

健康达人⇨⇩



文/祝天泽 王伟明是位著名的针灸医生,医技高明,经他治愈的病

王伟明:脑体并举的养生方法很科学

人和病情得到改善的人成千上万。
一次50多岁的黄某被人背着进医院治疗,她因类风湿关节炎在床上瘫痪了8年,生活上需要人护理。她先后到上海十多家医院治疗均无效果,后经人介绍找到了王伟明医生。王医生对她进行了针灸治疗,并配以汤药,病情日趋好转,半年后生活能自理,可出户外活动,并与小姐妹们一起去浙江等地旅游。王医生说:针灸是我国传统医学的瑰宝,它能治疗不少疾病!
王伟明毕业于上海中医学院,曾任浦东新区中医院针灸科科长,上海针灸学会针法、灸法专业委员会

副主任委员,上海中医药大学兼职教授。而今他已60多岁,从原工作岗位上退了下来。但由于针灸技术高超,仍被三家医院聘为针灸医生。
谈到养生,王伟明医生说:各人的情况不一样,没有统一的定论。适合自己才是最好的。
“打桥牌能锻炼人的大脑,激发脑细胞,延缓大脑衰老进程,可防止老年痴呆症,这是一项很好的活动。”王伟明年轻时,就喜欢这项活动,一直延续至今。现在他已退休,但当一些桥牌迷们来约时,他也会手痒痒地去打上几个小时。“邓小

平晚年时说过:我靠游泳锻炼了身体,靠打桥牌锻炼了大脑。”这种脑体并举的养生方法是很科学的。
旅游也是王伟明的所爱。近年来他主要在国内游,去过四川、贵州、广西等地。特别是在参观了四川都江堰和广西灵渠后感到很震撼,深为古代劳动人民的杰作所折服,连呼真了不起!王伟明说:四处走走看看,这是对生活的一种调剂,有益身心健康。
在饮食上,社会上有一种“吃素食可以防三高有益身体健康”的说法,王伟明表示反对。他说:人体需要蛋白质、碳水化合物以及各种微

量元素,而荤菜中富含这些营养素,因此适当摄入荤菜还是需要的。单纯吃素不科学,会使人体缺少某些营养,影响机体功能运转。最好的还是荤素搭配。他自己的饮食就是这样做的。
王医生目前正在收集整理从医30余年用针灸治疗疑难杂症的一些案例,汇总后准备出版一本书。他说:我们不能让针灸的经验烂在肚子里,要总结、发掘出来,给后人、青年针灸工作者人以教益与启迪,这是自己最大的愿望。因此他每天写作数千字,早赶晚赶,力争早日出版这本书。

2020年高考在即,由于受到新冠肺炎疫情影响,今年考生们的复习经历格外不易,紧张、焦虑情绪在所难免,如何在高考时保持良好心态,发挥出自己最好的水平?听听专家怎么说。

冥想、短吁可缓解考前焦虑情绪

如何调节焦虑情绪?

如何区分适度焦虑和过度焦虑

适度焦虑有助于注意力的集中,过度焦虑则有害而无利。
如何分辨适度焦虑和过度焦虑呢?过度焦虑也叫病理性焦虑,有两种表现:一种是主观上的担心、过度紧张,称作精神性焦虑。反复思忖“考不上大学怎么办?”“考试的题目不会做怎么办?”就属于精神性焦虑的表现。过度担心、紧张,脾气也变得暴躁,容易吵架、发脾气,因为这个时候处于压力的临界值,没有办法再去承受更多的压力。
“另外一种称作躯体性焦虑。”

专家认为躯体性焦虑常常会被人们忽视。最常见的躯体性焦虑表现是失眠。吃不下饭也是常见的躯体性焦虑表现。有些考生因为焦虑,越临近高考越吃不下饭。
除了失眠和吃不下饭,有些人可能会觉得心慌。有些严重的会觉得憋气,甚至会难受得感觉要窒息。
专家提醒家长,如果考生有以上表现,一定要及时处理。只有保持良好的心态,才能在高考时正常甚至超常发挥。

正面冥想,调节情绪。专家认为,如果焦虑过度,必要时需使用药物治疗。在非药物治疗的情况下,冥想是很不错的自我调节情绪的方式。考生可以练习两种冥想:“月亮的冥想”“太阳的冥想”。
“月亮的冥想”睡前躺在床上做,其作用是帮助放松和入睡。具体做法是:躺在床上,双手放在身体两侧,闭上眼睛,深呼吸。吸气时,想象气息来自最遥远的天边,经鼻腔进入胸腔、腹部,双腿,最后从脚底慢慢呼出,进入大地深处。做10组深呼吸后,想象有一轮圆月正在慢慢地随着自己的呼吸沉入大地。与此同时,想象自己的身体和月亮一样,慢慢下沉,像月亮沉入大地一

样,沉入最纯净的黑暗,体会那种被纯粹的黑、温暖、支持、放松所包裹的感觉。
“太阳的冥想”早上起床之后做,作用是帮助考生振奋,让头脑清醒,注意力集中。具体做法是:身体坐直,双手搭在双腿上,闭上眼睛,深呼吸。吸气时,想象自己的脚心从大地获取能量,气息带着能量从脚底往上走,经过双腿、腹部、腰部、背部、肩部,来到大脑,最后从头顶呼出,进入苍穹。做10组深呼吸后,想象有一轮太阳,散发着温暖的光芒,照亮了头脑中每一个角落。想象大脑前部、两侧、后部,以及内部组织逐渐都被温暖的阳光照亮。停留在这样的想象中,保持5分钟

时间,是一个很好的调节自身注意力、唤醒大脑的方法。通常做完之后会感觉神清气爽,脑子不再昏沉。
控制呼吸,缓解紧张情绪。可以通过控制呼吸让自己放松。采用“喉式呼吸”法。方法是,“在呼吸时,把注意力放在喉部,有意识地让喉部略微收紧。吸气时感觉气息冲击着咽喉壁,空气通过咽喉后面进入身体。呼气时同样用喉部部位去呼气,这时能听到类似于嘶嘶的声音,这表示喉咙的声门是缩窄的,气息是摩擦着咽喉壁出来的。”根据既往的经验,做10个或20个“喉式呼吸”于迅速放松非常有帮助。
专家强调,如果考生有比较严重的心理问题,比如抑郁或者是重度焦虑,就一定要去专业的心理医疗机构寻求帮助。

安徽少年儿童出版社出版·上海钟书总发行

新书首发

沈石溪 Shenshixi 主编

中国动物小说

安徽少儿出版社名家力作,钟书全国独家发行。跟着名家学习阅读写作,引导学生懂得敬畏生命,与自然和谐相处。**有品质、有颜值、有内容;融合故事性、趣味性、知识性**的一套品藏书系。

《**独角斗牛**》
一心只想种田的独角斗牛,舍身救虎的警犬,与刺猬相依为命的山鸡……

《**海豚传奇**》
向往大海的孤单海豚,望子成狼的铁血狼母,辽阔草原上奔腾的野马……

《**风雪狼王**》
傲立风雪中的忧伤狼王,洁白如雪的遍野丹顶鹤,聪明勇敢的野兔……

《**拯救雪豹**》
困兽犹斗的倔强雪豹,舐犊情深的虎爸虎妈,回归荒野的驯狼家庭……**动物荟萃,名篇集结。**

《**消失的狼群**》
知恩图报的虎女蒲公英,悲壮而不乏睿智的高山红狼,不畏艰险千里寻亲的藏羚羊……

《**绝境熊王**》
绝处逢生的熊王,重情重义的牧犬,翱翔天空如旋风般的山鹰……

沈石溪

原名沈一鸣,1952年生于上海,祖籍浙江慈溪。创作以动物小说为主,深受青少年喜爱,被誉为“中国动物小说大王”。曾获得全国优秀儿童文学奖、陈伯吹儿童奖等多种奖项。其作品曾多次入选小学语文教材并译成英、法、日、韩等多国文字。代表作有《狼王梦》《狼国女王》《斑羚飞渡》等。

地址:仙霞西路779号3号楼 电话:52161710 传真:52161711 邮编:200335 Email:dfcxbgg@dfcxb.com 国内统一连续出版物号:CN31-0041 广告许可证号:3100520130006 周二、周四、周五出版 年价120元