

天气渐热重在「养心」

中医《黄帝内经》认为,夏季自
然界阳气最旺,人体的阳气也达到
最高值。此时,是温煦体内阳气、
驱散内伏寒邪的最佳时机。

夏季属火宜养心

一年四季中,夏季属火。心在
五行属火,与夏季阳热之气相应,
故为阳脏,其主要生理功能是主血
脉并主神志,起着主宰生命活动的
作用。因此,夏季养生首先要“养
心”。要顺应节气的这种变化,做
好自我调节,重点关注心脏保养。

立夏养生四法

1.起居有时
由于立夏后,天黑得晚亮得
早,大家要根据节气变化,相对于
冬春季节,可晚些入睡,早点起床,
以顺应自然界阳盛阴虚的变化。
但应午睡,尤其是老年人多有睡眠
不实的特点,更需要午睡。

一般来说,午休半小时到一个
小时为宜,时间不宜过长,睡醒后不
要急于起身,再躺上10分钟起床为
宜。睡觉时不要贪凉,避免在风口
处睡觉,以防着凉受风而生病。

2.饮食清淡
立夏过后,温度逐渐攀升,人们
就会觉得烦躁上火,食欲也会有所
下降。立夏饮食原则是“春夏养
阳”,可多喝牛奶,多吃豆制品、鸡
肉、瘦肉等,既能补充营养,又起到
强心的作用。

宜采取“增酸减苦、补肾助肝、
调养胃气”的原则,饮食应清淡,以
易消化、富含维生素的食物为主,
油腻辛辣的食物要少吃。平时多
吃蔬菜、水果及粗粮,可增加纤维
素、维生素B、维生素C的供给,能
起到预防动脉硬化作用。

3.少喝冷饮
立夏过后气温升高,由于出汗增多,体内流失的
水分多,要注意及时补充水分。多吃水果不仅可以
补充水分,更是消暑和补充身体养分的首选。

不要吃过多冷饮,贪图凉爽。过度的冷气和冷饮
都会造成毛孔闭合,体内的燥热无法排泄,必成火,
虚火伤阴,又会耗伤心血。这些无节制的“冷”,直接
伤害我们的后天之本“气血生化之源”——脾胃。

4.谨防外感
立夏节气,人们常常衣单被薄,即使体健之人也
要谨防外感,一旦患病不可轻易运用发汗之剂,以免
汗多伤心、气血淤滞、心脏病发作。故立夏之季,情
宜开怀,安闲自乐,切忌暴喜伤心。清晨可食葱头少
许,晚飯宜饮红酒少量,以畅通气血。

中医阴阳学说认为,夏季阳盛阴衰,人体阳气外
发,皮肤腠理开泄,此时正是
“冬病夏治”的大好时机。保
持神清气爽、心情愉悦,有利
于身心健康。

食 协

养生

备考学生四“不宜”

高考临近,考生们正处在复习迎考的最后冲刺阶段,要想取得好成绩,除了复习好功课外,还要注意考前生活四“不宜”。

- 不宜滥用营养滋补品
- 考生不必期待那些标榜提神醒脑的产品会产生“特异功能”。相反,过度服用滋补品只会伤身。甚至有些考生天真地以为喝了所谓的这“精”那“粉”,就不需要注意均衡饮食,其实这是一种误区。家长在这期间要多注意考生的三餐,合理搭配餐饮结构,同时少让孩子服用所谓的营养滋补品。
- 另外,考生忌喝刺激性饮料如浓茶、咖啡等,空腹饮用这些饮料更容易伤身,如果导致胃痛更无法专心备考。

- 不宜违背自然作息规律
- 考前生活,首先要符合自然规律。每天至少要保证6小时以上的睡眠。如果晚上温习功课课时眼睛发涩、困乏不堪,尽量不要靠咖啡、茶来提神,小睡一会儿是最好的解决办法。其次是要把休息时间排入你的复习计划中,不要吝惜给自己休息时间。有些考生分秒必争,连吃饭、上厕所的时间也要省,其实都是不可取的。每天吃过晚饭,看看电视新闻或翻翻报纸,不仅可达到休息、放松心情目的,同时还可以了解一些社会焦点、热点问题,有助于高考答题。
- 不宜放弃体育锻炼
- 目前考生为了迎考,连必要的体育锻炼都停止了,这对考生考取良好的成绩是不利的。因为长时间看书、复习、做作业,会造成大脑皮层和身体某些部位的疲劳,这就需要通过适当的活动、休息来调节和恢复。从生理科学的角度来看,兴奋和抑制是大脑皮层的活动规律。譬如当你复习时,大脑皮层中视力、理解、记忆、听力区域的脑神经就处于兴奋的工作状态,如果复习时间过久,这一区域的脑神经就会转入消极的抑制状态,使人头晕脑胀,记忆力减退,理解能力下降,注意力难以集中,进而影响学习效果。如果复习一段时间后,进行10分钟至20分钟的体育锻炼,使脑神经得到很好的调整和恢复,再进行复习,学习效率便会明显提高。
- 不宜考前乱吃药
- 夏季有些人易患感冒,考生吃了感冒药后,会觉得昏沉沉的,通常这是由于某些药品影响中枢神经所致。还有一些止咳药也会引起头昏、欲睡。所以考生生病用药,特别是临上考场时用药一定要注意药品的不良反应。考试期间如果生了病可先请教医生,选择不会产生昏睡等副作用的药品。

真正的快乐——杜兴微笑

长大后的你,有多久没有真心地笑过了? 学业的烦恼、工作的压力、家庭的问题……成年人脸上流露的多是礼貌而不失尴尬的笑容。

虽说笑容不一定都代表了内心的快乐,但却是人心理活动的直接表现。那么,笑容是如何反映人的心理活动的? 而被心理学领域认定为真笑代名词的“杜兴微笑”又是一种怎样的笑容呢?

笑容是人心理活动的直接反应

人类通过多种多样的笑,宣泄着部分情感。笑容传递人心理活动的载体就是面部肌肉牵引的幅度和发笑时伴随的声音。

笑容一般都会牵涉两块肌肉的运动,一块是向上牵引嘴角的颧骨肌,由面部后侧斜向前面;另一块是笑肌,将下嘴唇向两侧牵拉,一些服务行业工作人员,如空姐多通过锻炼这两块肌肉来展现笑容。

肌肉牵引的幅度大小和笑时伴随声音的高低代表不同的情感表达,例如无声不露齿的微笑代表了一种善意,而嘴巴大张且笑肌和颧骨肌幅度都较大的笑容一般代表了开心,当然还有害羞的笑、尴尬的笑、嘲弄的笑,与面部其他表情匹配进行情感表达。那这么多多种笑容中有没有一种笑可以代表真正的快乐呢? 这种笑又有什么具体的特征?

有一种笑叫做“杜兴微笑”

“杜兴微笑”的说法起源于法国神经病学家杜兴·德·布伦,杜兴对相貌如何产生表情十分感兴趣。

19世纪,杜兴治疗一位面部表情功能丧失的病人时,发现电刺激可以使得面部肌肉收缩产生特定表情。当刺

激眼角与颧骨附近的肌肉(眼周肌)运动组合时,产生了微笑的表情。这种微笑不仅嘴角上扬,而且眯起眼睛,眼角出现皱纹,脸颊上翘,整个脸上展示着幸福模样。

为了纪念杜兴·德·布伦,人们将这种脸部表情称为“杜兴微笑”,“杜兴微笑”在心理学领域中被认为是真笑的代名词。

“杜兴微笑”的独特之处在于眼周肌的收缩,杜兴将其称之为“内心甜蜜情绪活动”,他认为人们很难用意志力控制肌肉的活动,所以他用导线将电流导入受试者的脸颊,强烈刺激眼周肌,受试者同样展示了不自然的微笑,杜兴认为嘴角的微笑不一定能代表快乐,只有当眼周肌收缩与嘴角的微笑同时发生时,受试者的脸上才会洋溢幸福的笑容。

当一个人出现“杜兴微笑”时,眼周肌收缩,产生乌鸦脚似的皱纹,而假笑只能牵动颧骨附近的肌肉,使得嘴角上翘。

“杜兴微笑”真的能代表内心的快乐吗

美国心理学家保尔·埃克曼探索了这个问题,并且通过一系列科学实验证明了“杜兴微笑”是人们内心愉悦的



太极拳风扇吸取中华传统武术精华,把太极拳的动作和不同风格的武术动作共熔一炉,将扇子挥舞与太极拳运动技巧灵活结合,成为深受老年人欢迎的健身项目之一。图为敦化坊太毛小区练习太极拳风扇的老人们,其中年龄最大的82岁,最小的69岁。她们每日坚持锻炼,不仅强身健体,还活跃了老年人的文化生活,带动了小区居民的健身热情。

孺子牛 摄

寻找适合自己的养生方法

现在许多人都在探讨各式养生秘诀,其实保健养生没有固定的模式,应根据具体情况,寻找到适合自己的方法。看看下面几位老人不同形式的养生妙招,也许能从中得到感悟。

走路、跳广场舞等运动,治病又养生。我家邻居董大姐,每天坚持走路。78岁的她,走如风,站如松,与同龄人相比看起来年轻了10岁。董大姐患有糖尿病,给社区里的老糖友们传授健康真经时对大家说:“其实也没啥,我每天坚持快走、跳广场舞、打太极拳,还爱漫山遍野地采野味。不用吃药就能把血糖控制到正常指标,更重要的是让我返老还童,精神饱满。”

麻将、养花、“长寿水”,造就了健康乐天的百岁老人。同事尚姐的母亲年过百岁,仍思维敏捷,生活能自理,还爱和孙辈们打麻将,赢他们的“孝顺钱”。养花是她的兴趣所在。老人乐滋滋地说:“你们都喜欢花,就不喜欢我了吗? 一高兴,我这朵花儿不就开放了吗? 这就叫乐开花。”老人极认真地告诉我:“我的养生秘诀还有一杯‘长寿水’呢!”尚姐说:“母亲每晚睡觉前,都要在床头放一杯水,每次醒来或上厕所时,都要抿上几口。这就是她

的‘长寿水’。”

吃生蒜、喝咖啡、读报纸,把夕阳生活打理得很惬意。朋友董兄95岁的父亲和93岁的母亲,每月至少吃3斤生蒜,竟吃得跟心血管病不沾边。平时二老还爱喝点小酒,不过量,每顿一小杯。报纸杂志是老两口的精神食粮。老头每天读得开心,老伴天天听得高兴。最近二老又喜欢上喝咖啡。每天慢慢地读书看报,细细地品着咖啡,让二老心如静湖,思若幽谷,远离烦事,享受生活,小日子过得其乐无穷。这二老能不长寿吗?

打造“快乐城堡”,修身养性。去园艺爱好者惠哥家中拜访时,他正精心地侍弄他心爱的吊兰和水仙。“我就喜欢摆弄这些小景致。”他领着我参观时说:“在修剪和创意盆栽的过程中,美和乐驻进我的心里。我把情和爱移到这些花草上时,渐渐就觉得我呵护的不只是花草,更是延续着我对老伴的爱!”他端详着挂在墙上的老伴的照片。惠哥追求着艺术之美,忘记了年龄,也不再孤独。惠哥开心地说:“我就是在这座‘快乐城堡’里治好了抑郁症,心静了,修身养性也就有了效果。”

生活

牛润科

盐水洗鼻缓解鼻炎

建议在每天不超过2次。每次冲洗盐水用量不宜超过300毫升,过度冲洗鼻腔也会导致鼻黏膜受损。

洗鼻后,要将冲洗器洗净晾干,并放在清洁、干燥的环境中。洗鼻不仅用于过敏性鼻炎,也用于鼻窦炎、鼻息肉等鼻腔疾病。但是鼻腔冲洗不能代替药物治疗,症状严重时建议到正规医院就诊。

汤蕊

直接表现。

埃克曼让受试者分别观看愉快和不愉快的电影,并记录了面部表情、脑电图和自我主观情绪体验,对“杜兴微笑”与其他微笑进行了比较。他发现在观看愉快电影时,受试者会出现明显的脑电图波动,脸部出现“杜兴微笑”表情次数较多,而只出现嘴角上扬但眼周肌未改变的微笑时,受试者脑电图并未有太大改变,即“杜兴微笑”与愉快感相关,其他类型的微笑则与快乐无关,只是表达了当下的一种心理活动。

埃克曼还进一步锻炼了受试者的眼周肌,在事先未泄露锻炼眼周肌秘密的前提下,发现受试者加快眼周肌锻炼后,受试者的好心情越来越多,而当他们有意识显示“杜兴微笑”时,脑电图的电信号也能真实地反映出来,这种锻炼眼周肌的方法可以有效引导受试者进入到良好的情绪中。

美国加州大学教授还对141名四年级的女毕业生做了跟踪实验,根据其毕业照片中的笑容分为“杜兴微笑”和做作的“泛美空姐的微笑”。

之后在这些女性27岁、43岁和52岁时,对她们生活和婚姻的满意程度进行了测试,发现呈现“杜兴微笑”的女生组结婚率更高,对婚姻和个人生活品质的满意程度更高,这种满意程度与女生的漂亮程度无关。

由此,可以知道“杜兴微笑”这种最真诚的笑容可以代表人们内心的快乐,展现人们的幸福。

当一个人微笑时眯起眼睛,眼周肌皱起来,眼周出现皱纹,嘴角上扬,这样的微笑是最真实且快乐的。当我们遇到烦心事时,不妨锻炼一下自己的眼周肌,经常微笑,提高正向情绪,毕竟拥有真实微笑的人肯定是最快乐的人。愿我们每个人都能经常拥有“杜兴微笑”!

琳远

“轮班者”的睡眠障碍

睡眠障碍,是睡眠量不正常以及睡眠中出现异常行为的表现,也是睡眠和觉醒正常节律性交替紊乱的表现,可由多种因素引起。

今天,聊一聊特殊人群——“轮班工作者”的睡眠障碍。轮班工作者在我们身边并不少见,医护人员、人民警察、长途司机等都需要轮班工作。

- 轮班工作者睡眠障碍有哪些症状
- 在轮班工作中,劳动者感到持久性的疲劳、精神不振、睡眠不良等一系列症状,称为轮班工作者睡眠障碍。
- 睡眠障碍包括睡眠的数量和质量两个方面。具体表现是:入睡困难,即使入睡也容易醒过来,睡眠不深,维持睡眠的时间较短。工作时又精神不振,注意力不能集中,睡意朦胧,或频频打盹。不能通过白天的睡眠来消除疲劳。
- 影响睡眠质量的因素除了环境因素外,还与人体自身的节律状况有关。在一天中,人体有其固有的最佳工作和睡眠时间,这是由人体的时间结构来决定的。夜班工人改在白天睡眠,此时体温正处于上升及高水平期,改变了正常人夜间睡眠期与体温低值期同步的关系,而这种同步关系又正是保证获得高质量睡眠的必备条件。

- 轮班工作者睡眠障碍需要做哪些检查
- 1.多导睡眠图检查
出现睡眠障碍进行多导睡眠图检查,可在白昼的睡眠中进行检测,但实际效果并不理想。而多次小睡潜伏试验(MSLT)可分别在倒班开始、倒班中间、倒班结束期进行检测。
- 2.活动记录图
活动记录图可反映倒班以后的睡眠——觉醒模式受损的情况。24小时的体温改变或激素分泌高峰的改变也有一定的参考价值。
- 3.睡眠量表
睡眠量表可反映睡眠的质量,对评价睡眠障碍有一定的意义。对于轮班的人群来说,配合使用睡眠日记可能会更明确反映睡眠的问题。

- 解决轮班工作者睡眠障碍的对策
- 1.减少夜班,且不让夜班连续,与连续的白班交替,按照白班、小夜班、夜班的顺序倒班。
- 2.选择适应能力强的人从事夜班工作。
- 3.利用超短作用时间睡眠药。
- 4.利用高照度光,使夜间的工作环境更加明亮。
- 人卫

