



正确认识取舍有度

十个方法助你拥有好心情

人们每天都会遇到各种各样的事，生活中的喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等都是正常的情绪表达。但不能任情绪自行发展，要学会适度控制。今天为大家介绍10个简单、有效调节心情的好方法，不妨一试。

做深呼吸。静心，闭上眼睛，深吸一口气并憋住，默数“1、2、3、4、5”，然后慢慢呼出。这样可以提供足够氧气，帮助放松和舒展身体。当紧张、郁闷、烦躁，特别是睡不着时，不妨试试深呼吸。如果超过10次还不管用，就换一种方法。

听听音乐。音乐可以让人紧张的神经过得到放松。当心情不佳时，不妨听听音乐、唱唱歌，可把烦恼赶走。应选择听一些舒缓的轻音乐或专门放松心理的音乐，效果会更好。如果你会弹奏乐器，也是调节心情的好方法。

开怀大笑。笑口常开，健康常在。心情不好时，不妨找个镜子，对着它苦笑、傻笑，直到大笑，当“假戏真做”时，会感觉很好、很开心。

做点好事。帮助别人能激发友爱的情感，此时大脑会分泌一种具有镇静作用的物质，使人们获得内心的温暖，解除心中的烦恼。但要记住，通过做好事得到快乐的前提是不期望回报的，否则当没有回报或回报不及时时，可能会增加新的烦恼。

合理宣泄。重点介绍3种方式，即哭出来、说出来和写出来。研究表明，哭是调节心情的一种有效方法；所谓“当事者迷，旁观者清”，心情不好或有什么事想不通时，可以将这些事向信任和亲近的人倾诉；有些人比较内向，遇到事不愿意说或不想让别人了解自己的某些事及愤怒情绪，那么不妨找几张纸，把自己的真情实感写出来，之后再写好的纸撕碎，也可以用日记的形式写下来。

勇于舍弃。有时候要做的事太多，给自己的压力过大，会感到力不从心、十分疲惫。此时，不妨静



下心来思考一下自己的主要目标，尝试放下一些“包袱”，让自己轻装上阵。拿得起，需要能力和水平；放得下，需要智慧和勇气。

勿求完美。现实生活本就不完美，凡事要量力而行，事后注意及时总结并调整心态，不要因为小败和失误而过于自责或苛求自己，但也不能在犯错后一味宽容、原谅自己或破罐子破摔，要注意总结经验教训，调整目标和心态后继续努力前行。

适度娱乐。当心情烦闷或压力过大时，可以做一些自己喜欢的娱乐项目，如下棋、画画、运动等。

快乐相册。照片能记录生活中的快乐时光，收集一些承载快乐的照片，形成一本属于自己的快乐相册。感觉不开心时，拿出快乐相册翻一翻，看着照片中记录的某段快乐时光，会使心情变得愉快起来。

休闲阅读。阅读好的作品，可以帮助我们了解世界、了解他人，增加文化底蕴，丰富情感和精神世界，获得心灵力量。

据人卫健康微信公众号



长寿之道

延年益寿多做深呼吸

延年益寿有多种方法，其中深呼吸操作简单，效果又好。很多人上了年纪，呼吸容易变得浅快，这可能导致体内缺氧、呼吸肌疲劳。如果能经常做几个深呼吸，就可以让更多气体进入胸腔肺泡，更好地给机体组织供氧。

老人如果能坚持练习深呼吸，还有很多好处：一是能有效防治呼吸系统疾病，如慢性支气管炎、哮喘、肺气肿等；二是能逐步增大肌肉收缩力，有利于胸、肺的有效扩张，增强呼吸肌活力，逐步恢复其弹性和肺活量，从而达到治疗和缓解病情的目的；三是能帮助肺泡产生更多的前列腺素，进而扩张血管、降低血压；四是能有效放松紧绷的神经，舒缓焦虑心情，帮助老人尽快进入睡眠状态，提高睡眠质量；五是能改善肠胃功能，增强消化吸收能力。

想练习深呼吸，不妨尝试一下被“药王”孙思邈奉为长寿之法的“六字诀”呼吸吐纳法。它包括嘘(xu)、呵(he)、呼(hu)、咽(si)、吹(chui)、嘻(xi)6个字，在深呼吸的配合下，通过不同的发音、口型，充分调动脏腑潜在能力，以抵抗疾病侵袭，防止衰老。练“六字诀”时，要两足开立，与肩同宽，头正颈直，双膝微屈，全身放松；用腹式呼吸，先呼后吸，呼气时发音；每个字念6遍，然后调节呼吸一次。

深呼吸锻炼过程中，要注意以下几点：1.吸气时尽量深吸入肺，让气体充满肺泡，然后缓慢有力地吐气，将废气全部排出胸腔；2.多用鼻部、少用嘴部吸气，因为用鼻部吸气时，鼻毛和鼻腔黏膜能过滤空气中的尘埃，调节空气的温度和湿度，使其以适宜的状态进入肺部，而长期用嘴部呼吸，会加重肺部负担；3.大口呼吸、使劲憋气、猛喘粗气等都不利于健康，进行深呼吸练习时，动作要尽量缓慢均匀，每次8~10遍，每日2~3次。

申思 据《生命时报》



生活顾问

鸡蛋营养真相大揭秘！你吃对了吗？

星报讯(记者 马冰璐)红壳鸡蛋更有营养价值?“土鸡蛋”比“洋鸡蛋”更营养?生活中,关于鸡蛋的“争论”,层出不穷。真相是什么?听听合肥市一院临床营养科副主任医师江茜的揭秘吧!



红壳鸡蛋更有营养价值?

有些人在买鸡蛋时,很在乎蛋壳的颜色,认为红壳鸡蛋比白壳鸡蛋的营养价值高,其实不然。测定结果表明,两者营养素含量并无显著差别。白壳与红壳鸡蛋蛋白质含量均为12%左右;脂肪含量红壳的略高为10.5%,白壳的略低为9.0%;其他营养素含量都是白壳鸡蛋较高,而红壳鸡蛋较低。

蛋壳的颜色主要由一种称为卵壳卟啉的物质决

定,有些鸡血液中的血红蛋白代谢可产生卵壳卟啉,因而蛋壳呈浅红色;而有些鸡如来航鸡、白洛克鸡和某些养鸡场的鸡不能产生卵壳卟啉,因而蛋壳呈现白色。颜色完全是由遗传基因决定的。

“因此,在选购鸡蛋时,无须注重蛋壳的颜色。”江茜表示。

“土鸡蛋”比“洋鸡蛋”更营养?

真正意义上的“土鸡蛋”应该是完全散养,没有专门饲料,主要以虫子、蔬菜、野草等为食物的土鸡所生的蛋。而“洋鸡蛋”是养鸡场或养鸡专业户用合成饲料喂养的鸡所生的蛋,洋鸡蛋个头比较大,但蛋黄没有土鸡蛋大。

“相对而言,土鸡蛋的蛋白质、碳水化合物、胆固醇、钙、锌、铜、锰含量较高一些,而脂肪、维生素A、维生素B2烟酸、硒等含量较低,其他营养素差别不是很大。土鸡蛋中胆固醇含量高出2倍多,其原因可能与蛋黄所占比例较大有关。”江茜介绍道。

江茜建议,正常成年人每天可摄入1个鸡蛋,并注意搭配其他食物以保持饮食均衡。对于有特殊健康状况如高胆固醇血症、高脂血症或肾脏疾病的人群,建议咨询医生或营养师,个性化调整自己的饮食结构。

养生妙方

天气转凉重护胃 饮食温和少寒凉

深秋时节,天气趋寒,要特别注意养护胃部,浙江省立同德医院医生建议,饮食温和,可适度增加滋阴润燥的食物,避免食用冰镇饮品、生冷水果等寒凉生冷食物。特推荐适合此时节的两款家常药膳。

百合炒西芹

材料:鲜百合60克、西芹240克,葱、姜、花生油、香油、味精、黄酒、盐、生粉适量。

做法:1.将鲜百合焯成瓣状,西芹去叶,洗净,切成3厘米长的段。2.将炒锅置大火上烧热,加入花生油,烧至六成热时,下入姜、葱爆香。3.随即下入西芹、百合、黄酒、精盐、翻炒,烧熟,湿生粉勾芡,淋入香油,即可食用。

作用:降压、润肺、通便减肥,适合肺阴不足、大便偏干、高血脂、体形肥胖人群食用。

芝麻茯苓汤圆

材料:黑芝麻180克、汤圆粉(水磨糯米粉)180克、茯苓粉30克、白糖适量。

做法:1.黑芝麻炒熟,打粉,加入白糖,制成馅料。2.茯苓粉和汤圆粉混合,加水搅拌,揉捏成团,再均分成30个左右小面团。3.依次将面团按一个小窝,裹入黑芝麻馅料,包裹好,揉成圆球后放入冰箱稍微冷冻成形。4.待水开后,将汤圆倒入锅内,煮熟即可。

作用:补益脾胃、温润肠道,适合脾胃虚弱兼有便秘、便干人群食用。

据《浙江老年报》