极

□霍寿喜

依据气候规律,"立秋"之后,虽然 每天的最高气温可能暂时还居高不下, 但最低气温一般都有明显下降,让人的 感觉是"早晚凉,中午热"。宋朝诗人刘 武子的"乳鸦啼散玉屏空,一枕新凉一 扇风",就生动刻画了初秋早晨清新爽 凉的境况。这样的气候特征,是锻炼身 体的大好时机。这里不妨推荐三种锻 炼方式,供喜欢锻炼的朋友选择——对 于有点肥胖的中年人,这三种锻炼也可 以同时进行。

登高锻炼 感受气压、温度等的变化

登高,一般就是指民间的爬山运动 (城市居民的爬楼梯其实也是一种登高)。

我国秋季多半受高气压天气系统 控制, 虽然气压随着高度的上升而递 减,但因为地面气压基数较高,所以登 高时气压的降低一般不会影响人体健 康(包括那些对低气压敏感的病症)。 相反,随着高度在一定范围内的上升, 大气中的氢离子和负氧离子含量越来 越多,能促进人的生理功能发生一系列 变化,对哮喘等疾病还可以起到辅助治 疗的作用,并能降低血糖,增高贫血患 者的血红蛋白和红细胞数。

秋日登高的温度变化对人体健康 本身是有益处的:使人的体温调节机制 不断地处于紧张状态,从而提高人对环 境变化的适应能力。当然,对年老体弱 者,登高速度要缓慢,上下山时可通过 增减衣服达到适应空气温度的目的。 高血压、冠心病等患者,更要量力而行, 以防发生意外。

洗冷水浴 开启血管锻炼模式

所谓冷水浴,就是用5-20℃之间 的冷水洗澡,其健身效果以"贯穿于一 年四季并持之以恒"为最佳。冷水浴能 提高机体对寒冷刺激的适应能力,有利 干防治动脉硬化、高血压和冠心病。冷 水浴能加强神经的兴奋功能,让人洗浴 后精神爽快,头脑清醒;冷水浴也能增 强人体对疾病的抵抗能力,素有"血管 体操"之称;冷水浴还有助于消化功能 的增强,对慢性胃炎、胃下垂、便秘等病 症有一定的辅助治疗作用。此外,冷水 浴还能使人皮肤弹性增加、皱纹消失, 具有美容作用。

冷水浴的开始时间应以秋季为宜, 这不仅因为秋高气爽,自然水质清纯, 更因为冷水浴必须采取循序渐进的方 法:秋天,气温逐渐降低,人体对寒冷和 冷水也逐渐适应,以至于到了数九寒 天,冷水浴也不感觉太冷。

常见的冷水浴主要是指家庭淋浴, 先用热水器,从35℃温水开始,渐渐降 到用自来水洗浴。一般来说,刚开始进 行冷水浴,时间不宜超过半分钟,以后 可适当延长, 但寒冷时不可超过两分 钟,暖季里也不宜长于五分钟。冷水浴 以早晨进行为佳,寒冷时,浴前要做好 热身活动,出水后要用力擦干全身。

冷水浴通过加深呼吸、增加膈肌活 动度、加大肺通气量而增强肺功能。通 过促进胃肠蠕动,它能有效地改善消化 功能:而诵讨增加热量释放,减少脂肪 在皮下堆积,能起到减肥作用。冷水浴

适用于防治心血管疾病、慢性支气管炎 和肺气肿、早期高血压、胃下垂、便秘、 高血脂等疾病,还适用于减肥和提高免 疫力、健身防衰老等目的的锻炼。

必须说明的是,冷水浴并非对每个 人都适合。有些人的皮肤对冷水敏感, 遇到冷水就会产生过敏症状,如起疹 子、生紫斑等,这类特异体质的人就不 能进行冷水浴;此外,患有严重高血压、 冠心病、风湿病、空洞性肺结核、坐骨神 经痛以及高热病人都不可进行冷水淋浴。

按摩减肥 贴秋膘之后的不错选择

立秋之后,天气渐渐转凉,人们能 吃能睡,脂肪细胞又开始积累,人体容 易发胖。所以,保健学家提出,减肥最好 从秋天开始。至于减肥方法,除了可在 医生的指导下,吃一些减肥药或进行大 运动量锻炼外,也可以通过调节饮食和 讲行按摩减肥。

按摩是较为实用的减肥锻炼方法。 通过合理按摩,可使肌肉活动增强,血 液循环加快,尤其是腹部按摩,不仅可 以加快脂肪代谢和能量消耗, 还能促进 肠蠕动,增加排便次数,减少肠道对营养物 质的吸收,因而减肥效果更为显著。

这里介绍一种腹部按摩,肥胖者每 天坚持练一次,减肥必有成效。具体过 程分三轮:首先是双手掌从腹部剑突下 推至耻骨联合上缘,连推12次;接着将 两手置于腹部左右两侧,从肋缘下推至 骨盆处,连推12次;最后用左手置于脐 周围,右手按在左手上面,揉按脐围,按 顺时针和逆时针方向各揉12次。

■心理咨询

拆迁引发矛盾, 如何及时化解?

□本报记者 闵丹

职工问题:我是90后,工作三年了, 我们家今年要拆迁,刚开始,得知能获 得拆迁补偿款时全家都很开心。可是, 后来爸爸被亲戚说动,想把拆迁费分一 些给亲戚,妈妈不同意,家庭矛盾就来 了。妈妈觉得亲戚也是外人,不应该得 到自己家的财富,她想把钱用在让我去 国外读书进修,然后全家移民。其实我 挺喜欢现在的工作,也不想出国,但是 妈妈这么多年辛辛苦苦,在家里和单位 都挺不容易的,老了也该享享福,过她 希望的生活。最近有些亲戚天天来家 里,变着法子想借钱,弄得我们一家人 很无奈,不知道该怎么办。其实我们自 己也没想法拆迁后钱该如何处理好。

北京市职工服务中心心理咨询师: 这几年在北京因为拆迁获得新财富而 导致的家庭纷争并不少见,从您的叙述 中,可以感觉到您父亲重视亲情,母亲 坚持原则。既然是全家人的事,建议每 个家庭成员都充分地表达自己的意见, 同时真诚地倾听。你作为成年人可以尝 试与父母说出自己的真实想法,全家人 针对各自需求共同制定家庭规划。对于 亲戚朋友,需要表明态度和立场,即使 借钱也要签订相关协议,以作督促。条 件允许的话, 可以与父母出去旅行一 趟, 散心的同时也可以暂时避开亲戚, 三个人好好聊一聊。除了找心理咨询 师、帮助自己调整好心态与情绪之外, 还可以向理财师咨询理财方面的规划, 合理地根据自身情况选择适合自己的 分配方式,让生活变得更美好。

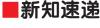
【专家建议】:很多人形容因拆迁暴 富的情况如同买彩票中大奖一样。 "中奖者"在巨大的惊喜之后, 无从适 应甚至因为兴奋冲昏头脑, 做出很多 出乎人意料的事,让"喜剧"变成了 "悲剧"。一些心理学家认为,人有 "快乐设定值",基线是由人的基因以 及周围的环境决定的。这就意味着生 活中任何新事物,工作、家具、衣服 或新的配偶, 在一开始的时候都是让 我们感到开心, 但是如果天天见面, 我们就有可能会变得厌倦。意外的新 财富给人带来的快乐感也会渐渐消失, 甚至让人觉得不再快乐。生活中,无 论你是中彩票还是遭遇灾难, 这些事 情带给你的情绪余波终将会散去, 你 需要像曾经一样,保持平常心。

免费职工心理咨询在线服务



北京市职工服务中心与本报合办

本版热线电话:63523314 61004804 本版E-mail: ldzzmys@126.com





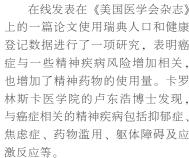
阿尔茨海默病 或由脑部感染引起

阿尔茨海默病是一种毁灭性疾 病,科学家们一直以来都对其发病根 源感到困惑不已。在一篇即将发表在 《阿尔茨海默病》杂志上的文章中,一 批科学家提出导致这一疾病的病因 是一些能引起脑部感染的微生物。如 果研究人员能够解释先前引发争议 的某些细节,那么人们便能从根本上 阻止这一疾病的发生。



姜黄素可能有助于 治疗耐药性结核病

项最近发表于《呼吸病学》杂 志上的研究表明, 咖喱粉的主要成分 姜黄素可能有助于抗击耐药性结核病。 姜黄具有抗炎、抗氧化、抗癌性能, 在亚洲被用于治疗多种疾病。领导该 研究的白熙源博士说,姜黄素对抗耐 药性结核病的保护作用如得到验证, 它可能成为一种调节免疫反应的新疗 法,从而战胜耐药性结核病。



癌症与部分精神疾病 有相关性

在线发表在《美国医学会杂志》 上的一篇论文使用瑞典人口和健康 登记数据进行了一项研究, 表明癌 症与一些精神疾病风险增加相关, 也增加了精神药物的使用量。卡罗 林斯卡医学院的卢东浩博士发现, 与癌症相关的精神疾病包括抑郁症、 焦虑症、药物滥用、躯体障碍及应