

◆ 科普知识

想快乐，这样吃

在我国，自古以来就有“民以食为天”的说法，可见食物的重要性。食物最基本的一项作用就是充饥，为身体提供必要的营养成分。然而，食物的影响远不止于此。近年来，越来越多的研究表明，饮食不仅会影响我们的身体健康，还与心理健康密切相关。

今天，我们就来聊聊食物如何影响我们的心理，以及吃哪些食物有利于我们的心理健康。



抑郁还能“吃出来”？

在营养学中，有些地区的饮食习惯被认为是与心理健康相关的。其中最为典型的例子就是西式饮食，包括汉堡、披萨、炸鸡、薯条、面包、蛋糕、火腿和碳酸饮料等。这些食物的主要特征是：高脂肪、高糖、高精制碳水化合物、高盐、高加工食物和较低比例的果蔬等。西式饮食通常与肥胖、心血管疾病和糖尿病等身体疾病紧密相关，同时也与抑郁和焦虑等心理健康问题的高发生率有关。

而以希腊、意大利和西班牙等地中海地区的传统饮食为基础形成的地中海饮食，则被认为是更健康的饮食模式之一，与长寿、心血管健康、较低的慢性疾病风险和良好的心理健康相关。其主要特征包括：高果蔬、高全谷物、高橄榄油、高坚果、低加工肉类、适量乳制品和红酒等。

有多项研究还证明了以上这两种饮食模式对心理健康的影响。例如2010年的一项针对1000多名成年女性的研究表明，以地中海饮食为主的女性更容易患抑郁症，而摄入更多果蔬、全谷物和坚果的女性则不太可能患有焦虑或抑郁等问题。另一项针对西班牙超过10000多人的研究，在大约四年半时间的追踪研究中，发现越是遵循地中海饮食的人，患上抑郁症和焦虑症的风险越低。他们的抑郁和焦虑风险则更低。

同样，在我国进行的一项针对5000多名青少年的研究也显示，不健康的饮食习惯会提升他们的焦虑和抑郁症状，例如摄入更多的零食和高加工肉类食物等。

总之，无论何种饮食，我们吃进去的食物都会反映在我们的身心上。不良的饮食习惯会让我们的身体和心理健康变得不健康，而良好的饮食习惯则会让我们营养均衡，身心愉悦。

快乐该怎么“吃出来”？

食物影响我们的身体健康，是因为身体发育和机能都需要食物中的营养成分来支持。而食物

如何影响心理，可能我们更多的是以一种经验主义的方式来发现的，例如人们常说“心情不好时吃点甜食会感觉好些”，或者吃一顿烤肉也会让人感到心情愉悦。

这些经验主义的饮食建议背后其实是心理学家们研究食物对心理的影响机制的方向之一，即食物会通过促进某些神经递质的释放，从而影响我们的心理。例如，我们都知道多巴胺是一种与情绪密切相关的神经递质，在很多人眼中多巴胺等同于快乐，甚至会用多巴胺来形容那些令人感到愉快的东西，像什么多巴胺食物，多巴胺穿搭等等。

研究发现，高脂肪和高糖食物能够迅速激活大脑的奖励系统，释放大量多巴胺，使人感到快乐，但是长期依赖这些食物来刺激自己，反而会导致大脑对多巴胺的敏感性下降，这意味着需要摄入更多的高脂肪和高糖食物才能获得同样的愉悦感，形成恶性循环。同时，这些食物容易增加肥胖和糖尿病等健康问题的风险，反过来也会影响心理健康。所以，尽管高脂肪和高糖食物能

够提供即时的快乐，但这并不建议长时间依赖这种方式来获得快乐。

更为健康的多巴胺提升方式是摄入富含蛋白质和酪氨酸的食物，例如鱼类、鸡蛋、豆类、香蕉、乳制品和杏仁等。因为蛋白质中含有酪氨酸，而酪氨酸是多巴胺的前体，可以为多巴胺的合成提供充足的原料。以这种方式提供的多巴胺提升较为稳定，不会造成敏感性下降的问题。同时，这些食物往往富含维生素B族和Omega-3脂肪酸等营养成分，有助于整体神经系统的健康，间接支持多巴胺的正常功能。

除了神经递质以外，肠道菌群与大脑健康的关系也是心理学家们研究的热点。研究者提出了微生物-肠-脑轴理论，认为肠道菌群通过神经、免疫和内分泌途径与大脑进行双向通信，影响大脑功能和行为。例如，肠道菌群的失衡被认为与抑郁、焦虑、孤独症等多种精神疾病相关，抑郁患者的肠道菌群多样性明显低于健康人，补充益生菌可以改善抑郁和焦虑症状等。

这些食物帮你更快快乐

我们在前面提到了很多有助于心理健康的食物，也提到了一些不太健康的食物，也解释了其中的原理，为了方便大家能够在日常生活中践行健康的饮食习惯，为大家总结了一份公认的能让人身心愉悦的饮食推荐和避坑指南。

推荐食物

- 富含蛋白质和酪氨酸的食物：牛肉、鸡肉、鱼肉和乳制品，例如牛奶、酸奶和奶酪等，以及豆类、杏仁和香蕉等。
- 富含益生菌的食物：含有活性益生菌的酸奶、泡菜和酸菜等富含有益菌的发酵食品等。
- 富含Omega-3脂肪酸的食物：深海鱼，例如三文鱼和沙丁鱼等；亚麻籽和奇亚籽等富含植物性Omega-3脂肪

酸的种类食物。

- 富含纤维和抗氧化剂的食物：全谷物，例如燕麦、糙米和全麦面包等；果蔬类，例如苹果、香蕉、胡萝卜、菠菜和其他深绿色蔬菜，以及蓝莓、草莓等浆果。

下列食物需要避坑

- 高糖食物：例如汽水、果汁、蛋糕、饼干和糖果等，建议用水、绿茶和无糖饮料代替。
- 高脂肪食物：主要包括快餐和高加工食品，例如炸鸡、汉堡、薯条、香肠、培根和火腿等。
- 高盐零食：例如很多人爱吃的薯片、虾条等，建议选择新鲜水果、蔬菜或低盐坚果作为代替。

(来源：科普中国)

巴黎奥运会男子100自由泳决赛：潘展乐打破世界纪录夺冠

当地时间7月31日，在巴黎奥运会游泳项目男子100米自由泳决赛中，中国选手潘展乐以46秒40的成绩打破由自己保持的世界纪录夺得冠军。

潘展乐当天在决赛中展现出绝对统治力，出发反应时间只有0.62秒，之后一骑绝尘，没有给其他对手任何反超机会，46秒40的成绩，大幅提升了他在今年多哈世

锦赛上创下的46秒80的世界纪录。为中国游泳队赢得本届奥运会首金，潘展乐也是巴黎奥运会游泳赛场首位打破世界纪录的运动员。

冠军中国选手潘展乐（中），亚军澳大利亚选手霍顿（左），季军罗马尼亚选手波波维奇在颁奖仪式上。

(新华社记者 雄国 摄)



水利部：入汛以来全国大江大河发生25次编号洪水

据中国水利官微消息，今年我国气候年景偏差，强降雨过程多、历时长，江河洪水发生早、发展快。入汛以来，珠江、长江、太湖、淮河、黄河、松辽等流域大江大河先后发生25次编号洪水，列1998年有资料统计以来第1位，防汛形势严峻复杂。

水利部始终锚定“人民不伤亡、水库不垮坝、重要堤防不决口、重要基础设施不受冲击”目标，不断构建完善流域防洪工程体系、雨水情监测预报体系和水旱灾害防御工作体系，勇担当、善作为，成功应对了历次暴雨洪水，取得重要阶段性成果。

一是超前部署，把握工作主动权。提前部署水旱灾害防御工作，山洪灾害防御、蓄滞洪区建设管理、水文测报等工作，

水利部部领导和总师带队，开展防汛检查，全面分析研判洪水风险隐患，逐流域编制修订主要江河防御洪水方案和洪水调度方案，完善超标准洪水防御预案，打好有准备之仗。

二是预字当头，强化监测预报预警。加快构建由气象卫星和测雨雷达、雨量站、水文站以及降雨产汇流、洪水演进模型等组成的雨水情监测预报“三道防线”，实现延长洪水预见期和提前洪水预报精准度有效统一。汛期加密监测预报，滚动更新洪水预报45.11万次，向防汛责任人和社会公众发布江河洪水预警3683次，会同中国气象局发布山洪灾害气象预警81期，为抗洪抢险和避险转移赢得先机。根据监测预报结果，及时启动水利

部洪水防御应急响应。

三是滚动会商，加大指导支持力度。滚动分析研判汛情发展态势，针对性安排部署重点防御工作；及时启动防汛关键期工作机制，部领导每日滚动会商。李国英部长靠前指挥，5次深入珠江、长江防汛一线指导。水利部每日“一省一单”靶向提醒指导地方做好暴雨洪水防御工作，及时派出工作组赴一线协助指导。

四是科学调度，充分发挥工程体系综合减灾功能。强化流域水工程统一联合调度，督促指导所有具备防汛能力、担负防汛任务的水工程全面进入防汛状态，系统、科学、安全、精准调度以骨干水库为核心的水工程体系，拦洪削峰错峰，取得显著效益。入汛以来，全国4669座大中型水库投入调度运用，共拦蓄洪

水993亿立方米，减淹城镇1450个次，减淹耕地1109万亩，避免人员转移653万人次。

五是迅速响应，有力处置突发水旱灾害和险情。陕西商洛高速公路桥梁垮塌、四川汉源暴雨泥石流灾害事故和湖南团洲垸决口及渭水堤防决口险情发生后，迅速启动重大水旱灾害调度指挥机制，派出工作组、专家组赴现场，协助地方做好灾情应急处置及暴雨洪水防御工作。湖南洞庭湖团洲垸决口险情发生后，李国英部长连夜主持召开会商部署应急抢险水利支持工作，第一时间率工作组赴现场指导地方做好险情处置工作。

六是突出重点，切实保障人民群众生命财产安全。强化薄弱环节、险工险段、病险水库的重点防守，加大查险排险力度，做到

险情早预测、早发现、早处置。紧盯山洪灾害风险防控，及时发布预警，每日组织电话抽查，确保监测预警系统高效发挥作用，盯紧基层末梢，落实“谁组织、谁转移、何时转、转何处、不擅返”五个关键环节和临灾预警“叫应”措施，提前转移危险区群众，尽最大努力确保人员安全。

当前，我国仍处于“七下八上”防汛关键期，水利部将持续绷紧防汛这根弦，树牢底线思维、极限思维，牢牢把工作主动权，全力保障人民群众生命财产安全。

(来源：中国新闻网)



每年入伏后，全国各大医院都会排满前来贴“三伏贴”的人。“三伏贴”是依据中医冬病夏治理念，在三伏天对某些秋冬易发的疾病进行治疗。但你知道吗，“三伏贴”并不包治百病，也不是老少咸宜。贴错了，效果可能适得其反！关于“三伏贴”你知道多少？贴敷有些讲究？什么样的人不适合贴？今天让我们一起学习与贴敷有关的事儿！

(下)

贴“三伏贴”期间要注意什么？

贴敷期间要密切观察



贴敷后皮肤局部出现刺痒、灼热、疼痛感时，应立即取下药膏，禁止抓挠，不宜加涂涂抹药膏，一般可自行痊愈。

若皮肤出现红肿、水泡等反应，要及时到皮肤科就医。



贴敷之后可能在皮肤上留下中药的沉着，用湿毛巾擦拭即可，局部皮肤微红或有色素沉着，轻度瘙痒均为正常反应，不影响疗效。

贴敷期间要注意



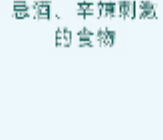
要尽量吃得清淡，吃得清淡有营养。



尽量避免吃生冷食物。



忌酒、辛辣刺激的食物。



忌食凉，避免空调风直吹。



禁食海鲜、虾等易发物。



气候骤变应注意保暖，防止受凉。



忌食凉，避免空调风直吹。

“三伏贴”能不能从网上购买？



“三伏贴”需要在中医师指导下有针对性地进行贴敷，如果没有相关的医学经验和知识，擅自网购贴敷，可能达不到预期效果，甚至会带来不必要的麻烦。建议患者选择正规医院进行贴敷，确保得到最佳疗效。

除了贴“三伏贴”冬病夏治还有哪些方法？



针灸



艾灸



拔罐



泡脚浴



推经絡