

营养、睡眠、心血管、泌尿外科、心理专家共同呼吁

# 再忙也要做 8 件事

忙是现代生活的标志。我们没有时间吃饭、喝水、上厕所,连睡觉都显得很“奢侈”;忙,也是现代人健康的杀手。我们的身体变得虚弱了,心理脆弱了。面对忙碌,我们或许有各种借口,但来自营养、睡眠、心血管、泌尿外科以及心理五个领域的专家共同呼吁,再忙也要每天做到以下 8 件事。

**早餐至少要有个鸡蛋。**忙碌的现代人想坐下来吃一顿营养早餐,似乎是件很奢侈的事情,中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红认为,无论多忙,每天的早餐必不可少。一顿营养早餐必须具备三要素:一是淀粉类食物,包括面包、粥、面条等;二是优质蛋白质类食物,如牛奶、豆浆、鸡蛋等;三是富含纤维和维生素 C 的果蔬。

“这看起来挺复杂,其实挺简单,一碗汤面加一个鸡蛋和青菜就能符合要求。”范志红说,如果实在连准备的时间都没有,可以买个煮鸡蛋和素菜包子吃。美国“生活黑客”网站刊登的一项研究指出,与面包、谷物相比,鸡蛋更耐饿,而且有益大脑发育和提高记忆力。

**每天吃够 5 种蔬菜。**有调查显示,九成国人蔬菜吃得太少,而且种类单一。对此,北京协和医院临床营养科副主任于康指出,多吃蔬菜不仅可以降低心脑血管疾病的发生,延缓老年痴呆,还具有防癌、抗癌的作用。中国营养学会推荐每天每人应该吃 400 克~500 克。从品种上来说,一天最好吃 5 种以上蔬菜,“其中,绿色蔬菜应占一半,也就是说,桌上如果有两样蔬菜,最好有一样是绿色蔬菜。”建议多吃富含多种矿物质、维生素等营养成分的深绿色、红色、橘红色、紫红色蔬菜等。

范志红还提醒,每天要调换蔬菜的品种,尽可能在一周内多吃些蔬菜种类。越是自己平时不常吃的蔬菜,越要记着偶尔吃一次。如果实在讨厌某种蔬菜,可以了解自己不吃的蔬菜有什么特点,换一样与它功效相近的就可以了。比如说,有人不喜欢吃胡萝卜,可以换成芥蓝、茼蒿之类富含胡萝卜素和膳食纤维的蔬菜。

**中午打盹儿 30 分钟。**希腊研究显示,每周至少 3 次,每次午睡 30 分钟,可使因心脏病猝死的风险降低 37%;德国杜塞道夫大学研究则显示,午睡能增强记忆力;美国哈佛大学心理学家发现,午后打盹儿可缓解压力。午睡时间可长可短,但对于上班族来说,中午抽时间打个盹,效果也立竿见影。英国《每日邮报》刊文指出,6 分钟的睡眠就能起到提高记忆力的作用,20~30 分钟是最佳午睡时间。

“建议上班族将午睡时间定在午饭后 1 点左右,这样不但可以保持下午的精力,也不会影响夜晚的睡眠。老年人下午 3 点以后,就不要再午睡了,否则晚上容易失眠。”上海市中医失眠症医疗协作中心副主任施明说。

**至少喝 2 瓶水。**每天喝足量的水是身体各项功能正常运行的保证,但我们经常会听到这样的抱怨:“忙得连口水都顾不上喝!”人体每天通过尿液、流汗或皮肤蒸发等流失的水分,大约是 1800~2000 毫升,除去食物中含有的水分,我们每天至少喝 1200 毫升(两瓶矿泉水)才够,如果遇上干燥的天气,运动量大的活动,喝水量还要增加。实际上,很多人每天的喝水量远没有达标。

中国老年保健协会心血管病委员会主任委员洪昭光教授指出,以下几个时间点喝一杯水可以轻松帮助你完成一天的喝水量:起床后、到了办公室后、上午 11 点、吃完午饭半小时、下午 3 点、下班前、临睡前 1 个小时。

**憋尿不要超过 3 小时。**上班族工作争分夺秒,有的人甚至用不喝水、不上厕所的办法来争取时间,还有一些人习惯憋尿,严重影响身体健康。北京大学肿瘤医院泌尿外科主任杨勇告诉《生命时报》记者,尿液是身体排泄毒素的途径,对男性而言,憋尿可能引起前列腺炎,女性则容易引起盆腔炎等炎症。从理论上说,一个人每天的排尿次数不应超过 8 次。白天 7 次,晚上 1 次,这是最佳比例。

“但个人饮水量不同,白天排尿 4~6 次也是正常的。”“久坐的上班族一定要养成喝水和排尿习惯,一次憋尿最长不要超过 3~4 小时,即使没有明显尿意,也要去卫生间试着排尿。”杨勇说。

**运动达到 30 分钟。**适当运动能提高身体免疫力、防病抗癌延缓衰老,世界各国的医生都已经将“运动”写进了处方里。美国梅奥诊所的健康指南建议,每天运动 30 分钟,可以使心脏病患病风险减少一半,还有助于癌症。

现代人很难专门抽出时间运动,不妨把这 30 分钟拆分成 3 个 10 分钟。美国匹兹堡大学研究发现,10 分钟健身法同样能增强心血管耐力。研究人员建议,每天上午和下午分别抽出 10 分钟快走、慢跑或爬楼梯,晚上可以利用 10 分钟做一做力量练习,比如俯卧撑、仰卧起坐。如果上班过程中实在抽不出时间,坐 40 分钟,就起来活动一下,做做单腿跳、下蹲等运动。

**每天跟家人聊天 10 分钟。**快节奏的工作和生活,压得现代人喘不过气,越来越多的人上班时生龙活虎、下班后沉默寡言,有压力自己承担,消极、厌倦的情绪得不到及时宣泄,就容易焦虑、抑郁,从而影响健康。美国研究发现,家人之间拥有亲密关系可以预防与减缓心脏病。从另一方面来说,忙碌的工作让家人之间交流沟通的机会越来越少,尤其是老人和孩子,他们需要你的问候和温暖。

苏州荣格心理咨询中心高级督导王国荣指出,亲情在减轻压力方面的作用很重要。因此,从今天开始,抛开工作的烦恼,每天陪家人聊天 10 分钟,完全可以摆脱愁容,重拾快乐。

**感觉累了就放空自己。**当你感到疲惫不堪时,最好的解决方式不是喝酒、打游戏,而是放空,让脑袋静下来。经常感到疲劳就是报警信号,它提醒你身体已经超负荷了,应停下来,调整工作节奏,安静地闭上眼睛,什么都不去想。也许有人会说,我无法专注下来,这时不妨试试“数息法”,感觉自己的呼吸,吸气时不用数,只在每次吐气时数吐气的次数,从 1 数到 10,再从 1 数到 10,如此反复。

(瞿晨)



## 信阳首家高端翡翠会所 2013 国庆璀璨绽放



本报记者 肖东

翡翠人生创辉煌,神韵风采展新姿。盈结善缘众人志,庆贺宾朋四方来。金风送爽,在普天同庆的国庆日,东方神韵强势入驻信阳,开设信阳市首家高端翡翠会所,为东方神韵品牌的发展注入新的活力,为东方神韵翡翠在全国的营销添砖加瓦,锦上添花。

香港东方神韵国际集团有限公司是一家以经营翡翠为主,集原石开采、研发设计、雕刻加工、批发零售、自营加盟连锁、进出口业务于一体的大型国际珠宝运营集团。该集团在缅甸拥有翡翠原石开采矿场,在广东揭阳拥有翡翠雕刻和镶嵌加工厂,在深圳拥有“东方神韵品牌运营中心”和“物流中心”,在全国拥有 30 多家直营店,并

通过自主研发设计不断融入现代元素,保证了“东方神韵”独特、古老的雕琢技艺得以代代传承。东方神韵以“传承东方翡翠文化弘扬现代雅致生活”为使命,致力于以极致之功呈现收藏级的精品翡翠,打造精品平价翡翠超市,让每一个爱翠的人都能够拥有一块属于自己的珍爱翡翠。

此次在信阳东方红大道新玛特对面即将开业的东方神韵高端翡翠会所,是完美结合东方神韵所倡导的雅文化倾心打造而成,会所整体形象简约、精致、内敛、高雅。店内墙上书刻着《诗经》中一句句世代传颂的千古名诗,一进门您就能感受到扑面而来的文化气息,随着悠扬婉转的典雅音乐在专业的翡翠顾问引导下徜徉其中,东方文化元素无处不在,令人领略东方文化的博大精深,源远流长。红色地毯上绘制着金色的祥云吉纹,雅致却不失富丽,透着低调之风。精致的展柜里陈列着一块块融汇工艺大师智慧和创造力的精品翡翠,在璀璨的灯光下发出温润的光泽。行走在一列列的展柜间,若是您累了,倦了,不妨坐下来品茗休憩,古香古色的茶台,一壶好茶,于氤氲的茶气后,浓郁的茶香中,赏一赏翡翠,谈一谈人生,更美好最惬意的时光应该就是这样吧。

“传承东方翡翠文化,弘扬现代雅致人生”,东方神韵一直以来坚持着这个品牌使命,携极致完美的雅文化之风席卷信阳,为信阳市民带来精品平价翡翠的同时,更倡导现代雅致的生活方式,畅享高雅情趣,品位雅致人生。翡翠热线:6188568