

# 六步快速有效戒烟法

今年6月1日起,北京开始实施“史上最严”控烟条例。所有“带顶的、带盖的”公共场所、工作场合和公共交通工具将百分之百禁烟,违反禁令者最高罚款200元。国家体育场“鸟巢”更是悬挂巨幅禁烟标志来宣传这一条例。然而,北京市卫生计生委公布的调查报告显示,全市有超过400万名烟民,平均每人每天消费14.6支香烟。如此庞大的烟民数量遭遇如此严格的控烟条例,难以克制的吸烟欲望该如何破解?别担心,心理学有办法帮助你。

心理解读:研究表明,吸烟的动机

中,社交需求居首,其次才是镇静和享乐需求。接纳承诺疗法(ACT)能减少烟民借吸烟来回避消极情绪、想法、感受的习惯。美国内华达大学的吉福德教授研究发现,接纳承诺疗法的戒烟率是尼古丁替代治疗的2.3倍。在这一治疗过程中,大致有6个步骤,可以逐步尝试一下,帮你过上“烟”消云散的生活。

第一步,了解内心的冲动。当“难受了、焦虑了、犯困了来支烟”这样的想法,难以克制的吸烟欲望该如何破解?别担心,心理学有办法帮助你。

心理解读:研究表明,吸烟的动机

第二步,看清回避的代价。吸烟会

导致肺癌、冠心病等,还会影响他人健康,烟民要觉察自己回避戒烟时可能要付出的这些代价,提醒自己换个方式来应对焦虑、压力等。

第三步,明确价值和障碍。烟民要知道,自己真正看重的是什么(如健康的身体、和谐的人际关系)?在实现目标的过程中,可能有那些障碍?有哪些办法可以克服这些障碍?比如,你想要吸烟时的快感,还是一身烟味被人嫌弃的感觉?

第四步,全然接纳。要明白“想吸烟”只是想法,不要把它当成命令来遵守。对待不舒服的内心感觉像对待客人

一样,来者不拒,去者不留,为了健康愿意忍受戒烟带来的不适感。

第五步,进行正念练习。烟民以专注、不评价的正念态度来观察内心体验的变化过程,增加对想法、情绪、感受等的觉察,摆脱其控制。正念训练可以减轻压力、缓解焦虑、增强自控力,更好地关心自己与他人。

第六步,付出承诺行动。烟民用语言对自己或他人承诺要戒烟,可以帮助自己更好地忍受内心不舒服的体验,按照既定的目标,朝有价值的方向付诸行动。

生命时报

## 最适合家中养的植物

世界卫生组织曾经发布报告称,30%的人会因为新建和翻修建筑物出现头晕、意识模糊、喉咙疼痛等不适,即病态建筑综合征。随着住宅楼和办公楼越来越“封闭化”,这一问题也变得愈发严重。为此,专家给室内空气污染物开出了“植物处方”,能有效缓解这些不适。

英国“爱上花园”园艺咨询网站利用美国宇航局“清洁空气研究”的数据资料,列出了应对各种毒素效果最佳的盆栽植物,其中包括:棕竹、蕨类、吊兰、万年青、散尾葵、垂叶榕、大叶绿萝、红掌、麦冬、雏菊、富贵竹、春常春藤和虎皮兰等。对于中和各类毒素来说,白掌(也称一帆风顺)和菊花最为有效。

研究显示,建筑物中最常见的5种污染物分别是:三氯乙烯(存在于油墨、油漆、粘合剂中)、甲醛(存在于纸巾、胶合板、合成纤维织物中)、苯(存在于塑料、树脂、合成纤维、染料、清洁剂、药品、杀虫剂、二手烟、汽车尾气、胶水、油漆中)、二甲苯(存在于印刷品、橡胶、皮

革、油漆、汽车尾气和二手烟中)和氨(存在于玻璃清洁剂、地板蜡和肥料之中)。

美国宇航局专家认为,室内植物能在24小时内去除空气中87%的毒素。对光照条件要求较低的室内植物能够有效去除微量有机污染物,从而改善室内空气质量。

不同植物有各自擅长的“清洁”领域。例如三氯乙烯会造成头痛、恶心、呕吐和嗜睡,麦冬和雏菊等能从空气中去除这种毒素;甲醛会刺激鼻子、口腔,甚至引起喉咙和肺部肿胀,可以养棕竹(见左图)和垂叶榕缓解这一问题;苯存在于很多建筑物的内部,如果从事清洁行业的人发现眼睛发痒,或是头晕、头痛和心率增加,可以养常春藤;二甲苯会导致心脏问题和肝肾损伤,经常处于二手烟环境中或接触汽车尾气较多的房间,适宜种植虎皮兰、吊兰、万年青等;如果经常给地板打蜡,会接触到氨,应种植红掌或宽叶棕竹来改善室内空气质量。

生命时报

## 夏天做六件事最伤害身体

夏季有的人喜欢喝大口大口大嚼绿茶解渴。虽然绿茶是没有经过发酵的茶,较多地保留了鲜叶内的天然物质,其中茶多酚、咖啡碱能保留鲜叶的85%以上,但是,也正是这些天然成分,如果在空腹状态下饮用,会对人体产生不利影响。

### 一、空腹饮茶:刺激肠胃

空腹时,茶叶中的部分活性物质会与胃中的蛋白结合,对胃形成刺激,容易伤胃。还会使消化液被冲淡,影响消化。同时,空腹时,茶里的一些物质容易被过量吸收,比如咖啡碱和氟。咖啡碱会使部分人群出现心慌、头昏、手脚无力、心神恍惚等症,医学上称之为“茶醉”现象。

### 二、冷水洗浴:伤血管伤颈椎

酷暑季节,汗流浹背地回到家,总想痛快洗个冷水澡。但体质不佳的人有可能因此而出现颈部活动受限、手脚麻木等症状。尤其是刚刚回到家时,最好不要马上对着空调猛吹或立即冲凉水澡。

冷水浇头易爆血管。人运动后,血液流动快,血管舒张,冷水一浇,血管随即收缩,而血液仍在快速流动,血管压力就立即上升,当血管收缩过快血管支持不了压力自然会破裂,甚至有生命危险。

危险。

### 三、睡觉贪凉:易得阴暑症

纳凉时不要在房檐下、过道里,远远门窗的缝隙,以防贼风侵入而得阴暑症。锻炼最好在清晨或傍晚,不宜做过分剧烈运动,汗泄太多,不仅伤阴,也伤阳气。

如果嫌天热睡不着,早上起床后可以开窗通风,上班前再将窗帘拉好。晚上下班后再打开空调(27度左右),房间门打开互相通风,以保持各房间温差平衡,营造凉爽环境自然利于入睡。

### 四、生冷食物:器官受不了

冷饮是解暑的必备神器,不过要是长期冷饮不离嘴,胃肠就受不了了。大量的冷饮进入胃肠道后,会干扰胃的正常蠕动,导致消化功能失调,造成功能性消化不良,影响胃肠血液供应,削弱胃肠黏膜屏障的自我修复能力,严重还会诱发腹痛、肠易激综合征等不适。患有冠心病和高血压的患者更不宜喝冷饮,因大量冷饮会导致血管收缩,使血压升高,冠状动脉收缩会诱发心肌梗。

夏天解渴最好还是选择温水或凉白开水为宜。如果真想尝尝冷饮,每次不要超过150ml(约普通矿泉水瓶的三分之一),每次吃雪糕、冰棒不超过一根



为宜。

### 五、大量出汗:脱水肌肉酸

运动过程中,体温升高,排汗量增加,如果及时补水很容易造成运动脱水。不仅会引起肌肉疲劳,还会导致协调性下降,影响正常的运动。

出汗要适度,如果汗出得太多,人体阳气随之流散,阳气不足则会内寒伏于体内,一到秋天引动寒湿,易发生腹泻、腹痛等不适。所以要适当运动,晨跑

与游泳都是不错的选择,每次只要锻炼到微微出汗,气喘吁吁就可以了。

### 六、只吃清淡素食:营养不良

夏季因为高温,人们喜欢吃清淡的食物,认为这样解暑,防上火。但是在夏季因为热量消耗大,更应该让营养补充全面。中暑患者应以清淡饮食为主,但可适当佐以鱼、肉、蛋、奶等,以保证人体必需的营养成分还是相当有必要的。

健康时报

## 这些人一定要少吃西瓜

炎炎夏日,汁多味甜的西瓜算得上是最受欢迎的“纯天然饮料”。在中医里,西瓜被称为“天然白虎汤”,其味甘性寒,具有清热解暑、生津止渴等功效。现代医学研究也发现,常吃西瓜能起到利尿、开胃、促进新陈代谢的作用。西瓜虽好,每天吃的量最好控制在200~400克,有几类人群更是应该少吃。

1、长口腔溃疡的人:由于西瓜有利尿的作用,口腔溃疡患者若多吃西瓜,会导致其体内的水分和一些矿物质被过多排出,易加重溃疡症状。

2、感冒初期患者:中医将感冒分为风寒和热风两种。感冒初期,在没分清自己属于哪种类型时,吃太多西瓜很



可能让寒气加重,导致病情恶化。如果已经确认是风热感冒,并伴有高热、口渴等内热症状出现,可以吃少量西瓜,

帮助清热解暑。

3、消化不良及肠胃虚寒的人:西瓜属于生冷食品,消化不良及肠胃虚寒的人吃多了更容易伤脾胃,出现腹胀、腹泻、尿多等症状。

4、糖尿病患者:西瓜约含5%的糖,糖尿病患者若在短时间内吃太多西瓜,很容易导致血糖上升。这类人群吃西瓜时要限量,一次只吃100~150克,并且要慢慢吃。

5、孕妇:孕期女性体内胰岛素相对不足,对血糖的稳定作用下降,如果西瓜吃太多,摄入过量糖分,会造成糖在血液中的浓度过高,对健康不利。此外,孕妇身体比较虚弱,吃多了西瓜容易损伤脾胃。

## 夏季五个时间绝不能洗澡

1、血压过低时。洗澡时水温较高,可使人的血管扩张,低血压者容易虚脱。

2、酒后。酒后洗澡,血糖得不到及时补充,容易头晕、眼花,全身无力,严重时还可能发生低血糖昏迷。

3、饥饿或饱餐后。饥饿时洗澡易引起低血糖,甚至虚脱、昏倒。饱餐后全身皮表血管被热水刺激而扩张,较多的血液流向体表,腹腔供血减少,会影响消

化吸收。

4、劳动后不宜立即洗澡。劳动是包括体力劳动和脑力劳动,应休息片刻再洗澡,否则容易引起心脏、脑部供血不足,甚至发生晕厥。

5、发烧时。当人的体温上升到38℃时,身体的热量消耗会增加20%,身体较虚弱,洗澡容易发生意外。

洗澡的正确顺序:

1、洗脸。当你进入卫生间打开热水后,就会产生腾腾蒸气,而人体的毛孔遇热会扩张,如果此时没有先将脸洗干净,脸上积聚了一天的脏东西,便会趁你毛孔大开时,潜入你的毛孔。久而久之,你的毛孔便会被这些脏东西挤得越来越大,脸上的痘痘也会越来越多。

2、洗澡。洗干净脸,此时就可以洗澡了。洗澡时水温可以适当偏热一些,

这样能有效促进新陈代谢,加快血液循环,扩张毛孔,将身体污垢彻底排出。但洗澡时间别太长,最好控制在20分钟以内,并且保证通风良好。

3、洗头。最后就可以洗头了,经过了整个洗澡过程中的热水蒸汽浴,头发也得到了充分的滋润,此时容易洗得干净。而洗发水稍微揉搓即可用清水洗去。

新浪网

## 吃黑豆的八个好处

近年来,黑色食品越来越受人们欢迎,黑米、黑花生、黑木耳、黑豆等,最值得一提的就是黑豆,无论是营养价值还是保健价值,都是首屈一指的。它取肉类的营养优点,又没有讨厌的胆固醇和饱和脂肪,特别适合我国慢性病高发的国情,如果那些心血管病高危人群能部分用黑豆替代吃肉,那么医院里的病床大概可以撤掉不少。您别不信,一起来看看黑豆究竟有哪些可圈可点之处:

1、黑豆蛋白质含量高,高达36%~40%,是牛肉、鸡肉、猪肉的两倍左右,牛奶的12倍,不仅蛋白质含量高,而且质量好。黑豆蛋白质的氨基酸组成和动物蛋白相似,其赖氨酸丰富并接近人体需要的比例,因此容易消化吸收。

2、黑豆脂肪含量低,只有15.9%,而且含有较多的不饱和脂肪酸,熔点低,易于消化吸收,不会沉积在血管壁上。其最大特点是含有植物固醇,植物固醇不但被人体吸收,而且能抑制胆固醇的吸收。而且,黑豆中不饱和脂肪酸在人体能转成卵磷脂,帮助脂肪代谢。

因此,黑豆对于动脉硬化了的中老年人

说,是一种理想的保健品。

3、黑豆的血糖生成指数低,只有18,而我们常吃的大米饭和小麦馒头却高达88,是黑豆的近5倍。因此,黑豆很适合糖尿病患者、耐糖量异常者和希望控制血糖的人食用。

4、黑豆中富含的钙是人体补钙的极好来源。钾在人体内起着维持细胞内外渗透压和酸碱平衡的作用,可以排除人体多余的钠,从而有效预防和控制高血压。黑豆中的铁可预防人体缺铁性贫血,碘可预防甲状腺肿大。黑豆所含的锌、硒、镁也很丰富,对于增强免疫、防癌抗癌作用很大。

5、黑豆丰富的B族维生素和维生素E,尤其是维生素B1、维生素B2、烟酸、叶酸、泛酸等,不仅对维持神经系统健康有好处,还是美容养颜必需的营养素,维持皮肤和头发的健康光泽。此外,丰富的B族维生素有利于降低人体同型半胱氨酸的水平,减少心脑血管疾病的发生。

6、黑豆中中的大豆异黄酮是一种植物性雌激素,不仅能双向调节人体

素,还能有效抑制乳腺癌、前列腺癌和结肠癌,对防治中老年骨质疏松也很有帮助。值得一提的是,用于缓解女性更年期综合症的传统激素替代疗法,会增加乳腺癌、卵巢癌等疾病风险,但是从食物中获取大豆异黄酮在改善更年期症状的同时,不会增加这些风险。

7、黑豆的膳食纤维含量高达102%,在豆皮和豆渣中含有纤维素、半纤维素等物质,具有预防便秘和增强胃肠功能作用。黑豆还能够帮助肠道蠕动,使体内胀气与毒素顺利排除,能改善便秘。

8、黑豆的花青素是一种很强的抗氧化剂,能清除体内自由基,和维生素E协同,能够成为体内防止氧化的保护层,抗氧化活性更好,能起到延缓衰老和增强体质的作用

### 挑选黑豆有讲究:

黑豆这么好的东西,别告诉我你还没吃过,是不是想马上去买?先别着急,买黑豆也是有讲究的,以豆粒完整、大小均匀、颜色乌黑者为好。由于黑豆表面有天然的蜡质,会随存放时间的长短而逐渐脱落,所以,表面有研磨般光泽

的黑豆不要选购。黑豆去皮后一种是黄仁的和绿仁两种,黄仁的是小黑豆,绿仁的是大黑豆。现在有很多在网上卖的是黑豆仁,里面是白仁的,并不是真正的黑豆。而且买回来后,宜存放在密封罐中,置于阴凉处保存,不要让阳光直射。还需注意是,因豆类食品容易生虫,购回后最好尽早食用。

### 黑豆的别样吃法:

1、黑豆或者炒黑豆,当零食直接吃;

2、和黄豆一起打在豆浆里吃;

3、黑豆豆腐、黑豆豆浆;

4、黑豆粉冲糊糊吃;

5、黑豆粉做成馒头或发糕;

6、和杂粮煮成黑豆粥;

7、做成滋补的汤品,猪蹄黑豆汤、排骨黑豆汤、鲫鱼黑豆汤等;

8、做成甜品,莲子黑豆汤、西米黑豆饮等;

9、黑豆沙拉,把黑豆红豆一起煮烂,捞起,撒上酸奶;

10、直接把泡好的黑豆仍面包机里做成黑豆面包。

健康网

## 智能手机拍照与单反相机相媲美

近日,笔者在我市几家大型数码相机商店看到:1.8的大光圈、全手动的拍照模式、RAW格式输出等新上市的智能手机。据悉,如今拍照功能已经成为市场上智能手机的一个主要卖点。

现在普通老百姓都是用手机来拍照了,就是去旅游,一般也不会另外带一台相机。近日上午,笔者在一家大型手机卖场采访时,一位姓章的消费者说,“主要是手机拍照方便,而且像素、功能上也都不比数码相机差。”事实上和章先生有同样观点的消费者很多,手机照相功能越来越强,而且各个价位区间选择也很丰富,这些都是普通数码相机市场受到挤压的原因。与此同时,如今市场上不少知名品牌的手机新品的照相功能越来越强大,甚至可以

与专业的单反相机相媲美,使得不少摄影爱好者、发烧友也加入到手机拍照的行列中来。以最近上市的一款LGG4手机为例,F1.8的大光圈,与专业单反相机匹配的高端镜头的参数一样,确保拍摄时能实现更大的进光量;另外还有大尺寸的传感器、全手动拍照模式等,也都是以往只有高端相机才具备的。再如,三星的新品S6,前后摄像头像素分别达到1600万和500万像素,主摄像头的拍照启动时间只有0.7秒,超过了很多数码相机的速度。

“拍照功能已经成为最受消费者关注的一个功能,所以各大厂商都在这方面下工夫,”现在很多照相功能很强的手机价格也不贵,这也成为手机挑战传统相机最大优势之一。一家手机大卖场的销售员对笔者说。

殷修武

## 鲜脆酥炸藕片



莲藕有粉藕与脆藕之分,粉藕呈微红色,易煮烂,口感粉滑,适合炖汤;脆藕呈浅白色,不易煮烂,韧性好,甜嫩多汁,可清炒、凉拌或油炸。乔美眉最爱吃酥炸藕片,脆藕切片沾上面糊,经油炸而后的藕片不仅鲜嫩清甜,营养还十分丰富,是一道开胃的小食。

### 烹制材料:

主料:莲藕(2节,770克)  
面粉:中筋面粉(80克)、糯米粉(40克)、水(140cc)  
调料:油(2碗)、盐(1汤匙)

### 做法:

1 将80克中筋面粉、40克糯米粉和140cc水调匀成面糊,静置20分钟。  
2 莲藕洗净去皮,横切成0.5厘米的薄片,放入清水中浸泡15分钟。  
3 捞起莲藕片沥干水,洒入1汤匙盐用手抓匀,腌制10分钟。  
4 热干锅,注入2碗油烧热,插入

竹筷待其四周冒油泡后,夹起藕片放入面糊中,让其均匀地裹上一层面糊。

5 将6块沾面糊的藕片排放入油锅中,以小火慢炸藕片,炸至藕片双面呈金黄色,便可夹出沥干油。

6 继续给藕片沾上面糊,分批放入油锅中用小火慢炸,直至炸完所有的藕片。

### 注意事项:

1 调制面糊时,水量要控制得宜,边放水边用打蛋器充分搅拌,直至面糊细滑无颗粒状,面糊稠度以打蛋器可以拉起,面糊滴下不断为最佳。  
2 莲藕沾面糊下锅油炸时,藕孔的面糊很快会脱落,应用滤网捞起避免它炸焦沾在藕片上,影响口感。  
3、也可以用藕片沾上甜辣酱或其他酱汁来吃,以此提升此菜的口感和风味。  
4、可凭藕孔的数目来区分粉藕和脆藕,脆藕有9个藕孔,而粉藕则有11个藕孔。

信息时报