

人人参与环境整治 天天享有健康生活

新生代女性,别让亚健康毁了美丽

□柏豫

现代社会的中坚力量逐渐向80后90后转移,快节奏、高压力的生活开始对他们的身心健康发出挑战,尤其是新生代成年女性。每位年轻的成年女性都追求美丽,但有时美丽却异常脆弱,保持美丽离不开由内而外的悉心呵护。医学专家告诫,新生代女性朋友要知道,美丽是健康的外在表现,单靠遮瑕彩妆掩盖不了疲惫,更换不来美丽。

虽然从表面看青壮年人依然精力充沛,其实身体里的血管开始悄悄老化,慢慢失去弹性,其中最常见的后果就是突发心脑血管疾病。心肌梗死、脑出血、脑血栓……在年轻人身上发病,已经不再陌生。专家介绍,影响心血管健康无外乎内因与外因,每个人的遗传因素和家族史无法改变,而控制后天的危险因素,人们还是有能力做到的。现代

人活得越来越累、吃得越来越离谱、运动得越来越少,不知不觉中加速了血管的衰老和损坏,改良生活方式却能大幅降低罹患心脑血管疾病的风险。

吸烟是导致血管发生故障的元凶之一,哪怕身体再好,一天两包烟,也肯定会给血管留毒,让它一天天脆弱下去。女性不可吸烟更要远离二手烟。美国科学家50多年的研究表明,每天吸烟20支以上,冠心病风险会增加2-3倍。还有研究发现,熬夜时吸烟,会使血液的黏稠度比正常时升高8倍以上。

专家表示,人生必须学会“做减法”:首先,合理饮食,减少热量摄入,特别是少吃高胆固醇食物,如红肉、动物内脏等,多吃果蔬;其次,适量运动,把该消耗的热量消耗掉,改变久坐的坏习惯;再次,定期筛查,不管多忙,一定要抽出时间定期体检,关注

体重、腰围、血压、血脂、血糖等指标,并将其努力控制在正常范围;最后,心理平衡,工作上、生活上、心理上都要给自己减负,人的期待、欲望都是无止境的,凡事追求完美只会给自己的健康雪上加霜。

此外,现代女性可不做“宅”女,久坐不动、喝水过少都会诱发妇科炎症。专家提醒要从心理、饮食、外阴三个层面做好日常护理。首先,患者应了解阴道炎的基本知识,对自身病情有一定的认知,消除忧虑、恐惧心理。其次,注意个人卫生,勤换内裤,避免混用、混洗。盆具、浴巾、内裤等及时用开水烫洗消毒。最后要注意饮食,宜食清淡,易消化的食物,做到饮食营养合理搭配。此外加强身体锻炼,保持规律的生活。医生建议女性朋友每年做一次全面的妇科检查。



眼下是吃螃蟹的好季节。在此推荐姜汁螃蟹这道菜。

原料:鲜活螃蟹5-6只(500-550克)。鲜毛豆肉100-150克,小香葱30克,老姜100克。调料:植物油80-100克,干生粉50克,精盐、鲜粉、胡椒粉各适量,姜汁约20克,姜末10克,料酒50克,米醋5克。

制作方法:将鲜活螃蟹放进冷水内洗刷清,特别注意蟹钳上的茸毛要冲洗净泥土;捞出放在砧板上,肚朝上在正中用刀切成两半,去掉蟹脐、蟹胃和蟹梭衣;在切口处蘸上干生粉,防止蟹黄流失(待烧)。葱洗净,切成葱末;姜去皮拍碎,捏出姜汁约20克,多余的碎姜斩成姜末10克。炒锅上火烧热放油滑锅倒出,锅再烧热时放50克,烧至6-7成熟时,快速将蘸着生粉的

姜汁螃蟹

□李兴福

一头下油锅煎约半分钟,放料酒葱姜末和毛豆肉,将锅转动,将蟹壳朝锅底加清水500-600克用旺火烧开,盖上盖焖烧约8-10分钟,加盐、鲜粉、胡椒。多余的干生粉拌成湿淀粉待用。见锅酱汁150克左右时尝好口味,将姜汁下锅,再将湿淀粉勾芡,边勾芡边转动锅子,见芡汁紧抱在蟹身时,淋上20克油转动一下锅子,来一次大翻身,使蟹壳翻身朝上,再次淋上油,淋少许米醋在蟹身即成,装盘上桌。

特点:此菜蟹壳鲜红,蟹壳上有一层薄薄金黄色卤汁,青绿色的毛豆肉,色泽美观,蟹肉鲜嫩,姜汁香味浓醇,毛豆肉和卤汁更鲜美,盘内有一层黄黄的蟹油,拌面更佳。

友情提示:蟹虽然好吃,但蟹性寒凉,脾胃虚寒者不宜多食。

餐桌佳肴



健康妙招

每天好好洗杯子

□屈象

杯子每天都要用,可你是否每天都清洗呢?这个看似简单的小问题,却和健康密切相关。

杯子每次用完如能即刻清洗最好,若觉得太麻烦,至少应每天清洗一次,可以在晚上临睡前清洗干净,然后晾干。清洗杯子时,不仅要清洗杯口、杯底,杯壁也不应忽略。平时若不常清洗,可能会沉淀很多细菌及杂质。专家特别提醒女性朋友,口红不但含有化学成分,而且极易吸附空气中的有害物质和病原体,喝水时会

将此杯口残留的口红一定要清洗干净。清洗杯子时用水简单冲洗是不够的,最好用刷子刷。另外,由于洗洁精的重要成分是化学合成剂,使用应慎重,一定要注意用清水冲洗干净。若要清洗沾有油腻、污垢或茶垢的杯子,可以在刷子上挤些牙膏,在杯子内来回擦刷。由于牙膏中既有去污剂,又有极细的摩擦剂,很容易将杯上残留物擦去而又不损伤杯体。

据调查,有八成人不好好洗杯子,希望这问题能引起人们的重视。

闲情逸致

朋友圈里左中右

□姜宏云

古人云:物以类聚,人以群分。自打有了微信,我发现,自己不知不觉地把朋友分了群。我曾经上过三个大学、一个党校,在十几个单位工作过,再加上高中、初中的同学以及文艺、财经等各类兴趣爱好,忽然发现自己手机微信中已有20多个群。有的是自己主动建的,当仁不让当了群主;有的则是稀里糊涂被人拉进去的。有的群,平时比较静默,只有到了要开联谊会的时候才有动静;有的群则是从早到晚甚至深夜都热闹非凡,不断响铃。刚开始,自己对手机没仔细研究,响铃就看看,后来不行了,入群的朋友越来越多,铃声不断,感觉太吵,终于有一天发现了新大陆,找到了免打扰开关。群里虽热闹,但毕竟在每个群里大家都有一个共同的身份、共同的经历,聊天的话题共同语言比较多。最有意思的则是“朋友圈”,各种朋友都有,表现迥异,真所谓林子大了什么鸟都有。有的人,到了饭点时刻常发些美食照,不论是大餐还是快餐,于是很快大家就明白了他腰围始终减不下来的原因。有些人隔三差五给大家送上“心灵鸡汤”,时间长了,弄得大家都

感到自己不知该咋活了。也有天天发些养生之道的文章,俨然是健康专家。有的十分勤奋,每天一大早给大伙端来“三分钟新闻早餐”,让你未出家门便晓天下大事。也有几个风姿不减当年的“万人迷”,总喜欢发一些周游世界的照片,让人看得心痒痒的。当然,更多的是一言不发,宁愿“潜水”憋死也绝不退出。

微信看多了,自然看出点门道,我发现这也是考核干部的一个工具。前些天遇到一位老领导,说起一位老部下,已被他从朋友圈里踢出去了。为啥,因为这伙伙常转发一些负能量的文章。老领导很生气地说,“当年考核提拔他的时候,没发现他的政治立场这么右。”在“朋友圈”里发文章、点赞、评论,时间久了,性格、脾气、爱好、政治倾向会很自然地流露出来。最近,中国人民大学一位研究生在“朋友圈”对前辈学者出言不逊,他的导师一怒之下宣布断绝师生关系,结果网上舆论沸沸扬扬。有人总结了一条教训,自己的父母、领导和导师最好不要加为“好友”,必须加时也要设定“不让他看我的朋友圈”。有人戏称,“圈”里有风险,“发”时须谨慎。

我在“圈”中看热闹,朋友们也在“圈”中看我。前两天有位朋友开我玩笑,说我属于不甘老去的世俗愤青。乍一听,有点纳闷;仔细一想,有道理。原来我时常在“圈”里与一些朋友抬杠对掐。江山好移,本性难改啊。



收获

赵连友 摄

世相杂俎

“老吾老”如同“幼吾幼”

□过传忠

一次老同志聚会,见一位老友很少喝茶,便问他缘故。他答道:“水喝多了要频繁如厕,不方便。”后来他又悄悄地告诉我,他已用上了“尿不湿”,非不得已,很少外出参加活动了。谈话时不免流露出

一股羞赧之态,怅然若失的感觉照例引起了我的共鸣,是啊,前车之鉴,我不正在向他靠拢吗?

人们形容父母育儿不易,常用“一把屎一把尿”来表达。如今老了,却惶惶然觉得,自己也有回归“一把屎一把尿”这类状态的危机了,烦恼不禁添了几分。

综合自己数十年来的观察,忽然发现,同样是伺弄照顾,小孩和老人得到的待遇,往往是并不相同的。照料婴孩,再脏再累也是完全应该,很少有人抱怨,即使孩子再不听话,一句“他还是个孩子嘛!”就过去了,而伺候老人,有些人就不那么虔诚和耐心了,遇到脏、臭、纠缠、吵闹……难免不产生抱怨与责怪。大面上,

“老有所乐”“老有所为”,字里行间,颇含敬意和暖意,而一旦触及“老有所烦”,要处理奉养老人的实实在在的诸多难题和麻烦,从亲人、单位到社会,就难免会感到一种负担。

对老与小为何会有这样的差别呢?我觉得还应该从意念上去思考。孩子在成人心目中是幼稚无邪的,是真正的弱势群体,不施爱难以成长,而只要爱护,他们就“日长夜大”,日臻成熟。他们代表着未来,会不断带给我们无数欣喜和欢乐。而老人就不同了。他们当中有些人原处优势地位,如今转化为弱势,有的人就难免不习惯、不适应了。老人已是落山的夕阳,再怎么照料,结局早已明确,不会像孩子那样青春焕发。面对着难以改变的悲剧前景,即使努力,也容易只从同情、怜悯这些角度考虑,鼓不起劲头。

这种想法是不科学的,更是缺乏感情违背人性的。随着社会的发展,父辈育

儿已在慢慢克服“为己养老”的狭隘的单纯报恩观念和功利目的,从而转变成为社会培养后继之人,为人类发展做出贡献的理念。那么,在养老方面,就更应该全社会予以关心,全社会都要为提高老人的生活质量、为维护老人的生命尊严而做出努力。这当中,老人的子女、亲人自然应该负更大责任,但并不只是为了知恩图报,还有更深一层的社会和谐发展、民族健康传承的深刻含义在。

我们已经进入了老年社会,一系列重大课题有待我们解决。我认为,首先应该从观念上克服不妥甚至错误的想法,不应歧视,甚至也不能停留在同情和怜悯上,应像爱护孩子那样自然周到、那样心诚服。

“老吾老以及人之老”,当然好;但还是先从“老吾老如同幼吾幼”开始吧,倘若人人都能像爱护孩子那样关心老人,我们的养老事业会迎来一个新的局面。

男左女右

婚后为什么读不懂老公

□文慧

们之间没感情了?他在暗指我们的婚姻没有爱情?是否他心存邪念?他是那种花心的男人?怀揣不安全和不确定感去感知另一半,头脑里总出现的是你联想中的他,你跟他交流中,自然参入你对他的联想理解。如果说你“读不懂他”很困难,那么你的痛苦里,有你思维的责任。

你的偏执

从心理发育的角度看,偏执个性的人,有比较高的幼稚度,常常喜欢使用投射心理机制,即自己怎么想的,就认为别人怎么想的,自己是怎样感觉的,就把感觉当作现实,他(她)是生活在自己幻想神话中的人。夫妻中,如果一方存在偏执性人格,他(她)会因为缺乏内心边界感,而分不清主观与客观现实,以过分敏感、猜疑之心理解对方,会把

自己不好的不想要的观念和感觉投射给对方。通俗讲,他(她)是“按己所欲要求他人,己所不欲施予他人”的人。“读不懂他”的你,考虑他是否有偏执性个性?是否用幻想和投射在阅读他的你?

你的依赖情结

十几年的婚姻,足以让对方知道对方所是。如果你不知道对方何许人也,并非是你从认知上不能判断他,而是你潜意识依赖情结所致,你需要他!尽管他有些思想和行为你不能接受,但若失去他,你无法面对关系丧失的孤独与无助,承受被抛弃的痛苦远远大于在关系里的困苦。因此,你内心的幼稚和依赖性,是你愿意读情感原著的诱惑所在。

你的态度

伴侣关系中,你因为清白无辜,内心充满理由和委屈,两人进行交流和互

动,你会情不自禁地只顾诉委屈、道理由。他的反应或是沉默,或是辩护,或是老不回家,都说明是你站上风的原因让他抬不起头。不,因该是你说话的语气和态度,让他不敢面对你。

“读不懂他”是夫妻关系错综复杂的表达,是婚姻存在潜在裂痕的信号。你读不懂他,意味着你在明处他在暗处的关系,暗处的人明白更多,明处的人往往不自由。要读懂他,你就要改变战略,不能总是你在面上冲啊吼的。如果他没放弃被你读,本身就说明他心中有你,如果你也不想放弃你,就需要采取新的方式去阅读他。这意味着首先检视自己,有没有以上分析的“读不懂他”的原因所在。然后,先改变自己,再告诉他“过来吧,我们一起理理”、“放心吧,我懂你”。

