

# 心情平和助安眠

◆ 黄萌高

通过睡眠,人的机体功能得到整合,疲劳消除,免疫加强,心绪恢复;同时健康的身体和好的心情又有利于高质量的睡眠,所以睡眠是生命的重要一环。睡眠既有其自然属性:外界从昼转夜,人体由悟变寐;又有其生理属性:“阳入于阴”、“卫气入营”而致眠。顺其自然和生理属性,人们应尽量做到早睡早起,适量运动,慎饮浓茶咖啡,忌烟和烈酒,睡前泡足等。

由于社会竞争加剧、生活节奏加快、作息方式改变等,如今人体睡眠正受到挑战,失眠增加,这在职场人群中尤为突出。失眠包括了入睡困难、维持困难(早醒)和乱梦噩梦等。睡眠固然重要,但碰到失眠切忌焦虑,坦然面对、淡然处之是最好的方法,这可能有利于睡眠。失眠后的一些不适更多是心理性的,而非生理性的,因为你毕竟在床上躺着休息着!任何对失眠的焦虑不安无助于睡眠,而这种焦虑不安情绪的持续化、凝固化倒真的是病,也是睡眠之大敌。

短时期来讲,对于失眠,借助于一些药物治疗并无不当,中医根据体质虚实的不同而进行辨证论治,可选择的方药很多,有交泰丸、补心丹、归脾丸等,对失眠具有一定疗效而安全,甚至于稍稍使用一下西药安定、舒乐安定类的镇静剂也无

妨,副作用甚小。

不过,从长而言,好的睡眠得靠平和的心情。排除躯体的因素,大多数失眠的背后或多或少纠缠着这样那样的心理情绪问题,所以睡眠还有它的社会心理属性。处于社会,人际错杂、利益纠葛、家庭琐碎,是人岂能豁免?烦恼之心,烦心之事,焦虑忧郁的情绪最后都会影响到睡眠上来,这才是失眠最主要原因。要把失眠从源头上纠正过来,须要进行心理调整、性情培养,这不是吃药能解决的问题。在诸物不缺的今天,唯平和的心情最为难得,弥足珍贵。

那么怎样来进行心理调整、避免不良情绪、拥有平和的心情呢?建议对人待己做到“三心”:一是要宽心。宽心则无烦恼,能容人、容物、容事。二是要静心。静心则气息平、无恚恚、无骚动之心。三是要安心。与人为善、给人方便、小善为之、小恶勿为,心自安之。世事循行自有其规律,不遂人之好恶,看待事情做到“四得”,即看得透、想得通、放得掉、舍得下。如此岂不“气顺血畅”、“神明安宁”!

身体需要锻炼,以增强体质。性情需要历练,以抵御烦恼。一颗平和的心,不仅是安眠的需要,也是健康的保障。

(作者为上海中医药大学附属曙光医院中医内科副主任医师)



# 洋葱怎样吃更美味健康

◆ 蒋家骥

洋葱的滋味独特,食用方法多样,既能单独成菜,又能与多种菜肴配合做成美味食品而深受大众的欢迎。洋葱含有丰富的维生素 B1、维生素 C、胡萝卜素、尼克酸、钙、磷、铁、前列腺素 A、栎皮黄素、二烯丙基二硫化物及硫氢基酸等成分,其中的二烯丙基二硫化物及硫氢基酸具有降低血脂和血压的功效;前列腺素 A 具有扩张血管、降低血黏度、降血压、预防血栓的作用;在动物实验中发现洋葱可提高实验鼠的骨密度,常吃洋葱可预防骨质疏松;洋葱能促进消化液分泌,加强消化能力,并有助于排毒;洋葱中的栎皮黄素是一种天然抗癌物质,能调节机体的免疫功能,控制癌细胞的生长,从而具有防癌、抗癌作用;洋葱所含的微量元素硒也是一种很强的抗氧化剂,能消除体内的自由基,增强细胞的活力和代谢能力,具有防癌抗衰老的功效。在山东省一个胃癌发病较高的地方调查发现,洋葱吃得越多的人得胃癌的几率越低。

大家常吃洋葱,如果你掌握如下相关知识,一定会吃得更有味,更健康。

■ 洋葱有白皮及紫皮两种,白皮洋葱肉质柔嫩,水分和甜度都较高,长时间烹煮后有黄金般的色泽及适度甜味,白皮洋葱适合鲜食、炖煮或烘烤。紫皮洋葱肉质微红,辛辣味强,适合炒或做生菜沙拉。总的讲紫皮洋葱的营养及保健功效更好一些。

■ 虽然一年四季都能购到洋葱,但在夏、



秋季节买到的是新鲜洋葱,这种洋葱最外层的皮很薄,而肉质很厚,水分又多,同时辣味也轻一些。而冬、春季的洋葱大多是经过储存的,水分少一些,皮更厚,辣味稍大。

■ 要挑表皮干燥、紧实,没有外伤,在手里

掂起来较沉的,且是闻不到气味的洋葱(因为洋葱若被划伤会释放出气味)。买回来的洋葱要放在低温、干燥、避光且通风良好的地方。也可以直接放入网袋中挂起来,能贮藏很长时间。千万不要把洋葱放在塑料袋里,否则本来耐放的洋葱很快会闷软、变质、发芽甚至腐烂。

■ 切洋葱时,里面的硫化物会挥发出来,致人直流眼泪。如果你先将洋葱放在冰箱里冷冻 10~15 分钟后再切,且先切前部,最后切根部,那么呛人的味道就会小很多,因为根部的硫化物含量最高。

■ 做菜或烧汤时加入洋葱都能给菜肴带来诱人的浓郁口感。而要达到最好的效果,必须先用小火加热:在锅里倒一点油,放入切好的洋葱,用微火加热使洋葱缓慢充分地释放出香味物质,并盖上锅盖,能保持适当的水分,稍稍炒焦一点会更芳香。

■ 洋葱中的硫化物等会在口腔中留有不受欢迎的异味,特别是吃生洋葱时味会更大,即使刷牙也难以除去,但是你不要为此而不敢吃洋葱,因为这些具有异味的物质正是人体需要的有益成分,它具有抗癌等功能。你只要同时嚼些生蔬菜或吃点蔬菜沙拉就能去除异味,因为生的蔬菜水果中的酶类物质能中和硫化物,除去口臭。

■ 在吃猪、牛、羊肉等油腻的食物时,搭配生洋葱,能起到解腻的作用。

人上了年纪肺活量就会下降,有时连爬楼梯都会气喘吁吁。都知道运动能增加肺活量,可是快跑、俯卧撑、游泳都不适合老年人,怎么办呢?告诉你,原地踏步既可弥补户外运动不足,又能达到与户外步行锻炼一样增加肺活量的效果,尤其在冬天,对老年人很适合。

原地踏步是轻微运动里非常有助增加肺活量的方法,只要配合正确的呼吸方法,二三十分钟以后身体各部位获得的氧气就会明显增加。长期坚持原地踏步,可使平素的心跳变慢而有力,心肌的韧性与强度大增,从而也减少了心肌梗死和心脏衰竭的发生。

长期坚持原地踏步还能增加能量的消耗,促进多余脂肪的利用和增强肌肉力量,使身体脂肪、肌肉的比例更为合理,因而可减少糖尿病、肥胖症引起的一系列老年病。

做原地踏步时,要求全身放松:抬头,目视前方,略挺胸,微收腹;两臂前后摆动至 45°,大腿带动小腿踏步,先提足跟,脚尖不离开地面,练习 1 分钟,然后再稍提高大腿,足掌稍离地面,再练习 2 分钟;步伐要轻松而稳健,自然而有节律,身体的重心落在脚掌前部;接着可逐渐高抬大腿至离地 30cm,速度上大致为每分钟原地踏步 60 至 90 步,每次从 10 分钟可逐渐增至 20 分钟。

原地踏步增加肺活量

◆ 爱妮

# 饮酒时吸烟 伤害成倍添

◆ 彭永强

吸烟时产生的烟雾中含有氰化物、一氧化碳、苯并芘等多种致癌物质。这些有害物质被焦油包裹着,进入人体后就会停留在口腔、鼻腔、咽喉、气管和肺里,吸烟的危害也就由此而来。此时如果再饮酒,就会将口腔和咽喉等部位的焦油等有害物质冲洗下去。同时,还因为酒精是一种有机溶剂,能将烟焦油中的致癌物质充分溶解,那些致癌物质被溶解之后很容易就进入到人体细胞膜中,并迅速扩散到全身各处。这样一来,口腔癌、胃癌、食管癌等癌症的发病率就会急剧升高。

此外,喝酒时同时抽烟会产生一种协同效应,导致烟酒中的其他各种毒素更易于通过黏膜层扩散到血液中,对人体组织和器官,尤其是肝脏和心血管等造成严重伤害。如果患有心脑血管疾病的



人在饮酒的时候吸烟,就很容易诱发心肌梗死和高血压等疾病,给人体造成严重伤害,严重者甚至还可能导致部分脑细胞死亡。

## 抗肿瘤转移保生命

肿瘤原发瘤和转移灶是一个动态平衡体系,在未做治疗前,原发瘤会通过释放血小板反应蛋白(TSP-1)这种抑制因子,控制着一个或几个转移病灶的生长,但临床治疗手段在缩小和消除原发瘤的同时,也断绝了原发瘤抑制因子(TSP-1)的释放,使转移灶疯狂生长,陷入边治边转移的恶性循环状态,使病人

的生命周期大大缩短。这就是90%的肿瘤患者死于肿瘤转移的主要原因。

中国抗癌协会肿瘤转移专业委员会抗肿瘤转移(上海)指导中心资深专家董教授指出:肿瘤是全身性疾病,体现在肿瘤细胞无限生长和全身转移两个方面,治愈肿瘤必须在抑制肿瘤的生长同时阻断全身

迎新春促康复  
系列报告会

1月16日周三(8:30-10:00)  
抗转移保生命 关键看半年  
主讲:抗转移指导中心专家 董林教授

1月19日周六(8:30-10:00)  
如何防治恶性肿瘤的转移复发  
主讲:八五医院肿瘤科主任 虞喜豪教授

1月20日周日(8:30-10:00)  
营养对肿瘤病人康复的重要性  
(现场可免费为肿瘤病人作健康测试)  
主讲:国家高级营养师 葛凤娟教授

地址:肇嘉浜路825号尚秀大楼4A  
上海仁德医药科技有限公司全力支持

报名电话 55621000