鼻涕有时黄，有时白？身体好不好，看鼻涕颜色或许能知道

相对于其他季节来说，冬季更容易流鼻涕。在很多人看来，流鼻涕不仅会带来身体的不适，还会影响形象，很是烦人，不过美国健康网站LiveStrong近日说到，鼻涕这种粘稠的物质也是保持健康的关键，可以把它视为人体自身的天然保湿剂。

“鼻涕是人体产生的一种重要物质，可以保护自己免受病毒和细菌等异物的侵害。”德克萨斯大学健康科学中心耳鼻喉科学副教授Philip Chen博士解释道。

Philip Chen博士介绍，鼻涕通过两种方式保护身体：第一种方式是作为物理屏障，鼻涕因它的粘性捕获异物，然后身体可以像扫帚一样将其清理掉；第二种方式是通过其抗菌特性，因为鼻涕的成分中包括抵抗感染的酶和抗体。

其实，通过鼻涕的颜色，我们也能观察到身体的变化。不同颜色的鼻涕分别代表着什么？一起来看一看吧。

透明色鼻涕

鼻涕是由黏蛋白与水混合而成。因此，鼻涕的颜色通常来说是透明的。但是，如果不停地流透明色的鼻涕，可能是过敏的信号，这表示身体正在试图清除灰尘，花粉或动物皮屑等微粒。

在这些情况下，最好的治疗方法是使用非处方的鼻腔类固醇喷雾剂，并每天使用盐水鼻喷雾剂几次，以帮助冲洗鼻腔。如果这还不足以缓解症状，可以在医生的指

导下使用处方药。

另外，如果有抽烟的习惯，应尝试停止吸烟。因为烟里的化学物质会使身体难以清除鼻涕，导致鼻子留有浓厚、污浊的鼻涕。

白色鼻涕

流白色鼻涕意味着可能患有感冒等呼吸道感染。当患有这种类型的感染时，鼻涕起初会是透明的。但是大约一天后，一种被称为嗜中性粒细胞的抗感染细胞产生的蛋白质增加，鼻涕会开始变厚和变白。

绿色或黄色鼻涕

在上呼吸道病毒感染几天后，可能会开始流绿色或黄色的鼻涕。这种颜色来自于死亡的白细胞，当它们达到一定的量时，鼻涕就会变绿。

虽然通常认为绿色鼻涕意味着患有鼻窦炎之类的细菌感染，但大多数情况下，这只是呼吸道病毒的正常过程。一旦病毒被清除，鼻涕会变干，鼻子也将恢复正常。

但如果为此感到困扰，5-10分钟的蒸汽可以帮助稀释鼻涕，缓解充血。另外，也可以使用生理盐水喷雾剂，帮助软化和稀释鼻涕，擤鼻涕也更容易。

如果上呼吸道感染持续超过10天或在一周后变得更严重，可能表明病毒已转变为需要抗生素治疗的细菌感染，应该去看医生。另外，如果发烧超过39度、持续发烧超过两天，或者基础疗法完全无法缓解



症状时，也应该去看医生。

红色或粉红色鼻涕

因为感冒时擤鼻子过于剧烈，或者室内空气过于干燥，可能会引起刺激并导致出血。血液会在鼻腔周围粘住一会儿，从而使鼻涕呈浅红色甚至是粉红色。

如果开始流粉红色或红色的鼻涕，可以使用生理盐水鼻喷雾剂或滴鼻液每天2至3次，以保持鼻腔湿润。也可以晚上在卧室内打开加湿器，以增加空气中的水分。如果长期反复的流红鼻涕，则要提高

警惕，尽快就医。

棕色或橙色鼻涕

流棕色或橙色的鼻涕可能是鼻子内的血变干的迹象，也可能是接触了灰尘或香烟烟雾等微粒。鼻涕是用来捕获灰尘或花粉等异物的。因此，淡淡的褐色可能只是鼻涕在工作的信号。

黑色鼻涕

黑色鼻涕可能表示真菌感染或暴露于危险污染物。如果流黑色鼻涕，请尽快去看医生。

## 朱新生

Xinsheng Zhu, DDS, PhD

儿童及成人牙齿矫正

采用 金属托槽(metal brackets)

透明托槽(clear bracket)

隐形牙套(Invisalign)

**Dumfries 诊所**

17606 Main St., Ste.200 Dumfries, VA 22026  
(Woodbridge, Quantico Marine Base 附近)  
Tel: 703-445-1999

## ZHU ORTHODONTICS

中文热线:

### 703-786-1909

(亦可接受短信)免费咨询

多年牙齿矫正经验

接受多种正牙保险和分期付款

Invisalign certified

**Chantilly 诊所**

14149A Robert Paris Ct Chantilly, VA 20151  
(好运来, Chantilly 高中附近)  
Tel: 703-657-0555

服务大华府地区 两个方便地点

3-088

## Ellicott City, EZ Dental

### 施庆宏

牙医诊所 周末门诊

**DMD, MS**

- \*波士顿大学牙科博士
- \*德州大学 San Antonio 牙科学院牙科诊断硕士
- \*美国牙科学会会员
- \*20年牙科临床经验
- \*上海口腔主治医师、讲师

**主治**

- 成人小孩牙齿保健
- 补牙拔牙
- 根管治疗
- 牙冠牙桥
- 各类假牙
- 牙科急诊

**特点**

- ◆全新设备
- ◆严格消毒
- ◆精心诊治
- ◆自费优惠
- ◆接受多种保险
- ◆免费咨询

**443-546-3403**

4785 Dorsey Hall Dr. #120, Ellicott City, MD 21042  
EZDentalMD@gmail.com