

感觉精神不济 五招迅速缓解



现代生活紧张忙碌,容易使人感觉疲累。而长期处于疲劳状态,会使人无法集中注意力、记忆力衰退、肩颈僵硬酸痛或出现郁闷等现象,这些都是“慢性疲劳症候群”的迹象。

“慢性疲劳症候群”一般多发生在上班族,且女性的发生率较男性高。慢性疲劳长期下来会严重影响生活、身体健康及工作效率。其实只要稍微改变一下习惯,就能有意想不到的好精神。以下五个简单的小方法可以助你提振精神。

一、多喝水 脱水容易精神萎靡,经常喝水维持身体保湿。

二、拉长白天休息时间 如果白天因繁忙、压力感到疲惫,可以安排休息计划,在白天之中安排半小时或一小时午憩,以改善精神状态。

三、摄取B族维生素 B族维生素帮助人体代谢及吸收各种热量型营养素(糖类、蛋白质、脂肪),使食物中能量可以充分代谢利用,进而增强体力消除疲劳,其中以B12最为重要。年龄超过50岁的人要加强B12的摄取,如麦片、动物性食物及乳制品。

四、补充含镁食物 镁是维持骨质强健的重要功臣,并对肌肉功能、神经功能和平衡血糖有很大助益。而疲劳有可能是缺乏镁的征兆,所以要多吃

含镁食物,例如杏仁、斑豆和菠菜等。

五、多运动流汗 乍听好像有悖常理,很疲倦还要去运动流汗。专家指出半小时运动量可能提高两倍以上工作效率,而且最好是户外运动。

此外,有时候疲劳不是身体疲惫,而是眼睛疲劳。特别是长坐在电脑前连续工作的上班族,容易用眼过度。这时,除了适时休息或按摩眼睛,也可以使用人工泪液补水,眼睛舒服也可以改善精神。(王丽)

道家养生十原则

衣不过暖 “衣不过暖”

指的是不能过度依赖多穿衣来保暖,而是要提高人体自身的抗病能力和生命活力。“穿到七分暖,神敛心也安”说的就是这个道理。

食不过饱 “食不过饱”

指的是不宜大吃大喝,要经常让身体保持一定的饥饿感,多食不利于养生。

住不过奢 道家养生中的

“九守”,就是要人们守住奢侈之风,与道沉浮,自可长生不衰。

行不过富 行指出行、

行为、行事、行动,意思是出行不能依靠豪华舟车、行为不能一掷千金、行事不能重财轻德、行动不能以金钱来开道。

劳不过累 道家养生强

调“劳作有度,不使伤身”,“五劳七伤”为道家养生之大忌。“五劳”指久视伤血、久卧伤气、久坐伤肉、久立伤骨、久行伤筋;“七伤”指大饱伤脾、大怒气逆伤肝、强力举重久坐湿地伤肾、形寒饮冷伤肺、形劳意损伤神、风雨寒暑伤形、恐惧不节伤志。

逸不过安 俗话说“生于忧患,死于安

乐”。道家所提倡的飘逸洒脱、安贫乐道,并非让人们内心空虚、安然守旧,而是要超越现实、超越自我,让身心得到净化。

喜不过欢 “物极必反”,乐极生悲,喜

极而泣。“喜不过欢”是提醒人们喜与欢不宜太过。

怒不过暴 与人相处时不分是非曲直,

动辄发火,是没有涵养的表现,是道家的养生大忌。

名不过求 功名有如过眼云烟,不必过

于在意和强求虚名。道家提倡“淡然”,凡事都要淡然处之,莫为镜花水月而强求。

利不过贪 俗话说“鱼和熊掌不可兼

得”。大凡利欲熏心、贪得无厌之徒,肯定是一个不懂养生之人。(杨升)

学习“四多法”培养幽默感

成为有幽默感的人不容易,要提升幽默能力,不妨学学下面“四多法”。

多想 回想你经历过的尴尬时刻,并找到其中有趣、好笑又能引起共鸣的点,再把经历编成故事。这种自嘲的方式不仅给生活添了乐子,也是一种自我解脱。

多讲 要成为幽默的人需要练习说笑话,先从模仿开始,模仿多了以后,自然而然就会产生幽默的思维方式,并不

自觉地说出有个人特色的妙言。

多笑 生活中遇到令人恼火、泄气的事情,可以给自己“表演微笑”,对镜子笑,或对别人笑,都可以帮你平复心情。久而久之,心胸会豁达,积极地看待人生。

多读 幽默需要优秀的语言表达能力和想象力,深刻的幽默更是要有洞察力和理解力。要做到高级的幽默,需要增长自己的见识、丰富说话内容。(吴森)

治·哮·喘·方

【处方】百部50g,款冬花50g,川贝母50g,姜半夏50g,陈皮50g,干姜30g,细辛20g。

【制用】上方药干燥后,混合拌匀粉成细面,炼蜜为丸,绿豆粒大小备用。

【功能】宣肺散寒,平喘止咳。

【主治】寒邪束肺引起的哮喘、咳嗽。气急喘憋,喘息抬肩,畏风怕寒,痰液清稀,胸闷气短。(白城市中医药老科协:王文卿)



在众多调味料中,近年来咖喱已经在很多人餐桌上常见了,咖喱牛肉、咖喱鸡肉……那种迷醉的口感让人回味无穷。咖喱是由多种香辛料配制成的复合调味料,是东南亚居民最广泛使用的食品调料,在欧美与日本也很流行。我国居民对其缺少认识,消费量不高。其实,它不但味美芳香,保健价值也很大。专家介绍,有研究表明,如果日常膳食离不开咖喱,老人患痴呆症的概率就会减少很多。

咖喱有多种种类,各种类别的咖喱配方略有不同,主要原料都是姜黄。姜黄是一种多年生的姜科植物的根茎。其他原料是丁香、豆蔻、胡荽子、胡椒、桂皮、芥末、辣椒、花椒、茴香等,达20余种。咖喱用于肉类、海鲜或蔬菜烹调,能赋予菜肴不同的香气与味道,发挥提辣、提香、去腥的效果。

专家介绍,咖喱的主要功能成分是姜黄中的姜黄素。姜黄素是一种多酚类抗氧化剂。它有阻止癌细胞增殖和保护肝细胞的作用,对于防控癌症

经常吃咖喱患痴呆概率小

和治疗肝病有一定功效;有降低血脂和增强心脏功能的作用,因此常吃咖喱的人,心血管病的发生率较低;能促进唾液和胃液的分泌,增进食欲,有助消化的作用;有抗菌作用,可用作咽喉炎、扁桃体和肠道感染、皮肤感染的辅助治疗;能降低餐后血糖,促进脂肪氧化和能量代谢,使人消耗更多的热量,从而有利于胖人减肥。

研究发现,姜黄素能提高实验小鼠记忆力的功效,能改善脑神经细胞功能和防止神经细胞受损,说明姜黄素具有健脑益智的作用。印度人的日常膳食离不开咖喱,老人患痴呆症的概率仅为美国人的1/4,美国和日本科学家据此认为,原因就是印度人经常通过咖喱摄食了较多的姜黄素。

专家提示,咖喱虽美味,但一次不应吃多,作为饭菜的调味料,成人的适宜摄入量是一次20克左右。患有胃炎、溃疡病的人应慎吃、少吃。咖喱含油多,买回后应密封保存,注意防潮,以免香气挥发散失。(葛军)

