

■ 有此说法

### 乐善好施 有益健康

每逢佳节，人们总忙着采购礼物赠送亲友，即使在商场排队也乐此不疲。据美国《洛杉矶时报》2007年12月24日报道，科学家研究发现，人天性喜爱给予，且这样做有益健康。

洛杉矶加州大学的研究人员发现，当一个人把钱赠予他人或慈善机构时，其脑内的“奖励区域”就会忙碌起来，而当他们品尝甜点，在商场找到停车位或获得意外之财时，这个区域也会有反应。此时，大脑产生的一种激素会让人感到快乐。不仅如此，研究还发现，乐善好施者比那些不愿送东西给他人的“小气鬼”要更健康。向别人赠送礼物，能振奋人的心情，强化自尊心；更重要的是，送礼能让人们彼此心存感激，互相帮助。“人都要面对不确定的未来，你永远不知道何时需要帮助。如果有朋友，情况将会好很多，这会让人心情舒畅，身体也更健康。”研究人员表示，这项研究证实了“互惠利他主义”的观点：慷慨和乐于助人，有助于人类的生存和繁衍。（董国明）

■ 健康提醒

# 家庭巧布置有助于瘦身

家里的摆设也会影响你的体重，美国科学家提出一些在家也能苗条的建议。

**把电视“收”起来**  
这几年，在美国有个“关上电视基金会”，一直在宣传现代人应减少看电视的时间以及用餐时别看电视。他们的建议是：如果电视是家里的中心，那么，把它移到较不明显的地方，甚至把电视放到电视柜里藏起来，减少看的欲望，也减少零食广告的诱惑。

**调整沙发的位置**  
“关上电视基金会”的主席路易斯建议：把沙发围成一个便于聊天说话的空间，而不是一字排开。就是在准备看电视时，坐着聊聊天所消耗的热量也比看电视多一点。另外，搬来搬去也能多消耗些脂肪。

**移走电话旁的椅子**  
让你在打电话时也能活动活动筋骨，或绕着电话线多走几步。

**留出一个运动角落**  
如果家里够大，尽可能留出一小块地方放跑步机、瑜伽垫或哑铃。研究发现，家里如果有个健身的小角落或器材，会大大提高活动的概率与时间。

运动角落不要放镜子，可以放音乐。因为有研究说，刚开始运动的人，对着镜子努力挥汗，效果反而不好。如果觉得运动很无聊，不妨用音乐振奋心情。美国俄亥俄州立大学护理学院助理教授鲍尔多夫的一项研究发现，使用跑步机的人，听着音乐可多跑许多。（季壮壮）



## 冬季慢性支气管炎的防护

市中医院 闫莉莉

慢性支气管炎是冬季中老年人的常见病。临床上多表现为咳嗽、咳痰，或伴有气短、喘息等症状，严重者可并发肺气肿、肺心病。冬季气候干燥而寒冷，容易发生呼吸道感染，导致慢性支气管炎复发。因此，安全过冬做好保健尤为重要。具体如下：

一、预防感冒。“老慢支”病人感冒后90%以上可引起急性发作。因此，预防感冒很重要。要坚持用冷水洗脸洗手，增强机体御寒能力。  
二、情绪要稳定乐观。要保持心理平衡，经常保持

稳定的情绪，精神要愉快乐观，避免紧张、焦虑、忧郁等不良情绪的刺激。  
三、改善居住环境。居室要安静、卫生清洁。无粉尘污染，阳光充足，定期开门窗，保持空气新鲜。温度最好控制在16℃~20℃之间，相对湿度控制在45%左

右。  
四、禁忌烟酒。香烟的烟雾可导致肺的防御功能降低，加重呼吸道感染，诱发急性发作。而酒精能生湿积痰，刺激呼吸道，使病情加重。  
五、适当锻炼。锻炼强度因人而异，以不感到劳累为宜，还可进行呼吸操、扩胸运动、腹式呼吸等训练。  
六、科学调理饮食。饮食应以健脾开胃为主，清

淡、温软为宜，多吃富含维生素、微量元素、优质蛋白的食物，如羊肉、狗肉、鱼肉、禽蛋、豆制品、新鲜蔬菜、水果、干果等，禁食咸辣、燥热食物。  
七、合理用药，预防治疗相结合。“老慢支”在缓解期应以养生健身、增强机体抗病能力为主，要在医生指导下服用中药调理。在急性发作期应控制感染，合理使用抗生素，同时配合中药止咳化痰，疗效更好。



### 有惊涛拍岸的风浪

### 就有波澜不惊的人生

### 第八代雅阁耀世登场

跃级而立  
雅阁  
Accord



## 广州本田第八代雅阁全面接受预订

河南安华汽车销售服务有限公司 广州本田汽车安华特约销售服务店 销售电话：0372—3650000 24小时服务电话：0372—3655555  
车友会电话：0372—3690609 地址：安阳市中华路与灯塔路交叉口西南（东区易园对面） 鹤壁天择车城：0392—3357513