

坏情绪助推肿瘤发展 五步调整不良情绪 (下)

接上期

心理情绪因素与高血压病的关系则更为密切。我国心理学工作者对高血压病人进行的病因学研究表明,患者病前具有不良个性情绪者高达74.5%。与心理因素有密切关系的疾病远不止以上几种,很多疾病都与心理因素有关,只是密切程度不同而已。

“累”是现如今人们常挂在嘴边的一句话。大家都认为疲劳是由于超负荷的体力或脑力劳动引起。但心理学家们经过长期研究后发现,适量的工作一般不会导致疲劳,特别是不会引起经休息后仍不能解除的疲劳。其实,疲劳与人的心理状态有关。不健康的心理情绪,尤其是忧虑、紧张、烦恼等都会导致疲劳。

五步调整不良情绪

情绪管理专家、国际教练联合会专业教练吴涛表示,长期不良情绪状态将产生很多健康隐患,如心血管疾病、胃肠道疾病甚至癌症等。吴涛给出情绪调整五步法:

1. 认识情绪:清楚地判断自己的情绪状态;
2. 管理情绪(反应):压力等情绪来临时,可以通过深呼吸、喝一杯水、做一件能让自己高兴的事情等活动转移注意力,缓解情绪,让自己平静下来;

3. 厘清问题,找到问题的根源;
4. 找到问题的解决方案;
5. 问题解决后,及时庆祝,鼓励自己,并在内心强化“情绪问题可以解决”这一理念。

11招让自己做情绪的主人

1. 认知行为疗法。认知行为疗法是在20世纪60年代出现的一种心理治疗方法,该治疗方法认为,个体的情绪并非来自事情本身,而是来自于个体对该事情的看法、评价和解释等。因此,要想改变个体在面对某件事情时表露出的情绪,就要改变个体的认知结构,使其重新评价自己和外界事物。

2. 正念练习。个体在进行这种练习时,只需要认真体会自己当前的想法、感觉、情绪,而不对其做任何评价,这样能够使心情得到平和和放松。

3. 改变环境。生活环境会对“情绪风格”产生影响,如果生活在安静、稳定的环境中,一个人的“情绪风格”也更倾向于保持安静、稳定;如果经常与积极、乐观的人待在一起,一个人的“情绪风格”也更倾向于积极、乐观。因此,大家可以有意识地改变自己的生活环境。

4. 独自静坐。静坐时尽情释放自己的思绪,细细感受脑海中浮现的念头。这能帮助你净化心灵,充满活力。

5. 和伴侣一起看日落。和爱人一起沉浸于大自然的美丽中,能让人变得心态平和。

6. 给别人写封感谢信。这能让人感受到周围亲人、朋友的重要,学会感恩。

7. 看看年代久远的家庭相册。过去的经历会让你充满爱的回忆,学会热爱、珍惜生活。

8. 与孩子一起玩耍。这有助于你保持纯真,让快乐变得简单。

9. 和爱人一起提前10分钟上床。10分钟里,你们可以相互拥抱,感受彼此的爱与亲密。

10. 洗个热水澡。研究表明,洗澡可以帮助治疗精神创伤。

11. 尽情跳舞。听着喜欢的音乐,尽情地摇摆跳动,彻底放松一下吧。

5种饮品改善情绪

注意力不集中,喝杯热柠檬水。脱水易导致注意力分散。柠檬水中的活性物质有助身体分泌去甲肾上腺素,这是一种神经递质,有利于集中注意力。

压力大,喝杯牛奶甘菊茶。甘菊茶能缓解焦虑和烦躁,牛奶中的共轭亚油酸(CLA)可增加大脑血流量,抵消压力激素皮质醇的负面影响。将少量牛奶加热后倒入甘菊茶,



再加少许蜂蜜,效果更佳。

情绪低落,喝杯酸奶。酸奶富含蛋白质,可提高改善情绪的神经递质水平。酸奶中还有大量益生菌,同样有助于改善情绪,对缓解抑郁有一定作用。

失眠,喝杯酸樱桃汁。入睡困难,不妨喝杯酸樱桃汁。研究发现,每天喝两次(每次一杯)可使每晚睡眠时间增加近90分钟。酸樱桃汁是褪黑激素和色氨酸的自然食物来源,两者都有益于调节人体睡眠-清醒节律。

疲劳,喝杯绿茶。绿茶中含有茶氨酸,可增强人脑α波,促进精神放松。绿茶中的咖啡因和维生素C也有助提高大脑和全身肌肉运动效率。



CCACC ADHC
301-820-7167

邮箱: adhc@ccacc-dc.org
网址: www.ccacc-dc.org
七天开放 8:00am to 4:00pm

地址: 9366 Gaither Road, Gaithersburg, MD 20877

美京华人活动中心—欢乐日间保健中心



中心特色

- 马州唯一由华人主办的非营利日间保健中心,隶属于具有36年历史的美京华人活动中心。本中心宗旨“众志成城”,尽心竭力的协助本地华人耆老及其家庭,所有收益皆回馈于社区以及中心相关服务项目。
- 最高品质的员工服务,提供耆老无微不至的照顾和温暖关怀。
- 四万馀平方呎的场地,提供耆老充裕的活动空间和艺术欣赏。



WorldShine Adult Medical Day Care Center

阳光保健养生中心

科学保健 文化养生 膳食养生

用心做养老 用爱护健康

最专业的日间护理中心

咨询热线: 240-665-0001

专业服务——寻医问药, 咨询送诊
康复治疗——针灸推拿, 物理治疗
社工服务——福利申请, 心理咨询
交通服务——舒适安全, 购物出游
餐饮服务——高级厨房, 新鲜美食
文化养生——琴棋书画, 诗词歌赋, 益智手工, 舞蹈、合唱、油画等

Germantown 地址: 20420 Century Blvd. Germantown, MD 20874 电话: 301-562-1999 / 240-477-6578

Beltsville 地址: 5801 Amundale Road, Beltsville, MD 20705 电话: 240-542-4055 www.worldshinegroup.com



同胞健康护理中心

Friends Health Care Team

4-079

同胞成人活动中心 盛大开业!

专车接送、饭菜可口、活动设施完善, 活动内容丰富多彩, 欢迎华裔老人光临!

Medicaid 居家护理援助

- 陪伴老人看医生, 散步及进行日常活动,
- 准备饭菜, 提醒服药, 清洁活动区域, 确保居食健康和安
- 照顾个人卫生, 协助洗澡, 穿衣, 洗衣, 如厕, 包括失禁不能自理的患者
- 严重病人护理: 肠管进食, 气管切开呼吸依赖者等

Medicare 家庭康复服务

设有: PT(物理治疗)
OT(综合技能康复治疗)
ST(语言康复治疗)

www.FriendsHCTeam.org email: FriendsHCTeam@gmail.com

成人日间护理中心: 8220 Little River Turnpike, Annandale, VA, 22003
公司地址: 7700 Little River Turnpike, Suite #600, Annandale, VA, 22003

急聘: 多名有PCA证书男、女家庭护理人员

培训: 提供家庭护理人员(PCA)培训, 提供就业机会, 薪资优厚。

24小时中文热线: 703-675-9999
服务电话: 800-350-3147

