

健康星闻

刘心武:自我摸索一套心灵养生操



文/祝天泽 “健康是由身体健康和心理健康两部分组成,两者缺一不可。忽视一个方面,出现偏差,必然会带来不良后果。一个追求健康的人,应该把两者很好地结合起来。”在谈及健康问题时,著名作家刘心武作了上面这番表述。

刘心武是中国当代著名作家。20 世纪 90 年代后期,成为《红楼梦》的积极研究者,曾在中央电视台《百家讲坛》栏目进行系列讲座,对红学在民间的普及与发展起到促进作用。《错过》《白桦林的低语》《百合献给谁》等多篇作品被编入中小学教材。

刘心武认为,心理健康很重要,是健康的重要组成部分,不可缺少。由于工作节奏快,压力重等原因,现代人常会出现各种心理问题,有的甚至患上了忧郁症。在突发的地震等自然灾害面前,也有一些人会惊慌失

措,患上心理疾患。精神上疾患除了用药治疗外,心理上的疏导至关重要,这就要求发挥心理医生的作用,“心病还需心药医”。

刘心武还说:这几十年来,我之所以能够精力充沛地在文学园里辛勤耕耘,这与自己重视心理保健不无关系。六套“心灵养生操”就是我的“珍藏品”——

列表化解操:心乱时,在一张纸上先写一行大字“我为什么心乱”。然后列出 3 栏,分别写出“最烦心的事”、“次之的事”、“小事”,列好后,从“小事”开始逐项化解,凡大体可以化解的,都用红笔划去;剩下的,自然要认真应对了,虽一时化解不了,但心绪经过一番梳理,自然也坦然多了。

自寻小乐趣操:每当提不起精神来做正事时,就先找些有趣的小事来做,例如用湿棉花球给所养的盆栽植物洗涤叶片之类,在琐屑的小乐趣中,无聊感便渐渐消失,于是恢复了做正事的兴致。

回忆美景操:心理淤着浊气时,就到沙发或床上取最舒适的姿势,在轻柔的乐曲中,闭目冥想,让名山大川的美妙镜头重新在脑海中浮现,一幕幕的美景,犹如熨心的拂尘,能将淤积堵塞的浊气涤尽。心灵将重新恢复平静。

无损害宣泄操:心中窝着一团恶气,随时要发作时,可将平时准备好的废纸使劲撕扯,或选择适当地点将已破损的旧瓷盘之类砸碎,同时,口中哼唱“怒发冲冠,凭栏处,潇潇雨歇……”

自嘲操:因洋洋得意而心理状态发生偏斜时,须作一点自嘲,做法多种,有一种叫“对镜自嘲”——“你有什么了不起?升天了么?喂,瞅你乐的!你前头的困难还多着呢……”人在自嘲中,失去的只是虚荣,获得的却是清醒。

走向混沌操:在过分清醒得小肚鸡肠时,便用此操加以调整。有一方法为,拿起一本唐诗宋词,随手翻开,目过口诵,摇头晃脑,以抹去萦绕于心头的那些过于细腻的计算。

对于身体健康,刘心武也十分重视。他遵守生物钟,生活讲究规律化。饮食上坚持粗细结合,荤素搭配,每餐稍饱即止。平时注意多喝水。定时去体检。刘心武说:健康问题平时需要常关注,在生活中注意体脑并举,劳逸结合,一张一弛,这样生命之水才能长流。

中年女性脾气大易患青光眼

我们经常能看到一些四五十岁的女性,因脾气急躁引发了头痛、呕吐,一查发现竟然是青光眼引起的。她们中多数人都有不同程度的青光眼性格,即表现为忧虑、紧张、不安、多疑、抑郁、强迫性格、不乐观等。

青光眼是一种特殊的视神经疾病,是导致人类失明的三大致盲眼病之一。多数患者的眼内压间断或持续升高,持续的高眼压可以给眼球各部分组织和视功能带来损害,如不及时治疗,视野会逐渐丧失最终导致失明。由于青光眼一旦致盲将不可逆转,所以科学防治就显得尤为重要。

相关资料表明,目前青光眼患者全世界约有 7000 万人,其中我国有 1000 多万人,总人

群发病率 1%,45 岁以后发病率 2%,其中 60—70%是原发性闭角型青光眼。

临床上,一些比较难沟通、不易交流,经常会出现逃避或拒绝接受压力的中年女性,很容易被查到青光眼。这些患者还常是“老好人”。她们表现出忍气吞声、姑息谦让、自信不足和回避矛盾。这种人在强烈的情绪反应或焦虑状态下,会出现心率加速、血管收缩、肾上腺素分泌增加、瞳孔扩大等,从而引起眼压升高。

因此,有这些性格特征的人,一定要学会控制自己的情绪。此外,要充分了解自己的身体,改变不良的生活方式。年龄超过 40 岁者,要预防青光眼发作。第二,控制情绪的变化,避

免强烈的情绪反应,如过度愤怒、悲伤以及过度喜悦等,都会导致瞳孔散大,诱发青光眼发生。第三,做到起居规律、膳食平衡,避免居室光线昏暗。

要特别指出的是,青光眼发病前也会有征兆的,如急性闭角型青光眼早期表现为在傍晚看灯泡时出现彩虹现象,或看东西模糊;眼球会有发胀感或鼻根部、眉弓部酸胀。很可能是青光眼小发作,应及时到医院眼科,采用激光治疗,就可以获得良好效果。如果遇到眼痛、头痛、恶心、呕吐,视力骤降等现象,更要引起重视,尽早就医,因为它很可能是青光眼大发作,对视功能损害严重。此外,青光眼能遗传,所以有家族史的人更应高度重视。

康晶讲坛为抗战烈军属开辟健康体检直通车

文/金耕 专门为社区居民进行系列健康知识讲座的康晶讲坛机构,日前组织了几位在淞沪抗战中立下汗马功劳的老兵烈军属,来到风光秀丽的太湖畔,开展了一场富有创意的“慈善与养生共舞”的公益活动。主持人当众宣布,在有关部门的指导下,为在宝山区的“抗战”老兵和烈军属,开辟健康体检直通车。

在这次有 500 多位社区居民和部分抗战烈军属参加的活动中,大家首先游览了秋景如画的太湖。水波粼粼,柳树拂岸,轻舟荡漾,游艇划波,领略了一片令人陶醉的风景。

在心情愉悦的氛围下,大家又来到了位于太湖边上的金庭艳阳度假酒店。在那里参加了一场别开生面的慈善与养生共舞活动。活动主持人将 2 位抗战烈军属搀扶上台,来到主席台中间的坐椅上,向大家介绍了二位军属亲人的

抗战经历。主持人动情地说:我们会铭记这场让中国人吃尽苦难的的惨烈战争。为了抗击法西斯的残暴行径,多少中国好儿女舍弃家庭,走上战场,抛头颅,洒热血,铸就了中华民族不屈的脊梁。他们虽然大多已经离我们而去,但他们的顽强抗争精神,永远不能忘记,他们的后人我们也不会忘记。今天,我们康晶讲坛邀请他们来到风景迷人的太湖畔度中秋,就是要表达我们的一份爱心,为抗战烈军属做些慈善活动,也是我们康晶讲坛应尽的社会责任。

康晶讲坛创始人邱光伟表示,康晶讲坛是专门为社区居民开展各种健康教育的机构,以公益为主,所有活动以普及健康知识为目的。我们把淞沪抗战的烈军属代表请到现场就是要向社会表达一种心态。康晶讲坛将从十月份开始,进行一场“十年疾病早知道”的体验活

动。由全球先进医疗仪器——数字红外生物微磁扫描仪,免费为抗战烈军属做全身检测,由解放军总医院负责操作。目前,为造福普通百姓,与康晶讲坛达成双向公益协议,对特殊群体首先有意愿开放直通车。

据了解,为了进一步让广大社区民众了解这种“一扫就知十年病”的国际一流仪器的功能,康晶讲坛在这次中秋太湖讲座活动中请来了解放军总医院专门负责这台机器操作的专家,现场运用电子大屏幕,进行面对面的视频演讲,引起了大家的关注。生动有趣的演讲,持续了一个多小时。专家告诫在座听众,一个人的各种疾病,都有潜伏期,我们能够通过国际先进仪器,进行全身性的检测,就能早知道自己身体现状以及十年内的状况。这对于早预防、早治疗、绝对是百利无一弊。

世界上研究姜黄素的机构和科研人员都在关注“塞拉库明”系列产品,在许多的共同研究、临床试验中都有其项目,在广泛的医疗、健康专业方面其有效性也都得以确认。

据了解,“塞拉库明”功能食品已在多个国家投放市场。在我国,多家电商也在销售中,相关代理机构开通咨询热线 021-60398497 欢迎广大消费者垂询。另外,利用“塞拉库明”容易分散于水的特性制造饮料的项目,目前已进入最后的生产准备阶段,届时将导入中国市场。同时,胶囊形状产品的 CFDA 认证许可也到最后的待审阶段,一旦通过认证,即可进入我国的一般零售市场。

健康新概念

提高孩子免疫力的五个最实用方法



1.运动和锻炼。运动和锻炼是增强孩子免疫力的良好途径,无论是哪个年龄段的孩子,不论在什么季节,都应该鼓励孩子多参加运动,增强体质。另外,活动身体可以加快孩子体内循环,增强胃口,并有助于休息。

2.适当饮用酸奶。体肠道存在的益生菌能促进消化、消除毒素,帮助提升免疫力。家长平时可以适当给孩子多喝酸奶,补充肠道益生菌。

3.创造轻松愉悦的氛围。孩子日常过于压抑或焦虑会引起皮质醇和肾上腺素分泌上升,导致免疫系统反应降低。因此,家长要注意给孩子创建一个轻松愉快的家庭氛围。

4.休息和放松。充足的休息和睡眠可以使身体迅速恢复。尤其是在孩子疲劳和疾病前后,休息和放松更是起着不容忽视的作用。儿童每天需要 10—14 小时睡眠时间,而且需要在没有夜灯的黑暗环境中,才能保证褪黑激素分泌,使他们得到充足休息,从而增强免疫力。

5.补充维生素 D 和锌。研究表明,维生素 D 和锌有助增强免疫力,家长可多给孩子吃些富含维生素 D 和锌的食物,如鱼类、坚果类、海藻类等,此外,人体 90%的维生素 D 是在阳光下合成,因此,冬天出太阳时,最好带孩子到室外晒太阳,有助合成维生素 D。

一场秋雨一阵寒 做个中药护膝送给爸妈

随着气温下降,很多老年人饱受关节疼痛、颈肩腰腿痛的折磨,有没有什么好办法?中医李松伟提供了一个方法,大家不妨一试。

李松伟说,古代的医书上有个方子,叫“四生汤”,散寒通络效果非常好。分别是生川乌、生草乌、生南星、生半夏。建议大家可以到药店里各买 30 克,放到 2 斤白酒里面,泡上一个月就可以使用了。每天早晚用自制的药酒搽一搽关节疼痛、发凉的部位,效果非常好。

此外,大家也可以到药店把药买好,让药店的服务人员给打碎,回家后为父母做一双护膝。中医讲“生药”大多药性比较强,这个方子里的四种药都是生药,直接服用药性较大,而做成护膝后,戴在腿上,药性挥发缓解并且持久,可以说正好利用了这几味中药的特点,效果当然也非常好。

小贴士:为什么关节会出现疼痛?

出现关节疼痛,与寒邪有关。一般是“外寒+内寒”。内寒就是经常劳累、受凉、不注意保暖、身体素质差等等。外寒就是天气变冷、吹空调、穿裙子等。