

“调心”专家董峰：用“五心观”走好职场之路

思、虑、忧、愁、悲……在汉字中，牵动人的情绪和心情的字词往往都带以“心”作为偏旁部首，说明了“心”的重要性。中国科学院针灸医院副主任医师董峰近日在做客新华网“健康大讲堂”时，提出了“五心观”的理念，并告诉大家该如何“调心”来走好职场和人生。

真正的健康要从好情绪入手
关于“心”，董峰引用《黄帝内经》“所以任物者谓之心”——能够使人主动地去认识客观事物的主观意识，叫做心。由《黄帝内经》的表述延伸到现实生活中，董峰认为，心就是情绪。“好的情绪是一剂良药，坏的情绪是毒药；情绪就是一种能量，好的情绪是良性循环的促进剂，坏的情绪是破坏和谐关系甚至导致疾病的导火索。”

心会显著影响人的健康，真正的健康要从好情绪入手；坏情绪会“淤堵”经络、神经、脏腑、血管，因为情绪会影响内动力，损害五脏的精力，引起身体能

量内耗，从而引发免疫力下降，从而出现抑郁症、过敏性疾病及重大疾病发生。董峰说，各种情绪都会对心产生影响，进而反映到肝胆脾肺肾上，比如经常思虑的人，脾胃一般都不太好；忧虑过多，容易得肺病；如果一个人经常生气，就容易患肝胆系统疾病。“心是第一屏障，所以我们要保持良好的情绪和心态。”

董峰介绍，根据世卫组织的表述，健康不仅是没有疾病，而是体格、精神与社会适应能力都呈现健康状态，心理健康是健康的重要环节。“我常跟我的患者讲，人健康的标准是什么？第一心情好，第二吃的香，第三个睡得着。心情不好，就会影响吃饭、睡眠，长期以往就会引发疾病。”董峰说。

用五心观走好职场与人生
“心”对于人体健康如此重要，如果出现失衡，导致身心疾病该怎么办呢？董峰给出的答案是——调心。而调心

就要运用到“五心观”——

第一，养心观。养心是养生的最高境界。“要想心好，要想少得病，首先要养好心。养什么心？养一颗慈悲心，我们常说慈悲为怀。养慈悲心的关键是什么？要学会感恩，感恩社会、感恩家人、感恩亲朋、感恩同事。有人说，无欲无求是不是就能养心调心了？其实不是，我们要是无妄欲、无妄求，正常的欲望、需求是要有的，保持积极的心态对待生活。”董峰说。

第二，调心观。认知方式的改变是调心的关键。养心养不好怎么办？就要调心，即改变认知方式。当我们对人的看法、对事物的看法改变了之后，就能获得另一番天地。积极的、向上的，对事物是持肯定态度的，富有建设的思想，就是正确的认知方式。

“调心是一把打开快乐之门的金钥匙，是帮助人们了解心性或处理压力的最好方法，是减少个人压力和减少家庭

及社会矛盾的有效方式。”董峰说，调心的关键在于少自我，多他人；少索取、多奉献。

第三，开心观。开心是一把通向身心健康的金钥匙。我们常说，笑一笑，十年少。董峰在与患者的交流中发现，生气是对自己或对方产生的“不良”行为的表达方式，生气的代价是破坏和谐生活。

第四，爱心观。爱心是万物感知世界并成就梦想的动力源泉。“爱是互相的，对小树、小草、小动物的爱也会有回报。”董峰说。

第五，善心观。善心是人之初心与本性的完美结合。《易经》里说：“积善之家，必有余庆；积不善之家，必有余殃。”平时积德行善，豁达大度的人，往往能和这个世界和谐相处，能减少很多烦恼，心情愉悦。董峰说，由此可见，修身养性，宽以待人，淡泊名利，对别人好，自己收获的将是健康、快乐和长寿。 **新华网**

高血压警惕四类症状

高血压不仅仅是血压升高，其症状也不只是头疼、头晕。高血压最大的危害是导致心、脑、肾等关键器官以及全身血管的损害。一旦发现下述4类症状或体征，可能意味着一些脏器已出现了问题，应及时就医并诊治。

1. 心慌、胸痛、下肢水肿：若出现心慌，应该注意的是不是发生了心动过速、房颤、早搏等情况；胸痛提示冠心病、心绞痛，甚至主动脉夹层；下肢水肿应注

意有没有心衰，一些药物的副作用也可以表现为脚脖子肿胀。

2. 头晕、眩晕、视物模糊、上下肢运动障碍或麻木：出现这些症状，应警惕是否发生了脑血管疾病或眼底动脉硬化，这些都是高血压常见的并发症。

3. 眼皮肿、夜尿增多、血尿或泡沫尿：提示可能发生了肾脏病变。常年控制不好的高血压容易损伤肾脏。

生命时报

有伤口不能吃酱油？

有人可能听过这样一句话：身上如果有外伤就不能吃酱油，不然伤口会发黑，留下疤痕。但实际上，有外伤不能吃酱油的说法是没有科学依据的。

首先，酱油不会影响伤口恢复。酱油作为中餐的传统调味品，是由黄豆发酵而成的产物，主要含氨基酸、盐、水等物质。酱油被人吸收后，会形成尿素、无机盐、水等。另外，酱油并没有增加光敏感的功能，所以不会对黑色素细胞的合成、运输、分解有促进作用。所以人伤后吃酱油并不会引起皮肤色素沉着。

其次，伤口愈合是受到多种因素共同影响的，例如创面的大小、感染程度，以及人体的营养状况等，一般可以分为三个阶段。受伤早期，伤口出血并形成血凝块，纤维蛋白会充填在伤口中，它可以起到防止感染、促进伤口愈合的作用。随着时间的推移，新生的毛细血管和成纤维细胞开始出现在伤口内部，旧有的血凝块会被分解吞噬，肉芽组织占据受损部位。随着肉芽组织内胶原纤维的增多，肉芽组织逐渐转变为纤维组织，伤口会变得坚硬，瘢痕逐渐形成。到了第三阶段，瘢痕组织开始逐渐塑形，以适应局部生理功能。

伤口愈合的核心在于执行修复功能的各类细胞是否能够良好地完成自己的工作。而感染则是伤口愈合的大敌，一旦伤口内存在活动的致病菌，它

们产生的酶及毒素等会大大干扰正常的愈合过程。严重时伤口内会形成慢性病灶，加重组织的破坏。这也是为什么我们在受伤后需要进行清创消毒的原因，只有这样才能最大限度地预防感染，促进愈合。

综上所述，伤口恢复情况与愈合期间吃什么颜色的食物并没有关系，而酱油也不会导致愈合后的创面颜色发黑。要知道，引起皮肤颜色发黑的物质是黑色素，它是由表皮中的黑色素细胞分泌而成的。当紫外线照射到皮肤上作用于皮肤基底层，肌肤就会处于“自我防护”的状态，激活酪氨酸酶的活性，以酪氨酸为材料生成黑色素。而我们受伤之后，由于新生的皮肤比较娇嫩，浅表创面愈合后的黑色素沉着，某种程度上是一种机体的自我防护机制，它有助于对抗紫外线的损伤。

有什么方法可以预防伤口的色素沉着呢？专家给出了三点建议：一是抑制疤痕增生治疗至少需要3个月，在此期间涂抹药物和弹力加压可以缓解色素沉着；二是要注意防晒，如果是面部伤口，则应该减少接触或远离部分电子产品从而减少辐射；三是要避免食用光敏感食物，比如莴苣、荞麦、菠菜、韭菜等。

如果不小心受伤，应当尽量避免伤口感染、发炎，并且要注意防晒，这才是行之有效的做法，民间的一些谣言并不可信。 **新华网**

年轻人何为白发越来越多？别忽视这六个原因

随着年龄的增长，我们都会慢慢长出白发，但为何如今年轻人的白发越来越多？哪些原因容易导致长白发？下面，经济日报—中国经济网健康频道为您总结。

精神过度紧张

现代医学认为，不良的精神因素，会造成供应毛发营养的血管发生痉挛，使毛乳头、毛球部的色素细胞分泌黑色素的功能发生障碍，影响黑色素颗粒的形成和运送头发色素颗粒的颜色。另外，像忧愁伤感、焦虑不安、恐慌惊吓等也都可以让人早生白发。

缺乏营养

某些营养素缺乏，比如黑头发中的色素细胞含有铜、钴、铁等元素，假如缺少这些元素，往往也会出现早生白发。近年来科学家研究发现，头发的色素颗粒中含有铜和铁的混合物，当头发含镍量增多时，就会变成灰白色。

气血亏虚

中医认为“发为血之余”，肝肾藏精血，因此毛发的营养情况离不开肝肾失调和精血亏虚。常见的原因有：血热伤阴、肝肾不足、气血亏虚都可以导致白发早白。头发的营养来源于血，血热生风，灼伤阴精，导致毛发失

去营养只是其中一种原因。

遗传或疾病因素

白发的出现，与遗传有一定的关系。未到老年就出现灰发或白发的人，常常有家族史，为常染色体显性遗传，也可见于某些综合征(如早老综合征、综合性肌强直性营养不良等)。此外，患上一些比较严重的疾病，如恶性贫血、甲亢、心血管疾病、结核病、伤寒、梅毒等亦可出现白发。

头发勤太紧

黑色素细胞需要从人体血液中汲取所需的营养，如果营养不良，黑色素细胞工作能力就会下降，从而不能给头发提供足够的黑色素，就会产生白发。如果给发根周围增加负担，就会损害头皮细胞，导致黑色素细胞不能正常工作。如果每天都梳紧头发或头皮血液循环的发型或者给头皮施压的发型，就容易产生白发。

眼镜度数不合适

因工作忙等原因，很多人都戴着数年前配的度数不合的眼镜，这会使双眼和头部的肌肉非常紧张。尤其是工作常用眼的人，会让头部侧面的颞肌僵硬，导致血液循环不良，长出白发。 **中国经济网**

野菜怎么摘、怎么吃？看营养专家、植物专家怎么说

野菜真的营养丰富吗？中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红表示，虽然很多野菜的膳食纤维、维C比栽培的蔬菜高，但因为野菜比较苦，大家在食用时会用水焯一下来除去苦味，所以经过处理后，野菜本身的营养物质也流失了一大半，营养价值并没有比普通蔬菜高。

“需要注意的是，野菜内草酸、生物碱的含量比较高，会影响营养物质的消化吸收，因此胃肠消化能力差的人和婴幼儿不适合食用野菜。”范志红说。

那么，采摘野菜时有哪些注意事项？中国植物学会兰花分会理事、植物学博士史军建议，采摘野菜尽量选择特定科属的植物，例如，十字花科的植物大多是安全的，如芹菜、二月兰等；菊科的植物也比较安全，如苦菜和苦苣菜、苣荬菜等。

关于这些植物的辨认法，史军介绍，菊科植物大多由很多个小花组成，每个“花瓣”就是一朵小花。“例如苦菜中央的花，其花蕊呈褐色，而抱茎苦苣菜的花蕊是黄色的，前者的“菊花”比后者大。不过，它们花瓣状的小花都是舌状花，即舌头花组成的菊花。从叶子来看，苦菜的叶子在植株的基部，而抱茎苦苣菜植株如其名，在茎上有‘抱’着茎的叶子。”



不过，史军提醒，有白色乳汁的植物尽量不要碰，很苦的植物也尽量不要碰，因为这都是有毒的标志。史军建议，对野菜不熟悉的人，最好找有经验的人带领采摘野菜。

范志红表示，大家吃野菜都图的是

天然无污染，但其实公园里的野菜虽然是野生的，却并不是零污染的，因为公园里的植被本身不是供食用的，大多使用中水灌溉，并且使用的农药已经别不如种植农作物所使用的农药。范志红解释，“因为农田种植的农

作物是专门供人类食用的，所以农药的使用有严格的管理规定，但是公园里使用的药物主要是控制植物的病虫害。而且现在荠菜、苜蓿尖等蔬菜已经进行大规模人工种植，直接购买这种野菜更安全。” **科普中国**

避免五个“久”，健康又长寿

息。

勿久坐。老人站立时间过长，对腿部血液循环不利，还可能造成静脉曲张。尤其是有“三高”的老人，站久了可能导致脑供血不足，诱发中风。建议老人一次站立时间不要超过20分钟，每天睡觉前尽量泡泡脚。

勿久坐。有的老人喜欢看电视、下棋等，不知不觉就坐了很长时间。久坐会让骨骼活动的力度和频率大大减退，

使骨质疏松的进程加快。久坐还会使颈部肌肉和颈椎长时间处于固定位置，导致头痛及颈椎病。老年朋友不妨每坐半小时就站起来活动3-5分钟。

勿久卧。很多老人血液循环不好，久卧导致皮肤发红和溃烂。躺的时间过久，还有肌肉萎缩、便秘的风险。如果是由于疾病原因长期卧床，需注意防褥疮，可使用气垫床垫，这种床垫让身体局部受压面积变大，使血液流通顺

畅，因此比棉花褥子的透气性好。

勿久视。老人用眼过度，会出现视线模糊、眼睛干涩、视神经受损、黄斑病变等情况。因此，看电视、看书都不能过久，每20分钟就要转移一下视线，或暂时闭一下眼，过5秒钟再睁眼。日常生活中，最好经常眨眨眼，让眼肌得到锻炼；还可转动眼球，向上、下、左、右等方向来回看。老人平时也可以泡点菊花枸杞茶来清肝明目。 **生命时报**

免疫力是“世界上最好的医生”？教你9个方法激活它

身体能否抵御疾病的侵袭，取决于免疫系统的强壮程度。《生命时报》综合美国《赫芬顿邮报》报道，邀请权威专家给出了简单提高免疫力的9个办法，帮你把疾病挡在门外。

1. 充足睡眠

研究表明，长期通宵熬夜会严重破坏人体免疫系统，从而更容易感染病毒。

熬夜会消耗机体肌肉组织，现代人人群熬夜多为久坐工作，又会导致脂肪堆积，这种体内营养成分的改变，在短期内不易被发现，长此以往会降低人体免疫力。

专家介绍，在传染病高发或季节交替时，易出现因工作压力大、睡眠不足而导致的荨麻疹、带状疱疹等与免疫力下降相关的疾病。

充足的睡眠要保证醒来时体力恢复、精力充沛，一般成人每天睡眠时间在7~8小时，老人也不能低于6小时。

2. 酸奶早餐

美国健康协会的一项研究发现，酸奶可以使“坏”胆固醇(低密度脂蛋白LDL)水平降低，并将尿路感染的风险降低47%。某些酸奶中所含的益生菌，更可以大幅提高机体免疫力和抗病能力。

酸奶的热量约为等量牛奶的1.5倍，且酸奶pH值低，因此酸奶白天喝比晚上喝更能补充能量，同时便于消化吸收。

3. 多吃大蒜

美国马里兰大学医疗中心研究发现，常吃大蒜不仅有助于提高免疫力，还能帮助防止心脏类疾病。

作为葱属植物，大蒜含有杀菌和抗病毒化合物，利于人体提高免疫力，全力对抗“入侵者”。大蒜中的大蒜素能抑制人体内炎症反应，减少自由基对人体细胞的损伤。

但大蒜素遇热易挥发，建议将其捣碎后放置10~15分钟再吃，让蒜氨酸和蒜酶等物质互相作用，提高营养价值。大蒜素对肠胃有一定刺激作用，肠胃疾病患者要少吃。

4. 蔬菜鸡汤

民间一直有喝鸡汤治感冒的说法。美国内布拉斯加州大学医学中心一项研究显示，蔬菜搭配鸡汤具有一定的抗炎效果，有部分消除因感冒引起的炎症的食疗作用。

早先研究也证实，鸡汤能缓解诸如咽喉充血疼痛等症状。

搭配鸡汤的蔬菜包括：洋葱、红薯、萝卜、胡萝卜、芹菜、香菜等。

专家补充，感冒容易影响人的食欲，此时蔬菜鸡汤、鸡蛋羹、面片汤等流食半流食均能补充能量，提高营养，帮助免疫力恢复。

5. 常饮蜂蜜水、姜水、柠檬水

研究表明，蜂蜜中的抗氧化剂是提高免疫力的助推器；生姜是天然的镇痛剂和解毒剂，有一定对抗感染，消灭流感病毒的作用；柠檬中含有丰富的维生素C，有抗氧化性。

富含抗氧化剂和维生素C的食物，能够保护身体免受自由基的侵蚀和有害分子的损害，促进免疫系统健康。

此外，温热水能让毛孔打开，发汗，维生素C也能缓解发烧时的肌肉酸痛

症状，因而感冒后，多喝蜂蜜水、柠檬水等也有助于感冒症状的缓解。

6. 享受下午茶时光

下午3、4点后，人体精力开始衰退，此时，喝杯下午茶或咖啡、吃些点心不仅能补充热量，提高工作和学习效率，还能缓解连续工作后的疲劳，通过自我调节，保持自身免疫系统健康。

此外，老人消化吸收功能差，易有饱腹感，增加下午茶，少吃多餐还能满足体内营养所需。

多项研究均表明，茶叶中的化学物质烷基胺能够加强免疫系统抵御感染的能力。如茉莉花茶富含抗氧化剂，有助于提高免疫力；薄荷茶提神醒脑，改善消化不良等。下午茶还可以搭配坚果、水果等小零食。

7. 每周坚持锻炼

美国国家医学图书馆一项报告显示，运动能够帮助“冲洗”肺部细菌，还能使白细胞流通更迅速，提高免疫系统检测疾病能力。

日常活动和体育锻炼都能够增加人体肌肉量，维持营养状况。

现代人工作压力大，但在身体基础状况正常的情况下保证每周五天，每次30分钟~60分钟的运动量即可。

步行6000步以上、骑车、打羽毛球、游泳、瑜伽等都是增加每日运动量的不错选择。

老人运动能力和身体耐受性差，爬山、自行车等容易伤害骨关节，造成膝盖损伤。

因此，不妨多增加抗阻运动，提高体内肌肉组织含量，如椭圆机、拉力器、弹力绳等对抗自身重力的运动。

8. 多晒太阳

美国耶鲁大学医学院的一项研究发现，常晒太阳有助于降低流感病毒及其他常见呼吸道疾病的危害。

研究者认为，保持体内高水平维生素D，就可以更好地预防嗓子痛、普通感冒和鼻塞等问题。与更少晒太阳的人相比，生活在阳光充足地区的人更少感染流感病毒。

充足的维生素D还能帮助新陈代谢，减少肥胖风险，而晒太阳是最经济有效地补充方法，已有的调查显示，国人晒太阳的时间远远不够，孕妇、老人易缺乏维生素D和钙。

一般来说上午十点、下午四点阳光中紫外线偏低，既能促进新陈代谢，又可避免伤害皮肤。每次晒的时间不超过半小时，晒完后可以搓热双手，按摩脸部，有清心安神、舒缓疲劳的效果。

9. 保持微笑

积极乐观的心态不仅能降低人体压力水平，还能促进睡眠。

美国斯坦福大学研究人员发现，笑能增加血液和唾液中的抗体及免疫细胞数量，还能让副交感神经兴奋，降低肾上腺素水平，缓解疲劳，是提高免疫力的良药。

愉悦心情能降低应激激素水平，增加或激活某些免疫细胞，从而提高免疫力。过多负面情绪，不仅可能导致抑郁等心理疾病，还会减少进食，影响身体营养状况。

生活中，要多些积极向上的思想，通过运动、读书、与朋友聊天等方式转移注意力，减轻压力。

当觉得自身压力无法排解，影响正常生活时，要及时就医。 **生命时报**

阳光是个宝 晒晒身体好

当然了，晒头顶也不必太拘拘地，可随时进行，平时天气好时到室外散步，让阳光洒满头顶。

晒后背 16~17点储存维生素D时机最佳

这个时间段是下午2，太阳要落山了，气温比较温暖，但阳光紫外线中的α光束较强，是储备维生素D的最佳时间，多晒太阳有助肠道内钙、磷的吸收。人体背为阳，很多经脉和穴位都在后背，傍晚晒背有助于调理脏气、温煦经络。

晒的时候，注意让阳光直射背部，即将后背朝向阳光即可。可将双手搓热后摩擦后背的肾腧穴位置与肚脐平、脊柱旁开1.5寸)，有温肾助阳的作用。如果方便，将衣服撩起来，让阳光晒下这两个穴位，可以补充肾气。或在晒太阳时，将双手搓热后，配合摩擦该部位。

晒手心 24小时助睡眠

人的手掌很少被晒到，所以要特殊照顾，会有很好的养生功效。手心最重要的穴位是劳宫穴(自然握拳，中指尖下所指)。按揉此穴位有清心安神的作用。

晒手心方法很简单，在阳光下摊开双手朝向阳光，或者抬起双手，掌心朝向阳光即可。常晒手掌可舒缓疲劳，促进睡眠。

注意，春天时候晒太阳不论是哪个部位，最好是直射(眼睛除外)，所以我们在户外要摘掉帽子和手套，尽量将皮肤暴露在外，晒背的时候可以穿薄一点，把外面的羽绒服(最厚的外套)脱了，捂是捂不出好身体的。 **健康时报**

阳光是个宝 晒晒身体好

春天，老人多晒太阳不仅可以温煦体内阳气，驱除倒春寒，还有生发、助睡眠、强壮骨骼等好处。当然，要提醒大家的是，要选对时间、选对位置，才能把太阳这味补药吃出最好的功效。

晒脚踝 6~10点除寒气少抽筋

“寒从脚起”，手脚容易冰凉的人，多是阳虚体质。一天中6~10点太阳中的红外线比较强，紫外线偏弱，室内温度逐渐攀升，比较温和，适合晒足部。经过一夜的休息，老人的血液循环不畅，热量不易到达脚部，可能会引起脚趾肿胀，增加冻伤几率。起床后，要选择天气好的时候，适当露出脚踝，对着太阳晒晒脚底，不但能促进血液循环，让踝关节活动自如，还能令阳光直射足部穴位，促进机体代谢功能，提升内脏器官活力。

晒腿时，每次至少晒半小时。晒时，可配合按摩小腿的足三里穴。

晒头顶 10~16点补阳气生发

初春这段时间阳光最猛烈，特别是12~16点，紫外线较强，如果长时间晒太阳会给皮肤造成伤害，但头顶就不一样了，中医认为“头为诸阳之首”，是所有阳气汇聚的地方，凡五脏精华之血、六腑清阳之气，皆汇于头部，适合在中午晒。

老人可以在午饭后到室外散步一刻钟，脱掉帽子30分钟，让阳光温暖头顶百会穴，有助通畅百脉、调补阳气。促进大脑的发育和头顶部骨骼成长，也有益于头发的生长。