

# 健康养生也讲究“深度”

美国西北大学近日一项针对 60 名志愿者的新研究发现,深呼吸时能提高大脑的反应速度,记忆力也会更好。其实,健康涉及方方面面,除了呼吸,我们还要在其他方面把握好“深度”。

## 深呼吸:降压助眠

谈到美国的这项研究,北京大学人民医院呼吸科主任何权瀛认为还有待进一步验证,但适当深呼吸确实对人体很有好处。一是缓解疲劳。深呼吸时,胸廓打得更开,吸入的氧气更多,能改善血液循环,身体各个器官的利用率也更高;二是辅助降压。美国国家健康研究所研究发现,每分钟 10 次的深呼吸可帮助放松和扩张血管,有助降压。“对老年人及慢阻肺、气管炎、哮喘等肺部患者来说,深呼吸更重要,能起到防治疾病的作用。”何权瀛强调,这些人群的肺功能相对较弱,肺活量小,深呼吸有利于胸、肺的扩张,增强肋间肌活力,逐步恢复肺活量。

需要注意的是,深呼吸的重点是吸,吸气时闭上嘴巴,尽量用鼻子均匀缓慢地吸气,以吸到不能再进入气体为止,然后迅速将气体呼出来就可以了。走路、洗澡、工作间隙等都可以做做深呼吸,每次 3~10 分钟,每天做 2~3 次即可。

## 深饮食:营养更好

“喜欢吃颜色漂亮的食物,是人的天性。”中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红说,好的颜色不仅会带来好的胃口,还有好的健康效果。加工食品中的颜色往往来自合成色素,没有营养价值,不妨选择颜色朴素的产品。而天然食品中的天然色素都有相当出色的健康价值,特别是强大的抗氧化作用,且颜色越深的品种通常都是营养价值最高、保健性最强的品种。比如,黑豆所含多酚类物质比黄豆多,因此抗氧化效果可达黄豆的几倍到十几倍;黑米的营养价值和抗氧化能力大大高于白米,黑小米高于黄小米,

黑芝麻高于白芝麻;深绿色蔬菜往往比浅色蔬菜健康价值更高,在花青素、叶黄素含量上,绿菜花高于白菜花,紫茄子高于浅绿茄子,紫洋葱高于白洋葱;水果也是一样,黄桃高于白桃,黄杏高于白杏,紫葡萄高于浅绿葡萄,红樱桃高于黄樱桃。因此,在选择天然食物时,我们应该“好色”,颜色越浓烈,越鲜艳,越健康。

## 深睡眠:修复能力强

浅睡眠与深睡眠共同构成了你的一夜好眠。上海市中医失眠症医疗协作中心副主任施明表示,相较前者,深睡眠的生理修复功能更强大。比如,儿童只有保证足够的深睡眠时间,才能满足生长发育的需要。

施明说,习惯性晚睡是现代入深睡眠少的主因。晚间 11 点至第二天凌晨 3 点被认为是进入深睡眠最好的时间段,但现代人动辄熬夜到半夜一两点,再想进入深睡眠就变得极为困难。更重要的是,一旦错过最佳时间,无论如何补觉都换不回来。

判断深睡眠效果如何,有一个简单方法:如果睡够 6~7 个小时,醒来后觉得神清气爽,不困倦,说明深睡眠时间足够;如果睡了八九个小时,起来后仍觉得精神不济,甚至有心慌、脾气暴躁等表现,便说明睡眠质量较差。白天醒着犹如花钱,晚上睡觉就是赚钱。施明说,保证足够的深睡眠是维护健康的必须。但要提醒的是,任何安眠药都对增加深睡眠无效,最好的方式是通过调整作息,做到 11 点前睡觉。

## 深交流:亲密信任的开始

作为群居生物,深度交流是人们的基本需求之一。但由于越来越多的人选择远离家乡、外出工作,亲朋见面、联系的机会以及生活交集变少,情

感也越来越生疏,不仅深谈时间少,见了面也不知能谈什么。职场上,由于现代社会分工的细化,人们每天沉浸于工作,无暇顾及及其他,再加上职场竞争激烈,彼此的信任度越来越低,深度交流更成了难事。

西南大学心理学部教授汤永隆认为,亲密和信任关系的弱化是深度交流缺失的根本原因,促进深度交流应从建立亲密、信任关系做起。在亲友间增加彼此互动。比如,一起运动、旅游、做家事,增加生活交集;在职场方面,公司单位应考虑如何减轻竞争压力,增加企业凝聚力,多组织团队合作活动。这种改变不是一朝一夕的,需要从现在、从小事细节开始。

## 深蹲:强肌护心

蹲是除了坐、卧、站之外的一种常见姿势。生活中,不少人都有“蹲”的经历:累了没地方坐时,蹲下来歇歇脚;公共场所的卫生间,大多保留有蹲位;有些人还习惯蹲着吃饭、聊天等。其实,蹲有很多方式,大致分为半蹲、深蹲和全蹲等。相比之下,“深蹲”时能提升相关关节的柔韧性,增加肩、肘等关节的稳固性,增强全身肌肉的力量。同时,深蹲时还能通过挤压肌肉,带动血液循环,提高心脏功能。

北京望京医院骨关节一科主任医师张洪美表示,深蹲虽有一定好处,但要注意方法且不能经常做。具体方法是:站直,双脚平行分开与肩同宽,身体慢慢下蹲,直到大腿和小腿夹角小于 90 度,但不要贴紧,约 60~70 度即可;然后慢慢站起来,起立动作要适度,不能太猛。做深蹲起要注意频率,10 个一组,每周 1~2 组就够了。需要提醒的是,老人及有关节疾病的人群,不要盲目尝试深蹲,因为“一蹲一起”会增加膝盖负荷,引起膝关节不适或造成损伤。

(时报)

