

养生说

# 让你受益一生的生活方式

一个好的生活方式会影响你的一生,以下几点值得每个人学习。

## 关于饮食

- 1.在牛奶和豆浆之间,选择后者;
- 2.觉得还可以再吃半碗饭时,离开餐桌;
- 3.即使身体不感到饥渴,每天最好也要饮用4杯水;
- 4.多喝酸奶;
- 5.远离烟酒;
- 6.在食谱里添加杂粮和蔬菜;
- 7.饮绿茶胜过红茶;
- 8.重视早餐多过晚餐;
- 9.控制盐的用量;
- 10.起床后先刷牙,再喝水;

- 11.不喝久煮的火锅汤;
- 12.一早一晚,两个苹果可以有效改善便秘;
- 13.饭前吃水果胜过饭后;
- 14.每周至少吃一次鱼;
- 15.远离可乐等碳酸饮料;
- 16.睡前可以来一杯红葡萄酒。

## 关于运动

- 1.多享受早晨8-9点的阳光;
- 2.慢跑快走;
- 3.热水泡脚可有效预防静脉曲张;
- 4.精神极度疲倦时,不适宜以运动减压,休息更重要;
- 5.冬季少做户外运动;
- 6.10层以下,不乘坐电梯;

- 7.经常站着看电视;
- 8.每天运动半小时,而非周末运动3小时;
- 9.经常散步;
- 10.睡硬的床铺更有利于颈椎健康;
- 11.运动后休息半小时再入浴。

## 关于生理

- 1.不翘二郎腿,以免压迫神经;
- 2.去年的衣服要进行曝晒后才可穿;
- 3.不要总吃剩饭剩菜;
- 4.头发不要洗的太勤,2-3天一次即可;
- 5.午休一定要躺着睡,不超过40分钟。

## 关于爱人

- 1.不要因为过度关心子女,而忽视爱人的感受;
- 2.与爱人的感情,也需要用心经营;
- 3.发生矛盾,各自退一步;
- 4.偶尔制造一点惊喜;
- 5.不要忘了爱人的生日。

## 关于幸福

- 1.珍惜现在所拥有的一切;
- 2.人活着就是一种心情,把握今天,设置明天,储存永远;
- 3.只要用心感受,幸福就会永远存在;
- 4.知足便是幸福;
- 5.有家人陪伴,有朋友关心,有健康的身体,这就是世界上最幸福的事了。

## 天天晚上失眠?常吃这5种水果

常吃这5种水果,让你一觉睡到大天亮!

由于各种原因,不少人都或多或少被失眠困扰着。以下这5种水果可以帮助失眠的你哦!

### 1.葡萄

葡萄中富含能辅助睡觉的物质——褪黑素。褪黑素是大脑中松果腺分泌的一种物质,其与睡眠之间有着密切的联系。睡前吃葡萄,能够协助调整睡眠周期,使不正常的睡眠状况得到改进。

### 2.龙眼

对脑细胞有一定的营养作用,能起到镇静、安神、养血、抗衰老等功效。龙眼肉15克加糯米100克,煮一碗粥于晨起或睡前空腹食用,既能安神又能补脾。

### 3.猕猴桃

猕猴桃富含丰厚的钙、镁及维生素C,有助于神经传导物质的组成与传递,此外,它还富含其它水果中极为少见的钙质,具有稳定心情及按捺交感神经的效果。

### 4.香蕉

香蕉中富含能让人远离郁闷心情的维生素B6和使人精力愉悦的5-羟色胺物质,用香蕉可治抑郁和情绪不安,因为它能促进大脑分泌内啡化学物质,还能缓和紧张的情绪,提高工作效率,降低疲劳。

### 5.苹果

苹果富含糖类、果胶、蛋白质、苹果酸、奎宁酸、柠檬酸、酒石酸、胡萝卜素、维生素B族、维生素C、钾、锌、铁、磷、钙等多种元素。芳香成分中醇类含92%、羧类化合物6%。苹果浓郁的芳香对人的神经有很强的镇静效果,能催人入眠。

## 打开空调就咳嗽?原因是这样!

除了咳嗽外,很多患者吹空调后往往会表现不自在或喘气费力,实际上这是对温度变化或空调滤网中的尘螨敏感,但由于公众普遍认识不足,往往不把这些症状与哮喘联系起来。

在潮湿闷热的天气,当人们大汗淋漓地由室外进入室内时,顿时觉得凉爽和畅快。但对于一个过敏体质的人而言,这种凉爽的感觉带给身体的刺激十分剧烈,不亚于一个人从七八月份的夏季,瞬间进入十月、十一月的深秋季节,上呼吸道会受到冷空气的突然袭击,使原本就处于高反应状态的气管、支气管反射性地痉挛,引起咳嗽、气喘。

另外,由于使用空调的房间门窗紧闭、空气比较污浊;加之空调器内沉积的灰尘、尘螨、霉菌也能诱发哮喘。因此,空调制冷也是诱发夏季哮喘的主要原因之一。

过敏体质人群、有哮喘病史的慢病患者,使用空调必须要注意以下几点:

- 1.室内的温度与室外温度相差不超过5℃,更不要让空调的出风口正对着病人。
- 2.如果是从外面回家,不要立刻进入空调房间。应该先在设有空调的房间,将身上的汗水擦干,先喝一些温开水,休息10-15分钟。
- 3.常开空调的房间,每天都要拖地、擦桌,以尽可能地清扫灰尘。以免空调送风时将灰尘吹起,而在室内长时间悬浮,刺激呼吸道而诱发咳嗽。
- 4.早、中、晚都要开窗换气。打开空调后,每隔1-2小时要开窗通风15分钟。
- 5.每天晚饭后1-2小时,是一天里比较凉爽的时段。此时可进行力所能及的体育锻炼,有助增强体质减少哮喘的发作。

## 现代人需要更多睡眠

每晚睡七八个小时就算睡眠充足了?美国宾夕法尼亚州立大学睡眠专家丹尼尔·加滕伯格认为,社交媒体和智能手机让现代人承受更多压力,因此需要更多睡眠来恢复,最好每晚睡足8.5小时。

世界卫生组织、美国睡眠医学学会、美国疾病控制和预防中心以及美国国家卫生研究院都建议,成年人每晚睡眠至少7小时,最好能达到8小时。英国《每日邮报》援引加滕伯格的话报道:

“我们需要更多睡眠是因为我们被众多信息轰炸。睡眠的一个主要功能是处理我们白天获取的信息,分别归类。”这个处理过程名为“突触稳态”。人们觉醒期间不断接收信息,大脑神经环路中的突触连接增多、增强,令突触空间饱和,阻碍继续学习,睡眠可以使突触连接减少、减弱到基础水平,为随后的学习记忆提供充足的空间和能量。

加滕伯格说,现代人需要更多睡眠的第二个原因在于睡眠质量不佳。手机、电脑等设备发出的蓝光,汽车、空调等发出的噪音,都会影响睡眠质量。

## 莫让暑期成为孩子的「视力下降期」

养成良好的用眼习惯,是预防近视的关键。14岁前是孩子眼睛生长发育最重要时期,该阶段用眼健康和用眼习惯将为其一生奠定基础。7岁后,因每天用眼读书时间延长,加之其他因素影响,近视成为该年龄段孩子最常见的视力问题,需要正确认识并对待。

很多家长都害怕孩子戴眼镜,总觉得戴上了一辈子都取不掉,能不戴就不戴,这种做法是错的。眼睛近视后如果不及配戴眼镜,将日常生活视力调整到正常范围,孩子视力会下降更快。一副合适的眼镜不仅能帮助孩子获得清晰视界,还能从某种程度上控制近视的发展。

导致视力下降的原因很多,除遗传、环境等因素,近年来因过度使用电子产品导致视力下降的青少年越来越多。

暑期来临,专家提醒各位家长采取相应的家庭护眼计划,帮助孩子养成科学用眼习惯。安排好孩子的假期生活,特别是对孩子看电视、玩电子产品等行为进行适当干预。多进行户外活动,尤其是乒乓球、羽毛球等小球类运动,可锻炼眼睛远近调节的灵活性,防控近视的发生和发展。同时,应注意用眼卫生,使用正确的看书、写字等姿势,阅读时照明光线要充分,连续用眼40分钟应休息10分钟,通过远眺等缓解视疲劳。定期去正规医疗机构咨询检查,尤其寒暑假期间,应带孩子去眼科进行相关检查,如果发现假性近视,须及时加以纠正。

# 夏天开车身体会面临10个危险,每一个都致命!

夏天是汽车故障和危险最容易出现的季节,这个季节因为气温高给汽车配件和行车安全都会带来不小的隐患。所以此时作为车主一定要有这个意识,认真用车,安全出行。

### 隐患1 水中毒

如果司机长时间暴露于炎热、高温、热辐射环境下,机会会随着大量出汗而丢失水分。此时,如果只注意补充水分,而忽略了补充盐分,就有可能导致水中毒。其表现为血压下降、四肢厥冷、尿量减少,甚至昏睡或神志不清等。

建议在大量出汗后适当饮用淡盐水。

### 隐患2 低血糖

由于司机饮食不规律,常在空腹或半饥饿的状态下驾车,因此有可能引发低血糖。其表现为心慌、手抖、头晕、出汗、烦躁、焦虑、全身无力,严重者会出现脑功能障碍,如恍惚、嗜睡、反应迟钝等。

建议预备一些巧克力等不易变质的食品,在无法按时就餐的情况下暂解饥饿,以免发生低血糖。

### 隐患3 胃肠功能紊乱

如果司机在饥饿状态下不注意节制,暴饮暴食,或大量摄入冷饮,会引起胃肠功能紊乱,导致恶心、呕吐、腹痛、腹泻等消化道症状。

建议加强自我保护意识,平时养成良好的饮食习惯。

平时养成良好的饮食习惯。

### 隐患4 静脉曲张

出租车司机长时间驾车,可导致下肢静脉曲张缓慢,血液淤滞,加上人体水分丢失失适时补充,就可能形成下肢深静脉血栓。若血栓脱落,可引发肺栓塞。

建议每开车几小时,到车外活动活动身体(10分钟左右)。

### 隐患5 一氧化碳中毒

发动机怠速空转及转速超过每分钟3000转时,会产生大量的一氧化碳气体。长时间开启空调,会使车内外空气不流通,尤其在停车时空调继续运转,可使发动机排出的一氧化碳聚集于车内,使司乘人员发生一氧化碳中毒。

建议切忌在开启空调和停车时,在车内睡觉或长时间滞留。

### 隐患6 肾脏损伤

如果体内没有足够的水分供应,就会导致尿液浓缩。尿中的毒素过高时,会造成肾功能损伤。如果司机长期憋尿,会给膀胱、肾脏增大负担,也能导致肾脏损伤。

建议不要因为怕上厕所而减少饮水,也不要怕影响生意而憋尿。

### 隐患7 军团菌病

车内空调如长时间不予以清理,可滋生许多微生物,流感杆菌、军团菌就是潜藏在空调里的致命“杀手”。一旦发病,可出现高烧、寒战、咳嗽、胸闷等呼吸道疾病的症状。

流感杆菌、军团菌就是潜藏在空调里的致命“杀手”。一旦发病,可出现高烧、寒战、咳嗽、胸闷等呼吸道疾病的症状。

### 隐患8 雷击伤

在雷雨天气驾车时,如果打开车内音响设备,接听手机,或将车停在大树下,都可能遭到雷击。

建议莫在雷雨天气打开车内的音响设备,接听手机,及时收起车上的天线,不要把车停在大树下。

### 隐患9 烧伤

在烈日下超负荷行车,汽车也会“中暑”,发生自燃。最常出现的就是发动机机体过热产生自燃。

此外,一些抽烟的司机喜欢将一次性塑料打火机放在车上,在高温环境下,这种简易打火机易发生爆炸,导致车毁人伤。

### 隐患10 视网膜脱落

在刺眼的阳光、玻璃幕墙或磨光大理石外墙上的反射光的照射下,司机可能会出现视物不清,甚至造成中心性视网膜炎,导致暂时失明。

建议阳光强烈的日子,司机应戴太阳镜。

## 悦览

# 天才之间

### 张大千和毕加索

1956年,张大千在法国巴黎的罗浮宫博物馆举行个人画展。张大千久闻大画家毕加索其人,得悉毕加索此时正居住在法国东南部的疗养胜地尼斯市,便表示了要同毕加索会晤的意向。毕加索欣然向张大千发出邀请。7月28日,这东西方两大画坛巨擘终于在毕氏的“加利福尼亚别墅”见面。

才华横溢的毕加索对张大千推崇备至。他称张大千为“了不起的天才画家”,又谦逊地拿出了他自己用中国毛笔绘写的五大册中国画向张大千讨教。接着,毕加索还把得意之作《西班牙牧神像》题上姓名和年月日,送给张大千。

在这次会晤中,毕加索对张大千说过一段有些偏颇,但却发人深恩的话。他说:“在这个世界上,如果要谈艺术,第一是你们中国人有艺术;其次是日本人有艺术——当然,日本的艺术又源自你们中国;第三是非洲黑种人有艺术。除此而外,白种人根本没有艺术可言。我最不明白的是,你们中国人为什么要跑到巴黎来学艺术?”

张大千回到巴西后,报桃李,马上将一幅《双竹图》题了“毕加索老法家一笑;丙申之夏张大千爱”的上下款,寄赠毕氏。

据张大千回忆,他对毕氏的印象是:“毕加索是一个玩世不恭的天才!唯其如此,他才会创立一个不为世俗所囿的著名画派。”

### 萧伯纳与丘吉尔

萧伯纳为庆贺自己一剧新剧本的演出,特发电报邀请丘吉尔看戏:

“今特为阁下预留戏票数张,敬请光临指教,并欢迎您带友人来,如果您还有朋友的话。”

丘吉尔立即复电:“鄙人因故不能参加首场公演,拟参加第二场公演,如果您的剧本能公演两场的話。”

### 如此肯定

理查德·波尔森(1759—1808年,图片非本人),英国著名学者,精通古希腊文学艺术,在评论界享有声誉。

有一次,波尔森的同代人、年轻的诗人罗伯特·索锡向他请教对自己作品有什么看法。

“你的作品肯定会有人读的,”他恳切地告诉索锡,“在莎士比亚和弥尔顿被人忘却以后——只要等到那时就行了。”

### 李斯特与肖邦

肖邦初到巴黎时不被人知,誉满全城的是匈牙利钢琴家李斯特。一个晚上,李斯特举行公演。大厅里挤满了慕名而来的听众,按照当时音乐会的习惯,演奏过程中灯火全熄,让听众在黑暗中全神贯注地欣赏音乐家的演奏。

这天的钢琴演奏使听众如醉如痴,认为李斯特的演奏又进入了一个新的境界。

演奏结束,灯火重明,在听众的狂呼喝彩声中,立在钢琴旁答谢的却是一位陌生的青年——原来是李斯特在灯火熄灭之际,悄悄地把肖邦换了上来。他用这样的方式,把肖邦介绍给了巴黎听众,使肖邦一鸣惊人,被誉为“钢琴家中的第一人”。

## 古城皮影



6月18日晚,皮影艺人在山东青岛市即墨古城表演渔光皮影戏《盗马关》。  
■ 梁孝鹏

## 趣闻

# 天太热,英国建筑工穿裙子上班

夏季气温升高,英国萨里郡一处工地的建筑工人却被告知,由于安全和健康原因,他们不能穿短裤上班。无奈之下,这些男性建筑工穿着裙子来到工地。

英国《泰晤士报》近日报道,当气温升到27℃时,萨里郡贝尔韦房地产公司的工人西蒙·米尔斯穿着短裤去上班,却被告知必须“把腿盖住”。“20多年来我从没听说过这种事,其他穿着牛仔褲的小伙子都在挣扎,很不

舒服,”他说,“我们知道在同一个地方办公室里上班的女性穿着裙子。他们不能阻止我们穿同样的衣服。”

于是,这几名建筑工人穿着裙子来到工地。米尔斯穿了一条牛仔裙配焦糖色靴子。另一位名叫亚当·乌杜瓦的工人花10英镑(约合86元人民币)买了一条豹纹裙。“我喜欢它,(穿着它)自由多了,”他说。

## 快览

## 短史记

# 怕扰獾繁殖,英国一公路封路半年

英国萨福克郡萨默舍姆一条公路因为处于繁殖期的獾挖洞,路面塌陷。为保护獾繁殖,政府封路半年,惹得居民怨怒连连。

萨福克郡政务委员会今年3月接到弗洛顿路路面因獾挖洞塌陷的报告,随后关闭道路,向由政府资助,负责评估施工对动物影响的“自然英格兰”环保组织申请修路许可证。

英国《每日电讯报》援引政务委员会一名发言人的话报道:“由于獾是受保护动物,萨福克郡有法律义务向‘自然英格兰’申请修路许可证。为确保繁殖期中的獾不受打扰,‘自然英格兰’通常只允许7月1日至11月30日之间施工。”

这名发言人估计,要到9月才能开始施工,修复路面。

# 西门豹之死

战国时期的魏国西门豹治邺的故事,大家耳熟能详。他在魏文侯时期担任邺令,是当时非常有名的政治家、水利家和军事家,曾经立下很多战功。他出任邺城的县令时,邺城还是人烟稀少的地方,通过他的治理邺城成为了当时的东北重镇。

西门豹赴河伯娶妻的机会,严惩了当地的恶霸。西门豹以雷霆手段治邺,得罪了权贵。他在修建渠道的时候,征用了大量的劳动力,百姓的生活因此负担不堪,于是便引起了老百姓的怨怒。当地的官员趁机向魏文侯谗言,想要陷害他。他们在魏文侯的面前告发他,说邺城官仓里面没有存粮,钱库里面没有金银,部队缺少武器,西门豹将邺城治理得一塌糊涂。西门豹反驳说,邺城官仓没有粮食,是因为粮食都在村民手中;仓库没有银两,是因为银两都在人们的裤兜里;部队没有武器,是因为邺城人个个都是士兵,武器都在他们手中。

西门豹用事实说话,说服了魏文侯,免于死。但是等到魏文侯的儿子魏武侯继位之后,西门豹并没有还是逃过此劫,遭到魏武侯杀害。

等到西门豹死后,邺地的老百姓自发在他治水的地方建造了西门豹庙和投巫池。宋、明、清三个朝代还为他建了碑碣。直到现在,还有一条渠叫西门豹渠。这条渠同时也是个纪念碑,承载着两千四百多年前这位清廉正直的人对邺地所做的贡献。司马迁在《史记》中高度评价西门豹的为人,说:他不就是人们口中的贤大夫吗?