

生活,也要学会刹车

■ 颜克存

朋友是个女强人,不管是在工作上,还是在生活里,她都极力追求事事尽美,容不得半点瑕疵,要是某件事在她眼里不如她意,她必将亲力亲为,宁可放弃她所有的休息时间,熬夜到眼圈发红,也要动手整改到自己满意为止。

或许正是她这种追求事事尽美的性格和生活态度,使得她在别人眼里就如一台时刻保持全速前进的汽车,总也感觉不到工作和生活的累,平日里即使有个头疼脑热等小病小痛,她也是能忍就忍,从不去医院,似乎永远都不会踩一脚刹车停下前进的脚步。

前些天,她的身体终于被一场严重感冒给打垮了,她再也无法像之前那样忍过去了,只好放下手头工作,在家人的极力劝说和陪伴下住进了医院。听说她住进了医院,同事们都感觉非常惊讶,纷纷去病房探望她,在病房里,同事们看着她在家人的陪伴下打点滴,满脸掩不住憔悴,精神也不佳,只好一边为她宽心,一边劝她好好休息,让她把早已透支的身体补回来。

其实在生活中,我们每个人都是一台高速行驶的汽车,时时刻刻都被生活或工作踩着油门,让

我们不断前进,不断加速,一点一滴地消耗着身体能量,如果我们在前进的过程中不懂得踩一踩刹车的话,那这台全速前进的车将永远不会停下来休息,直到燃油耗尽的那一刻。

适时地踩一脚生活的刹车,让自己快速前进的车轮慢下来,停下来,不仅不会耽误前进的行程,还能让我们乘休息时间补充燃油,养精蓄锐,为接下来的出发做准备,让自己走得更快更远。

现在,是一个“忙”的时代,也是一个“动”的社会,每个人每天都在为工作,为生活而忙,俨然就是一辆辆在高速上疾驰的车,在没有到达下一个站点前,谁也不能踩下刹车停下来休息。

或许正是因为一个忙字,很多时候,即使我们到达了站点,也不愿踩一脚刹车停下来休息给身体补给,就如我那朋友一般,选择拖着疲惫的身体继续忙,以至于最后忙过了头,有碍了身体健康。

生活中,在忙过以后,我们应该懂得学会踩生活的车刹,停下来给予身心补给,好好休息,把疲惫的身心调到最佳状态,而后再迈开前进的脚步,重新踏上征途,这样我们才能走得更快,跑得更远,行得更安全。

生活百科

英女王长寿菜单曝光:不吃淀粉

近日,英国女王伊丽莎白二世迎来91岁寿辰。就在此前,女王的长寿菜单被曝光。这份菜单,中国老人是否可借鉴呢?浙江医院消化内科、营养科主任郑培奋表示,“有些值得推荐,比如晨起喝红茶、肉类多样化、增加下午茶的少食多餐方式等,但不吃淀粉食物,国内老人不能学。”其实老人养成少食多餐的习惯很有益,但应均衡营养、三餐定时,确保每餐不过量,在饥饿时适量加餐。 ■ 据《每日商报》

早餐:晨起喝茶因人而异

女王菜单:7点半起床,先喝一壶格雷伯爵茶,再配几块饼干。每天8点半吃正式早餐,主要有燕麦片、水果、酸奶、枫叶糖浆等。

点评:晨起喝茶的习惯对老人非常有益,但对于不常喝茶的人来说,尤其是清晨空腹喝茶,易产生亢进症状,如心慌、头昏等。女王的早餐营养较全面,枫叶糖浆有很好的润肠通便排毒的功效。

午餐:肉类选择应多样化

女王菜单:一般是鱼或烤鸡搭配蔬菜沙拉,白肉加蔬菜是最标准的午餐搭配。

点评:菜单明显无淀粉,不摄取淀粉可减少糖类摄取,有助于减少热量摄入。由于中西方人饮食习惯的不同,不建议中国老人无淀粉饮食,淀粉类要摄入,但可少吃一点。此外,吃肉应多样化,多吃瘦肉。动物内脏胆固醇含量高,要少吃。

下午茶:少食多餐习惯好

女王菜单:下午5点的下午茶吃三明治、小蛋糕等点心。

点评:一顿营养均衡的下午茶有助于恢复体力,及时补充能量。老人如果要加餐,建议在两餐之间。比如中午12点吃午餐,晚6点吃晚餐,加餐建议下午3点左右比较合适。

晚餐:淀粉类食物适量吃

女王菜单:晚上7点半进餐,有烤牛肉、松鸡或鲑鱼,水果是草莓或白桃,还会吃巧克力。

点评:不建议国人不吃淀粉类食物,但要注意粗细搭配,在保证主食摄入达标的基础上,力求食物多样化。水果虽好,但要注意凉、硬、酸等问题,最好饭后1~2小时吃。多吃巧克力可有效抗衰老,并预防痴呆,但糖尿病患者应少吃或不吃。

健康顾问

经常掏耳有害无益

在民间,掏耳朵的现象绵长久远,但几天前,中央电视台财经频道《真相报告》栏目采访了北京几家医院的耳鼻喉科专家,他们都表示,正常情况下人们根本不需要掏耳朵,经常掏耳朵反而有害无益,会诱发耳道炎或中耳炎。

那耳朵痒怎么办?大部分耳朵痒是人为造成的,比如吃了过敏的东西,洗澡或游泳时耳朵进水,还有掏耳朵导致耳屎分布不均。过敏引起,建议远离过敏原;耳朵进水,可以试着通过将耳朵侧过来,拍一拍。实在要掏耳朵,建议用专用挖耳勺,轻轻掏到外耳1/3处就可以了,千万不能越过外耳道峡部,这个地方一旦捅破,很容易感染。

自测肾结石有个小窍门

肾结石可以造成腰痛,腰椎间盘突出也会让人腰痛。如何进行区分?

如果右腰痛的话,可以把左手掌放在右边腰部,右手握拳,去敲击左手背。患者若是肾结石,肾脏会感到非常疼痛,因为肾里有结石,有振动。如果是腰肌劳损或椎间盘突出导致的肌肉劳损,敲上去反而会感到舒服、轻松。要强调的是,上面介绍的小窍门只是提供一个参考,最后确诊还是要到医院做B超、拍片等检查,才能明确诊断。

征稿启事

生活中处处皆是学问和乐趣,有含饴弄孙的快慰,有生活中发现的小窍门,有自家萌宠的可爱照片。如果您想与我们分享,可投稿至电子邮箱:shdx_2016@163.com。



留住春天 苗青摄

每天叫醒我的都是梦想

■ 殷海平

在一个群里聊天,有个网友突然说道:每天叫醒我的不是梦想,是满满的自信。我们都看出他语气里带的那份讽刺,因为全群员正在为一款新产品,能否卖好而喊着激动人心的口号。其实我想不管“梦想”,还是“自信”,类似的励志话又有什么不好呢?

不知是不是人上三十岁了,每天早晨六点就醒来,在没有对自己列计划以前,我总会把醒来的这段时间,用来躺在被窝里玩手机,因为我无所谓梦想。直至订过计划后,我再次在清晨醒来,会被窗外欢快的鸟声,叫得内心无比兴奋,感觉时间里有激动人心的事要做。我毫不磨蹭地坐了起来,因为这样我还可以在上班前,写点文字。

写作是我的梦想,我像是这两年才醒悟——努力有多么重要!而写作没有捷径,就是抽出所有的时间去思考,去写,去读书,甚至去多多投稿。如果没有叫醒我的梦想,我只会拖延自己的时间,让它用来慢慢地消磨,要玩手机要看韩剧要

与朋友聚会……我哪有时间?没有!

因为没有我就算早早醒来,也一样浑浑噩噩逛会网页,玩会连连看,或是打会王者荣耀。

但当你有了梦想后,你真的决定行动时,你就莫名地醒得比往常早,不再会犯迷糊,不再会起不来,不再觉得没时间,而是有很多时候,你发现你有25小时,整天像是在跑步,每天都可以大汗淋漓一场,身心特别的舒畅。

我们的生活需要这样的心灵鸡汤、名人名言、励志故事等,是因为在我们跑着跑着的路上,常常因困难想放弃;常常因坎坷想停止;常常因迷茫想拖延……疲惫的心需要正能量的一击,才会又拼命跳跃地回击,意想不到的结果往往总带给你不同的收获,有失败的有成功的,但绝对没有因为半途而废的后悔。

正如另一句心灵鸡汤所说:一个人快乐的前提不是他有能力改变世界,而是有恒心改变自己。我想每天叫醒我的都是梦想,也恰恰是我的快乐吧!