

好心态 有利治病 有助养生

电影《滚蛋吧！肿瘤君》中，女主角熊顿对待肿瘤的乐观让人佩服。虽然她最终败在了凶险的肿瘤手上，但乐观情绪对疾病治疗是有正面作用的。而很多长寿老人自述保健秘诀时也提到要保持良好的心态。专家表示，良好的心态确实对疾病控制、康复有益，特别是一些身心疾病。关键是，如何培养出好心态？

排除肺癌怀疑后 浑身不适立即消失

王大伯平常自己觉得身体健康，能吃能睡。但前段时间，女儿给了王大伯一张体检卡。这一检，烦恼来了。医生怀疑王大伯患有肺癌，安排了两周后做肺穿刺确诊。得知自己可能患有癌症，在等待穿刺的两周内，王大伯经常两腿发软、浑身不对劲、感觉全身都痛，看什么都不高兴，吃不下、睡不好。好不容易做了肺部穿刺，终于等到了令他放心的

结果：医生排除了肺癌的可能。王大伯悬着的心终于落下，说来也奇怪，之前等待的两周内这样那样的不舒服，竟然立马好了。

这种情节在不少影视作品中也有表现，相信很多人都看过或听说过类似的事件，比如在知道病情后，精神崩溃导致病情加重等。专家表示，这其实就是心理状态对身体健康的影响。

心态对保健和疾病康复都有影响

专家表示，保持良好的心态和精神面貌，不仅是对保健有益，即使正在遭遇疾病，也对康复非常有帮助，特别是当患有一些身心疾病，即疾病状态与心理情绪存在密切联系的疾病，如高血压、老年性痴呆、更年期综合征等，良好的情绪会给它们带来正面作用。

专家举例称，当我们生病即使只是小感冒时，我们总会更容易发现事物的灰色面，认为家人照顾不周、东西

脏乱或天气烦人等。当心情抑郁、焦虑时，我们会更加消极地对待生活，比如觉得自己生病时，就会觉得身体不舒服，因而不愿出门。相反，如果我们认为开心、愉悦，对待生活也会更加积极，比如认为自己很年轻，就会更愿意接受新鲜事物，更愿意出门交际、参与集体活动，对待兴趣爱好也会充满热情。不难看出，心理影响着我们对事物的态度。

少做负性暗示 做自己想做的事

综上所述可见，良好的心态非常重要。那么，良好的心态如何培养呢？

专家指出，很多老人会说“我老了”、“不中用了”等，认为只是说说而已，不会对身体有影响，但这些都是负性暗示，会产生潜移默化的影响。有外国研究表示，如果认为自己不健康，那么很可能走上“自证预言”的道路，即自己证实自己的预言是正确的。虽然谦虚是我国提倡的优良传统，但在对于自身

健康的认知上，不能过于“谦虚”。

专家认为，老人更要认识到自己年龄段的优势，比如在退休后比中、青年人有更多的时间。老人们退休前为社会贡献多年，在退休后可以更多地为自己贡献，做以前没时间做、没精力做的事，完成年轻时的梦想，实现以前没空兑现的诺言等。这些对建立老人的健康心理很有帮助。

(梁瑜)



喝咖啡不能加牛奶？这是误区

根据资料显示，中国咖啡的目前市场规模大约 700 亿元，每年的增长速度保持在 15% 以上，专家预测，国内咖啡消费 2020 年将达到 3000 亿人民币。而中国目前人均年咖啡消费量为 5 杯，远远低于日本、韩国人均约 300 杯的水平，也远低于世界平均值 240 杯左右。因此，中国正成为世界上最具潜力的咖啡消费大国。

实际上，越来越多的城市白领们喜欢上了喝咖啡，一来可以消除疲乏，二来咖啡店的休闲功能越来越受到欢迎。不过，你知道喝咖啡的三大误区吗？

误区 1 速溶咖啡反式脂肪酸含量

低，多喝没关系

很多消费者以为，速溶咖啡和咖啡伴侣的反式脂肪含量都很低，除非每天喝 100 多杯，不然就没有问题。

解释：中国农业大学食品科学博士范志红表示，如果是优质咖啡伴侣的话，奶精的主料虽然是氢化植物油，但氢化程度非常彻底，反式脂肪酸的含量可以低至 0.2% 以下，按我国法规，可以合法标注为零。不过，这种高度氢化油脂的饱和脂肪酸很高，远高于猪油牛油。所以，如果每天喝太多速溶咖啡，反式脂肪倒不用担心，但饱和脂肪酸就要小心了，而且糖分

和咖啡因也会摄入太多，不太健康。

误区 2 纯的黑咖啡很健康，可以多喝

咖啡伴侣和速溶咖啡等有添加，那多喝点纯的黑咖啡就没不用担心了。

解释：范志红表示，纯的咖啡含有大量的钾和抗氧化物质，对慢性疾病预防是有益无害。不过，毕竟它含有较多咖啡因，对咖啡因的代谢能力因人而异，如果喝了感觉心慌、失眠，最好还是不要喝。同时，咖啡对胃也有一定刺激，胃溃疡、胃酸过多、胃食管返流的人也最好不要喝。

误区 3 咖啡里的草酸会影响牛奶里钙的吸收

咖啡里不加伴侣和糖，直接加牛奶不行？但又听说咖啡里的草酸会影响奶里钙的吸收？

解释：范志红表示，咖啡中直接加牛奶没问题，不妨碍健康。虽然咖啡中的确含有少量草酸，而且咖啡因也有利尿作用，但喝一杯咖啡所造成的钙损失数量很少，不足为虑。相比之下，从牛奶中得到的钙要比因为咖啡而跑掉的钙多得多，所以咖啡牛奶的综合效果还是有利于增加钙的摄入量。

(莉莉)