

记住“一到九”良好习惯伴一生

世界卫生组织对健康所下的正式定义为:“健康是指生理、心理及社会适应三个方面全部良好的一种状况,而不仅仅是指没有生病或者体质健壮。”那么如何保持健康呢?总结起来,应该做好这“一到九”。

一个目标要牢记

控制理想体重是目标,但减重对胖人来说是个难题,增重对瘦人同样也不容易。胖人一般食欲好,对食物来者不拒,患感冒、发烧不影响进食,体重也不会有变化。而瘦人则常常是挑食、吃不多,或者食量不差,但吸收不好,劳累生病就会瘦几斤。

两个方法调体重

我们可以通过饮食和运动两个方法来调整体重,即控制总能量、适量运动。想减轻体重,就要在现有饮食基础上减少摄入量,每餐七八分饱乃至五六分饱。想要增加体重,每天增加10%~20%的能量摄入。能量来源包括米、面、薯

类和水果等里面的碳水化合物,肉、蛋、奶、大豆里的蛋白质和脂肪,以及坚果、烹调油中的脂肪,所以这些食物都需要调整数量。如何判断每餐吃多少呢?最简单的办法,比如在11:30该吃午饭的时候,你已经感觉到饿了。现在很多人是每天到点就吃饭,而没有饿的感觉。可以饭前运动一下,一方面消耗多余的能量,减轻体重。另一方面,增加肌肉量,进而增强基础代谢。我们减重的目的是减脂增肌,增重的目的是增加肌肉量,所以要有氧运动和无氧运动相结合。

三餐正餐吃好

以白班工作节奏为例,提倡每日吃3顿正餐,因为一顿正餐需要4~5个小时排空,所以早餐7:00~8:00,午餐11:30~12:30,晚餐17:30~18:30比较合适,午餐、晚餐间隔时间较长,15:00~16:00可以吃个加餐。每餐包括主食、肉、蛋、奶、蔬菜,加餐可适量吃些水果和坚果。

四类食物勤交换

食品交换表把食物分成4大类(谷薯类、蔬菜水果类、肉蛋类和坚果和油脂类),大家可以根据需要合理交换,选择食物。

五种颜色要吃够

另一个选择食物的方法就是按颜色,青、红、白、黑、黄色食物都要吃到。比如白色的食物有白米、白面、牛奶、山药、银耳等,红色有高粱米、红豆、红枣、山楂等,黄色有小米、玉米、橙子、芒果等,黑色食物有黑米、黑豆、黑木耳等,青色食物有各种青菜、青瓜、青果等。

六个锻炼时间把握好

每天可以找到6个锻炼的时间点,每个时间点坚持10分钟以上即可。上班路上10~15分钟的步行或骑行,上午做广播操,午餐后散步15分钟,下午做广播操,下班路上10~15分钟的步行或骑行,晚餐后30~40分钟的锻炼。每天选择3~4个时间点,1天的运动量就达标了。

七种情绪得控制

人都有七情六欲,医学上常指喜、怒、忧、思、悲、恐、惊7种情绪。大喜大悲、过分惊恐对身体都会造成不好的影响,严重时还可能造成器质性病变或情感障碍,如很多患者就是在情绪波动时引发心脑血管疾病或产生焦虑抑郁等问题。所以无论遇到什么情况,都要调整好情绪。

八小时精力应集中

学习和工作是人生的重要部分,我们不能只想着吃喝玩乐,所以倡导8小时集中精力在学习和工作中,以满足我们的成就感。现在还有一种说法,8小时之外的努力和取得的成就是成正比的。

九(酒)要限量

不要试图通过饮酒来改善健康。酒除了增加能量摄入外,在营养学上还没有把它列为营养素,所以建议逐渐减量直至戒酒。努力做到上面的9条,相信离世界卫生组织的健康标准就不远了。 □ 匡远深

电脑前

久坐易患筋膜炎

现代人办公最常见的模式是一个人对电脑,安坐在自己的一方小天地里,就能“万事尽在掌握”。然而,在享受这样的“便利”之余,身体损伤也随之而来。越来越多的办公室工作者感觉腰不好,背也疼、关节僵硬,背后可能是筋膜炎在作怪。

上班族们只要一进入工作状态,就会全神贯注,僵坐四五个小时而不自觉。于是,颈腰背部肌肉在长时间的绷紧、拉伸后出现疲劳,导致颈腰背部筋膜炎逐渐形成。颈腰背部筋膜炎疼痛部位比较广泛,不同的人疼痛部位有所区别。

筋膜炎对于平时缺乏锻炼的人来说都是最直接的杀手,所以,腰背筋膜炎通常不需要手术,选择适当的锻炼方法就能达到缓解并治愈的目的。

治疗腰背筋膜炎关键在于锻炼腰背部肌肉,而锻炼腰背部肌肉最推荐的方法就是“大雁式”。采取俯卧位、去枕,然后用力挺胸抬头,双手双脚向空中伸展,犹如大雁在飞。锻炼时,单独一次抬起动作持续5秒钟,然后放松肌肉,休息3~5秒,此为1个周期。每天早晚各锻炼一次,每次做30个周期,长久坚持,就能起到不错的缓解作用。此外,仰卧床上、去枕,头部用力向后顶床,抬起肩部的动作也能对腰背部肌肉起到锻炼作用。此方法还对感觉颈部肌肉不适的人有好处。

按摩也是一种有效的方法。锻炼之余,在医生指导下,选用适当的物理治疗也可以增强治疗效果。目前存在较多的理疗方式,如针灸推拿、药物的熏蒸和理疗。一周三次,12~15次为一个疗程。

慢性腰背筋膜炎为慢性病,常常恢复较慢,不必操之过急。对于腰背痛,最关键在于平时的坐姿,一定要在僵坐一小时后换一个姿势。同时,可以使用腰部有突起的靠垫为腰部缓解压力,有助于避免出现腰背筋膜炎。 □ 韩金昌

别紧张

95%的人会出现抑郁

目前,全国各类精神疾病患者达1亿人以上,重症者超1600万人。其中抑郁症患者有大约3000万,抑郁症也是发病率最高的精神疾病。

值得关注的是,中国抑郁症患者出现年轻化趋势。中科院心理研究所一项研究表明,20岁至30岁人群精神压力最高,年轻人已成为各年龄段所受压力之首。年轻人处于毕业择业、职场奋斗初期,人生格局尚未确定,对于未来的迷茫和焦虑很容易积压,从而产生抑郁症。

然而,抑郁症的治愈率较高,约80%患者通过积极干预和治疗都能取得明显疗效。除了使用药物外,来自家人和朋友的关怀亦可以缓解抑郁症状。

抑郁来了,不妨请朋友坐坐。大多数人在自己的一生之中都会遭遇抑郁,根据跟踪研究,某一时段在人群中表现抑郁并需要干预的人数比例约为5%,而若将时段拉长,会发现95%的人会在其一生某段出现抑郁。

请将抑郁视为同伴而非敌人,处于抑郁当中的人会觉得痛苦,因此将抑郁视为仇敌可以理解,但若想要解开心结,倾听自己内心并将抑郁视为自己内心对自己的启示,承认自己长期忽略了很多重要的东西,并开始直面。若能因此将抑郁视为自己的内心提示者,将抑郁状态当作内心声音正在同行,大多数人会有完全不同的体验。有的经历抑郁的人会说,抑郁来了,欢迎来坐一会,这对很多人来说会是很好的心态。

每个人进入抑郁状态的原因完全不同,因此,参考他人经验而寻找属于自己独特面对方式,是以观察、思考及经验推荐面对抑郁的最佳途径。我愿意分享一些曾经对其他人有用的方法,但请了解每种方法只对某一部分情况有效,并无一种可以全面解决的方法,你仍需要努力寻找自己的答案。

抑郁后要尽量恢复规律的作息时间及早睡早起。抑郁中的一个表现会使睡眠紊乱,而尽力使自己保持规律与符合自然节律的作息,反过来会保证休息,提升体能而使自己更好度过抑郁,避免受到不良影响。有时候你需要给自己找一个足够让你早起的理由,比如,有位之前扑在工作中的抑郁人士,他选择的方式是早起照顾女儿步行上学将其作为晨练,然后再去上班,对于他这的确是极好的变化,有人称赞他是好爸爸,而他则声称更应感恩女儿。 □ 权娟

向「自来熟」学沟通技巧

你一定认识这样一些人,他们明面和陌生人刚认识,却能给对方一种相熟多年的感觉,相处起来非常自然,毫不尴尬,能迅速与他人打成一片,我们称之为“自来熟”。自来熟的人有什么“技能”?我们又该如何让自己快速融入陌生环境,改变人际交往上的被动、慢热?

开放的心态。自来熟的人在交友心态上更加开放,也更倾向于交朋友。如果你认为自己不擅长交际,可以思考以下问题:你是否对交朋友没有很大的需求,更愿意自己一个人呆着?或者你认为自己并没有很好的交际能力,也没有什么优点和讨人喜欢地方?又或者你总是很难从别人身上发现优点,也对他们并不好奇?显然,这些心态会阻止你和陌生人的结识。如果你能够调整心态,让自己在人际交往中获得乐趣,发现陌生人身上的优点并让他们感兴趣,并倾向于相信自己可以和陌生人建立友情,那么你就有了成为“自来熟”的先决条件。

非语言沟通。自来熟的人会应用更多语言之外的沟通方式。人际交往离不开沟通,而想要迅速获得他人的好感,确实有一些沟通形式上的小窍门。首先,多笑。笑是社交中一个强有力的武器,不仅可以充分表达好感和善意,还能够增强对方对自己的好感;其次,适当对视。心理学家罗伯特进行过“深情对视”练习,他要求参与者面带微笑、充满善意地看着对方8秒钟,结果发现,对视前后对比,参与者彼此间的爱慕程度平均上升7%,喜欢程度上升11%,亲密程度上升45%;最后,多用“我们”。在言谈间多用“我们”开头,会给人一种亲密以及共同体的暗示,迅速拉近两人的距离,比如把“你想喝点什么吗”换成“我们喝点什么吧”。

聊天内容很重要。因为彼此不熟悉,和陌生人聊天很容易尴尬、冷场或流于寒暄,而自来熟的人之所以能迅速深入交流,是因为他们很擅长运用两点:自我暴露和感同身受。自我暴露是指在自己讲话的时候,适当地透露自己的经历、感受和喜恶。而感同身受指在对方自我暴露的时候,你能够站在对方的角度去感受和理解对方所说。这两种方法不仅可以以谈话顺利进行,还可以充分表达你的信任和友善以及关心和好奇。 □ 丁思远

老年人骨质疏松“不经摔”



天气转凉,老年人骨质疏松一不留神摔倒,极易造成骨折。为此专家提醒,骨质疏松也是可以预防的。通过运动、日照等多种健康生活方式干预,有助于在青年时增加峰值骨量,推迟进入老年后骨质疏松发生的时间,提高生活质量。

据专家介绍,骨质疏松症是中老年人常见的一种全身性骨骼疾病,疼痛、驼背、身高降低和骨折是骨质疏松症的主要表现。从我国关于骨质疏松症流行病学趋势看,估计全国骨质疏松症患者人口多达7000万左右。

“骨质疏松症其实是一种可防可治的慢性病。”专家说,人体在大约35岁左右达到骨量最高峰,自此之后,特别是在女性绝经以后及男性50岁以后就会进入骨量丢失期。在达到骨量峰值前注意加强骨骼营养,通过运动、日照及其他健康的生活方式有效干预,在青年时就达到一个比较高的骨量,从而保持骨骼健康,防止骨质疏松和骨折过早出现。

专家提醒,关注骨质疏松绝不仅仅是中老年人的事,各个年龄阶段都应注重骨质疏松的预防。人在青年时峰值骨量越高,到老年时发生骨质疏松症的时间越推迟,症状与程度也越轻。

饮食习惯对钙的吸收密切相关,选择富含钙、低盐和适量蛋白质的均衡饮食对预防骨质疏松有益。在日常生活中要均衡饮食,促进钙吸收。充足的光照会促进维生素D的生成,建议每天至少20分钟日照时间,提倡中速步行、跑步、骑行等多种户外运动形式。

“坚持运动能预防骨质疏松。”专家表示,体育锻炼对于防止骨质疏松具有积极作用,负重运动可以让身体获得并保持最大的骨强度。

专家还建议及时改变不良生活习惯。吸烟和过度饮酒都会增加骨质疏松风险,《中国居民膳食指南》提出以酒精量计算,成年男性和女性一天的最大饮酒酒精量建议不超过25克和15克,高危人群还应在此基础上减少。 □ 毛振华 王宾

青少年多吃绿叶菜 可防心脏病

近日,发表在美国《营养学杂志》的一篇文章表明,青少年不吃绿叶菜,会增加心脏病患病风险。

研究表明,摄入含维生素K食物(如菠菜、白菜、生菜和橄榄油)最少的青少年,心脏左心室增大的概率是正常青少年的3倍。

研究人员要求755名年龄在14~18岁之间的健康青少年佩戴7天的活动监测器,以记录他们的饮食情况。同时,他们对这些青少年进行了心脏超声波检测,以检查他们的左心室健康情况。研究人员发现,只有25%的受试者摄入了足够的维生素K,大约10%的青少年左心室有一定程度的肿大。研究充分考虑到性别、种族、体育活动和血压



主要功效:滋阴润肺、益胃生津
推荐人群:用于肺燥咳嗽、口干咽燥、皮肤干燥、大便干结等人群。

“轻食主义”需有度

当下,在慢生活、低碳环保、有机绿色等概念被人们关注的同时,一个源于欧洲的概念——“轻食主义”也开始流行,成为很多人追求的一种风尚。那么,“轻食主义”究竟是什么?追求“轻食主义”时又有哪些注意事项?

轻食原指咖啡馆用来搭配咖啡的简餐,即分量少但容易饱腹的食物。发展到现在,轻食演变为低脂肪、低热量、少糖、少盐且富含高纤维和营养的食物,它以低热量的食材取代大鱼大肉,同时使人们不再过分追求食物的色、香、味。

有些人认为轻食与节食是一回事,虽然轻食从某方面来讲等同于少食,而且科学地吃轻食也能够达到减肥的效果,但是轻食并不等于节食。

一方面,节食和轻食的过程不同,节食是人为了达到减肥的目的,少吃甚至不吃食物,以减少人体能量的摄入,所以节食的人常常饿肚子,节食的过程也十分痛苦;而轻食是根据人体每日所需热量,尽量选择饱腹感强的食物,无需忍受饿肚子的



等其他因素。

美国奥古斯塔乔治亚医学院的研究人员表示,左心室肿大等病变常见于慢性高血压患者,会直接影响心脏功能。维生素K对于凝血功能和骨骼健康来说必不可少,它能增加基质Gla蛋白的活性,而基质Gla蛋白能防止钙元素在血管内沉积。青少年多吃绿叶蔬菜,意味着增加了维生素K的摄入量。研究人员称,要评估维生素K的摄入与心脏长期健康之间的关系,还需要深入探索。 □ 唐小玉

滋阴润肺

推荐海蜇雪耳滋润汤

材料:鲜海蜇丝300克、雪耳(干)5~10克、胡萝卜200克、猪瘦肉250克、生姜1~2薄片(3~4人量)。
烹调方法:将海蜇清洗数次,洗去咸味和细沙;雪耳用清水泡发,洗净,去硬蒂;胡萝卜去皮切块状;猪瘦肉洗净,切薄片。把备好的海蜇、雪耳、胡萝卜放入锅内,加清水1200~1500ml,煮滚,改文火煲约半小时,放入猪瘦肉和姜片,滚至肉片熟,加盐调味即可食用。 □ 许心怡



痛苦。

另一方面,轻食和节食所产生的结果也是不同的。节食虽然可以降低人的总体重、减少脂肪,但是却会对人的体力和免疫力造成负面影响;而“轻食主义”不推崇一味地减重,它强调的是简单、适量、健康和均衡的饮食方式。

不过,轻食虽好,但也要有度。对于轻食推崇者而言,他们往往容易陷入误区,认为轻食可以随便吃,吃多少都营养,其实轻食也会导致营养过剩,且不少轻食都是含糖的根茎类食物,其热量惊人,吃多了容易发胖,因此吃轻食也需注意量。 □ 成子良

厨房“卫生死角”危害健康

健康死角之一

“超龄”油烟机内部油污遇热挥发恐致癌

专家指出,油烟机达到一定的使用年限,便会存在着巨大的健康、安全隐患。据了解,油烟机的使用寿命是7年。超过年限,不但会增加能耗,存在漏电、脱落等危险,而且内部沉积的一些无法清洗的油污,遇热挥发可能诱发致癌有害物质,严重污染环境,影响家人健康。要想解决这些难题,及时对油烟机进行更新换代是关键。

健康死角之三

食用油放灶台边易分解变质

专家提醒,食用油和油盐酱醋糖等调料不要长期放置在灶台边,尤其是食用油。这是因为炒菜时,灶台周边的温度、湿度相对较高,尤其在长时间烹煮或煲汤食物时,温度会变得更

健康死角之四

筷子常年不换容易成为细菌生长的温床

专家表示,筷子常年不更换存在不同程度的安全隐患。比如竹木筷子易磨损开裂形成细微凹槽,不易彻底清洗,被病原微生物污染会滋生有害物质。而彩色筷子的涂料中含有重金属铅及有机溶剂苯等致癌物质,会随食物一同进入体内危害健康。

一般而言,一双竹木筷子的使用寿命一般为三至六个月,“超龄”筷子易成为细菌生长的温床。因此,专家建议,筷子每半年就应该更换一次。而且在每次使用后清洗并高温消毒,放置在空气中晾晒干燥再使用,这样可以达到消毒的作用。

健康死角之五

菜板留有食物残渣可能引起胃肠道不适

据了解,切菜板使用完,若没有马上清洗残留的食物残渣,并保持干燥通风,残留的食物残渣变质后,会在阴暗潮湿的环境中滋生各种霉菌,会引起胃肠道不适。因此,专家建议,在日常使用菜板的过程中,要保持接触食物的那面卫生,菜板用完及时清洗,不



留食物残渣,减少细菌残留,下次使用前最好再用流水清洗一次。

专家介绍,一般可用五种方法清洁。一是紫外线消毒,需把切菜板放在阳光下晒30分钟以上,这样不仅可以杀死细菌,还可使切菜板干燥,减少病菌繁殖;二是洗烫消毒,先用硬刷和清水将切菜板表面和缝隙洗刷干净,再用100℃的开水冲洗;三是撒盐消毒,每次使用后,都要用刀将板面的残渣刮净,每周在板面上撒一层盐,这样既可杀菌,又可防止切菜板干裂;四是葱姜消毒,用葱姜或生姜将案板擦遍,然后一边用热水冲,一边用刷子刷洗;五是醋消毒,一般切过鱼肉的菜板,只要撒上点醋,放在阳光下晒干,再用清水冲,就不会有腥味。 □ 吴莲蓬