

# 夏季请不要过度健身

秦东颖

我国自古以来一直有根据节气不同调整养生方法的传统,本期我们就来了解一下如何调整身心安度盛夏。

## 运动调养精神调摄

从中医学讲,夏季是阳气旺盛的时节,养生要顺应夏季阳盛于外的特点,注意保护阳气。可以通过体育锻炼来活动筋骨,调畅气血,养护阳气。如清晨早起,洗漱后在室外清静处散步慢跑,呼吸新鲜空气,舒展人体阳气。

“运动养生,心态要正,不可急功近利,操之过急。”这是夏季运动的重要原则。所有的运动健身,都离不开健康的心态,只有保持良好的心态,才能拥有健康的身体。

## 强度适量不宜疲劳

夏季里,不少人为了达到减肥的目的,几乎每天去健身房,而且一练就是两三个小时。健身专家提醒:一味地苦练只会导致身体疲劳。

本来人体在夏季的能量消耗就大,锻炼时更要量力而行,养护阳气。人体运动到一定

程度,就会达到一个兴奋点,如果继续练下去,就会出现比较疲劳的感觉,进而出现体力透支现象,对健康不利。尤其是中年人,一些平时较难察觉的隐性疾病(如心脏病等)很可能因过度运动而被引发。建议每次运动时间大约为1小时,每星期3次。运动过程中一定要以自己的感觉为准,关注自己的心率、血压、疲劳度,是否有头晕、恶心等现象。

## 运动出汗不宜过量

随着天气转热,稍一运动就容易出汗。主动出汗是人体主动运动所出的汗,是为了保持体内的温度、散发热量,所以有利于身心健康。那是不是出汗越多运动效果越好呢?

一般来说,运动强度越大,排汗量越多。但出汗的过程主要是为了散热降温,大量的出汗会流失体内的水和盐份,导致人体处于失水状态,这样只能暂时减轻体重,却起不到减肥效果。一些无汗运动如散步、骑车,同样可以起到防治各种慢性疾病的作用。那些稍微一运动就汗如雨下的人,有必要去医院检查一下。

此外,如果运动前大量饮水,也会导致体液增多而增加出汗量。应注意:运动中饮水不可过量。大量饮水会导致出汗更多,而盐分也会进一步流失,引发痉挛。

## 走鹅卵石因人而异

这个季节走鹅卵石健身的人越来越多,经常在鹅卵石上散步,能够提高人的平衡能力和灵活性,对高血压也有明显的改善作用。但走鹅卵石健身并不适合每个人,不能盲目选择。

专家指出,患有骨质疏松和骨关节进行性病变的人,应注意控制走鹅卵石的时间。因为,骨质疏松会使跟骨硬度减低,如在坚硬的石头上行走,很容易造成损伤。而骨关节进行性病变则以骨质增生为主,还包括软组织退化(如韧带、关节囊的松弛)和软骨退化,走的时间太久,会加剧磨损,造成膝关节肿胀和疼痛。老年人一般都有不同程度的骨质疏松和关节进行性病变,走鹅卵石的时间应控制在早晚各15分钟左右。

刚开始走鹅卵石时,脚会比较疼,不应该勉强坚持走很长时间,要循序渐进地增加锻炼时间。老年人走路时更要将精力集中在路面,以免分散精力,造成不必要的扭伤、跌伤。也可以采取站在原地踮脚尖的方式,既安全,又起到了按摩穴位的效果。

养生之道

## 心灵鸡汤

# 富翁与男孩

徐莉

有怎样的思想,就有怎样的生活。——爱默生  
有一位富人,在街上遇见一个全身肮脏的小孩向他讨钱:“先生!可怜可怜我!赏给我十块钱吧!”

富人看他不过十岁左右,长的还蛮清秀,就问他说:“你有父母吗?”答道:“没有。”又问:“你有家吗?”答道:“没有。”富人说:“好,你跟我来。”

富人走在前面,小孩在后面跟着。可是仍然不停地说着:“先生,可怜可怜我,给我十块钱吧!”富人说:“你跟我来,我要给你的不止十块钱呢!”

富人一面走一面想:我回去先叫佣人给他洗个澡,剪头发,换上新衣服,再准备可口的晚餐及温暖的床。想着想着就到了家门口。回头一看,却不见那小孩了。

生活中我们有时以为命运捉弄人,我只要一点点的,为何上苍久久不成全,哀叹老天爷,似乎一点效果也没有。但是当上苍要把更大的祝福赐给我们时,我们却不以为意,徒然让机会失去。太多时候我们是用自己的想法来期待上苍的作为,结果反而失去更宝贵的福分。

# 独守清静

石嘉

酷暑之夜,突然停电,此时的黑暗,犹如一口铁锅,将我倒扣其中,蚊子的嗡嗡声便似烧沸的水一般,身上的汗珠立时将背心漏透,我索性赤膊而卧,脖子和腋下的汗腺湿黏,那痒子便鼓了起来。刺痒灼热,不堪忍受。树上的蝉,在夜间竟声嘶力竭叫喊,令人烦躁不宁。

我在床上辗转反侧,形同热锅上的蚂蚁。在无奈的煎熬中,凡身肉体,还能逃到另一个时空不成?我蓦然想到一句俗语:“心静自然凉。”参悟禅机玩味再三,感到此语平俗却颇含高雅之哲理。但凡心性烦躁之人,便易动怒,怒则意乱,乱而失态,所以身处闷热之中,无异于火上浇油。倘若以平静之心,将酷暑置之度外,泰然自若,身心松弛,稍安勿躁,手摇纸扇,饮杯凉茶,静卧榻上,想那盛夏酷热休得近上身来。于是我闭目凝思,意念沉淀,仿佛看到月华似水,波光粼粼,松风弄影,绿峦清秀,阵阵爽气,徐徐拂面,床如一片扁舟,飘浮于云雾之中,恍惚间果然来到一个清凉世界,肌肤滑润,痒子消散,夜色如水,天籁似吟。我朦朦胧胧将要睡去,禁不住窃笑:哪里有如此清凉世界?其实吾心清凉罢了。忽然想到假若身在万丈红尘之中,为人处世,独守这清静二字,便真的要物欲浮躁名利烦恼无缘了,此乃人生大境界矣。

## 饮食保健

# 平常汤粥尽显健康真谛

王传林

## 枸杞子粥

原料:枸杞子35-60克,糯米50克,豆豉少许。

制作:将以上三味原料放入砂锅内,加水500毫升,用文火煮沸至汤稠再焖5分钟即可,可以放入少许盐调味。早晚温服,可长期服用。

推荐理由:滋补肝肾,益精明目。适用于糖尿病、糖尿病肾病和糖尿病眼病。

## 南瓜汤

原料:南瓜200克。

制作:煮汤。一天2次,早晚分服,连服一个月。

推荐理由:南瓜对糖尿病有治疗作用,适合于糖尿病稳定期。

# 八个问题让你幸福一生

张玉兰

如果你想走出常规,放松心情,以积极的心态开始每一天,那就很有必要以自问的方式开始一天的生活,这些问题会给我们带来力量和好心情。

## 1.我拥有什么?

通常我们会为自己没有的东西而苦恼,却看不到自己拥有的,如健康、爱与被爱、每天都有食物供我们享用等。正如那句口口相传的话所说的:“失去了才知道珍贵。”让我们走出哀怨,这样就可以看到什么是我们拥有的。

## 2.我应该为什么感到自豪?

为你已经取得的成绩而自豪。成绩不分大小,每一次成功都意味着向前迈出了一步。你可以为你刚刚战胜的一个挑战而感到骄傲,可以为帮助了一个陌生人而感到幸福,也可以为结识了新朋友而感到高兴。

## 3.我应该对什么心存感激?

每天都有很多事情让我们为之心存感激,同时也有很多值得我们感谢,因为他们无形中教会了我们一些事情。生活的每一天对于我们来说都是一份珍贵的礼物。

## 4.我怎样才能充满活力?

每天都要计划好做一些积极的事情,让自己充满活力。例如,可以给那些一直以来你都很欣赏,却很久未联系的人打电话,或者对工作伙伴说一些鼓励的话,保持微笑等。

## 5.我今天能解决什么问题?

设法把那些原本想留到明天才解决的问题今天就解决掉,要敢于面对那些棘手的问题,并换一种角度看待它们。

## 6.我能抛下过去的包袱吗?

“过去的包袱”就是指那些长年累积起来的伤心的经历和怨气。背着这些沉重的生活包袱有什么用呢?建议你过去做一个总结,把值得借鉴的经验保存起来,然后永远地卸下重负。

## 7.我怎么换个角度来看问题?

人往往都是别人的建议者,却不是自己的。悲和喜只是我们看问题的角度不同而已。

## 8.今天我该拥抱谁?

拥抱是我们的精神食粮。曾经有一位心理学家说过,要想健康,每天至少要拥抱8次。身体接触是人最为基础的需求,它甚至可以帮助我们开发大脑。



# 知味斋 副刊

刊头题字 陈桂庚

产生脱发的因素有很多,然而“魔高一尺,道高一丈”,只要预防脱发的秘诀在手,啥也不必怕。下列从日常生活中总结出来的10条经验,替你解忧。

## 1.不要用尼龙做的梳子和头刷。

因尼龙梳子和头刷易产生静电,会给头发和头皮带来不良刺激。最理想的是选用黄杨木梳和猪鬃头刷,既能去除头屑,增加头发光泽,又能按摩头皮,促进血液循环。

## 2.勤洗发。

洗头的间隔最好是2-5天,洗发时同时需边揉边按摩,这样既能保持头皮清洁,又能使头皮活血。

## 3.不要用脱脂性强或碱性洗发剂。

这类洗发剂的脱脂性和脱水太强,易使头发干燥、头皮坏死。应选用对头皮和头发无刺激性的天然洗发剂,或根据自己的发质选用。最好不要一直使用某种洗发剂。

## 4.戒烟。

吸烟会使头皮毛细血管收缩,从

而影响头发的正常发育生长。

5.节制饮酒。白酒,特别是烫热的白酒会使头皮产生热气和湿气,引起脱发。即使啤酒、葡萄酒也应适量,每周至少让肝脏“休息”两日。

## 6.消除精神压抑感。

精神状态不稳定,每天焦虑不安会导致脱发,压抑的程度越深,脱发的速度也越快。对女性来说,生活忙碌而又保持适当的运动量,头发会光彩乌黑,充满生命力。因此,经常进行深呼吸、散步、做松驰体操等运动,可消除当天的精神疲劳。

## 7.烫发吹风要慎重。

吹风机吹出的热温度达100度,会破坏毛发组织,损伤头皮,因

此要避免经常性吹风。烫发次数也不宜过多,烫发液对头发的影响也较大,次数多了会使头发发根大伤元气。

8.多食蔬菜防止便秘。要坚持多吃谷物、水果。例如蔬菜摄入量减少的话,易引起便秘而“弄脏血液”,影响头发质量。

9.吹空调要适宜。空调的暖湿风和冷风都可成为脱发和白发的原因,空气过于干燥或湿度过大对保护头发都不利。

## 10.注意帽子、头盔的通风。

头发不耐闷热,戴帽子、头盔会使头发长时间不透气,容易闷坏头发。尤其是发际处受帽子或头盔压迫的毛孔肌肉易松弛,引起脱发。所以应做好帽子、头盔的通风条件,如垫上空心帽衬或增加小孔等。

如果你在生活细节上多注意一下上述的10条内容,那么脱发带来的烦恼将远离你的视线。

生活偏方

# 怎样可防止脱发

茅丽丽

每天焦虑不安会导致脱发,压抑的程度越深,脱发的速度也越快。对女性来说,生活忙碌而又保持适当的运动量,头发会光彩乌黑,充满生命力。因此,经常进行深呼吸、散步、做松驰体操等运动,可消除当天的精神疲劳。

7.烫发吹风要慎重。吹风机吹出的热温度达100度,会破坏毛发组织,损伤头皮,因

此要避免经常性吹风。烫发次数也不宜过多,烫发液对头发的影响也较大,次数多了会使头发发根大伤元气。

8.多食蔬菜防止便秘。要坚持多吃谷物、水果。例如蔬菜摄入量减少的话,易引起便秘而“弄脏血液”,影响头发质量。

# 似水年华

张振艺

白天,我喜欢听人们在井边洗衣说笑的声音。夜里,我喜欢听昆虫在深草丛里举办音乐会,我可以尽情想象草丛深处正在发生的小故事。我也会站在阳台上把自家的房子想象成用奇特的材料建成的样式独特的小城堡,把那一块空地想象成自己的小花园。我清楚地记得和小伙伴们一起钻进吉普车的惬意,我们把破汽车当成难得的宝贝,车里装载过我们多少欢乐的时光,就如同幼时的老屋。

到了上学的年龄,呆在学校里开始想家,也想老屋,怀念无拘无束的生活伴着我进入梦乡。年龄一天天地长大,我开始爬上板凳,在书橱里乱翻,也不再笑话爸爸看一些没有画,

只有字的厚书。

从小到大,逝去的岁月如流水一般,静静地流淌,平平常常的日子中发生过许许多多难忘的故事。如今回想,那隔着雾一般的回忆,是一个个青春的童话,如同一杯茶中的几片茶叶,打着旋儿沉下去了,但水中却留下了散不去的清香。

似水的年华是一首古老的歌谣,似水的年华是一条永不干涸的小河,似水年华是一轮不能朗照的月亮。日子一天天地过去,而难忘的时光会在记忆的长河中沉淀,当一缕清风吹过,我嗅到了一股淡淡的清香。

人生五味