



新年健康清单 照亮你的生活

人们习惯在新年伊始定下目标,为来年的生活做好计划。近日,美国《预防》杂志列出了一张健康清单,帮人们更积极地管理健康。本期,专家为你做进一步的详细解读。

1. 减重 10~20 斤。人人都知道控制体重的好处,但往往管不住嘴。美国科罗拉多大学健康科学中心的詹姆斯·希尔博士研究发现,现代人的腰围在不断增长,体重平均每年增加 1 千克,对健康有着长期不利的影响。他指出,每天减少 100 卡路里的热量摄入,再通过锻炼消耗 100 卡路里,一年就能减重 10~20 斤。

具体说来,100 卡路里热量的食物相当于:3 块巧克力饼干、1 块巧克力蛋糕、100 克香蕉、1/4 份方便面、1 份米饭;能燃烧 100 卡路里的行为包括:用吸尘器收拾屋子 20 分钟、散步 24 分钟、慢跑 11 分钟、游泳 13 分钟、清洗汽车 21 分钟、做 30 分钟瑜伽。

2. 重视力量练习。现代人长期久坐,缺乏锻炼,很容易导致腰背肌功能差,腰背长期处于紧张痉挛状态,长此以往,会加速腰椎侧弯蜕变,表现为腰痛、腰部曲线变化等。中年人久坐还容易加速膝关节髌骨退化,关节变差;老人缺乏腿部锻炼,会时常感到腿脚软、没力气。这里推荐两个动作,可以锻炼腰腿。

腰背力量训练:可尝试小飞燕动作。平趴在床上或地板上,胳膊前伸,两腿后蹬,四肢离地约 5~10 厘米,仅以腹部接触床面或地面,坚持 5 秒后放下,每次 30~50 个,每天 3 次。此动作适合白领、司机等久坐人群,能缓解腰肌劳损。

老人可降低难度:在站立状态下双手叉腰并尽力往后,腹部向前挺,锻炼频率同上。

腿部锻炼:端坐在椅子上,抬腿离地 10 厘米,伸直膝盖,勾脚尖坚持 3~5 秒后放下,30~50 次为一组,休息时可以随时锻炼。

3. 改善记忆力。记忆力会随着年龄的增长而衰退,生活不规律、压力过大都会加速记忆力减退。

要改善记忆力,首先要保持心态积极,学会调节情绪,保持生活规律。其次要保证充足睡眠。德国一项研究证实,大脑会在进入睡眠后自我休整并存储新的记忆。最后要多学习、多锻炼。美国得克萨斯大学达拉斯分校研究发现,尝试努力回忆,能加深印象。比如,看完一段讲座视频后,回忆里面的内容,想想最有意义的情节是什么。老年人不妨参加老年大学,学习绘画、摄影等新技能,多进行体育锻炼。

专家还给出了增强记忆力的两个窍门:增加注意力和找到参照物。比如,经常找不到车子的人,可以在停车后留意一下,车位旁边有什么醒目的物体作为参照物,过会儿就能很容易地找到车子了。

4. 与家人和睦相处。家庭和谐对健康有着积极的影响,而最重要的就是相互理解。

很多老人过分担心孩子或常因琐事喋喋不休,一些年轻人不认同老人的想法时懒得解释,这都不可取。学会与家人和睦相处,可以先给自己定些小目标。

第一,设置固定的“亲情时间”,每周在固定的时刻打电话问候或每月固定相聚几

次。

第二,通过家庭会议分享感受,彼此增进了解。有些老人爱聊过去的“苦日子”,年轻人不爱听。这是因为聊天要寻找共同的话题,而不是单纯聊自己想聊的。老人不妨聊聊自己苦中作乐的经历,或针对子女的困惑谈谈自己的生活经验;孩子可以聊聊工作生活中的趣事,互相谈谈对社会事件的理解和认识。

第三,寻找共同爱好。一个人的兴趣爱好本身就会受到家庭的潜移默化,与家人相处时,多发现共同兴趣,才能聊得尽兴。

5. 减少忧虑。研究显示,长期担忧会增加患心脏疾病的风险。

许多老人就经常忧心忡忡。一方面,他们一辈子围着孩子转,老了也时常会替子女担心;另一方面,上年纪的人对身体状态更敏感,有了病痛容易过分紧张。临幊上,有些老人担心摔跤,因此不愿出门;一些高血压患者血压稍不稳定,就担心药效不够,甚至导致广泛性的焦虑症。不要停留在过去的认识中,也不要为未来担忧,过好当下的每一分钟,相信车到山前必有路。

对于已经做出的决定,无论结果怎样,接受就好;面对工作和生活,有计划、有准备即可,别过分担忧结果;对未来可能发生的事,不妨将可能出现的结果列出来,想出几个可行的对策。

6. 增加生活乐趣。生活乐趣源于人们的需求,因此首先要找到让自己快乐的标准。其次,多做有意义的事。美国西奈山伊坎医学院研究发现,投身公益活动有助于提升自

尊心,改善情绪。最后,寻求新突破,可以是工作上的新进展,也可以是生活中的新尝试。比如找到新的爱好、开始新的运动、结交新的朋友,这些“亮点”都能丰富生活。

7. 提高效率。高效的生活可以减少焦虑感,为健康生活加分。这需要我们找到自己感兴趣的问题,才能保持热情。提高效率还可试用类比法和发散思维。

第一,多用类比想问题。解决问题最常用的方法是反问自己:根据自己的经验应该怎样,有没有一举两得的方法。面对新的难题时,可以先捋清思路,找到症结所在;然后看是否有类似的经验;接下来找出最好的解决办法,如何获取答案。

第二,学会发散思维。很多工作需要创意,而创意往往来自两个并不相关的事物。比如“森林”和“牛奶”两个词,看似关联性不大,但通过森林—草木—食物—奶牛—牛奶这样一个思维链条,就能连接起来。

8. 拒绝拖延。很多人都有拖延症,面对问题总想着明天再做或者过会做也来得及。但拖延不仅会降低效率,让人焦虑,还会让老人有病拖着不看,进而可能拖出大病。

要改变拖延的习惯,首先要做好长期计划。比如管理自己的体重,不能每次都告诉自己“从明天开始减肥”,而要制定长期的减肥目标,并且将其分割成小的计划。在自己经常能看到的地方贴上便利贴,时刻提醒自己;或者将自己发胖时的照片贴在冰箱上,提醒自己“千万不要变成这样”。此外,先完成最难的事情,也是提高效率的重要方法。

(育晓)