

# 冥想十分钟可赶走焦虑暴躁



静坐时把注意力集中到一次呼吸、一个词语或一个形象上,不胡思乱想,这就是冥想。冥想不仅可以锻炼身体,还能改变人的内在情绪,达到真正的修身养性。加拿大滑铁卢大学最新研究发现,冥想10分钟,可预防焦虑,防止走神,减轻暴躁。

研究招募了82名20岁左右、焦虑程度较高的本科生,要他们

完成一项认知测试,之后将他们随机分入冥想组及对照组。冥想组接受了冥想训练,对照组则不。之后两组受试者完成分组前的测试。结果显示,10分钟的冥想可有效预防受试者走神,他们焦虑、烦躁的情绪更少。

冥想可以在大脑面对消沉、过度兴奋等精神层面的问题时,重建平衡,赶走不良情绪。

此前许多医学研究证明,冥想可预防冠心病、高血压、前列腺疾病,还可预防、降低或控制艾滋病、癌症等慢性疾病所产生的疼痛,同时能提高人体免疫力。研究人员表示,冥想其实是十分简单的锻炼方式,随时随地可以进行,公园的草地上、宽敞的室内场馆中,或是舒适的椅子上,都是适合冥想的场所。 据《生命时报》



## 切辣椒辣手怎么办

做菜时,切辣椒后手也会被辣到,人们通常第一反应是冷水泡,但也没缓解多少,到底该怎么办呢?

**1. 酒精擦涂。**辣椒碱可以溶解在酒精中,但是很难溶于水。所以切辣椒辣到手时,可以取家里的酒或者白醋反复涂抹在患处,之后再用水冲掉。

**2. 牙膏涂抹。**用含冰爽因子的牙膏抹在患处,牙膏含有二氧化硅,温度比较低,可以抑制灼热感,辅助消除红肿。

**3. 涂清凉油。**清凉油有清凉散热、止痒止痛的功效。在患处红肿但没有破皮的情况下,可以试试涂抹清凉油缓解手辣的感觉。

据大众养生

## 这样切洋葱不流泪

**1.** 把洋葱放在冷冻层,冻15分钟再切。冷冻不会破坏洋葱味道,又可以减少刺激物质的产生。

**2.** 在通风的地方切洋葱,比如电风扇吹到的地方或是把抽油烟机打开。

**3.** 切洋葱前先放在烤箱中加热,把蒜胺酸酶酵素破坏掉。

**4.** 戴上隐形眼镜,阻隔角膜与SPSO酸物质的接触。也有人会戴上泳镜,不过会影响视线。

**5.** 切洋葱之前点一根蜡烛,这样切洋葱的时候挥发的物质会被吸到火焰那里,减少刺激眼睛与鼻黏膜。

据《生命时报》

## 两种方法 吃药不卡嗓子

很多人有“吃进药但感觉卡在嗓子中间,上也不是下也不是”的情况。服药前,应先喝适量的温开水,润润口腔和嗓子,这样可以减少药物在口腔和食管中粘附。用温水送服药物,有两种降低药物卡嗓子的方法

**汽水瓶法,适于片剂。**患者先装一瓶水(最好别用矿泉水),将药片放在舌头上,嘴唇夹紧瓶口后开始喝水,水会将药带入食道。

**前倾法,适于胶囊。**将胶囊放在舌头上,然后喝一口水,但不要急于将水吞下,而是将头前倾,下巴弯向胸口,最后在此姿势下将水和胶囊一起吞服。

有研究表明,这两种方法可以将药片和胶囊的送服有效率提高60%和88%左右。

服药后,再喝一些水。这样既可降低药片粘附于食管的风险,也可减少药物在口腔或食管中残留。

据家庭医生



## 健康问答

### 夏天怎么穿衣服最凉快?

天热穿浅色凉快。如果大太阳,没风、气温高于37℃,穿浅色的吸热少;如果阴凉还吹着小风,穿宽松透气深色的。

### 豆腐豆浆有雌激素,男人吃了变娘?

大豆异黄酮≠雌激素。没有证据说明,长期大量吃豆腐喝豆浆会致大豆异黄酮摄入过多,让男性胸部变大、女性得乳腺癌。

### 除了皮肤,哪里还需要防晒?

眼睛也要防晒。即使在紫外线不强烈时出门,也要给皮肤擦好防晒霜。建议戴帽子,戴有紫外线阻挡功能的太阳镜,保护眼睛。

### 小孩子是不是必须午睡才对身体好?

午睡不是必需的。孩子的大脑神经发育成熟度越高,调节能力越强,可以通俗地理解为越聪明。这样的小孩白天需要的睡眠更少,硬逼着午睡反而不见得好。

据丁香医生

## 儿童用成人花露水,要稀释5倍

夏天孩子容易出现红色皮疹或长少许痱子,不宜用花露水直接涂抹。因为成人花露水浓度较高,使用前可先用5倍的水稀释。花露水虽然清凉止痒,但没有治疗功效。尤其对于皮肤敏感的人,花露水里的薄荷、樟脑等成分会产生过敏反应,导致接触性皮炎。最好选用儿童专用花露水,以免孩子出现不良反应。

此外,小孩子在洗澡时也可适当滴几滴花露水,有防痱子的作用。

除了被叮咬后消炎,家长们可以试着用一些简便易行的方法驱蚊。例如,蚊子惧怕橘红



色光,使用橘红色的灯可使蚊子逃离;吃大蒜,服用B族维生素等,这些物质在体内代谢后散发出的气味也是蚊子不喜欢的;在房间里放一盆溶有洗衣粉的水也有一定灭蚊效果。

据《健康时报》

## 三招去除凉席螨虫

**1.** 将樟脑丸敲碎,把樟脑丸碎末均匀地撒在凉席面上,随后卷起凉席放在床上捂上一小时(可将房门关上)。除去樟脑丸碎末后,用抹布将凉席擦干净,然后将凉席置于阳光下晾晒,使樟脑丸气味尽快挥发。

**2.** 螨虫靠吃人体死皮为生,最好每周清除皮屑一次。在地上铺设报纸一张,卷起凉席轻轻拍打,并轻轻往地上按几下,将凉席上的头发、皮屑拍下,随后再用水擦洗。

**3.** 准备一个电熨斗,把凉席铺好后,在上面铺一条湿毛巾,开启电熨斗到60℃左右,在湿毛巾上来回熨烫,10分钟左右就能杀死螨虫。

## 杀虫剂电蚊拍不要同时使用

随着气温升高、雨水增多,不少市民家中开始配备灭蚊利器:杀虫剂和电蚊拍。然而很多人也许不知道,电蚊拍与杀虫剂同时使用,可能引发爆燃。

消防局做了一次电蚊拍安全科普实验:消防员启动电蚊拍,接着用螺丝刀触碰电蚊拍金属网,螺丝刀随即冒出火星。另一名消防员拿出杀虫剂向触碰点喷洒,电蚊拍瞬间冒出数十厘

米高的火焰。

消防人员表示,杀虫剂和空气清新剂之类的家用灌装气体,含有烷类、脂类等易燃成分,遇到火花会发生爆燃。不仅是杀虫剂,空气清新剂、香水、发胶等,也有起火危险。

消防人员提醒,使用电蚊拍时,不要触碰网面;也不要使用正在充电的电蚊拍。

据《羊城晚报》

## 喝红酒可控制腰围和体重

美国研究人员发现,对于中年人来说,每天喝一点红酒,除了对心脏有好处外,还能收到控制腰围和体重的效果。

研究人员挑选了两万名39岁以上的中年女性,对她们跟踪了13年。在开始调查前,这两万名女性中,有38%的人根本就没有喝红酒的习惯,其余的都多少会喝一点。在这13年的跟踪观察中,研究人员并没有对这些女性的生活方式和饮食习惯做干预。

最后的结果是,虽然所有的女性腰围和体重都有所增长,但滴酒不沾的人体重增长最多(平均3.63公斤),而每天喝30-50毫升红酒的女性,平均体重只增长了1.55公斤,对比效果十分明显。

主持这项调查的研究人员说,滴酒不沾的人在13年间有43%超重或肥胖的几率,但如果她们能改喝15-30毫升红酒,这个危险指数就能降低到33%了。

据《武汉晚报》

## 夫妻睡觉要经常换换位置



睡觉对身体的重要性人人皆知,但很多人只注重时间、姿势等因素,忽视了睡觉方位、室内环境等可能影响睡眠质量或导致疾病

的隐患。

英国曾做过一项有趣的研究,睡在床的哪一侧会给人带来不同的情绪影响:习惯睡在床左侧的人起床时情绪更好,看问题的态度更积极;习惯睡在床右侧的人,起床时情绪较差,也更易悲观。对此,中国专家表示,国内虽然没有这方面的研究,但睡眠质量确实会影响情绪。中医认为,睡觉时有“睡眠磁场”,如果长期失眠、中途惊醒、做噩梦,就容易出现情绪不好、焦虑、脾气暴躁等表现。专家建议,夫妻俩不要总固定睡

在床的某一侧,应时常更换位置,以免睡姿因相对固定而带来颈椎问题。一般情况下,男士体重较重,弹簧床一侧长期过重承载容易受力不均,造成局部塌陷。尤其夫妻俩体重差异较大时,更需经常换换位置。此外,墙壁的温度和室温大概相差5摄氏度左右,如果中间没有20厘米以上的距离,墙壁的寒气极可能诱发一些寒症,如关节炎、类风湿等,女性还可能诱发痛经,严重的甚至可能诱发心脑血管、消化道疾病。尤其在夏天,人的汗毛孔是张开的,长时间挨墙睡,受风寒的影响更大,使各种疾病发生的几率大大提高。

据《生命时报》

## 锅碗瓢盆竖着放

碗碟要竖放在碗架或干燥的消毒碗柜内。不少人习惯把洗过的碗碟擦在一起放入橱柜里。其实,这样做不够卫生。最好把家里常用的碗碟,竖着或倒扣着放在碗架上,或者控干水后放进消毒柜。

筷子应头朝上放进透气、控水的筷笼中。选择不锈钢材质的透气筷笼,钉在墙上或摆放在通风处,这样能很快把水沥干。放的时候,筷子要头朝上,筷笼也要注意经常清洗。

锅铲、汤勺要挂起来。锅铲、汤勺、漏勺等擦在一起放在抽屉或锅里不利于保持干燥和清洁。可用专门的架子或挂钩把它们挂起来。

锅、刀、切菜板要洗干净再收放。用过的切菜板应彻底刷洗干净后,再挂在通风的地方。新锅开始用时,就要注意把锅外也擦洗干净。刀具用完后,用百洁布擦净,再放入透气的刀架中,百洁布只用用来擦干刀具。

据新华网