

早晚不渴也得喝水



早上时间匆忙,经常连喝一口水都顾不上;晚上害怕起夜,睡前也坚持不喝水。其实,这些做法都大错特错了。经过一整夜的睡眠,体会会散发许多水分,因此晚上睡前就要做好“预防”,少喝点水“备用”,早上起床后第一件事也应该是尽快补充水分。

人在熟睡时会微微出汗,造成血液中的水分逐渐减少,血液的黏稠度变高,对于心血管病患者来说,存在很多危险。睡前喝水最大的好处是,可以降低血液黏稠度。因此,睡前即使不渴也最好喝点水,稀释血液黏稠度,减少心肌梗死、心绞痛、脑血栓等突发事件发生的几率。建议心血管病人在床头放一杯水,夜里醒来时还可以抿一口。对于糖尿病人来说,保持一定的水分还有利于控制血糖。

有的人可能会质疑,这样难道不会对肾脏造成负担吗?第二天起床脸会不会水肿?其实,对于绝大多数人而言,睡前喝水没有坏处,关键是要适量,一般睡前半小时喝一小杯水即可。注意睡前不能大量饮水,尤其是严重肾衰竭及已经进行透析治疗的患者,大量喝水会造成身体负荷增加,引起浮肿等症状,严重的甚至会诱发心力衰竭。心脏功能不好的人睡前大量喝水,还可能引发心脏病危险。另外,睡前大量喝水,会增加夜尿的次数,影响睡眠质量。

晨起后,即便不渴也要先喝一杯温开水,不仅可以清肠胃,而且能将唾液中的消化酶带进肠胃,以便更充分地分解食物。需要强调的是,早上不能喝凉水。因为温开水在肠胃的通透性最好,不容易刺激肠胃,有助于肠胃的良性蠕动,而凉水则会刺激肠胃。喝水时应先刷牙,否则口腔中经过一夜的累积,细菌大量滋生,直接喝水就会把这些细菌和污物带入体内。(安 宇)



健康人生

看外观 主要观察香水包装是否洁净、完整,所标注的信息是否包含产品名称、注册商标、生产日期、产地等。

看液体 在非阳光照射的情况下观察香水液体是否清澈,是否有明显的杂质、沉淀物、悬浮物等。

看包装密封性 可靠近未开启的香水瓶试闻一下,若闻不到香气,则说明密封性较好;若一打开包装盒就能闻到香气,则可能是灌装产品。

闻味道 一款优质香水具有三段式香味,即前味、中味和后味。

香水最初喷在肌肤上会散发出含有酒精的味道,但酒精味会很快挥发掉,散发出香水原本的味道。约30分钟后,这种香味中会混合着人体肌肤所产生的味道。

傍晚挑选最佳 傍晚时分人的嗅觉最为灵敏,有助于辨别香水的味道。

注意适用性 再名贵的香水也并非适用于所有人群,在挑选香水的香型时,应参考个性、年龄、职业等因素,使香水与自己的身份协调一致。

注意留香时间 品质好的香水只要不刻意洗掉,即便是隔了夜,也可以闻到香味。(戴 岱)

适合老人的烹饪技巧

老人吃饭特别注重好咬、好入口,还要尽量控制油脂和盐分。大家不妨试一试这些适合老人的烹饪技巧:

把胡萝卜削薄 想要胡萝卜快点变软、变熟,不要用刀切丝,要使用削皮刀,削成长长的薄片,这样会比较好吃。

将豆芽菜折断 摘除豆芽菜的须根后会更好吃,除此之外希望大家能注意到的是长度。只要用手轻轻一折,好咬的程度就会很不一样。

叶菜撕成小片或卷起来 生菜等青菜是薄薄的很大一片,对老人来说不太容易入口。撕成小片或卷起来切成一口大小,就会比较容易吃。

在大虾上划几刀 在牙齿健全的年纪,虾肉弹牙的口感非常有魅力,但对老人来说就有

点吃力了,只要在虾身上划几刀,嚼起来就会容易许多。

将面条剪成小段 直接吃较长的面条,不易入口,可以试试用剪刀剪断再煮。

金针菇和其他菜搭配 金针菇的滑溜口感具有帮助其他食物一起吞咽的效果,容易入口,增加食物的分量却几乎不增加热量。(李 坤)



每周一方

日行一万步 每天走 5000~10000 步,能促进骨骼健康。美国疾病控制与预防中心建议,最适宜的散步速度为每小时 4.8~6.3 公里,也就是每分钟 90~120 步。散步姿势应是抬头挺胸,保持颈部与肩膀放松,双手微微握拳,手肘弯曲约 90 度,手臂前后摆动带动步伐。

慢跑 建议身体素质较好、年纪不太大的人不妨经常慢跑,每次 2000~5000 米。这种中等强度的耐力有氧运动更能维持和增加骨量。

握力 每天坚持做 30 分钟,对于防治桡骨(位于前臂外侧)远端、桡骨(即上臂骨)近端的骨质疏松很有效,这两处也是骨折相对高发的部位,这个方法尤其适合老年朋友。

俯卧撑 中年人每天做两三次俯卧撑,每次 20~50 个,能强健股骨、桡骨、桡骨。体力有限的老人可以做高位俯卧撑,也就是对着墙做。每天起床或睡前,双脚张开与肩同宽,距墙一臂远,两手撑墙,然后做肘关节屈伸运动。(李 宽)

治暑夏凉食伤胃方

四种运动可健骨

你的心理按钮是什么

在人际关系中,如果我们常会莫名其妙地被别人“激怒”,然后怒气冲冲,小题大做,这很有可能是别人恰好按到了我们的心理按钮。

心理按钮是在成长过程中,被设定在自己内心的“心理程序”。别人说了某句话或做了某件事时就好像按了我们的“心理按钮”,然后快速启动这个“心理程序”,我们经过自己心中程序的自行解释与处理,我们就会产生某些情绪或行为反应,通常这些情绪和行为反应都是比较负面的。

在亲密关系中(比如夫妻之间),心理按钮更容易被发现,也很容易破坏彼此的关系。有位女性朋友如果看到老公下班后或者周末休息在家,坐在客厅里一边看电视一边打瞌睡,她就会勃然大怒。原来她小的时候,父亲经常失业,而且还很懒惰,生活条件不好。每当她看到丈夫坐在

沙发上看着电视打着瞌睡的样子,就激起她对父亲的不满以及对贫困生活的恐惧,仿佛童年痛苦的经历再次在她身上上演。

因此,并不是别人令我们生气、愤怒、不舒服,而是因为自己的心理按钮,我们的负面情绪和痛苦常常与别人无关,别人只不过是无意间按了这个按钮。

如果你因为别人无意间的言行而被激怒,先去察觉:我的内心发生了什么?是什么勾起了我内心的痛苦?这个痛苦从何而来?比如,如果有人不理我,我会进行内心对话安慰自

己:人家不是故意不理你的,不然你去跟对方核对一下好了?然后我鼓起勇气问对方:你是不是不理我?得到的答案往往证实我的感觉错了。经过几次这样的更新程序后,我害怕别人不理我的心理按钮就被撤销了。如果你有心理按钮,也可以这样先觉察,后更新程序。

直面自己的心理按钮,你会发现它其实并没有你想象中的那么可怕。(方 信)

