

心静 效率就高

生活工作中我们会发现,有些人做的事情不多,但很容易就疲惫不堪,而有些人每天能做多事,且还能游刃有余。抛开能力、喜好等因素,办事效率是导致这种差别的重要原因之一。保持高效的人有什么秘诀?美国《自然健康》杂志刊文,总结科学家发现他们有6个好习惯。

1、一心一意 美国斯坦福大学一些研究发现,同时做很多事会减缓人的工作效率、降低工作质量。要想提高工作效率,就应专注于一件事,集中精力做好手头之事。即使做这件事只需要很短时间,也不要分心于其他事。学会一心一意,不仅能让你做事更快,情绪也更稳定。如果你做事爱分心,最好的办法是随时警觉,刚刚分心时立马把思绪拉回来,多练习几次,专注力就会增强。

2、懂得休息 大脑的专注与高效涉及身体与心理两方面,办事快的人绝不是“永动机”,他们懂得用休息来保存体力和心力。建议每周都给自己留下一定的休息时间,完全与忙碌的工作隔离,休息时间不用太长,但一定要安下心、静下来,无忧无虑。

3、规律生活 良好的生活规律不仅给人带来“长治久安”之感,还能让人应对每天紧张焦虑的生活时轻松一些。可以按照自己的喜好安排日程,比如早上起来先练一会儿瑜伽,然后收拾床铺,或者每

天固定一个时间喝茶。规律的作息看似普通,但它起着“稳定大后方”的作用,心不乱,办事效率就高。

4、添点色彩 颜色通过人的视觉起作用,进而改变人的情绪。塞浦路斯大学的一项研究发现,红色和紫色给人带来热情和干劲,粉色增强同情心,绿色能缓和情绪,蓝色能帮助舒缓神经。在日常穿衣、使用物品时,挑选符合当时心情和感觉的颜色,能帮助激活大脑,提高判断力。

5、少刷手机 手机上花花绿绿的应用软件越来越多,很多人一有空就拿起手机看社交网络里别人说什么、做什么、晒什么照片等,占用大量时间。屏幕发出的蓝光还会对睡眠、精力产生巨大的负面影响。建议每天固定一个时间浏览手机信息,到点就停。如果需要交流,建议把人约出来面对面深入交谈,减少在网上的垃圾社交。

6、创造寂静时光 发表在2016年美国《公共科学图书馆》上的一项研究显示,让人心烦意乱的噪音会使人无法专心、难以入睡,还会增加紧张激素的分泌,让人焦虑不安。安静的环境有利于思考,不过现代人的生活丰富多彩,很多时候难以找到一个安静环境。可以试试冥想,从内往外地“降噪”,平静内心;也可以养成早睡早起的习惯,享受清晨短暂的安静时光,会让你一天的工作效率更高。(生命时报)



洗牙不同于牙齿美白

很多人去医院洗牙,都会要求“医生,把我的牙齿洗白一点”,其实,洗牙和牙齿美白不是一回事。

人们俗称的洗牙,医学术语称为龈上洁治术。所谓“洁”,就是去掉牙面的细菌、牙石、色素等牙垢;而“治”则指它是防治牙周病的基本方法之一。洗牙的主要目的是为了维护牙周健康,防治口腔疾病。洗牙可以清除牙齿表面的咖啡渍、茶渍和烟渍,以及日积月累的牙结石,所以看起来会更洁白。

只靠单纯的洗牙不能达到美白牙齿的目的,洗牙只是还原牙齿本色,但牙齿美白属于专业美白技术,可以有效提高牙齿颜色的美白色阶。如果进行洗牙之后,仍然觉得牙齿微黄、不够亮白的话,可以进一步考虑专业的牙齿美白技术。

日常刷牙只能清洁牙面的一部分,即使搭配使用牙线、间隙刷等,也不能清洁牙面的全部。菌斑和食物残渣等在一段时间发生矿化就会形成牙石,刷牙不能去除,所以定期洁牙是有必要的。大量研究已经证明,在保持良好自我口腔健康维护的基础上,定期洁牙是维持牙周健康、预防牙龈炎和牙周炎发生的重要措施。

若有喝茶、咖啡、饮料,抽烟等习惯,以及患有牙周疾病的人士,建议每半年左右到正规医院洁牙1次;无以上习惯、牙齿较为健康的人士,建议每年到正规医院洁牙1次。

血压高

散步别太快

俗话说“饭后走一走,活到九十九”。确实,饭后走一走,有利于加快肠道蠕动,帮助消化吸收。但对血压较高的老人来说,散步注意一些要点,才能健康又安全。

最好不选早晨 高血压老人最好不要选择早上散步,因为清晨气温偏低,人体血管收缩明显,血压容易升高。一天中,晚上血压相对稳定,可在晚饭0.5~1小时后进行适度散步,活动时间控制在20~30分钟。

不要背手、驮背 心血管不好或患高血压的老人散步时,最好挺胸抬头,微微收腹,自然摆臂,走路时尽量前脚掌先着地。这样可以防止引起头晕等不适症状。

运动强度 以微微出汗、全身发热为宜。身体状况较好的老人可进行中速走,控制在每分钟100~120步;体质较差、年龄较大的老人最好慢速走,每分钟70~100步是合适速度。

值得提醒的是,伴有脑梗等严重心脏病的高血压老人,外出锻炼需随身携带急救药;伴有糖尿病的高血压老人,建议带点干粮,防止低血糖发生。如果是血压达到180/110毫米汞柱,血糖高于16.7毫摩尔/升,或近期有新发脑梗或脑出血的老人,不建议散步。(生命时报)

莲藕和鳝鱼一起煮补气血

现在正是莲藕大量上市的时候,这个时候的莲藕新鲜多汁,味道甚佳。莲藕可生吃,有清热解烦、解渴止呕的作用,但脾胃虚寒的朋友并不适合,所以我们用了焖煮的方式。煮熟的藕性味甘温,能健脾开胃、益血补心,有消食、止渴、生津的功效。

鳝鱼是日常的常用食材,每百克鳝鱼肉的蛋白质含量高达18克,脂肪含量只有1克,富含钙、铁、B族维生素等营养素。从中医的角度看,鳝鱼味甘,性温,归肝、脾、肾经,能补气血、强筋骨、除风湿。天气炎热,容易出现精神萎靡、疲倦乏力的症状,食用鳝鱼正好可以补益气血,改善各种乏力虚损的症状。

莲藕烧鳝鱼 食材:莲藕、鳝鱼、香葱、蒜瓣、

生姜、剁辣椒。步骤:1、鳝鱼切成小块,冲洗后滤去血水,在放了料酒、蒜瓣、姜片的沸水中焯烫片刻,捞出,用流水冲洗浮沫,沥干水分备用;2、莲藕削皮,切大块,放入清水中浸泡备用,以免发黑;3、蒜瓣、生姜、香葱分别切碎末,备好剁辣椒1~2勺;4、坐锅热油,爆香蒜末、姜末,入藕块,略翻炒;下入鳝鱼,加适量生抽、老抽、盐,1~2勺剁辣椒,翻炒入味;倒入温水或高汤,刚好没过食材,小火煨至汤汁收干,出锅前撒上葱花即可。

建议:莲藕含有丰富的淀粉,所以在糖尿病饮食中按照主食来管理。但相对于米饭,莲藕属于高纤维素低热量的主食,糖尿病患者可以适当食用。(人民网)



精神文明建设专栏

宝丰县第二届“新乡贤”事迹简介(五)



解建军,男,47岁,肖旗乡解庄村人。作为党支部书记的他积极引导村民发展商贸业,目前,全村发展个体经营户120多家。他带领群众调整种植结构,发展烟叶、红薯、辣椒等经济作物,村集体经济收入和农民人均纯收入位居全乡前列。在他的带领下,新修通村公路6公里、下水道450米,新装路灯120盏,建戏台一座、农耕园一个、游园两处,新增垃圾箱168个,使村民们幸福指数不断提高,赢得了群众的支持和拥护,解建军先后荣获“宝丰县优秀村党支部书记”、“肖旗乡先进个人”等荣誉称号。



赵红涛,男,44岁,大营镇南街村人。早期在外经商,2012年响应号召回乡积极参与新农村建设,他筹建新农村楼房四栋130余套,为困难家庭免费置换11套,其余房屋均低于市场价出售,他的善举得到了广大群众的好评和赞誉。2015年,赵红涛组织流转土地800余亩,成立冠鸿农业公司,成为脱贫攻坚带贫企业,为50余户贫困户提供就业岗位。赵红涛热心家乡的公益事业,投身本地经济发展建设,对家乡做出了突出贡献。