

情绪篇

健康情绪 益寿延年

□ 记者 杨寒冰



据专家研究,每个人都具备活到100岁的潜力,关键在于能否顺利清除体内引爆衰老甚至早亡的心理“定时炸弹”。《说岳全传》也有“气死金兀术,笑死牛皋”的典故。由此可见,情绪对人体健康、对人的寿命的影响是最大的。要想身体健康,延年益寿,一定要调整好自己的情绪。

坏情绪都应适可而止

中医认为:“喜伤心、怒伤肝、忧伤肺、思伤脾、恐伤肾。”

看来,要想身体健康,还离不开健康的情绪。平日应做到:不过喜,不大怒,不常悲,不多忧,不深恐。

国家二级心理咨询师丁天赞说:“过喜、过悲等过激情绪对健康都有影响。”

不过喜 过度的喜悦,如大笑、狂笑,能导致心脑血管意外扩张,对健康、生命造成威胁。老年高血压病、心脏病、脑动脉硬化患者,要注意控制自己的情绪,以免过度喜悦,而致“乐极生悲”。

不愤怒 愤怒的“怒”字,拆开来就是上面一个“奴”、下面一个“心”,说明人在生气

时,心已经成为情绪的奴隶了。人生气时,肾上腺素、血管紧张素等激素分泌都会增加,严重影响心脑血管系统的健康。生气时的生理反应十分剧烈,此时的人体分泌物具有毒性,因此爱生气的人很难健康,更难长寿。

不悲哀 “泪,含而不流更悲”。哭泣是悲哀的外部释放方式。一般认为,适当地流泪,可释放积压的痛苦,而强忍眼泪,则不符合心理卫生要求。因为人在不良情绪状态下产生的眼泪中含有一种“毒素”,不排泄出去,对身体没有好处,危害健康,影响寿命。

不恐惧 经常处于惊恐状态或遭遇强度极大、猝不及防的恐惧,可造成人的精神失常,甚至死亡。

不良情绪损伤身体

研究表明:人类76%的疾病都是由不良情绪引起的。

丁天赞说,不良情绪可直接导致生理变化。比如,人愤怒时,会导致心跳加快、血压升高。

不良情绪可使心理问题躯体化。比如,一个不愿上学的孩子,一到学校门口,就肚

子疼,从生理上却找不到肚子疼的原因。这孩子的肚子疼就是心理问题躯体化的表现。只是,这种状况持续时间长了以后,真有可能就表现为生理上的肚子疼了。

不良情绪会导致行为的改变。比如,因为心情不好去酗酒。饮酒过度会对肝脏、心脑血管造成伤害,最终危及健康,影响寿命。

努力保持乐观情绪

不良情绪会引发疾病,相反,良好的情绪,则有益于人的身心健康。那么,如何保持乐观的情绪?

丁天赞说,自我心理暗示法非常有效。每天出门前,可对着镜子夸自己:“你是最棒的!你是最美的!”让新的一天在自信、美好中开始。

丁天赞举了一个例子,证明了心理暗示法的“威力”。

有一个飞行员,不幸患了癌症。医生给他开了一种药,说治疗癌症有特效。服药没多久,飞行员又重返岗位,能继续飞行了。又过了一段时间,有报道说那种药对治疗癌症没有任何效果。飞行员知道后不久就病倒在床,很快就死了。

有病的人,要勇于接受有病的事实,积极配合治疗,树立乐观的情绪,这样才能有助于疾病的治疗,才能延长寿命。

关注幼儿心理 奠定良好基础

家长应多关注孩子的心理健康,尤其幼儿期的心理,不能只重视孩子的青春期心理,而忽视了幼儿期的心理发育。只有奠定

了好的基础,孩子在青春期或成人后,暴露的心理问题才会少,对生理的健康才有更大帮助,对延长寿命、提高生命质量大有促进。

饮食篇

吃出健康 吃掉疾病

□ 记者 刘淑芬

有关专家指出,如何科学饮食,搭配好一日三餐,对每个人的身体健康至关重要。对于生活在城市中的人们来说,看似简单的一日三餐怎么安排才合理呢?

应季菜好吃又安全

秀贞 事业单位职工 51岁

秀贞的保健和养生意识很强,在她看来,尊重自然规律,吃应季、应时的菜肴,根据自己的体质特点合理饮食,达到天、地、人的自然和谐,才是真正的养生之道。

秀贞从事的工作和健康有关,所以她家的餐桌上鲜见反季节菜和有添加剂的食品。秀贞说,她不吃反季节果蔬,因为为使蔬菜、水果提前上市,有生产者会使用大量激素等将其催熟。还因为反季节蔬菜难以种植,要

打很多农药。这样的果蔬吃多了对人体健康不利。她的担忧不无道理,许多医学及农业专家也都建议人们吃应季水果和蔬菜。

在日常生活中,她深谙“祸从口出”、“病从口入”的道理,避免“吃”出疾病是她最关注的问题,于是,她注重饮食卫生,做到饮食有节,绝不偏食,尤爱喝汤。“善养生者,养内;不善养生者,养外。”秀贞说。秀贞因为注重内调,所以她的肤色红润,比实际年龄年轻许多。

每顿只吃七成饱

彩虹 赋闲在家 39岁

“少吃常常能获得戏剧性的效果”,这是润西区彩虹的经验。彩虹从小就饭量不大,身材一直显得娇小。怀女儿那年,彩虹变得胃口特别好,能吃能睡,很快她就发福了,体重增长到70公斤。生了孩子后,她的体形仍像怀孕5个月。

由于身体重,彩虹变得越来越不爱动,不爱动的结果是体重老也降不下来。后来,她坚持每餐只吃七成饱,说来也怪,慢慢她的体形恢复到做姑娘时,精力也越

来越好。

俗话说“若要身体安,三分饥和寒”,这是有一定道理的。彩虹从自己的身上验证了这句话,于是,她每日三餐定时,每餐吃七成饱,不仅胃舒坦了,身体也越来越健康。

近日她看到一个报道:有科学家说,瘦人的心脏可能比胖人年轻10年到15年,限制卡路里摄入者的胰岛素水平比常人得到明显改善,DNA被破坏的迹象也减少了。她很庆幸自己做对了。

吃该吃的,不吃爱吃的

瑜波 32岁 公司职员

瑜波是浙江余姚人,虽然身居洛阳,但她的生活习惯仍是南方的,她每天尽可能多地吃不同种类的蔬菜,还喜欢吃鱼。用她的话说就是让嘴巴钟情那些该吃的,而不是爱吃的。

实际上,瑜波很喜欢吃肉,红肉白肉都喜欢,但她知道,吃肉多了对健康不利,肥胖是高血压、糖尿病、冠心病、高血脂等慢性病的重要危险因素,而吃肉尤其是吃肥肉过多又是形成肥胖的基础因素。于是,她有克

制地吃肉。

饭店的饭菜讲究色香味俱全,这样一不留神就会多油、多盐、多味精。因此,瑜波有意识地减少去饭店的次数。即使在家里自己做,她也注意饮食不能太咸,口味要淡一些,因为饮食过咸容易引发骨质疏松、高血压,长期饮食过咸还可导致中风和心脏病。

她特别喜欢吃鱼,因为鱼肉中含有丰富的脂肪酸,能够减缓抑郁症、老年痴呆、骨质增生以及视力减退的发生。瑜波走在健康饮食的路上。她说,要这样一直走下去。

粗茶淡饭 吃出铁汉

亮清 75岁 家庭妇女

随着物质生活的极大丰富,鸡、鸭、鱼、肉、海鲜成为百姓餐桌上的普通食物,人们开始无肉不欢,主食也非精米、精面不吃,喝水只喝饮料、纯净水。人们吃得越来越精致,导致富贵病越来越多。

西工区的亮清老人一直是粗茶淡饭的拥趸。在她家的餐桌上最常见的是一些普通的菜:萝卜、白菜、豆腐、豆芽等,就连主食,也是杂七杂八样样有,比如小米、玉米、燕麦、绿豆、黑豆、红豆、红薯等一应俱全。因为亮清老人信奉一句话:粗茶淡饭,吃出铁汉。

平时,亮清老人喜欢看电视上的养生节目,从那上面获知了许多养生信息,她得

知“食不厌精”的观点是不可取的,五谷、蔬菜、生果、奶类、肉类等都应进食,以保证获取身体所需的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素及矿物质。

亮清老人认为,许多人不愿吃粗粮,嫌口感不好,这是错误的。吃得太精致对身体绝对不好,因为精米面在加工制作过程中把很多营养成分都浪费掉了,而粗粮由于没有经过精磨,

营养没有损失,吃粗粮的话会更有益身体健康。

