

做好七件事,内心更强大

我们每个人都有很多美好愿望:想在职场中表现更出色、拥有更幸福的爱情……但这些说来容易,做起来就难,因为我们的情绪和意志力每天起伏不定。内心不够稳定、强大,就容易遇挫放弃。美国“今日心理学”杂志最近刊文,建议做好下面这7件事,让自己的内心更坚定。

学会调节情绪。急事、重要事、烦心事,对每个人来说都是考验,遇事能迅速平复情绪,你将有更多能量来应对问题而不是被打垮。有些人处理情绪的方式很极端,如沮丧时就躺在床上一整天、紧张时乱摔东西,生气时酗酒发泄,甚至通过买买买来减压,其实这些做法无法真正改善情绪。建议:散步或跑步,中低强度的运动能帮助平复情绪;静坐冥想,将杂念清理出去,减少负面情绪,更冷静地看问题。

延迟享受。美国斯坦福大学曾经做过一个经典测试,科学家让一些5岁左右的孩子进入一间屋子,桌上放有一些糖果。科学家告诉孩子们,现在可以吃一块糖,但如果能等待15分钟,就可以得到两块糖。一些孩子禁不住诱惑,马上吃了一小块糖;另外一些孩子耐心地等待了15分钟,得到两块糖。多年后的跟踪调查显示,等待了15分钟的孩子在学习成绩、事业上,都好于那些没耐心等待的孩子,甚至肥胖的比例都低于后者。这说明,延迟享受对成功重要之极,可以说,只有能放弃眼前一时之乐、把目光放长远的人,才更有可能在未来收获成功果实。

学会拒绝。对很多人来说,拒绝别人是一件难以开口的事,因为碍于情面,怕伤了感情。但美国加州大学的一项研究显示,一个人越是没有勇气拒绝

别人,就越容易紧张、焦虑甚至抑郁。勉强接受邀请或帮了不想帮的忙,你会不快乐,带着委屈、妥协等心态,很难愉快地相处。心理素质好的人不会介意对别人说“不”,因为他们知道这么做合情合理,对双方关系反而有利。

放弃坏习惯。要成为内心强大的人,你需要放弃一些坏习惯,越早越好。坏习惯就像包袱,让你难以前行。如果意识到自己有些严重的弱点,就要坚持改善。还有一些“不起眼”的坏习惯,如与人攀比、身边太多“损友”、沉湎过去、害怕改变、不从失误中吸取教训、杞人忧天等,都要主动摆脱。

不怨天尤人。出现失误,推卸责任最容易,但是缺乏智慧的表现。举个例子,你的女朋友说你不好善解人意,她很失望,如果你反唇相讥,说她是找茬打架,只会让你俩都越发不快。这时你应

该做的,是站在她的角度思考:自己做了什么或没做什么,才让她失望?能为自己的过错承担责任,是极具意志力的表现,也只有敢于担当,才能从失败中汲取营养,避免重蹈覆辙。

不自我贬低。对自己伤害最大的事情之一,就是自卑。自卑者觉得自己处处不行,于是越来越不愿意尝试而逐渐走向失败。如果对自己的负面看法挥之不去,可以细细想想自己的观念是否合理。很多自我贬低是过于夸张的。客观面对自我的优缺点,不以悲观目光看未来,拥有乐观精神的人,不但身体更健康,也更容易实现目标。

不惧苦痛。天上不会掉馅饼,为了幸福,我们需要付出,不怕流汗、流泪、流血。有时候,多坚持一下下、多做一点,就会导致“卓越”和“普通”的区别。

生命时报

十个行动养成健康好身体

邦德大学临床营养学研究员给出了10个建议,有助于我们养成健康的身体。

1.保持规律的饮食。每天在固定时间进食,进食的时间长短也尽量保持相同。规律的饮食节奏有利于避免摄入高热量的零食和饮品。

2.食用健康脂肪。选择食用坚果、牛油果或鱼类中的健康脂肪,而不是速食快餐。一些精致糕点中含有反式脂肪,会增加患心脏病的风险。

3.走路。根据身体状况,每天走一万步或1小时(老年人可酌减)。提前一站下车,步行回家或上班。

4.出门时带上健康的食物。出远门或郊游时,建议用新鲜的水果代替薯片、饼干等高热量零食。

5.经常查看标签。检查食品标签上的脂肪、糖和盐含量,做到入口食物心里有数。

6.饭量减少。用小一点的盘子盛饭,吃完后喝一杯水,休息5分钟,然后根据饥饿感,可以适当再吃些蔬菜和水果。

7.打破久坐的状态。久坐不动会导致超重和肥胖。减少久坐的时间和增加运动量对健康很有好处。有条件时,尽量选择站立姿势。

8.多喝水。每天至少保证喝1.5-2升的水,也可适当用鲜榨果汁调口味。

9.慢慢进食。不要在路上边走边吃,安心地坐在桌旁,慢慢咀嚼。较慢的进食速度会使大脑发出饱足信号,也减轻肠胃负担。

10.每天吃够蔬菜和水果。新鲜的水果和蔬菜营养价值高,能量低。适量的蔬菜和水果有助于降低患癌症和冠心病的风险。

人民健康网

如何选购、使用不锈钢制品? 想要用得健康有窍门

不锈钢具有良好的耐腐蚀性,既耐用又易清洗,因此很多家庭都会选择不锈钢材质的餐具、炊具等制品。然而不锈钢制品在选择、使用和护理上都有很多讲究,下面我们就一起来了解一下。

选购不锈钢制品,建议选择304钢。304钢(指铬含量达到18%、镍含量为8%的不锈钢)广泛用于耐蚀容器、餐具、家具、栏杆、医疗器材等。选购不锈钢制品就要看好标注的类型。在不锈钢餐具上常有“13-0”(420钢)、“18-0”(430钢)、“18-8”(304钢)三种代号,代号前面的数字表示铬含量,后面的数字则代表镍含量。不锈钢器皿是否安全,主要就是重金属迁移的问题。一般来说,现在市面上常见的304钢是铬迁移量较少的。

而要想健康地使用不锈钢制品,使用时需要注意以下几点:

1.含盐、酸成分的饭菜不宜用不锈钢制品长期盛放。不锈钢稳定性好,有耐蚀性,但并不代表它不会被腐蚀或生

锈,如果长期在不锈钢制品中存放盐、醋等,就会导致其表面生锈或出现“沙眼”,因此不建议家庭使用不锈钢制品存放这类物品。

2.不要用不锈钢制品煎煮中草药。中草药成分复杂,大都含有多种生物碱、有机酸。在加热时,很易与不锈钢中某些成分起化学反应,使药效下降,甚至可能生成某些毒性更大物质。

3.不宜空烧不锈钢制品。不锈钢制品导热系数低,热传导比较慢,空烧会造成炊具表面镀层老化、脱落。

最后,在清洗不锈钢制品方面又该注意些什么呢?不锈钢制品有一定的耐腐蚀性,但不管怎么样,搁置久之后还是会滋生细菌,隔一段时间还是要进行消毒。清洗不锈钢制品时忌用强碱和强氧化剂清洗,如碱水、苏打和漂白粉等,因为这些强电解质会与制品中的某些成分起“电-化学反应”,从而侵蚀不锈钢制品,使其溶出有害元素。

科普中国

中年时压力过大,或易导致健忘

中年时压力过大,可能导致人们不到50岁就出现健忘、大脑萎缩等症状。

德克萨斯大学卫生科学中心圣安东尼奥校区的研究人员历时8年,随访2000多名平均年龄48岁的美国男女,得出上述结论。研究人员为他们做大脑核磁共振成像、血清皮质醇水平检测并测试他们的记忆力和认知能力后发现,皮质醇水平最高的研究对象最健忘。

皮质醇是压力状态下人体分泌的一种激素,令人有效应对压力。压力缓解后,人体皮质醇水平即可下降。如果长期处于压力之下,皮质醇水平居高不下,就可能引起机体运转不良,出现焦虑、抑郁、心脏病、头疼、体重增加、睡眠等问题。先前有研究显示,皮质醇水平

关联阿尔茨海默病风险,但主要是以老年人为研究对象。此次的最新研究以平均年龄48岁的男女为对象,在一定程度上反映了压力对中年人的影响。

研究人员发现,调查对象中皮质醇水平较高人群不仅健忘,他们的大脑结构似乎也有所改变。皮质醇水平较高人群的端脑平均占脑容量的88.5%,而皮质醇水平正常人群的端脑平均占脑容量的88.7%。端脑是大脑最重要的组成部分,位于整个大脑最上端,略呈半球状,包括左、右大脑半球。美国阿尔茨海默病协会专家基恩·福利表示,如果中年就可见大脑结构性改变,可以想象他们到了可能患上阿尔茨海默病的老年时会发生什么。北京日报

晚吃姜真的赛砒霜吗?

生姜,是我们日常饮食中的“好朋友”。但有一句话却听着可怕:“晚吃姜,赛砒霜。”真是这样吗?

这句话的“完整版”是这样的:“早吃姜,补药汤;午吃姜,劈病戕;晚吃姜,赛砒霜。”这源于古人对于顺应天时、调和阴阳的敬畏之心。古人认为,姜有助于生发阳气。在早晨,气血流注胃经,此时吃姜,可以生发胃气、促进消化,而且姜性辛温,可加快血液流动,有提神醒脑的作用;在中午,大自然的阳气到达顶

峰,心经气血最盛,此时吃姜,如同火上浇油,心火过旺,肺就遭殃,会引起咳嗽痰热等症;在午后,阴气上升,阳气收敛,尤其到了夜晚,人体应该养阴、收敛阳气,而吃姜却是适得其反,违背天时,日积月累,会使五脏六腑都有损伤。

因此,晚上吃姜,并不会有什么“砒霜之毒”。只不过,到了夜晚,身心需要安宁下来,迎接良好睡眠,此时不宜有辛辣、刺激饮食——这才是真正的健康之道。上海大众卫生报

吃螃蟹时 这四个部位一定要清除



吃螃蟹时,不宜无选择“通吃”,应注意“四清除”。一要清除蟹胃。蟹胃俗称“蟹尿包”,在其背壳前缘的中央,是似三角形的骨质小包,内有污泥。

二要清除蟹肠。是由蟹胃通到蟹脐的一条黑线。

三要清除俗称“六角板”的蟹心。

健康时报

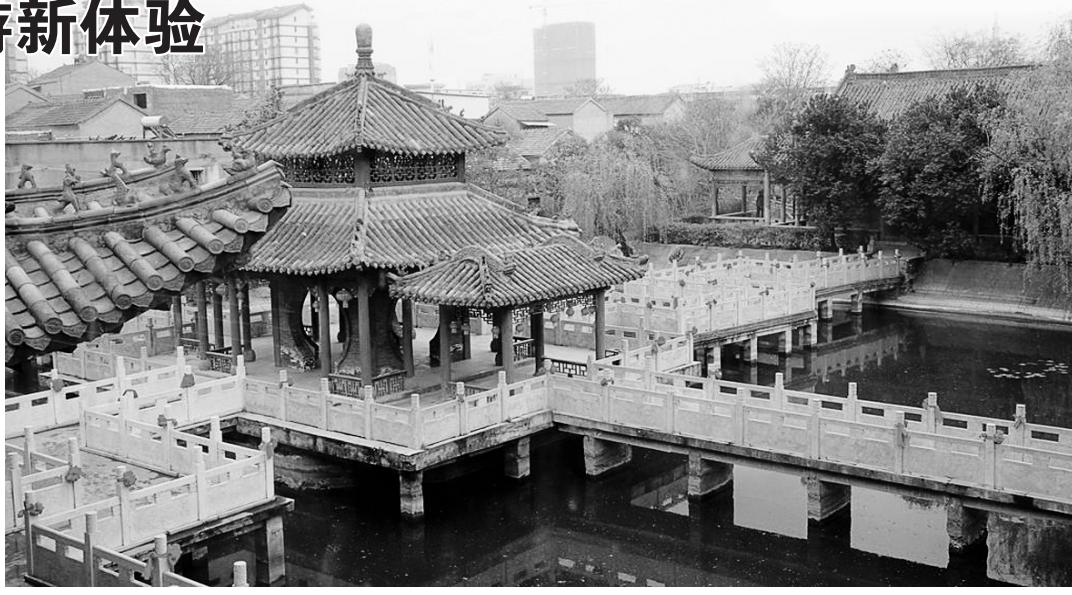
精品线路开启皖北旅游新体验

日前,省旅发委在“道源问道”传统文化之旅新闻发布会上,发布以“文道、药道、商道、艺道、味道”为内核的“道源问道”5条精品示范线路,开启皖北旅游新体验。

“道源问道”传统文化之旅,是我省旅游部门今年重点打造的皖北旅游精品线路。通过展示多彩的皖北旅游资源,促进皖北旅游发展,实现我省旅游区域均衡协调和产业转型升级。

文道、药道、商道、艺道和味道等5条精品线路,通过故事支撑和景物表达,把中华传统文化具体化、大众化、生活化,进而实现旅游产品的独特化、精品化、多样化,充分满足游客的文化旅游体验。

中安旅游网



“男儿有泪不轻弹”真的好吗? 憋着不哭并不健康

俗话说“男儿有泪不轻弹”,意思是说男儿要坚强,不能轻易流泪。但是,忍着不哭真的是明智之举吗?今天,我们就来聊聊眼泪的那些事。

其实,强忍眼泪不利于健康。女子的寿命普遍比男子长的原因,除了职业、生理、激素、心理等方面的优势之外,善于哭也是一个重要因素。哭泣可以缓解情绪,反之,情绪压抑则会影响身体健康。

北京回龙观医院临床心理科副教

授殷旭表示,哭其实是一种表达方式,动情之时无需刻意压抑,敢于正视内心才是真性情,不应被限制。哭泣有助于睡眠,眼泪是情感的宣泄口,哭泣使人体释放出肾上腺素,它是人体中一种重要的激素,能够调节心血管功能,同时它也是一种神经递质,能帮助人们发泄痛苦、获得平静,提高机体抵抗力,例如在哭过后,不论小孩或大人都可立即入睡。

此外,哭泣有利于缓解压力,美国

圣保罗-雷姆塞医学中心精神病实验室专家研究发现,眼泪可以缓解人的压抑感。他们通过对眼泪进行化学分析发现,泪水中含有两种重要的化学物质,即脑啡肽类物质及催乳素。其仅存在于受情绪影响而流出的眼泪中,在受洋葱等刺激流出的眼泪中则测不出来。因此,他们认为,眼泪可以把体内积蓄的导致忧郁的化学物质清除掉,从而减轻心理压力。

当然,过度哭泣也并不是好事,北

京中医药大学第三附属医院副主任医师吴鲁华称:“经常流泪会增加泪腺的负担,引起眼部干涩甚至视物模糊,所以经常流泪对眼睛是非常有害的。临床上经常会碰到一些患者由于抑郁或情绪问题经常流泪,导致眼部病变。尤其是女性,在产褥期如果经常流眼泪,会导致眼部气血不足,长久如此会引起眼部干涩、疼痛等不适症状。”

科普中国

红薯味美食养有道

“讲究”来,那你就自找苦吃了。

搭配吃最好

吃红薯最好搭配蔬菜、水果及含蛋白质高的食物,才不会营养失衡。比如在吃红薯时,也可少吃点肉类,可促进机体对脂溶性β胡萝卜素和维生素E的吸收;还可以搭配一些咸味食物,既调节口味,又能减少胃酸的产生,消除肠胃的不适感;若担心吃红薯腹胀,可与小米或糯米一起煮粥喝,缓解不适感。

忌空腹食用

由于红薯中含糖较多,空腹食用时,容易刺激胃酸的大量分泌,易引起腹部不适。另外,其所含纤维较多,容易引起腹胀和排气增多。

不宜生吃

因为生红薯中淀粉的细胞膜未经高温破坏,人体很难消化。同时,在煮红薯时,还应适当延长蒸煮的时间,这样更加有利破坏红薯中所含有的“气态酶”,吃后才不会出现腹胀、烧心、打嗝、反胃、排气等不适感觉。

因人而异

以下几类人群尽量少吃红薯:一是有草酸性肾结石的人,因为红薯含有大量的草酸盐。二是慢性胃病、返流性食管炎和胃溃疡的人不要食用红薯,防止引起吐酸水和烧心感,使

病情加重。三是脾胃虚弱的人不要食用红薯,防止引起腹部不适,甚至腹泻。

不能带皮吃

因为红薯皮中含碱较多,食用过多会引起肠胃不适。呈褐色或有黑褐色斑点的红薯皮更不能吃,因为这种红薯已经受到了黑斑病菌的感染,人食用后易造成肝脏损伤,并引起中毒。中毒轻者会出现胃部不适、恶心、呕吐、腹泻、食欲下降、乏力等症状,严重者可导致头痛、高热、气喘、抽搐、吐血、昏迷,甚至死亡等。

适当食用

红薯中的氧化酶和粗纤维在肠胃中可产生大量的二氧化碳,会使人腹胀、打嗝,严重影响人的消化功能,而且红薯吃多了可产生大量胃酸,引起腹胀、反酸、胃痛等。

对于需要控制体重的人来讲,吃红薯虽能延缓碳水化合物吸收,但过多食用,还是会转变成能量蓄积在体内,引起肥胖。因为抗性淀粉虽然在小肠内不被消化,但进入结肠后在肠内细菌酵解下生成的短链脂肪酸,仍可供机体一部分能量。所以,日常要控制红薯的摄入量,摄入量可按薯类与主食3:1~4:1的比控制。

中国中医药报

年轻人养生 规律生活是关键

目前,我国主流城市的白领亚健康比例高达76%,高血压、心脑血管疾病、糖尿病等慢性病年轻化趋势明显。最新调查显示,越来越多的年轻人加入了“养生大军”。

据调查,80后、90后的年轻人更喜欢通过营养品、滋补品等养生健康类产品来实现养生。在他们经常购买的养生健康类产品中,滋补调养品占41.58%,营养食品占39.68%,此外还有养生花茶、中药饮片等。

“养生年轻化是亚健康状态下的一种表现,说明年轻人自己也意识到了这个问题,开始重视健康问题。”第三军医大学第二附属医院健康管理科孟祥贵说,但是,“养生没有捷径,不付出辛苦,就不可能得到。工作时整天坐在电脑

前,下班后抱着手机不撒手,吃饭的时候点外卖,这是许多年轻人生活的常态,但这是不健康的生活方式。现代人的许多疾病,都是生活方式病,要解决这个问题,根本还在于改变生活方式。”

养生需要克制自己,难度颇大,而广告营销又不断制造诱惑。孟祥贵说:“在电视上、网络上,许多广告太夸张,今天又是网红茶饮,号称有多少保健功能,明天又是万能保健品,号称能包治百病。这些广告营造一种氛围,让人觉得,养生是有捷径的,只要花钱,就能事半功倍。”

世卫组织提出了健康的四大基石:合理饮食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。孟祥贵说:“这个道理人人都懂,问题是,做起来并不简单,要保持运动,按照膳食指南安排自己的饮食,改掉坏习惯,不断调整自己的心态,真正能够持之以恒的人太少了。”

北京医院主任医师郑志坚认为,中医养生所调补的是人体中出现的失衡。对于20~30岁的年轻人来说,枸杞、阿胶这些补品不能说完全没用,但不可依赖。加班、熬夜、不禁烟酒、长时间对着电脑工作……不健康的生活方式,带来的健康问题不是补品能够解决的。“现在的年轻人并不缺乏营养,卫生状况也都还不错,大部分疾病其实都是生活方式造成的,如果不能改变生活方式,吃保健品也没什么用。比如说现在年轻人易发的高血糖、心脑血管疾病,和高糖高热的饮食习惯不无关系;再如颈椎痛、关节炎等,不少就是因为缺乏肌肉力量,肌肉没有力量,就难以保护骨骼

的健康,这样的情况下,保健品没有什么用,还是要加强锻炼,多去户外运动、晒太阳。”

其实,养生没有想象得那么难。对年轻人来说,通过保健品来养生是最不值得提倡的方式,生活节奏紊乱导致的问题,还是要从生活方式入手。关键是把握好三点:

首先,别把中老年人养生的适用办法用在年轻人身上。养生应区分年龄段,不区分年龄段,养生有针对性。

其次,年轻人养生要以运动为主。中老年人可能力不从心,年轻人只要坚持,就会收到明显效果。

最后,年轻人养生应从戒除不良习惯开始,这是最好的养生方法。中国家庭报