

健康达人 ⇨ ⇨



文/祝天泽 退休女工顾佩宇的家满目姹紫嫣红,只见阳台上 and 室内摆着各色花卉,姿态纷呈,足有200多盆。她与丈夫同弄着花卉,换

顾佩宇：养花是一种健康情趣

盆、铲土、浇水、整枝,忙得不亦乐乎。不一会儿额头上就沁出了细细的汗珠。顾女士说:古代医学大家孙思邈说过:养性之道,常欲小劳。体欲常劳,但勿多极。种花养花就是一种小劳,能通络活血,对人体的健康很有好处。再说花卉能装点环境,令人心旷神怡,美哉快哉!

顾佩宇中学毕业后,在乡镇企业工作了一段时间,后进入上棉三十六厂当工人,一干就是21年。她工作勤奋,任劳任怨,多次被评为先进生产者,并加入了中国共产党。

退休后顾女士仍十分活跃,她参加了一支名叫东望的舞蹈队,在队里担任助教和副班长工作。她与同事们排练了《火火的中国梦》《走

过新时代》《歌唱祖国》《万泉河水亲又亲》《十送红军》《十五的月亮》《社员都是向阳花》等节目,先后赴敬老院、广场、公园、社区公益演出近百场。有一次她们来到正华敬老院,不少老人早早就在会场等候,有的八九十岁患病的老人则坐在轮椅上,由护理人员推着前来观看。舞蹈队表演了十个舞蹈节目,有的老人看着看着哭了起来。临别时,她们拉着队员们的手说:你们的舞蹈跳得真好,节目很精彩,欢迎你们今后再来。

这支舞蹈队平时还学政治学文化,传承红色基因。她们以雷锋为榜样,人人争当志愿者——到地铁站口拔草,清扫垃圾,替老年人理

发剪指甲,帮助孤老整理房间擦玻璃窗等。重阳节到了,她们买了水果去慰问敬老院老人,还给老人们表演节目。顾女士说:尊敬、关爱老年人是我们社会的良好风尚,我们一定要传承下去。每当我们为他们做了一件有意义的事,我们就感到无比快乐!

在饮食上,顾女士坚持“两个一”:每天一杯酸奶、一只苹果。她喜欢吃粗粮杂粮,如小米、玉米、山芋、燕麦片等。还喜欢吃各种时鲜的蔬菜。她说,《黄帝内经》上说:五

谷为养,五菜为充。粗粮杂粮营养丰富,不仅能抗癌、抗衰老、助长寿,还可以降低心血管发病率和死亡率!

顾女士有个幸福的家庭,爱人也是位退休工人,她们育有一子一女。家庭成员间互助友爱,相处得十分融洽。老父亲已88岁,瘫痪在床已经3年,她经常与家人一起细心照顾,尽孝敬之心。她说:百善孝为先,我是个共产党员,要为下一代在这方面作出榜样。

高质量的睡眠能减肥

睡觉减肥法属于有效的减肥方法,通过睡眠时间和质量来平衡荷尔蒙分泌,帮助分解脂肪,促进其燃烧,加快新陈代谢速度,消除水肿问题,而且能刺激生长激素。那如何睡觉才能真正达到减肥效果呢?

在睡眠过程中人体能分泌瘦素,这是脂肪组织分泌的肽类激素。当身体能量储存足够时,瘦素会作用于下丘脑上的神经细胞,积极控制饮食行为,同时也可促进脂肪合成和转化。饥饿激素来自于胃部,能刺激食欲。瘦素来自于脂肪细胞,当吃饱时会向大脑发射出不再进食的信号。当睡眠受到限制或者少于8小时时,瘦素水平下降,饥饿激素水平上升,食欲也会增长,从而刺激人们选择高热量和高碳水化

合物的食物。处于深度睡眠时能激发大脑分泌成长荷尔蒙,能促进身体中脂肪转化成能量。当睡眠质量太差时,会引起荷尔蒙分泌不平衡紊乱,消化系统增加食欲,储存大量脂肪,从而引起肥胖或超重。

那么怎么睡觉才能减肥? 1.保持规律睡眠时间。规律作息,按时入睡按时起床,每天的睡眠时间不能少于8个小时。睡觉前可以做放松神经的事情,比如阅读书籍、听音乐、泡脚或者洗澡等,睡觉前一个小时要关闭所有电子产品,防止眼睛受到蓝光刺激而影响睡眠质量。下午3点后不能碰含有咖啡因和酒精类的饮料,因为这些食物会影响睡眠。酒精确实能让人们快速入睡,但是会阻碍深度睡眠,影响瘦素分泌而导致身体肥

胖。2.调整好饮食。晚餐尽量安排在睡觉前4个小时左右,若10点睡觉的话,6:00~7:00吃晚饭。晚餐以清淡容易消化为主七分饱即可,避免吃高碳水化合物以及高糖分食物。若是睡觉前非常饥饿的话,可以喝一杯热牛奶或者小米粥来缓解饥饿感,含有的色氨酸能促进睡眠。

另外,平时可以多吃全谷物类和蔬菜水果,能让胃部产生饱胀感,减少进食量,避免吃高甜度的瓜果蔬菜。晚上睡觉前可抽出30分钟做有氧运动,比如散步、做瑜伽,能消耗体内多余热量,防止热量转化成脂肪在体内堆积。保持积极乐观心态,避免有太大心理负担,睡觉前可对腹部按摩来促进胃肠道蠕动,帮助排除体内毒素垃圾。

吃药不能随便配饮品

“头孢配酒,一喝就走”,虽然这句话带有玩笑性质,但吃完头孢再喝酒造成的乙醇中毒反应(双硫仑反应)却不可忽视。除了头孢,很多药在服用期间也需要避免和某些饮品相遇。眼看着春节就要到了,各种酒、饮料将端上餐桌,药如何吃得安全?

聚餐时免不了喝酒,饮酒可活跃气氛,但要适可而止,特别对于肝病患者更应注意,以免伤肝。肝脏是人体重要的解毒和代谢的器官,很多药物要通过肝脏代谢和转化,服药期间喝酒容易导致毒副作用。比如甲硝唑、头孢菌素可抑制乙醛脱氢酶,造成乙醛代谢不畅,容易在体内蓄积而发生中毒;阿司匹林混合酒精可增加胃出血风险;乙酰氨基酚遇酒可增加肝衰竭风险。除此之外,服用安眠药、降压药、降糖药、抗痛药、抗凝药等药物期间,饮酒也可造成危险。

西柚汁虽然可口,也需要忌

口。西柚汁又称葡萄柚汁,深受大众喜欢。然而西柚汁中含有呋喃香豆素,呋喃香豆素通过不可逆抑制肠道代谢酶CYP3A4,增加药物的生物利用度,使进入血液的药量倍增,发生药品毒副作用的风险增加。因此,如果服用经过CYP3A4代谢的药物,比如胺碘酮、环孢素、非洛地平、氨氯地平、阿托伐他汀、辛伐他汀、阿普唑仑、卡马西平、华法林等,服药期间应忌喝西柚汁。

还有些药不宜用茶送服。春节期间,许多地方有吃茶品茗风俗,然而有的药物如胃蛋白酶、多酶片、硫酸亚铁、葡萄糖酸钙、氢氧化铝、地高辛、颠茄酊、四环素、黄连素等不宜用茶水送服,因为茶叶中的鞣酸与药物中的蛋白质、重金属盐、生物碱等作用产生沉淀,可影响疗效和产生副作用。通常喝中药也不应用茶水送服,因为茶叶中的鞣酸很容易与生物碱发生不溶性沉淀。

★★ 我爱你, 中国 ★★ 开学第一课

中宣部、教育部、央视联合推荐。温儒敏总顾问并作序。

重磅推出《开学第一课—我爱你中国》
本书旨在成为青少年高品质的“阅读引导课”和爱国主义德育补充教材。
本书采用AR技术,扫描图片可看3D视频。
人民文学出版社出版,钟书独家总发。
本书为保护实体店利益禁止网店销售。

钟书独家总发

名人推荐:

《开学第一课》走过十年岁月,它见证了一代人的成长,也影响了一代人的成长。所谓“十年树木,百年树人”,希望每个孩子的青春之舟从这里起航。
——撒贝宁

《开学第一课》用崭新的方式,润物无声,潜移默化,让我们的传统文化和美德成了孩子们的日常一课。唯其如此,孩子们才能真正领略到中华传统之美。
——董卿