



少吃一天肉 捐掉旧衣服 整理通讯录 逛街不带钱

# 30招给身心松绑

## 健康:清冰箱、穿得宽松点

每周少吃一天肉。比利时根特市将每周的星期四定为“素食日”，鼓励居民们在那一天不要吃肉类而改吃素。“素食日”的目的是对抗肥胖和全球变暖，因为联合国数据显示，全球温室气体中有18%来自肉制品的生产和消费，这比汽车尾气排放的危害还要大。

外出就餐少点一个菜。中国农业大学食品学院副教授何计国表示，国人的饭局十之八九都会有剩菜。“这是死要面子活受罪”，不仅多花钱，也会祸害自

己的胃”。自家人吃饭，少点一个菜节约环保；宴请他人，不如为客人点道家乡菜更贴心。

逛超市，少买一种加工食品。何计国建议，尽量多购买水果、蔬菜、牛奶、鱼等天然食品，可以减少添加剂的摄入，减轻身体的代谢负担。

少用一种护肤品。英国研究显示，女性平均每年通过皮肤吸收超过2公斤的护肤品和化妆品。这不仅对面部皮肤是巨大的负担，对于钱包也是巨大挑战。尝试使用简单的清洁、保湿、防晒产品即可。

清理掉冰箱中久存的食物。《新简单主义》一书作者杰夫·戴

维森指出，不少人的冰箱里堆满了吃了一半或已经过期的食物。给冰箱来次大扫除，以后只购买一周的食物，这样你就不用强迫自己吃那些快过期的食物了。

冬天穿轻一些的衣服。紧身的内衣、厚重的大衣，都是你禁锢自己的枷锁。在阴郁的冬季，不妨多选择轻便、宽松又保暖的衣物。

每年做一次体检，看一次牙。体检的钱，远比看病少。每年洗一次牙，有龋齿要及时补，都会为你省下大量的时间、金钱。

别因为无聊而吃东西。因为无聊、压力大而吃东西，会让你后悔不已。

## 生活:用现金、捐掉旧衣服

扔掉一件不穿的衣服。我们的衣柜也符合“20/80法则”：在80%的时间里，我们只会穿20%的衣服。对于女性来说，超过6个月不穿的衣服，可以放入整理箱；超过1年都不穿的衣服，就完全可以扔掉或捐出去了。

出行前查好路线。90%的人都有为走错路烦躁不已的经历，出发前不妨了解好驾车或乘车路线，可以少走许多冤枉路。

清理厨房的“三角区”。《小空间生活家》的作者特伦斯·康伦统计出，如果每天做2顿饭，相当于每年在厨房走75公里路程。水槽、冰箱和炉灶之间所形成的“神奇三角区”，是准备食物、清理和上菜的核心区域，除了

每天必用的锅、勺、碗、盘等，其他物品都不要放在这个区域内。

桌面上少摆放东西。很多家庭的餐桌、茶几上摆满了杂物，这无形中会形成一种视觉压力。把不常用的东西收进柜子，台面上只放水杯、遥控器必备品。

不带钱包去逛街。杰夫·戴维森说，要让生活简单化，很高明的一招就是出门不要带钱——在身无分文的情况下，从一排商店门口走过。不带钱包逛街，能够让你发现散步本该带来的简单快乐。

缝缝补补又三年。把那些需要缝补、改动的衣服，带到裁缝那里去修改。

准备好备用物品。配一把备

用钥匙，放在亲戚或朋友家。电池、灯泡等易耗品，最好在家中各备一些。此外，确保家里有至少100元零钱，电话边有可以写字的笔、药箱里有创可贴。

行李越少越好。旅游或出差用轻一些的箱包，装尽量少的衣服，使用旅行装的化妆品，将经常使用的物品放在最上面。

用现金买东西。西南大学心理学院副教授杨东说，刷卡时人们找不到花钱的感觉，很容易超支，除了大额支付，逛商场、超市最好通用现金。

学会记账。记下一个月内所有的开支，并学会根据预算来购物，可以帮你避免“富半月、穷半月”的尴尬。

## 工作:多提问、清理通讯录

早起20分钟。杨东表示，很多时候，压力来自我们缺乏管理时间的能力。早起20分钟，你就可以悠闲地买早餐、等车，不用因为堵车或担心迟到而焦虑不已。

文件和电脑别放卧室。把文件放在卧室里，只会让你烦躁不安。同样，电脑也会让你分心，甚至影响睡眠。

整理手机通讯录。有些人的电话你从来没有拨过，不要害怕

这样会与某些人失去联系，在意你的人，总会有办法找到你。

定期“打扫”电脑。下班时把重要文件归类放好，清理电脑桌面，第二天上班就能有个好心情。《健康地使用电脑》一书作者罗纳德·哈文指出，保持工作区的整洁，能让你更舒适地使用鼠标和键盘。

不懂的事情马上问。“顾及面子而不敢提问，是最浪费时间的一种做法。”杨东说，提问并不

代表无知；“不耻下问”反而会博得领导和同事的好感。

完成一件工作后，再开始另一件工作。我们的大脑并不具备多任务处理能力；“东一榔头西一棒子”只会让你手忙脚乱，最好的办法是把事情分出轻重缓急，一件一件完成。

搬到离工作单位更近的地方生活。如果你的工作稳定，不妨搬得近一点，这样可以避免路途疲乏消磨掉你的热情。

## 心态:少嫉妒、不干涉他人

要有礼貌，但不要让你的周围的人都成为你的朋友。“万人迷”并不容易，试图让身边每个人都喜欢你，就意味着你需要做许多并不情愿的事情。相反，多花时间陪陪那些真正关心你的人，他们才是你最大的财富。

不要在嫉妒中浪费了时间。复旦大学附属中山医院心理医

学科主任季建林说，当你嫉妒他人时，你的对手并不是那个人，而是你自己的这种负面心态。

生气时，用慢跑代替饮酒。生气时选择暴食或饮酒来发泄，其实于事无补。下次生气时，不妨尝试出门快走或慢跑，出汗，怒气也会一扫而光。

远离他人的生活。尽量少关

注或干涉他人的生活，不然那样并不会使你过得更好，也许还会背上“爱管闲事”的恶名。

放弃那些不能改变的事情。家庭出身、身高、容貌、变心的爱人、背叛的朋友……生活中有很多事情不会因我们而变，不妨想开点，多思考那些自己能作主的事情。（据《生命时报》）

## 健康前沿

### 肝肾囊肿 脂肪瘤 胆息肉 有治了!

临床上许多甲状腺瘤及各种肿块囊肿，有良性的、恶性的，也有良性发展成恶性的，很多患者因忽视治疗或误治造成恶果而后悔莫及……

肿块、囊肿并不能一切了之。专家指出：各类肿块、囊肿多由内分泌失调、代谢紊乱、津液淤结致病，推之可移，表面光滑，潜伏期长，有的长达一二十年，早期无症状，犹如隐形杀手，易被忽视，不知不觉极易恶变或恶化，累及全身。此时，因临床无药可治便主张手术，但手术不能去其根，易复发，且易损伤神经血管，术后疤痕影响美观；而如果误用草药偏方则会延误病情，因此，早期专药专治很关键。

哈药集团世一堂五海瘦瘤丸，不手术，吃药就好，大品牌，疗效好，诚信治疗，可做B超验证疗效。

五海瘦瘤丸是哈药集团斥巨资研发的首个专治肿块囊肿的新特药，独含R因子，快速切断供养通路，饿死瘤体，调节内分泌，平衡代谢，杜绝复发。经多家知名医院临床验证，疗效显著，被用作一线品牌专用药。上市两年来，数万康复患者普遍给予好评。患者表示，肿块囊肿不治怕恶变，手术切除易复发，草药吃了不少，不顶用，没想到用了哈药，10天瘤子就变软萎缩了，2个~4个疗程后，B超显示肿块囊肿全消了。买药就该买大品牌，值得信赖，用着放心。

该药主治甲状腺瘤、淋巴结核、乳房肿块、肝肾囊肿、卵巢囊肿、脂肪瘤、纤维瘤、生殖器肿块等各种肿块。

相关链接：五海瘦瘤丸已在我市上市2年，七里河开心人大药房为指定经销处。详询：61723199

## 用药指南

### 痔疮不手术 贴了就祛除

痔疮的传统治疗方法存在诸多弊端：口服药，由于肛门的特殊位置，药效很难作用到患处，栓剂易加重便秘或流出；膏剂易被蹭掉；手术更是天下第一疼，易复发。

孝铭肛宝（专利ZL02281143.5）采用百年痔疮秘方，中药为原料，最新的“抑菌贴”剂型在患处直接给药，药物通过皮肤直接吸收，活血化瘀，清热解暑，润肠通便，祛腐生肌，药物24小时不间断发挥作用，直接迅速使淤堵的静脉化解疏通达到彻底治愈。使用20分钟，疼痛消失，药物成分渗透内外痔；1天消除内外痔发炎脓肿，排便畅通省力；使用6天：痔疮消失；出血伤口治愈；一个疗程：干净消灭痔疮，肛部和直肠完全康复。

孝铭肛宝适用于内痔、外痔、混合痔、脱肛、便血、肛门脓肿等肛门疾病，每日2贴，方便卫生，随时使用。

孝铭肛宝发明人于恩铭教授建议：一般患者使用18天干净利落解决痔疮，老痔疮严重患者需坚持连续使用36天。洛阳七里河开心人大药房有售。详询：61831277

### 手脚麻木治一个好一个

“老伴开始只是手脚麻木，怎么突然瘫痪了呢？”很多偏瘫患者都有类似的经历：持续手脚麻木没太重视，越来越重，直到有一天突发瘫痪，后悔莫及！

国内首个专治手脚麻木的高科技准字号生物贴大风脉上市后，已由我市七里河开心人大药房引入。其组方科学，配伍合理，所用药材纯正地道，国际先进的“生物酵式技术”完全保证了药物有效成分的活性，使每一贴都具有高度的药效，穴位直接给药，药物24小时不间断发挥作用，经大量的临床验证，高科技生物贴大风脉对于手脚麻木（如因中风偏瘫、糖尿病、高血压、神经炎以及颈椎病、腰椎病等引起）、四肢无力、肌肉萎缩、肢体运动障碍等症，1周期麻木减轻或消失；2~3周期康复不复发，被誉为彻底治愈手脚麻木的专用药物。详询：61522588

我们身处一个物质和信息“爆炸”的时代。但是，满满的冰箱并不能让你更健康，一整柜衣服未必能提升你的品味，太多的熟人不见得都是真朋友，过量的信息只会让你无所适从……

著名作家奥斯卡·王尔德曾经说过：“简单的就是正确的。”无论是扔掉一件不需要的东西，还是删掉通讯录上一个不再联系的人，在物质和欲望太多太满的今天，学会“减一减”和“简一简”，才是健康和快乐的不二法则。

近日，美国“雕塑生活网”向广大网友征集了简化生活的妙招，而《生命时报》记者也采访了相关专家，请他们为国人提出30个方法，从健康、生活、工作、心态四方面给自己“松绑”。