

初夏闷热烦躁如何调节

“近段气温猛升,刚走出的‘水帘洞’又进了‘火焰山’”、“六月未至热浪先到”、“多地区气温早已奔三”……这个初夏,一开始就让人郁闷。身上的汗不停的流,晚上闷热睡不着觉,就连人的情绪也愈加烦躁,稍有不如意,就有可能让你火冒三丈,怎么办才好呢?

情绪与外界环境息息相关

我们知道,人的情绪与外界环境有着密切的联系,当遇到持续高温天气和外界大环境变化时,人体这一小环境受到影响也会发生变化。一般来说,低温环境有利于人的精神稳定,一旦温度上升的变化幅度增大后,人的精神、情绪就会产生波动,不仅给人带来身体上的不适应,还会对人的心理和情绪产生负面影响,以致出现情绪烦躁、爱发脾气、记忆力下降等现象。

夏季的高温无处不在,人们也更容易出现这种“情绪病”,譬如情绪易烦躁,常会因微不足道的小事,对家人或同事发火,而自己则觉得心烦意乱,不能静下心来思考问题,经常丢三落四忘掉事情。譬如心境低落,对什么事情都不感兴趣了,觉得日子过得没劲,对同事和家人缺乏热情,此种情况清晨稍好,下午变坏,晚上更甚。甚至还会出现行为古怪,常会固执地重复一些生活动作。

夏季“情绪病”要注意自我调节

其实,这些情绪问题,归根结底,还是人体对环境的适应性差。所以,在炎热的高温环境中,应尽可能地增加休息时间,并注意饮食调整,增加营养,重视夏季的养生之道。

另外,它还需要靠自我调节。比如调整起居时间,及时补充水分和维生素,多吃开胃食品,避免吃过凉的食物等都有利于调节自己的情绪。

当然,防治夏季“情绪病”,心理调节也非常重要。给大家介绍几种自我心理调节法:

遇事心平气和,为心灵吹风纳凉

俗话说:“心静自然凉”,经常听听舒缓的轻音乐,或是静坐沉思,闭上眼睛想像森林、蓝天、大海、冰雪等令人感到凉爽的情境,以忘却热浪袭击,降低心理热度。遇到不顺心不如意的事,切忌暴跳如雷,最好是冷静下来,暂时回避,正如俗话讲的“退一步海阔天空”。

要有意识地保持乐观、宽容的心态

美国著名心理学家埃利斯曾提出合理情绪疗法,并用ABC来表示:A代表诱发事件;B指个体对这一事件的想法、解释和评价,包括理性和非理性的信念;C则代表个体情绪和行为的结果,理性信念往往导致乐观快乐的情绪,而非理性信念则容易导致悲观烦恼的情绪。因此对日常生活中的一些事情,要尽可能以积极的、乐观的态度去理解,与他人相处尽可能以善良、宽容服人。

注意劳逸结合,做好自我的时间管理

参加游泳、滑冰等全身运动,不仅可以增强耐热能力,而且有利于疏解内心压力。根据夏季昼长夜短的特点,应及时调整自己的生活节奏,养成早睡早起和午休的习惯,有规律的生活习惯是保证心情舒畅的法宝。所以,懂得保健心理健康,就是让工作和生活顺利进行的前提,所以关注心理健康,刻不容缓。



三类菜助您度夏: 瓜类清热利湿 番茄生津止渴

天气越来越热,除了开空调、少出门,你还有什么“度夏武器”呢?给大家推荐三类夏天应该多吃的蔬菜。

第一类是冬瓜、黄瓜、苦瓜、丝瓜等瓜类蔬菜

从中医角度来说,瓜类大多能清热利湿,帮助排除毒素,是降温防暑的好食物。现代营养学研究显示,多数瓜类蔬菜含水量都在90%以上,且富含多种矿物质和维生素,能有效补充夏日流失的大量水分和营养。

第二类是番茄、茄子、芹菜、生菜等凉性蔬菜

传统中医认为,夏天吃些凉性蔬菜有利于生津止渴,除烦解暑,清热解暑,排毒通便。

第三类是大蒜、洋葱等具有“杀菌”作用的蔬菜

夏季气温高,病菌滋生蔓延快,肠道疾病多发。这时多吃些韭菜、大葱、洋葱、青蒜等“杀菌”蔬菜,可预防疾病。



向国民腰围宣战

间,高脂高热饮食在暴富之后成了时尚潮流。我身依旧是往日身,在高脂饮食骤然冲击下措手不及。同样的西式饮食方式,亚洲人患糖尿病的危险远比西方人要高,同样的肥胖度和将军肚,亚洲人的内脏脂肪比例更高,潜在风险更高。所以,在腰围上,要高标准严要求,和日韩相提,不与欧美并论。

日本街头难以寻觅一目了然的胖子,倘若偶尔招摇,也是外国旅游者居多。那里老中青一视同仁,只分性别,不论年龄,强制性要求男性腰围不得超过85厘米,女性必须控制在90厘米以下,腰围超之,轻则教育和治疗,重则个人丢工作、企业被罚款。东京街头和北京街头两相比较,咱们的平均腰围完全到了最危险的时候,向国民腰围宣战刻不容缓。从官到民,当以腰围超标为耻,以腰围达标为荣,自爱,从爱国之点滴做起,从自己做起,就从吃油不超标做起。

所谓后发优势,就是通过观察先行者的行动及效果来减少自身面临的不确定性而采取更有益的相应行动。胖子

多、心脏病多、高血压多、中风多,让美国梦褪色不少。在国人膳食结构上,确乎没有做到前车之覆后车之鉴,完全没有显示出后发优势。从转基因大豆的进口量,从地沟油的喧嚣可见一斑。另外,中国传统饮食之金科玉律“食不可无绿”,每天人均500克的蔬菜摄入量,缩水为三明治汉堡包中一片生菜叶子和一把维生素片或胶囊。“五谷为养,五菜为充,五果为助,五畜为益”之养助益充循自然的均衡膳食结构,在西风东渐中渐行渐远。

1克油即可产生9千卡的热量,50克就满足了一个女性一日所需能量的四分之一了。如果每人每天多吃进一汤匙油,无论合格动物油、植物油,还是歪门邪道地沟油,一月后体重增加一两斤无悬念,一年增加十几斤轻而易举。

倘若清淡饮食,光盘行动,厉行节约做到做好的话,无异于从源头上切断了地沟油之泔水油来源,因为泔水已无固形物和油水可捞。吃得少,也就有可能讲求少而精,没有需求就没有生产,算是间接遏制了地沟油之其他来源。

高考食补一定要做到7个要

又到一年一度的高考了,对考生来说,考试既是一场心理战,又是一场体力消耗战,所以考生除了要心情开朗,同时也应有很好的营养支持。家长们在为身体健康的考生准备些新鲜的时令蔬菜水果,保持一个好胃口的同时。对于出现神经衰弱、失眠、食欲不振症状和体质较弱的考生,适当的食补是必要的,食物进补与药物治疗一样,也要讲究技巧与方法,必须补得其所。要讲究七个要:

要巧补,不可蛮补

有的考生虽然复习很辛苦,但食欲不好,吃蹄膀、桂圆等滋腻补品容易腹胀,不思饮食。此时煮点山药红枣粥,就非常适宜。

又如人参是大补之品,但如果正患伤风感冒,误用了人参,不但不能发挥人参的强壮作用,反而会延误感冒的治疗。

要因时制宜

在冬令逢大寒之时,温补的食品如羊肉、黄鳝就比较适宜。而在春夏之交,气温日益升高,就不宜多吃热性的补品,建议准备鸭肉、海参、百合、白木耳等凉性补品,既滋补又祛暑。

人参有兴奋大脑、活跃思维能力的作用,适宜在早晨服用,这样白天精力充沛,学习效果好。如果在晚上服用,可能影响睡眠。而夜宵吃碗莲子红枣汤,宁心安神,会让考生睡个好觉。

要因人制宜

太子参和黄芪,都是补气药,但用法不一样。如果是口干咽燥,大便偏干的,属于热性体质,可用太子参煮粥益气养阴;如果怕风畏寒,易感冒,可用黄芪煮粥益气温阳。如果搞反了,会有副作用。

核桃仁和山药都是补益食物。核桃仁中含有脂肪油40%~50%,另含蛋白质及多种维生素,补肾强腰膝,敛肺定喘兼有润肠通便作用。而山药补脾胃、益肺肾可以止泻。便秘者宜食核桃仁,千万别用反了。

要注意搭配和配伍禁忌

枸杞子补肾益精、养肝明目,但性(温热)甘,平,内火重的人不可服用。白菊花醒脑平肝明目,但性味甘、苦,微寒,阳气虚的人不可服用。那么,将两者搭配泡茶,既平衡食材的偏性,又达到相辅相成的作用。

要注意忌口

紧张的复习迎考,身体难免出现不适。咳嗽和哮喘患者不宜吃海鲜,如带鱼、黄鱼,虽然这些鱼含有大量的钙、磷、蛋白质,但其中的异种蛋白会引起进一步过敏。同样感冒咽喉红肿的人,不能吃桂圆、荔枝等补品,这些温热的食品会火上浇油,加剧咽喉充血。

要注意适量

人需要营养,但补过了头会不利于健康。有些家长爱子心切,心中一急就全忘记了。曾经有一位家长在高考前夕给考生服用超剂量的野山参,结果搞得考生不欲寐、不思食,腹胀难忍而挂急诊,多亏一大碗萝卜汤救了急。所以,一般情况下,每人每天服用生晒参3克,隔水炖服,这是较合理的剂量,如果服后食欲正常,精神振奋,可以逐步加量,最多每日可用9克。滋补身体应细水长流,一口是吃不成胖子的。

要注意全面营养

一日三餐正常合理的饮食是主要的营养来源,是最常规的进补。必须重视一日三餐的食品营养合理和全面。那些方便面、汉堡包、三明治等,有的以淀粉为主,有的以动物性食品为主,所含的营养不全面,不能作为日常饮食,过多摄入对人体不利。

(本版稿件均据新华社)


 高考加油站



地沟油最近又被不实报道弄火了一把,尽管地沟油去哪儿事件尘埃落定,食用油厂家讨回了清白,但这一再撩拨消费者神经、吸引消费者眼球的地沟油,从看得见摸得着的腰围出发去解读,倒也不算无厘头。

目前城市居民每日油摄入量平均50克左右,北京甚至可高达80克,翻着倍超出20到25克的健康推荐量。从健康计,不应鼓励,当限制,当反思,我们实在是吃得也太油了。

过去的十几年,国人一步

并作三步胖,平均增长的体重几乎等于西方人在过去30年平均增长的体重,大器晚成走向肥胖的气势,大有后来者居上之迅猛,“与食俱进”、“与胖同行”的糖尿病、高血压、冠心病等,自也是大跃进。

尽管我们的腰着实粗起来了,但在闹市街头,一眼望去,美国人更加膀大腰圆。他们确乎不瘦,但别忘了:在猪油拌饭的不可或求之前,我们祖祖辈辈都是以植物性食物为主、动物性食物为辅,只是在这经济迅速崛起的二十年