

2012年6月26日 星期二
 本版编辑/徐舒帆 美编/孙海潇
 TEL: 0392-2189936
 E-mail: E-mail: yljxwb@163.com

健康周刊

健康周刊部主任:王淑云
 健康咨询热线: 3322234
 E-mail: yljxwb@163.com
 统筹/徐舒帆

HEALTH WEEKLY

核心提示

结束了一天的劳碌,你的晚饭是青菜就白粥,还是麻辣香锅、水煮鱼?夜色阑珊,你是在台灯下静静地读书,还是在夜生活中透支精力?走在街上,你喜欢素面朝天,还是浓妆艳抹……生活中我们面临太多的选择,有简单,有繁复;有低调,有张扬;有荤,也有素。如今,疲惫不堪的都市人越来越意识到,也许,朴实无华的“素生活”才是抵御浮躁的一剂良药。

鹤壁市健康教育中心、保健与健康讲座

粗茶淡饭身体好 简约装修污染少 回归素生活

“素食”能长寿

清代文人朱锡绶说:“素食则气不浊”,可如今“气浊”的人却不少。越来越多的人经常在暴饮暴食、大鱼大肉中生活,肉吃得,酒喝得也不少,而且往往追求重口味,油、盐放少了,觉得不香;辣椒、花椒放少了,觉得不过瘾。结果,每个月总有那么几天肚子胀气,不是拉肚子就是便秘。

近年来,高血压、心脏病、糖尿病等慢性病高发,恶性肿瘤也在人群中肆虐。吃得健康在其中起了推波助澜的作用。研究表明,代谢性慢性病以及结肠癌、乳腺癌等疾病,都与饮食不当有关。特别是大鱼大肉、少食蔬菜等高热量、高蛋白、低纤维的饮食习惯,让很多人为此付出了代价。以至于有人总结道:粗茶淡饭,才能长寿;吃得越好,“走”得越早。

从中医的角度来看,大鱼大肉、油盐超标的重口味饮食叫做“肥甘厚味”,是养生的大忌。中国农业大学食品学院副教授范志红指出,目前国人的餐桌确实过于“荤”和“腻”了,肉食原本应为配角,现在唱起了主角,油往往也超标。因此,崇尚素食或者准素食应该成为一种生活习惯和理念。

专家教你“素食”:

1. 遵循营养膳食标准,每天总热量要控制住;
2. 每天鱼禽肉蛋等动物性食物摄入量不超过150克,每天食肉的量不超过一个拳头大,让肉菜以肉丝、肉末的形式和蔬菜混搭;
3. 每天摄入油不超过25克;
4. 蔬菜一定要吃够,每天至少吃1斤,以保证膳食纤维的摄入量。

“素容”最养颜

都说“女为悦己者容”。许多女性认为,化妆使自己更美,因此皮肤便成为了化妆品的“试验田”。每天早上,洁面、爽肤、润肤、粉底、胭脂、口红、防晒霜……是女性必做的功课。每天光化妆至少用去30多分钟。晚上睡觉前,也是左一层右一层地抹。本以为能抵御岁月的侵袭,却没挡住过敏的烦扰,皮肤不但经常红肿痒,毛孔还越来越粗大。不少人暗暗疑惑,为何小时候什么都不抹,皮肤油光水滑的,现在成天呵护,反倒不好了?

北京中医医院皮肤科张苍博士表示,经常化妆,特别是化彩妆,容易堵塞毛孔,导致暗疮的形成。尤其在夜间,皮肤需要休养生息,如果涂抹过多的化妆品,会影响皮肤的新陈代谢,结果自然事与愿违。如果用了劣质化妆品,对身体的伤害更大。

此外,男人真的喜欢化妆的女人吗?在一项调查中,绝大多数男人表示喜欢化淡妆或不化妆的女人,对浓妆艳抹的女人敬而远之。他们认为,化了妆的女人就像戴了一张面具,让人觉得不自信,而卸了妆前后反差太大,更让人难以接受。

专家教你“素容”:

1. 少化浓妆,平时淡妆或不化妆,减少接触化妆品;
2. 全身衣服的颜色加起来不超过3种,衣服的颜色以素雅为主;
3. 在服装的材质方面,尽量选天然材质,如纯棉、麻、真丝、竹纤维等,尤其是内衣和睡衣。

“素装修”污染少

老陈刚买了房,住了半辈子的“白落地”,他决定好好装修一下自己的新家。中式、欧式、美式田园、地中海风格,每种都借鉴一点,墙刷得五颜六色,又配上大红大绿的家具。一开始觉得新鲜,半年后就受不了了,一回家就心情烦躁,血压也不稳定。心理学家指出,家是休息的港湾,不能样式过杂、颜色过艳。强对比的色调会让人兴奋,弱对比的色调则具有沉静感。

国家室内环境质检中心主任、中国室内装饰协会副会长宋广生告诉记者,在钢筋水泥构建的都市中,人们往往感觉冰冷、缺少人情味,因此渴望温暖,追求自由、舒适、健康的生活。体现在室内装修上,要本着经济适用和美观兼具的原则,那种不分场所、不分对象、极尽豪华的浮躁习气与奢侈浪费现象一定要杜绝。

提倡“简装修”,还因为过多过杂的材料存在污染风险。一般来说,装饰材料中,大部分无机材料是安全无害的,而有机材料中部分化学合成物,如苯、酚、醚、醛及其衍生物,具有浓重的刺激性气味,它们会在室内不断挥发,对健康造成严重损害。

专家教你“素装修”:

1. 树立安全、环保、节能和节约的室内装饰装修消费观念;
2. 提倡简约、自然、淡雅的装饰风格,避免繁复的装饰造型和较大改造的施工;
3. 选择节能产品。

“素心”才快乐

王先生家离单位不远不近,坐公交车30分钟就到了。看着身边的朋友都买了车,他心里一直痒痒,好不容易劝说家人买了车,才发现有车一族并不像当初想的那么潇洒。

第一个问题是养车的费用高。保险得买,油价上涨,停车费、过路费就像“小刀割肉”,再加上定期的维修保养,让本来就不鼓的钱包更瘪了。第二个问题是累心。城市路况每况愈下,堵车带来的就是堵心;路上开车不规矩的人多,总是让人高度紧张;再就是找路、找停车位耗费精力。以前上班坐公交车,早上7:30起床,8:00出门。现在有了车,得6:00起,才能抢到车位。前不久,在经历了一次追尾事故后,王先生下决心把车卖了,平时坐公交车上下班,有急事打车,节假日出游就租辆车,生活恢复了往日的轻松和平静。

近年来,网上冒出了不少“炫富者”,他们在“秀”的同时,也引来骂声一片。但很多骂人者也承认,自己不过是“羡慕嫉妒恨”罢了,自己也想过那样的生活。再看众多商家的广告,无处不在的“尊崇”、“贵族生活”等字眼对受众一再暗示。

北京安定医院临床心理科西英俊医师告诉记者,结合临床病例,当前社会弥漫一种追求物质满足的浮躁气氛,这种浮躁建立在一个肤浅、急功近利的社会评价体系之上,人们把物质享受、财富、权力当做人生的最大追求,而忽视了内心的真正渴望。“一个人要生存所需要的物质,远比我们想象的要少得多。可我们占有得越多,越觉得不满足,越觉得恐慌。其实,人们空虚的往往是内在,而不是物质。内心的充实、平和、温暖、自然,远比光鲜的外在更让人幸福和快乐。”

专家教你“素心”

1. 认识自己,自问到底想要什么样的生活;
2. 看到有钱人的时候,多想想人家背后的付出和拼搏,别盲目攀比和模仿人家的享受;
3. 学着接受自己,感受内在的力量与和谐的人际关系;
4. 多读书和学习。

(据《生命时报》)

