

健康的一半是心理健康 疾病的一半是心理疾病

真正的幸福,不是来自金钱;有了心理平衡,才能有生理平衡
中国首席健康教育专家洪昭光用顺口溜告诉你如何拥有健康

□记者 寇玺 实习生 郭一璇 文/图

25日上午,由市科学技术协会主办,市科技馆、“洪昭光·张永国际养心中心”承办的“我的健康我做主”大型健康报告会,在中国首席健康教育专家洪昭光来到洛阳,为千余名粉丝带来了两个小时的精彩健康讲座。



病人的渴望,让他走上健康教育之路

说起健康教育专家洪昭光,关心养生的人都知道。10日,本报刊登洪教授要来洛讲健康知识的消息后,市科技馆的领票热线就忙了起来。直到报告会的前一天,还有市民询问赠票是否有余……

在成为健康教育专家之前,洪昭光是一名心脑血管专家,致力于

各种流行病的调查研究,多年的研究让他积累了很多健康养生等方面的经验。1992年,他接触到一名患心肌梗死的病人。

有魄力、能力强,这名病人给洪昭光留下了很深的印象。在洪昭光眼中,这名病人若在生活中注意三个问题,就不会患心肌梗死。

“一是不吸烟,二是血压高的话要每天吃一片降压药,三是注意保持身材,饭前喝碗汤,吃饭只吃七八分饱,保持不肥胖。”洪昭光说,当时,他的话吸引了病房里的其他病人。渐渐地,关注他的人越来越多,他便在医院开起了小型讲座,由此走上了健康教育之路。

记住这些顺口溜,健康与您常相伴

养生是一门学问,虽有很多理论,但洪昭光将其简单总结为:合理膳食、心理平衡、适量运动、戒烟限酒四个方面。他还把健康知识总结成了简单的顺口溜,让人们更易接受。如果您没去听这场讲座,不妨看看下面这几条。

什么都吃,适可而止,七八分饱,营养正好

吃很重要,按照这句话吃饭的人,一个月体重下降1斤,半年正常饮食体重也能减轻6斤。饭前喝汤会使食欲中枢兴奋度下降,饭量变小,吃饭速度也会变慢,体重自然就下降了。

饭前喝汤,苗条健康,饭后喝汤,越喝越胖

实践表明,按照这句话吃饭的人,一个月体重下降1斤,半年正常饮食体重也能减轻6斤。饭前喝汤会使食欲中枢兴奋度下降,饭量变小,吃饭速度也会变慢,体重自然就下降了。

一荤一素一菇
说起最有营养的菜谱,这6个

字最好记。荤素搭配的同时,吃些菌类或海带很重要,这也是洪昭光自己每天的食谱。

健康的一半是心理健康,疾病的一半是心理疾病

洪昭光说,人能保持健康状态,遗传占15%,外部环境占17%,医生占8%,另外的60%在于个人生活方式。其中心理平衡就占30%。保持乐观、积极、平和的心态才是拥有健康最重要的制胜法宝。

真正的幸福,不是来自金钱。有了心理平衡,才能有生理平衡;有了生理平衡,人体的神经系统、内分泌系统、免疫功能、各器官代偿功能才能处于最协调状态,疾病就会减少。

想要身体好,家和最重要;家和万事兴,家和百病少;夫妻感情好,就是抗衰老;只要心不老,人就不衰老

如今社会压力大,夫妻之间需要互相理解和关爱。互相关爱则要做到三点:话聊、牵手和爱

窝。夫妻话聊要手牵手,心连心,有情感互动,心灵沟通最重要。聊聊人生观、价值观,夫妻一条心才能实现话聊的价值。想要家庭幸福,回家进门先问好,见面笑一笑,牵手抱一抱,清茶泡一泡,夫妻多聊聊,儿女多欢笑。夫妻双方手拉手,会自然散发出内啡肽,提高抵抗力和免疫力。外面世界千般好,不如回家乐逍遥,家才是心灵最好的港湾。

微笑不用成本,但能创造财富;微笑不用投入,但能提高产出;微笑不用费力,但能使人美丽;微笑不用花钱,但能使人甜蜜;微笑是软实力,胜过高科技

笑是美容霜,挂在脸上,都不用多化妆,更能拉近人与人之间的距离,让人心里甜丝丝。

不胖不瘦不堵,天天早晚走路运动很重要,其中有氧代谢运动要优于其他运动。走路、慢跑和游泳都属于有氧运动,洪昭光坚持每天早晚走路散步,一周游泳一次。

学会几个“小动作”,胜过针灸和按摩

健康拍打术

举起右手,拍打左臂腋三头肌,应用力拍打,能够听到声响;然后将手举高,拍打肩三角肌;最后,再拍打肩膀到后背处的斜方肌。

左手拍打右侧同上,每次拍打10下左右。这个拍打术有助于扩张毛细血管,改善微循环,且能放松肌肉、活血化淤,起经络保健功效,比到医院针灸和按摩还好。

深呼吸,下蹲起

很多老年人忽然从坐或躺的状态起身,很容易眩晕或摔倒,如果是独居者或者在半夜起身,则相当危险。想要防止这种情况发生,

可以坚持每天1分钟蹲下站起。

为保持平衡,两脚应与肩同宽站立,手臂向前伸直,深呼吸伴随着蹲下站起,起初可缓慢进行,循序渐进地加快速度。长期坚持,不仅四肢有力,抵抗力也会增强。研究表明,四肢有力、握力强的人,年老后患老年痴呆、脑血栓等病的概率低。

十点十分操

将两臂伸直,在身体两侧举起成时钟十点十分的角度,轻微上下晃动,上午、下午各做100次。虽然看着简单,但三角肌、三头肌、背阔肌、胸大肌以及颈部肌肉均能由此得到锻炼。

相关链接

一二三四五 红黄绿白黑

一 牛奶一杯,民族强健

喝牛奶腹泻的,改喝酸奶。不爱喝酸奶的,喝双份豆浆,因为豆浆钙含量是牛奶的一半。

二 碳水化合物至少250克

250克至350克碳水化合物,相当于300克(六两)至400克(八两)主食。这个量不是固定的,比如有些年轻人干活重,一天就要一斤半。有些女同志胖胖的,工作量也少,一天三两就够了。调控主食是最好的减肥办法。

三 高蛋白三四份

每天吃蛋白质三份至四份就好:一两瘦肉、一个鸡蛋、二两豆腐、二两鱼虾、二两鸡或鸭、半两黄豆。比如说我今天早上吃一个荷包蛋,中午准备吃一份肉片苦瓜,晚上吃二两豆腐或者二两鱼,一天三份到四份的蛋白质不多也不少。

四 四句话要记牢

四句话,即“有粗有细,不甜不咸,三四五顿,七八分饱”。一个礼拜吃三四次粗粮,棒子面、老玉米、红薯等。不甜不咸是指“清清淡淡才是真”。

吃饭一定要吃七八分饱,也叫低热量膳食。所谓七八分饱,是说你离开饭桌时还有点饿、还想吃的状态。

五 蔬菜水果500克

每天500克蔬菜和水果。这样可减少癌症的发病率。

红 番茄两个,红酒二两

“红”是一天一两个西红柿,特别提醒男同志一天一个西红柿,前列腺癌可减少45%。熟吃西红柿更好,因为番茄红素是脂溶性的。红酒二两是说喝点红、白葡萄酒或米酒,但千万不要喝多。

如果情绪低落,炒菜加红辣椒可以改善情绪,因为红辣椒可以刺激体内产生内啡肽,可以改善情绪减少忧虑。

黄 黄色瓜果好

多吃富含胡萝卜素(维生素A的前体)的胡萝卜、西瓜、红薯、老玉米、南瓜、红辣椒。

绿 生命的颜色

饮料里茶最好,茶中绿茶最好。因为绿茶含有多抗氧自由基,可以减少肿瘤产生的概率,防止动脉硬化。

白 燕麦片、燕麦粉

燕麦粥不但能降低胆固醇、甘油三酯,还能通大便,对治疗糖尿病以及减肥有很好的帮助。

黑 黑木耳

每天吃黑木耳5克到10克,做汤做菜都可以,可以降低血黏度,避免心脑血管疾病。

