

闲言

●自己没有展露光芒,就别怪别人没有眼光。

●父母想念子女就像流水一样,一直在流。而子女想念父母就像风吹树叶,风吹一下就动一下,风不吹就不动。

●时刻提醒自己:你之所以要努力工作,不是因为这份工作没你不行,而是因为这份工作没你也行。

●当你再也没有什么可以失去的时候,就是你开始得到的时候。

●没有经济上的独立,就缺少自尊;没有思考上的独立,就缺少自主;没有人格上的独立,就缺少自信。

●善良是人性的最低标准,也是人格的最高境界。

●余生,要努力成为一个有价值的人。努力,无关年龄,无关成功,它是一种激情的生活态度。人生没有捷径可走,每个人都是奋斗出想要的生活。如果你没有特别幸运,那就请特别努力。余生很贵,请别浪费。往事不回头,往后不将就。

人生片断

中年标识

偶尔下一回厨房,我总要提醒自己,一定要注意把握好火候,别把饭菜煮糊了。结果稍不留神,厨房就弥漫起一股焦糊味。要知道,我以前做事细心得很,现在开始时不时地出现一些纰漏。悄悄开始的遗忘,开启的是不得不面对的中年之旅。

“对酒当歌,人生几何。”以前的我有事没事总爱凑个局,赶个场。大局大喝,小局小饮,人家不请我,我去请别人。只要在一起,就觉千杯少。忽然有一段时日,感觉自己越来越不胜酒力。于是,我开始学会在大小场合说“不”,开始心甘情愿地宅在家里。中年,从开始学会拒绝初露端倪。

前些年,虽然车技不咋地,但“车胆”不小。现在不行了,只要一开车,我就反反复复地提醒自己:开慢点,开稳点,千万别和他人斗气。越来越小的胆子,透露着我已步入了中年的信息。

以前,女儿上学放学,所有事务都是妻子打理。不知何时起,我也开始关心女儿的学习生活、饮食起居。在老爸爸老妈的眼里,我永远是个长不大的孩子。忽然一天,我再不敢以孩子自居,开始注意老爸爸老妈日益衰老的身体。强烈的责任心,是步入中年最显眼的标识。

步入中年的标识还有很多,比如从花钱大手大脚,到学会节约;从痴迷流行音乐,到怀念经典老曲;从一有时间就挂名胜,到抽时间就回老家看看,重寻故里……

(邓荣河)



生活一点通

栗子燕麦炖排骨 养胃又健脾

**主要功效:** 养胃健脾, 补肾强筋

**推荐人群:** 一般人群, 糖尿病人亦可适量食用

**材料:** 栗子肉 50g、燕麦 50g、红豆 25g、排骨 150g、生姜适量(2人量)。

**烹调方法:** 栗子去壳去皮(栗子肉表面的绒毛皮可用开水泡发后去除), 燕麦、红豆洗净(可提前用清水泡发1小时), 排骨洗净切块并余水去掉血污, 在炖盅加入 800ml 清水, 将以上食物全部放入炖盅, 武火炖开后改文火继续炖1小时, 最后调味食用。

**汤品点评:** 糖尿病的标准治疗包括五驾马车(饮食控制、运动疗法、药物治疗、血糖监测和糖尿病教育), 饮食控制是基础。其实糖尿病患者只要饮食搭配合理, 总能量给予控制, 很多东西是可以吃的。

板栗秋冬之际食用最佳, 它具有养胃健脾、补肾强筋的功效, 虽然含淀粉比较丰富, 但少量食用, 并将其淀粉含量纳入一餐的总热量以内, 对于糖尿病患者血糖不会有太大的影响(50g的栗子肉相当于25g的大米热量); 此汤加入燕麦、红豆等血糖负荷低的食材, 糖尿病患者可以将其作为主食食用, 再搭配适量蔬菜即可。

(广日)

没有仪式感的家庭 很难养出幸福的孩子

仪式, 是很多人经常忽略的一个词。其实, 在无聊的生活中, 我们都需要一份恰如其分的仪式感, 去度过平淡的日子。而在一个幸福的家庭中, 也少不了仪式感。

生活需要仪式感

为什么生活需要仪式感? 一个很好的答案是: 为了让生活成为生活, 而不是生存。我见过一些年轻人, 日子过得浑浑噩噩: 房间里到处都是随意乱丢的衣物; 冰箱里随便翻出点食物就是一顿饭; 忙于工作, 早就忘记了什么生日、纪念日。一边抱怨着生活的枯燥, 一边又不愿做任何改变。

王小波说: 一个人只拥有此生此世是不够的, 他还应该拥有诗意的世界。仪式感不需要多少的物质做基础, 它体现的是我们对生活的尊重和热爱。一顿营养美味的早餐、餐桌上的一束鲜花、开学前的新书包、上课前班长的一声“起立”、春节时门上的一副春联……这一件件小事, 都能赋予生活仪式感。

平凡又琐碎的日子里, 仪式感能让你心怀期望, 与矫情无关, 与物质基础无关, 而是你对生活的热爱, 对幸福的重视, 对自己的重视。生活就摆在那里, 活成什么样, 完全取决于你自己的态度。

亲子之间需要仪式感

父母与孩子之间, 需要仪式感吗?

我的一位同事, 为了参加孩子的大学毕业典礼, 放下手中重要的工作, 不辞辛苦, 从北京飞到广州, 周围人都劝她: “毕业典礼只是走个流程, 用不着这么费周章。”

同事笑着说: 我只是不想错过孩子的每一个成长阶段。毕业典礼虽然只是个形式, 却是孩子和学校生活最后的告别。我过去, 是对孩子最基本的尊重, 也希望孩子能重视自己的毕业, 正式告别过去, 有个全新的开始。

对孩子而言, 有这样一位妈妈真的是件幸福的事。

我们身边有一些父母, 十分讲究实际: “小孩子过什么生日!” “奇奇怪怪的节日, 瞎凑什么热闹!” “上个学而已, 衣服鞋子随便穿吧!” 可能对于父母而言, 做不做这些事情, 对孩子的爱都不会减少, 但对于孩子而言, 却是完全不同的感受。枯燥的生活中, 偶尔的惊喜和仪式感, 会给孩子足够的亲近感与信任感, 让孩子感受到幸福和乐趣。

有心理专家认为: 正常的身心成长需要一定的仪式感, 在这个小小的仪式中, 其实就是一种强烈的自我暗示, 让自己的注意力更集中、更认真、更用心。爸爸妈妈给孩子的仪式, 不仅仅是在特殊的日子, 还可以是每天出门前的拥抱, 是临睡前的一句晚安、一个故事。这些看似很小的事, 都成了孩子最美好的记忆。

婚姻需要仪式感

有些事, 你从来不说, 又从来不做, 即使很爱对方, 但也很容易走着走着就散了。

曾经看过韩国一个《30天的承诺》的短视频, 深有感触。短片中的女主, 离婚的最后30天, 要求丈夫每天和自己拥抱、亲吻、牵手, 说“我爱你”。丈夫说: “那段时间我所忽略掉的她对我的关心和爱, 又再一次深切地感受到了。”

一段婚姻, 开始的时候再轰轰烈烈, 如果没有经营, 没有一点仪式感, 当初在一起的初心终将会被琐碎的生活磨得一干二净。很多夫妻, 生活过得平淡无趣, 甚至充满了争吵冷战, 往往是缺乏了仪式感。

我们小区里有对恩爱的老夫老妻, 结婚几十年一直恩爱如初, 每年的结婚纪念日, 他们都会认真地过一个只属于他们自己的约会。邻居谈论他们, 都忍不住羡慕。

有一次, 有位年轻的妈妈说: “我们真得跟老人家学学。” 旁边的丈夫却不乐意: “学什么, 都老夫老妻, 过什么节日、送什么礼物, 孩子都上初中了, 整那些虚头巴脑的干吗。” 这就是我们很多人对仪式感的错误理解, 认为仪式感虚, 不切实际, 做起来很难, 只是一种形式。其实, 偶尔的仪式, 是表示对彼此的重视, 它从来不是华而不实的东西。

(钱志亮)

钟南山: 生活得有目标



日前, 中国工程院院士钟南山在参加活动时讲到, 外国曾有一项研究, 对43000名40岁至90岁的受试者按照“有明确生活目标”“无明确生活目标”“不确定”三组分类。追踪7年发现, 第二组人群的病死或自杀率, 比第一组高出一倍。

“一个人有追求, 极为重要。不要每天睁开眼睛无所事事, 只要有一个追求的目标, 一切为实现这个目标而服务, 那么周围一些不愉快的事情, 也就不以为意了。我几十年来, 一直以此为信条。” 钟南山用自己的亲身经历现身说法: “我1960年大学毕业, 1971年都30多岁了才做住院医师。1972年, 组织让我进入‘慢支炎小组’。” 之后一步一个脚印: 1974年呼吸科成立, 1991年呼吸疾病研究所成立, 1993年成为广东省重点学科, 1994年成为省重点实验室, 2003年成为国家重点学科, 2007年成为国家重点实验室。“到现在我80多岁了, 还有没有愿望呢? 还有: 希望2020年建成国家工程技术中心, 2021年大坦沙的亚洲呼吸中心能建设起来。”

除此之外, 钟南山表示还需要有“四乐”相伴。他说, 唐朝名医孙思邈所说的“长乐寿自高”有其道理, 心情愉快产生的“快乐激素”脑内肽, 具有抗炎、止痛、提高免疫力的作用。所谓“四乐”, 即:

知足常乐: “做人要有执著的追求, 但不要苛求。知足常乐, 改变能够改变的, 接受不能改变的。”

自得其乐: “癌症、高血压、糖尿病最怕这一个字——笑。”

助人为乐: “当你帮助别人解决了困难时, 你也会感到快乐。比如我们ICU医生全力以赴、日夜抢救病人后, 第二天早上我看到他们眼圈都黑黑的, 但眼睛是放着光的, 我就知道, 这个病人活了。”

苦中求乐: “1971年我下乡搞科研时, 在竹料镇, 过年也不能回家。我就买了点花生、糖, 大家在油灯下坐着。我当时就跟大家讲, 我们现在是这样, 以后会好的, 要懂得憧憬美好的未来。”

(小梅)

早起的人会越来越年轻

闹铃响了好几遍才睁开眼睛起床, 洗漱化妆, 匆忙上班, 这种被时间追赶的感觉, 不仅让自己很累, 还会导致大脑运转不畅, 工作效率低下。

何不试着早起, 研究发现, 早起的人更有活力, 更年轻。

能长期坚持早起的人, 一般不会有熬夜的坏习惯, 这在很大程度上避免了诸多因熬夜引起的疾病, 身体更加健康。

长期早睡早起, 首先新陈代谢顺畅, 皮肤会变得更好, 长期坚持黑眼圈也会变淡。比起那些晚睡熬夜, 白天不起的人, 即使同样每天睡7小时, 看看那些晚睡晚起的人, 苍老写在了脸上。

体内生物钟调整得好, 肠胃活动会更加活跃, 有利于形成清晨排便的习惯。所以, 只要能早起, 就能获得很好的美容效果。

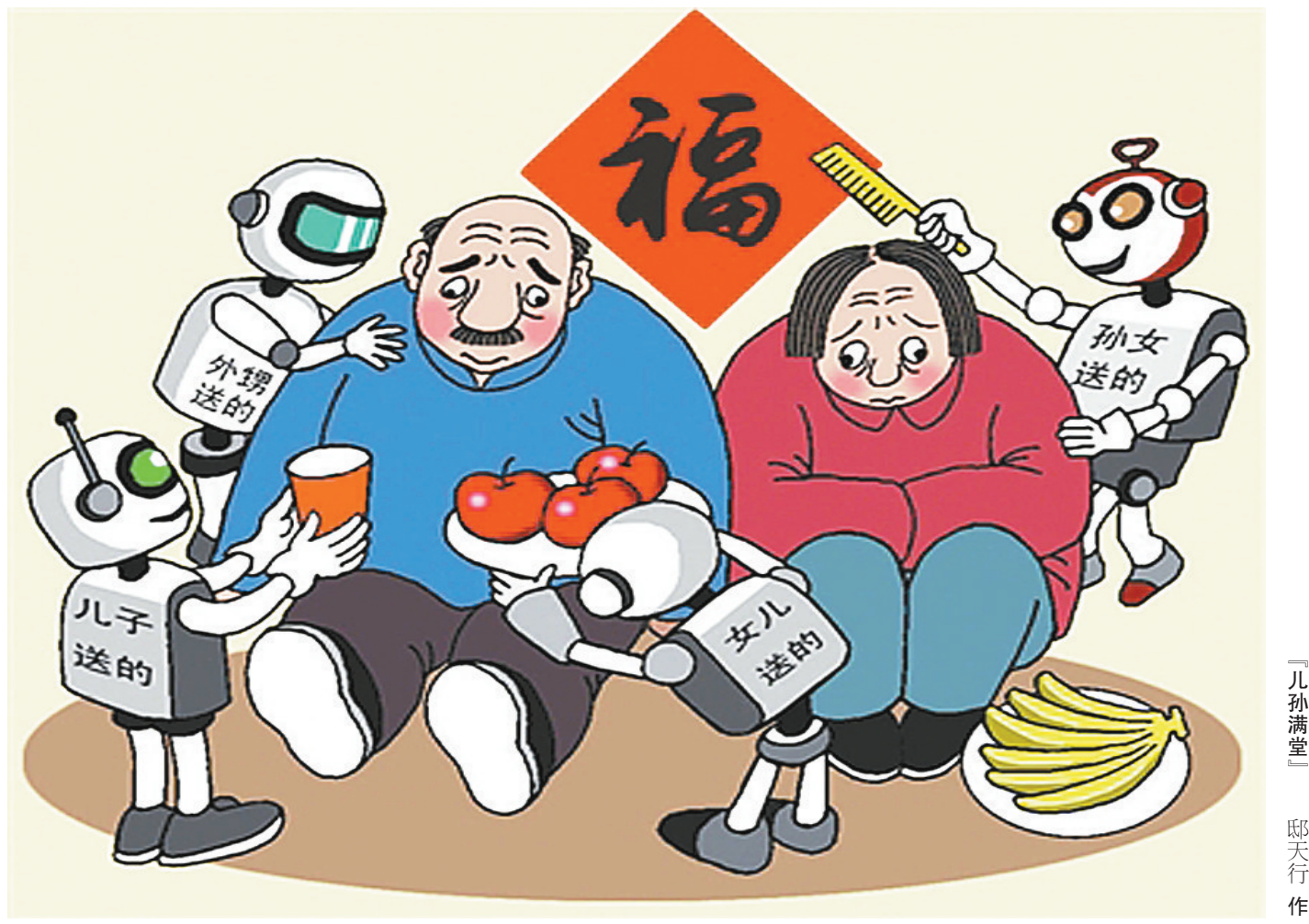
而究竟什么样的清晨活动能够获得更好的效果? 那必须是做伸展体操, 让身体运动起来获得拉伸。

睡眠过程中, 身体停止活动, 处于“凝固”状态。而早晨做一些轻柔的拉伸动作, 能让身体舒展开来促进血液循环, 同时让身体暖和起来促进代谢, 从而让一整天都充满活力。

除了会越来越美, 坚持早起也会让你更加聪明。因为长期坚持早起的人无论是脑细胞还是神经细胞, 寿命和活力都更强, 这意味着, 他们有更好的觉醒和应激反射能力, 显得更加灵活聪明, 在做事效率和成功率上会高出很多。

早起也能缓解焦虑的心理, “白天”的时间被拉长了, 感觉比别人多了2个小时, 不是时间在追赶你, 而是你在指挥时间。同样, 按时休息, 早早起床的人患上抑郁的风险也更低。

(简史)



「儿孙满堂」 邸天行作

儿童糖尿病患者增多

专家提醒: 家庭管理与临床治疗同样重要

今年11月14日是第12个联合国糖尿病日, 今年糖尿病日的宣传主题是“家庭与糖尿病”。记者采访了解到, 近年来儿童糖尿病患者明显增多, 有糖尿病家族史的孩子更是高危人群。专家提醒, 不少儿童糖尿病患者发病急, 病情严重, 如不及时救治将危及生命, 因此需要家长积极管理患儿的日常饮食等生活习惯。

安徽医科大学第一附属医院内分泌科主任医师章秋介绍, 糖尿病儿童患者初始症状容易被忽略, 当发现时已经错过了最佳治疗时间。从临床上看, 青少年糖尿病多为1型糖尿病, 是由于自身免疫导致的胰岛β细胞功能破坏, 胰岛素分泌绝对缺乏所致。而近年来, 2型糖尿病在儿童和青少年中的发病率也有逐渐增高的趋势。特别是很多农村留守儿童在祖父母辈的隔代监护下, 由于缺乏健康常识和过分溺爱, 孩子日常摄入糖分过多。

“左手喝可乐, 右手啃鸡翅的‘胖墩儿’逐年增多, 也是导致2型糖尿病患者增多的重要因素。”章秋说, 曾经有一名8岁患儿突然出现昏迷, 呼吸深长, 有烂苹果味。医生迅速给予抢救措施, 并急诊做了检查, 发现他这是出现了糖尿病的急性并发症: 酮症酸中毒性昏迷。而该患儿平时特别喜欢吃糖, 吃甜食, 每天都要喝1-3瓶甜饮料。

专家建议, 儿童不宜多喝含糖饮料, 特别是家族成员有糖尿病史的孩子, 要格外注意饮食, 留心血糖水平。而一旦孩子查出糖尿病, 父母更要积极行动起来, 和孩子一起并肩作战, 耐心配合医生进行治疗, 积极应对糖尿病给生活带来的改变。

此外, 专家提醒儿童患者家长还要预防

患儿的急性并发症。尤其是1型糖尿病的患儿, 因胰岛素绝对缺乏, 目前只能以每日皮下注射胰岛素或胰岛素泵的方法加以补充, 并且还要完成血糖监测及计划饮食。血糖控制严格的情况下, 可能会出现低血糖症。重度低血糖时起病急, 病情变化快, 可导致意识不清或昏迷。如果不及时抢救治疗, 可能会出现生命危险。

专家提醒, 学龄时期的青少年儿童学习任务重, 体力和脑力消耗都比较大, 患糖尿病的儿童青少年要避免剧烈运动或长时间运动。患儿家长必须密切关注孩子的身体状况, 避免可能引起低血糖的情况发生。患儿独自在外时, 应随身携带糖果以备。与此同时, 一项新研究显示肥胖可能会引发抑郁。

(新华社电)

新研究显示肥胖可能会引发抑郁

英国埃克塞特大学当地时间11月13日发布的一项新研究说, 如果体重超重, 即便没有引发其他健康问题, 也可能导致抑郁

埃克塞特大学和南澳大利亚大学等机构的研究人员利用基因研究方法, 分析了英国生物医学库中超过4.8万名抑郁症患者和另外近30万名对照组人群的数据。

旨在证明 身体质量指数(BMI)较高 与 抑郁 之间的关系



相关报告已刊登在英国《国际流行病学杂志》上

身体质量指数

是衡量胖瘦的一种常用标准

计算方法是

体重(千克)除以身高(米)的平方

研究人员发现

●如果身体质量指数较高, 不管有没有因为肥胖引起其他健康问题, 都更容易导致抑郁, 并且这种现象对女性影响更大

通常认为的正常值在20至25之间 超过25为超重 30以上则属肥胖