

舒  
适  
区  
也  
需  
一  
防  
沉迷

“你的舒适区，正在慢慢毁掉你！”近日，一篇文章在朋友圈流传，提醒年轻人要走出安逸的舒适区。其实，老年人也有属于自己的舒适区，而有些舒适区是存在健康问题的。

## 舒适区多与爱好有关

何为舒适区？它指的是一人所表现的心理状态和习惯性的行为模式，人们会在这种状态或模式中感到舒适。那么，中老年人的舒适区都在哪里呢？

在对538名50岁以上的群友的调查中，有近九成受访者认为舒适区就是“和熟悉的人做熟悉的事”。这个答案并不出人意料——在“老地方”做着喜欢的事，的确让人轻松自在。不过，每个人的具体情况又不一样。

调查发现，人们的舒适区大多与自己的兴趣爱好息息相关。其中，唱歌、跳舞、旅游、上老年大学是受访者的最普遍认同的舒适区。调查中，有12%的人认为其舒适区是待在家里。除了养花、做家务，其余时间躺在沙发上刷短视频，即便不和人往来，一天也可以过得很快乐。

## 舒适区也会“受伤”

每个人都有自己的舒适区，但并不是所有舒适区都让人“一直很舒服”。

经常去KTV唱歌的李女士，2019年一度耳朵嗡嗡作响，去医院检查，得知是长期的噪音刺激加上情绪过度兴奋造成内耳神经损伤。不得已，只好减少去KTV的次数。

被自己的舒适区伤到的不只李女士，张先生也经历过。张先生的舒适区是每天和邻居一起喝茶、打麻将。去年6月，连打3天麻将后，他感觉腰部剧烈疼痛，在医院被确诊为严重腰肌劳损，做了两个月的康复治疗才恢复过来。

蔡先生爱刷短视频。今年春节，他半个月未出门，宅家刷抖音，引发颈椎病，疼得跑到医院直喊“救命”。

## 建立自我“防沉迷系统”

骨科医生易汉文的舒适区是钓鱼和打麻将。由于久坐，他面临腰肌劳损和颈椎病的困扰。为此，他为自己建立了一套“防沉迷系统”：在手机上设置闹钟，坐1个小时必须起来走几步、扭扭腰。

对于在舒适区“受伤”的情况，专家认为，享受舒适区与养成健康的生活习惯并不冲突，无论你的舒适区是什么，都要每天吃好三顿饭，睡足8个小时，运动半个小时。

## 漫谈

王宇

## 健康度夏

气温逐渐升高，人体新陈代谢加快，能量消耗大，营养物质随汗液丢失多，心脑血液供给不足，人们常常感到身体困乏，没有食欲。还有些人在气候炎热的情况下贪凉喜冷，克伤脾胃，也会出现食欲不振、腹痛泄泻、周身酸痛等症状。如何在饮食起居方面进行调理呢？

## 一是“吃苦”

一般苦味的食物都具有清热解暑、泄热养阴、入心经、脾胃经的作用，在过了芒种之后我们可以适当吃一些苦味的食物，例如苦瓜、莲子、荞麦、生菜等，对人体大有裨益，正所谓“苦夏食苦夏不苦”。

## 二是“饮酸”

酸味能敛汗、止泻、祛湿，一些酸味的水果具有祛暑益气、生津止渴的作用，如乌梅、山楂、柠檬、葡萄、草莓、番茄、菠萝、芒果、猕猴桃之类，因其适度进补，还能预防流汗过多而耗气伤阴。也可以榨汁饮用，但不可以用水代替水，汽水、可乐等饮料中含有较多的糖精及电解质，这些物质会对胃产生不良刺激，反而会影响消化和食欲。

## 三是“食粥”

古代医药学家李时珍提出，粥是夏季最佳饮食，可将绿豆、莲子、荷叶、芦根、扁豆等加入粳米中煮粥，凉后食用可起到健脾胃、祛暑热的功效，此外薏米赤小豆粥清热健脾、利湿养肝，冬瓜荸荠粥补益胃肠、生津除烦，都是不错的搭配。

## 四是“清补”

“清补”并不意味着单吃素菜、水果之类，也不是追求饮食的绝对清与素。事实上，“清补”重在强调补养，只不过在补养的同时兼具解热消暑的功用，比如鸭肉，其最大的特点就是不温不热、清热去火，有滋阴养胃、健脾补虚、利湿的作用。再如泥鳅，其高蛋白、低脂肪的优良特性，被称为“水中人参”，可以起到补中益气、解毒养颜作用。

## 五是“静心”

应调畅情志，可以适当地晚睡早起，避开太阳直射，注意防暑，以顺应阳气的充盛，利于气血的运行，振奋精神。夏日昼长夜短，中午小憩可助恢复疲劳，有利于健康。芒种过后，勤洗澡、勤换衣，以疏泄“阳热”。保持心境平和，宁静悠然，也可得到“心静自然凉”的效果。

要顺应季节的变化，学会养生，对自己的作息时间要合理地安排，及时调整饮食起居，放松精神，以养护阳气，为健康度过夏天做好准备。

小文

## 养生

# 江南饮食：中国版“地中海饮食”

有没有发现，你身边的北方人普遍比南方人要胖？中国工程院院士、上海交通大学医学院附属瑞金医院院长宁光指出，在地理空间上，“秦岭—淮河”连线将中国版图分为南方和北方两个部分。事实上，这条线也将中国肥胖及代谢性疾病的患病率一分为二：北方肥胖人群多于南方。北方城市肥胖人群比重明显高于南方城市，其中东北、华北地区肥胖人群高达6%~8%。这和南北的饮食差异有很大关系。

## 北胖南瘦，饮食模式是关键

北方人“胖”出有因，主要和饮食模式有关。宁光院士提出，根据流行病学证据显示，长江中下游居民长期形成的饮食结构有利于心血管代谢性疾病的防控，类比西方的“地中海饮食”，这种饮食方式称为“江南饮食”。

强调以蔬菜、水果、鱼、海鲜、豆类、坚果为主，其次才是谷类，并且烹饪时要用橄榄油等植物油（富含单不饱和脂肪酸）来代替动物油（含饱和脂肪酸），这就是人们耳熟能详的地中海饮食模式，被全世界视作健康营养的标杆。

江南饮食在营养体系上和地中海饮食相似，而江南饮食从降压和降糖两个角度则优于地中海饮食，而且这种饮食习惯更适合中国人的口味。

过去，大家对于食物的种类比较重视，并不是很重视烹饪的方法。用大数据的方式看，中国的烹饪方式对于糖尿病、肥胖、高血压三大疾病的影响到底是什么呢？

研究机构在全国收集了2.1亿人口的饮食偏好，然后把它和数据库中所看到的糖尿病、肥胖和高血压发病率放在一起分析。结果发现，很多饮食习惯是有地域分布特征的。

比如，煎炸在北方地区比较多，烧烤在东北地区比较多，而在江南地区蒸和煮的烹饪方式更加多一点。这些饮食习惯放在一起比较，就可以看到，较清淡的烹饪方法更好，比如蒸、煮、涮、拌。这种方式对食物的“损伤程度”较低，更重要的是用油少，对于人体吸收也更好。江浙沪一带的盐水虾、清蒸鱼、白斩鸡，不仅宴席上必不可少，也是寻常人家的日常菜肴。这些烹饪方法简单、健康，既保持了食物的原汁原味，又控制了油、盐、糖，口味与营养完美结合。煲汤也是江南人的最爱，玉米排骨汤、豆腐鱼汤，总之，有一辈子必搭配一两种蔬菜。这种蔬菜、粗粮辈吃的方法很容易让人喜欢。

## 江南饮食的健康优势

江南饮食的模式和理念都是值得北方人学习的。学习江南饮食，记住这6点。

## 1. 多吃一点粗粮

适量食用粗粮可预防疾病，因为纤维素可抑制胆固醇的吸收，减少高血脂，促进肠蠕动，预防便秘。粗粮里所含的大量B族维生素，尤其维生素B1可预防脚气病。

## 2. 少吃一点油

不管是植物油还是动物油都是脂肪，脂肪是高热量的食物，如果摄入量不加以控制，就容易超过每天所规定的总热量，使体重增加、血脂异常而影响血糖的控制。

所以，即使是植物油，吃得太多了也会造成热量摄入过多，照样会引起肥胖，因此也不能多吃。

《中国居民膳食指南》建议，健康成年人每天烹调油摄入量不超过25克。

## 3. 白肉替代部分红肉

建议每周食用红肉不超过三次，并尽量以鱼肉或鸡肉、鸭肉等白肉替代。北方人群要经常吃到新鲜的海鱼是一件比较难的事情，所以建议用河鱼、河虾替代，并保证每周至少摄入两次以上。

## 4. 每天一斤菜、半斤果

《中国居民膳食指南(2016)》建议，餐餐有蔬菜，每天摄入蔬菜300~500克，深色蔬菜应占二分之一；推荐每天摄入200~350克新鲜水果。深色蔬菜包括深绿色、红色、橘红色、紫红色蔬菜。

## 5. 每天一把坚果、一杯奶

《中国居民膳食指南(2016版)》中建议，牛奶以及奶制品每日推荐摄入量是300克。以普通的200毫升的袋装奶为例，每天喝1~2袋。

坚果食品营养丰富，脂肪含量高、蛋白质丰富、含有多种维生素和矿物质，对人体具有很好的养生保健作用。但是，要控制总量，不能多吃。

## 6. 烹饪方式多选蒸煮、少油炸

烹饪时少油炸，多蒸煮。清蒸、凉拌、水煮的烹调方法可最大程度地提供丰富的纤维素、维生素、矿物质和其他活性物质，减少致癌物质的产生，对健康和长寿意义重大。

值得注意的是，甜食正逐渐从沿海地区向其他内陆地区扩散。内陆地区习惯高盐饮食，又食用更多甜食，这样的饮食习惯对于健康是不好的。

在我国，江南饮食或许是众多中华饮食模式中，最适合慢性疾病的预防的选择。

张亚娟

## 免疫力和抵抗力的不同

免疫力和抵抗力的概念非常相近，但又有区别。

免疫力是相对医学方面的说法，是人体自身的防御机制，是人体识别和消灭外来入侵的病毒、细菌的能力。另外，免疫力还可以指机体处理衰老、损伤、死亡、变性的自身细胞，同时识别和处理体内的突变细胞和病毒感染细胞的能力。免疫力的强弱，体现在身体面对病菌感染时，快速产生出免疫细胞的能力。医学上主要看白细胞的浓度，白细胞浓度下降，则为免疫力降低。

抵抗力是较为通俗的说法，它没有病菌的概念，是用来描述身体对抗疾病的能力。因此，这里的致病因素是全方位的，并不局限于病菌，还包括其他各种因素，比如理化因素、环境因素等，例如淋雨、受风、着凉、炎热等。

李爱国

## 脑鸣和耳鸣不一样

大多数人对耳鸣不陌生，那么你听说过脑鸣吗？

脑鸣是一种高频率声音，同时还常伴耳鸣、腰膝酸软、目眩，并还可伴有头晕、记忆力下降等症，影响睡眠、生活、工作等。老年患者较多，且女性多于男性，发病年龄在40~70岁。

脑鸣和耳鸣不是一回事，这是认识这种疾病的关键，患者往往进行了大量的耳部相关检查，却忽略了脑血管相关的检查，经过数次治疗无果后，这部分患者会被认为是更年期、精神心理问题等。对于脑鸣患者应进行颈静脉的MRV、CTV、颈静脉超声等检查。

目前，较为公认的引起脑鸣的病因包括：各种原因引起的脑供血不足，如脑动脉硬化、脑卒中等；一些全身系统疾病，如高血压、低血压、贫血等疾病；部分病人因为长期精神紧张、焦虑、工作压力大等原因也可能引起脑鸣，过去多认为是“神经官能症”“神经衰弱”；有部分脑鸣患者是由于脑静脉回流不畅造成的，包括先天性的血管发育异常，脑静脉窦血栓以及寰椎压迫造成，颈内静脉狭窄相关的手术治疗可解除导致颈内静脉回流不畅的相关问题。

梁鑫

## “金鸡独立”练平衡

中国国民体质监测项目中，有一项是“闭眼金鸡独立”，反映的是人体的平衡能力。平衡能力不足会增加跌倒的风险。平衡能力忽然降低，可能是帕金森等病的征兆。发现自己平衡能力突然下降，如原本能走直线，突然走路歪歪斜斜，最好到医院相关科室筛查。

老年人可简单自测平衡能力：单腿抬离地面，但不能架放到另一条腿上，允许出现摇晃的情况，只要抬起的一只脚不落地就行。不管是闭眼做还是睁眼做，只要能坚持15秒以上，说明平衡能力处于正常水平。当然，由专科医生经过专业仪器来评估最准确。

推荐两个锻炼平衡力的动作：

1. 高抬腿走。跨步高抬腿，大腿尽可能齐平或高于髋部，膝弯尽可能成90°。停留1秒左右缓慢落下，左右腿交叉进行。

2. 一字走。左右脚轮番踩在两脚之间的中线位置，分别向左右两侧扭胯。

林坚



图片来源：百度

## 养生无术是有术



作者的父亲、晋剧名家武忠在练功。



作者的母亲、晋剧名家阎惠贞练习地书。

前段时间，80多岁的老妈突然喜欢去公园写地书。每到那个时段，她就迫不及待到公园，站在地书老师后面，看人家一笔一划地写，不懂就问。老师热情鼓励她写了几个字后，说原来著名的晋剧名家阎惠贞老师不仅戏唱得好，字写得也不赖，以后来这里和我们一起写吧。老妈脸上乐开了花，像极了得到小红花的幼儿园小朋友。

之后，装备齐备后上阵。买帖子、购笔，准备停当又是习惯性地一起出发。就这样，几十年只做唱戏一件事的老妈，开启了地书学习模式。

说起来，老妈真是有些文化底蕴，她初中毕业才学的唱戏，是那个年代的演员里文化水平较高的。她喜欢颜体，有空就临帖，字写得很有功力。老妈做事向来认真，既做就要做到最好。这地书一写起来就停不下，几个小时不知不觉就过去了。老妈和书法家们学习写字技法、交流读帖心得。这下，老妈又有了除戏粉外的书粉们。

我的老爸老妈，两个加起来160多岁的老人，每年例行检查身体，各项指标基本正常，基础病全无，偶有小恙，医治即好。平时吃饭香、睡觉好、生活自理，还不时应邀参加社会活动，为学生传戏授业。

经常被问到：他们是怎么养生的？哪像80多岁的人啊！

季羡林先生说：“养生无术是有术！”对于老爸老妈来说，其实也从没想过怎样去养生，而是一直以朴素的直觉，在忘我地工作、忘我地生活。“我们是国家级非物质文化遗产晋剧传承人，肩负使命……”这个，他们可从来没有忘记。

从十多岁学戏，在舞台上度过了半个多世纪的二老，唱戏就是他们存在的方式，是生命的必需。

2000年，当他们从安身立命的舞台上退下来，并没有和大多数人一样，过上“刀枪入库，马放南山”的闲适生活，却因为此生与晋剧艺术结下的无法释怀的因缘情愫，注定了与晋剧同行同在，不抛弃、不放弃他们固守一生、挚爱如初的精神家园。老爸常说，我们

守住本份，得来福份；

播种兰花，收获幽香。当

演戏和做人合一了，才能

臻于物我两忘的境界。

武凌翔

## 故事

## 健康度夏

气温逐渐升高，人体新陈代谢加快，能量消耗大，营养物质随汗液丢失多，心脑血液供给不足，人们常常感到身体困乏，没有食欲。还有些人在气候炎热的情况下贪凉喜冷，克伤脾胃，也会出现食欲不振、腹痛泄泻、周身酸痛等症状。如何在饮食起居方面进行调理呢？

### 一是“吃苦”

一般苦味的食物都具有清热解暑、泄热养阴、入心经、脾胃经的作用，在过了芒种之后我们可以适当吃一些苦味的食物，例如苦瓜、莲子、荞麦、生菜等，对人体大有裨益，正所谓“苦夏食苦夏不苦”。

### 二是“饮酸”

酸味能敛汗、止泻、祛湿，一些酸味的水果具有祛暑益气、生津止渴的作用，如乌梅、山楂、柠檬、葡萄、草莓、番茄、菠萝、芒果、猕猴桃之类，因其适度进补，还能预防流汗过多而耗气伤阴。也可以榨汁饮用，但不可以用水代替水，汽水、可乐等饮料中含有较多的糖精及电解质，这些物质会对胃产生不良刺激，反而会影响消化和食欲。

### 三是“食粥”

古代医药学家李时珍提出，粥是夏季最佳饮食，可将绿豆、莲子、荷叶、芦根、扁豆等加入粳米中煮粥，凉后食用可起到健脾胃、祛暑热的功效，此外薏米赤小豆粥清热健脾、利湿养肝，冬瓜荸荠粥补益胃肠、生津除烦，都是不错的搭配。

### 四是“清补”

“清补”并不意味着单吃素菜、水果之类，也不是追求饮食的绝对清与素。事实上，“清补”重在强调补养，只不过在补养的同时兼具解热消暑的功用，比如鸭肉，其最大的特点就是不温不热、清热去火，有滋阴养胃、健脾补虚、利湿的作用。再如泥鳅，其高蛋白、低脂肪的优良特性，被称为“水中人参”，可以起到补中益气、解毒养颜作用。

### 五是“静心”

应调畅情志，