

健康星闻

张怡筠:快乐是现在进行时



文/祝天泽 “我父亲是位医生，母亲是位护士，从父母那里我学到不少保健之道、疾病预防的知识。后来我学的又是心理学，也是健康的一个重要方面。我耳闻目濡接受的都是健康的知识，而今我又到处宣传，成了一位健康的鼓动家。”著名心理学家张怡筠在接受笔者采访时说了这番话。

张怡筠从小就立志要成为心理学家，大学时以第一志愿考进心理系，并负笈美国，在乔治亚理工学院取得心理学博士学位。近年来她的工作重点为EQ(情商)的全方位研究与推广，是一位以中文写作EQ专业书籍的学者。1996年出版的第一本畅销书《EQ其实很简单》，引起了各界强烈反响，并荣登年度十大畅销女作家之列。而接着陆续推出版的几本EQ畅销著作，更加带动了华文世界的EQ风潮，使得EQ(情商)成为人人朗朗上口的重要名词及概念。张怡筠曾担任上海电视台生活时尚频道《心灵花园》、《大话爱情》、《相约星期六》节目的心理学嘉宾、嘉宾主持，她专业精辟的分析，屡屡受到观众的赞扬。

张怡筠对锻炼十分重视，她坚持

531，即每周5次运动，每次30分钟快步走，每次锻炼心跳要达到110以下。在饮食方面则做到“三不两高”：不油、不炸、不辣、高鲜度，高纤维。每餐一端上来菜，她总要算算它的卡路里，如卡路里太高，就要嘱咐家人少放些油盐，或在选材上加以改进，这个习惯一直保持至今。

谈到人遇压力时，如何排解自己焦虑、郁闷等不良情绪时，张怡筠说：可以通过多种方法，如深呼吸、静坐、锻炼或向亲友吐槽等。“要化解不良情绪，要有主动行为，不要在原来的圈子里打转转，要越出圈子，否则会在焦虑的泥淖里会越陷越深，得忧郁症。”

张怡筠从1996年开始研究情商，出版了多本有关情商专著，影响广泛。在谈到孩子情商培养问题时，张怡筠说：孩子的情商教育，关注越早越好。因为每个年龄段关注点不一样。家长可以从关注孩子的情绪入手，接纳其情绪，比如摔东西、大减大叫，培养其自制力、同情心和理解别人。一个人怎样活得精神和幸福，如今找到了答案，那就是从现在开始快乐，快乐是个进行时，不是将来时。生命不息，快乐不止。

高血压病人应该进行合适的锻炼

高血压病患者的锻炼方法在高血压病的防治中,运动疗法已被世界卫生组织国际高血压学会确认为是有有效的降压措施之一。那么,高血压患者该如何制定和落实合理的锻炼计划呢?

1,步行,主要是下肢肌肉运动。经常步行有利于小血管扩张,使血管阻力降低,血压下降,减轻心脏负担。国内有专家研究了步行运动对老年原发性高血压病的康复作用。其中步行组坚持每周至少5天,每次步行35~45分钟,每分钟100~120步。每周测一次血压,连续随访3个月。

结果:步行组明显优于对照组。步行组的高血脂、高血黏度、高血糖和头痛、头晕、耳鸣等症状也比对照组明显改善。高血压病患者步行一般以80~120步/分为宜。若自觉费力程度较轻或自我感觉较好,还可以慢跑。不过,最好步行、慢跑交替进行。走、跑的速度可根据心率来掌握。每次步行以3000~5000米为宜。在运动后3~5分钟或凉身运动后,心率应该恢复正常,运动后疲劳感在1~2小时内应消除。只要运动后自我感觉良好,心跳和疲劳感经适当休息后很快消失,就说明运动量是适宜的。

2,太极拳,该项锻炼动作柔和,姿势自然,肌肉放松,能够反射性地引起血管舒张,促使血压下降。国内专家认为对于处在第2、3期

的高血压患者,可以选择太极拳中一些最自然、放松的动作,编成太极操,如“云手”、“野马分鬃”、“左右揽雀尾”、“倒卷肱”等。注意避免下肢独立,左、右蹬腿等难度较大的动作。练拳时要尽量放松、呼吸顺畅,心无杂念,心率最好在100次/分~110次/分。练习结束3~5分钟后,心率应恢复正常。

3,瑜伽,意为“结合”,是印度的一种传统健身法。该法强调呼吸规则和静坐,以解除精神紧张,修身养性。有专家研究发现,古老的瑜伽健身法有助于治疗高血压和心血管疾病。在美国亚特兰大,科学家们将84位高血压患者分成两组进行研究。经比较发现,坚持参加瑜伽健身的一组患者的血压有明显下降,13周后他们的脾气不再像以前那样暴躁。新德里课题组对42位心血管疾病患者进行了长达1年的分组观察,结果发现,每天参加90分钟瑜伽健身的患者很少再有胸闷气短的现象。与不参加这种健身的患者相比,参加者的体重有所减轻,血液中的胆固醇含量明显降低,动脉硬化大为减轻。

高血压病患者的锻炼方法高血压病患者的合理锻炼不同程度的高血压患者应有不同的运动方式及运动量,而且每位患者应结合自身情况制定个体化的锻炼计划,例如,患者可以根据自己在运动前后脉搏

的变化及自我感觉来调整运动量。1期高血压患者可进行正常体育锻炼或中等强度的运动。2期高血压病人可采用低强度的运动,如健身操、太极拳、步行等。3期高血压病人可做气功锻炼及肢体按摩活动等。

高血压病患者还应避免力量型的运动,如举重等屏气的运动。在运动时间上强调,饭后1小时内不要运动,饮酒后不要运动,洗澡后也不要运动。当自己感到疲劳、虚弱或感冒时不要运动。运动环境要求宽敞明亮,相对幽静,空气清新无异味,忌在车辆多的马路旁运动。高血压病患者还应顺应大自然的变化规律来保护自己。夏季应选择早晚进行运动。从深秋开始,人的血管就会因外界冷空气的刺激而收缩,使血压有所升高,运动强度应该降低。冬季和初春是高血压病的高发季节,所以在冬季严寒时期(气温在5℃以下),最好不要外出锻炼。更应避免冬泳。



大约77岁的时候患上了轻度认知功能障碍,而那些没有睡眠问题的人直到约90岁时还未出现精神问题。在患有老年痴呆症的参与者中,存在睡眠呼吸问题的人在约83岁时患上了这种疾病,而不存在睡眠呼吸问题的人在88岁时才患上这种疾病。然而,如果存在睡眠呼吸暂停的人采用了连续气道正压通气法进行了治疗,那么他们要比不对睡眠呼吸问题进行治疗的人患上轻度认知功能障碍的时间晚约10年(分别为72岁和82岁)。

发表在《神经病学期刊》上的这项研究成果认为:睡眠呼吸问题既有可能是老年痴呆症的早期症状,也有可能是它的一个风险因素。

喝下三公升的柠檬水,不需特别节食或禁绝零食,但必须时时补充柠檬水。必须搭配每日15分钟运动,不必持续进行,分散时间亦可有助于排汗,目的是为了排除体内有害物质。

土豆苹果汁:土豆和苹果都含有丰富的膳食纤维,能促进肠胃蠕动。而且本身热量并不高,是极好的减肥食谱。土豆1个、苹果2个、蜂蜜少许,将土豆及苹果洗净切块,用榨汁机榨汁后加入蜂搅拌均匀饮用。当早餐或者晚餐饮用。

“手掌法则” 让你永远不会吃超标

如今“肥胖”已成流行病,要想瘦,首先还得学会管住嘴。

绝大多数的健康营养食谱上,标注的都是“×克”字样,这对于非营养专业的吃货们来说,难度略大。谁知道50克猪肉是多少,2两米饭又是啥概念?弄不懂这些,再好的营养处方也没意义啊。

其实,只要有一双手,我们就可以简单判断一个人每餐该吃多少分量的食物了。

肉类——三指长宽。现在许多人都是动物性食品摄入过量,而按照膳食指南推荐,一个成年人一天的肉类摄入量应该控制在2两/100克以内,一般来说中午晚上每顿各1两。

你可以将手伸出来,将食指、中指、无名指并拢伸直。1两肉就和这三指的长宽差不多,你比一比就知道自己有没有吃过了。在这其中,主要包括鸡肉、鸭肉、猪肉、牛肉、羊肉等禽畜肉。

鱼虾——一个掌心。鱼虾也属于动物性食品,但在膳食指南上,它们的推荐量会比一般肉类要多一点,所以每顿可以放到一个掌心左右,大约是75克。每天摄入量不要超过150克。请注意,在同一餐中,鱼肉的摄入量不能和肉进行叠加。比如你在中餐吃了一指宽的肉,在吃鱼虾的时候就要减去1/3个掌心面积。当然,你也可以中午一顿只吃肉,晚上那顿只吃鱼虾,那么按照推荐量来计算即可。

蔬菜——双手一捧。新鲜蔬菜类食物在我们的膳食指南中,基本属于多多益善,所以不会特意设置上限,反而有基础下限,最好能吃到8两至1斤(400~500克)。如果你吃的蔬菜量不能达到双手一捧的分量,那么你一定吃少了。但是请注意,根茎类蔬菜不算在蔬菜里,比如土豆、山芋这一类,它们应该计算在主食范畴。

主食——一个拳头上下。在主食的摄入量上个人差异较大。年轻人、运动量大的人,一顿就要2~3两甚至更多;年龄大的人、运动量比较少的人,一顿只需要1~2两;如果最近需要饮食控制、改善体重情况的人,也许营养处方上会规定你一顿只能吃半两。这么复杂的情况该如何判断呢?如果你是“米饭族”,那么比较简单。用最小号的碗来计算,松松平平的一碗大约是50克(1两),如果压实了肯定就会超过这个量。

如果你是“爱面族”,那么就要特别小心,因为面食最容易吃超量。1个鸡蛋大的馒头就有半两;1个网球大的馒头就抵得下1两了。我们成人的1个拳头差不多有2个网球大小。所以大多数人一顿摄入量,可以根据拳头大小来判断。如果你运动量大、体力活动多就可以添一点;如果运动量小,那么绝对不能超过这个量。

当然,以上标准只是一个简单的评估方法,肯定不是非常准确,如果本身手掌特别大,那这个方法就不一定适合了。

此外,我们还可善用身边一些计量工具。

例如我们每日饮食要求油脂类控制在25克以内,这相当于小汤匙2勺半左右。所以我们在做菜时就可以计算,例如一家三口,那么一天所有菜烹饪所用的油量就不可以超过7勺半;如果家里有胖子要减重,建议每天控制在2勺以内,那么做菜用油量还得下调。

再比如我们一天能吃的盐量也有限,换算下来大约是一啤酒瓶盖。家里做菜只要按人头计,总量不超标,就能很好控制了。这在手边没有控油壶、控盐勺的时候,就能帮上大忙。

打呼噜的人容易老年痴呆

美国纽约大学认知神经科学中心的精神病学研究者发现:与能得到很好休息的同龄人相比,重度打鼾和睡眠呼吸暂停的人更有可能在年龄较轻时就存在记忆和思维问题。利好消息则是:用连续气道正压通气法对睡眠呼吸暂停进行治疗能延缓智力功能的衰退。

研究团队对近2500名年龄在55~90岁之间的参与者的医疗记录进行了回顾。研究者将他们分为三组,一组是不存在记忆和思维问题的人,一组人处于轻度认知功能障碍

的早期阶段,还有一组人患有老年痴呆症。研究者对不存在睡眠呼吸问题的人与未对睡眠呼吸问题进行治疗的人进行了比较,还比较了未对睡眠呼吸问题进行治疗的人和采用连续气道正压通气法对睡眠问题进行治疗的人。

比较结果显示:与没有睡眠问题的人相比,存在睡眠中断的人被诊断患上轻度认知功能障碍的时间要比前者早10年或更多。例如,重度打鼾者和存在睡眠呼吸暂停的人在

春季三大排毒减肥食谱

蜂蜜排毒:近代医学研究证明,蜂蜜中的主要成分葡萄糖和果糖很容易被人吸收利用。常喝蜂蜜能达到排出毒素、美容养颜的效果。早晚服蜂蜜,每天早饭后40分钟和晚上睡觉前40分钟各吃一次蜂蜜,每次吃两勺(50~100克)用200毫升温开水调服。这里要提醒

的是,糖尿病人有便秘时不能使用此法。

柠檬排毒:柠檬中富含维生素C和各种酸性物质,经过合理的调配,还是十分有效的减肥物质,特别适合用于清肠减肥。减肥方法如下:一公升的水里加上半粒柠檬原汁并置于冰箱里,温度较低易有清凉爽口的感觉。每日至少