



# 养只宠物 可以治头疼?



为了让生活更美好,科学家绞尽脑汁搞发明创造。为了让生活更轻松,我们绞尽脑汁寻找了许多生活中的“秘密武器”。发烧了,放冰块在腋下;卖房子时,放篮绿苹果,买家会觉得房子更大;头疼还吃止痛片?养只小宠物吧……这些是不是都管用呢?听听专家怎么说。

现代快报记者 唐蕾



## 秘密武器之 绿苹果的香气能缓解焦虑情绪

如果在幽闭的空间里感到焦虑,可以试着闻闻绿苹果的香气,能舒缓情绪。卖房子的时候,在桌子上放一篮新鲜绿苹果,会让买家觉得你的房子更大。

## 绿苹果、烂苹果的气味都有人喜欢,可能与心境有关

说到苹果的气味,大文学家席勒就有个与众不同的癖好,创作时一定要闻着烂苹果的气味,才能文思泉涌。到底苹果的气味有什么魔力呢?

苹果的香气源于某些挥发性物质,国外对苹果果实的挥发性物质成分进行了大量研究,鉴定出有300多种物质。

南京农业大学食品科技学院教授郁志芳告诉记者,其实,不同品种的苹果香气也是不同的。“就像白酒有浓香型,有酱香型,‘内行’的人一闻上去,立刻就能分辨出差异。不同品种的苹果香气也不同,但是其中主要成分是一致的,我们闻到的味道是几

十甚至上百种成分综合得出的反应。”

为什么席勒闻着烂苹果的气味就文思泉涌?绿苹果真能舒缓情绪?“这可能和你闻到某种气味时的心境有关。当你心情好的时候,恰好闻到某种喜欢的气味,从此闻到这种气味,你可能就会感到心情愉悦。”

美学家朱光潜还曾给出解释,认为席勒喜欢烂苹果味儿,是因为烂苹果发酵,有点酒味,可能起到刺激和振奋的作用。

至于绿苹果会让房子变大的神奇功效,可能是因为闻到那种气味,心情会舒缓,尤其在幽闭的环境中不会觉得焦虑,所以房间就变得开阔了。

## 秘密武器之 消肿、止痛、止血的民间“土方”

每个“煮妇”都有一些独家窍门,比如牙疼时含两颗花椒止痛;头上撞了个大包,抹点猪油消肿;手指割破了,撒点黑胡椒止血……好像还真的挺管用。

## 猪油消肿、黑胡椒止血,小心细菌感染

这些传得煞有介事的民间“土方”,效果到底如何尚且不知,恐怕也没多少人试过。但是如果不小心划伤了,医生建议立刻清洗伤口,不要忙着用民间土方。

这些食物或许的确有药效,但它们不是药物,里面本身有细菌,贸然涂抹在伤口很可能引起不良反应。

正确的做法是首先把局部的血液挤压出来,用流水冲洗,然后晾干。伤口如果很

大,用纱布包扎一下,再去医院处理;如果伤口不大,只要保持干燥,很快就会好的。

“人体有很强大的自愈、修复功能,不要太‘娇气’,只要保持干燥、干净,伤口很快就会愈合。有很多人用水冲洗过伤口后,也不等水干,就贴上了创可贴。其实这样潮湿着反而不利于愈合,而且湿的伤口反而易滋生细菌。”东南大学附属中大医院全科医学科副主任医师陈文姬说。

## 秘密武器之 用普通香皂代替抗菌皂

没有证据表明抗菌皂比平常香皂更有效;相反,抗菌皂会使细菌变得强大,让人招架不住。

## 抗菌皂不一定杀得死细菌,反而破坏人体保护膜

商场里各种抗菌皂,备受主妇们的青睐。这个季节,衣服穿得少,皮肤裸露在外面,很容易接触到细菌。买块抗菌皂,不管杀菌效果如何,肯定都能多层保障,有利无害嘛。

其实,恰恰相反,抗菌皂的坏处大于好处。

“人体本身有很强大的自净作用,流动水就可以清除上面附着的细菌了,不需要特别用抗菌皂。”

陈文姬给记者列举了抗菌皂的“隐患”。

首先,抗菌皂里面化学成分反而多,如果不洗干净,留在皮肤上,反倒对人体有害;其次,人体本身有自己的保护膜,用了抗菌皂,会破坏原本和谐的皮肤环境。

此外,细菌为了适应环境,自身也会抵抗,用抗菌皂有时不仅杀不死它们,反而会让它们在反抗的过程中日渐强大,那可就不得不偿失了。

## 秘密武器之 宠物是最好的“止痛片”

西方很多诊所为病人开出“养一只宠物”的处方,据说一只毛茸茸的小动物,可以降低心脏病和中风患病率,甚至起到降低血压,提高免疫力的作用。

## 对镇定情绪有帮助,不喜欢小动物的不必刻意为之

科学家发现家里养有宠物的夫妻,血压水平比没有宠物的夫妻要低。拥有宠物的人,特别是男性,比没有宠物的人的胆固醇和甘油三酯水平显著降低。不仅如此,宠物还是最好的“止痛片”,对偏头痛和关节炎之类的慢性疼痛病,效果奇佳,且没有副作用。

“其实,这事儿主要还是看个人。身上的疾病好治,心灵不快乐却是这个世界上开什么药也治不好的。如果和小宠物接触的过程中,能够让人感到快乐,这绝对是有利的。”南京农业大学动物医学院黄克和教授认为,对于那些喜欢小动物的

人,看见萌宠可掬的猫猫狗狗,心情会很愉悦,有利于释放压力;如果身体不适,在照顾小动物的过程中,还能转移注意力,缓解身体的疼痛,所以养宠物作为辅助治疗的手段,还是很有效的。养宠物也能够培养责任感,抚慰烦躁的心情,对镇定情绪有一定帮助。

“但是,对一个本来就不喜欢宠物的人来说,你一定要让他去养小动物,这样对他本人的身体和小动物的成长都是不利的。日常照顾小动物的琐事可能会让他身心上都感到疲惫,反倒会增加负面情绪。”

## 秘密武器之 腋下、腹股沟放冰块能快速退烧

任何高烧都可以通过大量喝水来退烧。但是如果你想快速退烧,在胳膊下面或腹股沟附近放冰块。虽然不舒服,但是能快速退烧。



## 腋下皮肤薄散热快,比额头放冰块管用

“上火了,妈妈让我喝水;感冒了,喝水;发烧了,还是喝水。喝水有那么神吗?包治百病啊!”这样的困惑,大家可能都有,喝水真能退烧吗?

“喝水确实还是有用的,主要是通过排汗来降低体温,而且大量喝水还能够补充出汗丢失的水分。”东南大学附属中大医院全科医学科副主任医师陈文姬告诉记者。但是如果快速退烧,最有效的方法还是物理降温。

平时为了验证有没有发烧,大家总爱摸摸额头;为了降温,也喜欢把冰袋放在额头上,额头是快速降温的地方吗?

“其实不然,腋下和腹股沟才是最佳的降温处。因为这里的皮肤最薄,散热最快。而且,淋巴密布,在这儿放冰块,能够促进血液循环,加速新陈代谢,把病菌快速排出体外。”陈文姬告诉记者,发烧最重要的就是降温,除了敷冰块外,用湿毛巾擦拭全身也有效果。

## 秘密武器之 用心理暗示止痒

身体痒的时候,挠与痒的部位相对的另一边,这会让你觉得挠的是痒痒的那个部位,心理暗示真的能够让人“感同身受”。

## 找不到钥匙就怨记性差的人,记性会越来越差

“左腿痒的时候,挠挠右腿同样的位置,真的能止痒。如果你换成挠胳膊,效果就会减弱不少。”鼓楼医院心理科医生杨海龙告诉记者,这是因为你转移了注意力,特别是在对称的部位,此时心理就会给予暗示,让你“感同身受”。

不要以为心理变化只是情绪上的波动,其实它的确会对我们的身体造成影响。“当一个健康的人突然遭受到变故,或者听到噩耗时,他全身立刻就会发生激烈的应激反应,在很长时间内可能都不吃、不动,全身僵硬。这是因为心理活动导致内分泌、神经机制的变化,对应到身体上就会有种种变化。”

所以日常生活中,要多做一些积极的心理暗示。同样是丢了钥匙,年轻人就会认为是别人拿走了他的钥匙;上了年纪的人,就会责备自己,年纪大了记性变差了,不知道钥匙放到哪去了。“心理上不断给予消极的暗示,你就会愈发觉得自己真的老了。人没老,心先老了。”

在日常的诊疗中,杨医生有时会让病人把负面情绪写在纸条上,然后将这些纸条冲走。“很多人经历过的不好的事情会不断在大脑中徘徊,让你被迫地接受,挥之不去,进而左右你的行为,无法自拔。为了排解这种‘负能量’,必须采用一定的宣泄方式化解心结。”