

出门找乐儿

◆ 张从笑

在电视上,我看见一位80多岁的宋女士,还在对着镜子涂唇膏,在反复地搽洗和按摩脸颊。她说,我要把自己打扮得漂漂亮亮,人这一生,不把自己的生活过得很美,觉得挺冤枉的。宋女士还说,我如果有时心情不好,换穿一件新衣服,心里就高兴了。我每次出家门,都有个目的,就是找乐儿去。所以虽然80多岁了,胳膊腿灵活,脸上也显得年轻。

出门找乐儿,这个目的多明确,说得多好!可惜,我们的一些老年人,对此并不那么明确。我的身边,就发生过不幸:去年冬天有天早晨,一位老人去锻炼身体,路上忽然听说超市里的菜今日降价,他便不锻炼买菜去了。谁知,买菜人多,他年老体衰被撞倒在地,昏迷不醒,后被送去医院,但是没抢救过来。这位老人不是找着去遭遇不幸的,他本是一早去锻炼身体,而不是去拥挤买菜。于是我想,前边说的那位宋女士特精明,她就很明确地说:“我出门是去找乐儿的。”有了这个目的,我想她不会不顾年老体弱而蜂拥挤拼,她会合理安排,适可而止。

在我们的生活中,这种自觉去找乐儿的心理很重要。因为,许多事情不会如一个人所愿,譬如乘公交车,你虽花发丛生,但那个毛头小伙子偏是跟你争座位;你去买东西,个别售货员却是因种种原因慢待你;你走路脚步慢了点,有人就对你出言不逊等等。所有这些,你如果没个精神准备,“不去找乐儿”,偏要“论个公道”,捞上茬儿,那就会摊上大本,甚至发生不幸。

孔子说,老年人,“戒之在得”。戒得,就要放,从做事上放,从心理上放,不以年纪大目空他人,不在些微小事上较真,不把心灵的斗室框小框死,从容应对突发的事儿,于快乐处找快乐,于郁闷和痛苦中找快乐。这也是养生一大妙计也。

# 我是怎样控制血糖的？◆ 李坚



去年4月份,我的血糖指标偏高,空腹6.4(标准是6.1),餐后2小时9.6(标准是7.8)。我很恐慌。已经有了高血压,再来个高血糖,以后的日子怎么过呢?我下决心控制住自己的血糖指标。

决心虽说下了,但是实施起来并不容易。控制血糖,首先要管住嘴,其次要迈开腿,此外还需要一些必要的医学知识。于是我每天坚持不少于40分钟的快走或慢跑。管住嘴,比较难,怎么管?什么该吃,什么不能吃,吃多少,怎么吃都是问题。正在我没有方向的时候,一位朋友从美国发来“伊妹儿”,说他十几年的糖尿病,到美国一个星期,指标就控制住了。我马上问他采用了什么灵丹妙法?原来他儿子是位血液专家,在他儿子指导下,他每顿饭吃完就测血糖。什么食品血糖高了,就不吃,血糖不高的就吃。就这样简单。

于是我依法效行。我发现喝粥,包括上海人喜欢的泡饭,血糖偏高,吃米饭烂的比干的血糖要高。从馒头到面条,每样食品的餐后指标都不一样。原来这里有一个概念,叫血糖生成指数。管住嘴,就是不要吃血糖生成指数高的食品。在网上我还查到了220种食品的血糖生成指数表,从主食到副

食,一直到水果都有一定的血糖生成指数,有了这个表,吃东西就有了方向。

于是,在一段时间里,我经常自测血糖,而且每次测量都记下食品的品种与数量。这样做,钱是花了一点,但是我积累了数据,找到了一些规律性的东西,后来正是这些数据帮助了我。

我在网上看到一条信息,说是北京的糖尿病专科医院给病人吃的是杂粮饭,而且还看到一些文章说粗粮对稳定血糖有好处。于是,我自己煮了一顿杂粮饭吃,然后测了2小时以后的血糖,奇了,居然只有4.7。然后我又试了几次,发现都是这个数据,吃杂粮饭不但血糖低,而且相当稳定。于是我专门备了一个杂粮米缸,从超市里买了燕麦、荞麦、玉米、黑豆、黑米、糙米、花豆、芝麻、赤豆、绿豆、小米、薏米仁等不下十多种粗粮,放入米缸和匀。每次做饭,先将杂粮放在高压锅里煮熟,再加入大米,放入电饭煲焖透,血糖一偏高就一日三餐不离杂粮饭。吃吃也就习惯了。有时也做些杂粮粥。

此外,管住嘴就是吃得清淡一点,不吃或少吃猪、牛、羊肉,多吃鱼、虾和蔬菜、水果。

特别是蔬菜,听医生讲要多

吃。而且蔬菜中的苦瓜、洋葱等品种对控制血糖也有好处。那末蔬菜怎样吃法才好呢?起先我是生食苦瓜,后来榨汁。最后,我从一篇科普文章中得知,植物细胞由一种叫做不溶性食物纤维的纤维素保护着它的细胞壁,而人体却不具备能消化这种纤维素的酶。所以人体摄取的生蔬菜几乎不经消化就从肠道排出体外了,也就是说植物细胞中含有的有效成分几乎未被人体吸收。就算把蔬菜打成汁,也不能打破细胞壁。但是如果将蔬菜放在沸水中煮5分钟,细胞壁就自动破裂了,细胞中的营养物质就流入汤水之中了。有实验证明,同量的蔬菜,研磨成汁的有效成分溶出量比用5分钟烧煮的蔬菜汤要低数倍。实验同时证明,蔬菜汤的抗活性氧化力也比生蔬菜强数倍至100倍。生吃蔬菜,人体摄取的有效成分仅为原含量的10%。

于是每天早晨,我除了一碗杂粮饭,还外加一碗蔬菜汤。我的蔬菜汤原料除了

苦瓜,还添加了西红柿、青椒、芹菜、洋葱、胡萝卜、海带、黑木耳、西兰花、芦笋、虾皮和大蒜头。大蒜头先削成片,让它在空气中暴露20分钟,生成能有效抗癌的大蒜素,其他蔬菜须先放入水中浸泡,化解农药的毒性。一般来说,我总会吃上大大一碗蔬菜汤,重量约有一斤半左右,而且我总是先喝汤后吃饭,让体液先呈现碱性而后摄入在体内呈酸性的主食。

就这样,我每天的早餐就保证了不下于十多种的谷物与蔬菜。而且都是有机的营养物,比无机的更容易吸收。从去年6月份起,我的血糖指标就全部正常了。直至今日我还保持着这样的生活方式。



## 烈日下的自我防护

◆ 林兰

人体接受阳光照射也和许多其他事物一样适则有利,过则有弊。近年来医学研究表明,大量的紫外线照射,不仅可引起日光性晒伤,而且还降低人体免疫的功能,诱发包括皮肤癌在内的多种疾病。那么,在烈日下如何进行自我防护呢?

1. 尽可能将一切室外活动安排在上午10时之前或下午3时之后,因为这段时间里阳光中的紫外线直射较少。

2. 穿着白色或浅色的宽松服装,以利用宽松空隙带的空气,阻滞紫外线的照射。

3. 在烈日下活动时,应戴宽边的凉帽,戴可屏蔽紫外线的太阳镜,并尽量减少皮肤的暴露部分(如穿长袖衣、裤等)。

4. 日常膳食中应增加一些富含胡萝卜素的食物(如菠菜、茄子、胡萝卜、西红柿、甘薯以及动物肝脏、瘦肉、蛋类等),以提高机体上皮细胞的免疫防御功能。

## 游泳可能导致小儿过敏

◆ 徐娜



夏日里,不少家长热衷于让孩子学习游泳。然而,比利时的医学专家却告诫家长,不要把儿童(尤其是有过敏体质的儿童)带进游泳池,因为游泳池里散发的氯气可能诱导儿童出现过敏性哮喘。

从20世纪60年代起,过敏性哮喘日益增加,而且也是一些工业国家中最常见的慢性儿童疾病。医学专家经过多年的研究,发现许多因素(比如花粉、霉菌、粉

尘、香烟等)都可能成为过敏性哮喘原。最近,比利时的研究人员又发现了一个新的病因——游泳池里的氯气。

研究人员走访了341名10~13岁的儿童,他们曾经使用过比利时布鲁塞尔的3家室内游泳池。研究人员对这些儿童进行检查,发现其中有40名儿童患有哮喘。进一步的调查发现,这些儿童为过敏体质,他们曾经在游泳池运动时

间与哮喘发生率的增加有关联,并且对于那些7岁前常在游泳池里游泳的孩子,这种关联最强。这表明,使用室内游泳池与儿童(尤其是幼儿)的过敏体质相互作用而引发过敏性哮喘。

为了让游泳池干净且不含病菌,游泳池都会采用氯气来消毒。当氯气与人体排泄的有机物(如汗液或者尿液)反应时会产生三氯胺。在布鲁塞尔的那3家游泳池中,三氯胺的浓度范围为每立方米0.25~0.54毫克。除了室内游泳池,一些室外游泳池也有相似的结果。科学家提出了室内游泳池引发哮喘的可能机制——氯的副产物如三氯胺破坏呼吸道上皮细胞的屏障保护,使得致敏原能畅通无阻地进入肺部。这一假设为他们自己的早期研究结果所支持,他们曾经发现,那些过敏体质幼儿在游泳结束的1小时以后就出现了呼吸道保护屏障的损伤。

因此,研究人员告诫家长,最好不要把小于7岁的幼儿带进游泳池,尤其是那些有过敏症或过敏体质的孩子更要小心。

## 时尚女性当心“冻伤”

◆ 兰文

近年,入夏后时有年轻女性因不明原因肚子痛到门诊看病,经检查和询问病史发现,其中不少是因为穿着过露“冻”出来的。

祖国医学认为,肚脐位于神厥穴,是人体对外界抵抗力最薄弱的部位,加上夏季人的胃酸和消化液分泌减少,杀灭细菌的能力减弱,穿露脐装腰腹部裸露,出入有空调的场所容易受冷热刺激,引起胃肠功能紊乱,导致致病菌入侵,出现呕吐、腹痛、腹泻等症状。特别是正值经期的女性,最容易受凉致使月经血流不畅,时间一长还会引起痛经、经期延长、月经不调等妇科病。

因此,提醒爱穿露脐装的女性,进出空调场所时,最好穿一件外套,以免“冻”出病来。月经期的女性切莫穿这种时装。

