

冬季是感冒、咳嗽等疾病的高发季节,正确饮食可以发挥很大的防病功效。美国“康健网”刊文指出了感冒时最该吃和最不该吃的食物。

冬季最该吃的食物

最该吃的食物。骨头汤。小火炖骨头汤可以部分析出骨头中所含的镁、磷及其他微量元素,寒冷季节下喝一碗热腾腾的骨头汤,可提高免疫力,有预防感冒的作用。

热茶。绿茶如今在国外也颇受推崇,认为其富含抗氧化成分,并能抗菌杀毒。洋甘菊茶则是国外流行的茶饮,好处是不含咖啡因,且富含多酚,有抗菌作用。

蜂蜜。蜂蜜有时被视作“非处方药”,用于止咳。2010年发表于《初级护理呼吸杂志》的研究显示,有上呼吸道感染的孩子睡前服用2.5毫升蜂蜜,夜间止咳效果要优于服用正规的非处方止咳药。

柑橘类。柚子、橙子、柠檬等柑橘类水果

富含天然维生素C等营养素,对于应付打喷嚏颇有效果,整个吃,切一两片泡水或榨汁喝都可。

苹果醋。苹果醋是果醋,具有强效的抗病毒、抗真菌以及杀菌消炎作用。一两匙苹果醋、蜂蜜兑一碗水即成很好的保健饮料,有助预防感冒。

辛辣食物。如果只是单纯的着凉流鼻涕,吃一点辣椒、芥末等辛辣食物有助呼吸顺畅,能刺激人体发汗,有助排出鼻涕痰液。但有胃病的人不要吃,否则会加重症状。

大蒜。大蒜是天然的抗菌剂和抗生素,能提高免疫力,促进人体排毒。

姜。有证据表明,生姜对付恶心呕吐也

很有效,可制成红糖姜茶或用生姜煮水。

香蕉。香蕉富含维生素、果糖以及钾,能给体虚者补充能量,而且香蕉对胃肠刺激很小,即使消化道疾病患者也能吃。

患病不宜吃的食物。含糖食物。有感冒症状要尽量避免砂糖和人工甜味剂以防炎症,可以多吃水果或蜂蜜等来摄取天然糖分,同时能补充大量有益矿物质和膳食纤维。

油腻食物。炸鸡之类高油高脂食品不易消化,还容易上火发炎,应避免快餐汉堡类加工食品。

乳制品。虽然感冒能不能吃乳制品未达成共识,但多数意见认为,喝牛奶会增加痰液等黏液分泌。

美国健康网近日报道,音乐是一种强大的媒介,可以帮助人们对抗多种健康挑战。以下是研究证明的音乐所具有的5大健康功效。

国外媒体综合多项研究总结 音乐的五大健康功效

1.有助舒缓疼痛。感觉疼痛,那不妨听一段节奏缓慢的音乐。发表在《心理学前沿》上的一项研究显示,纤维肌痛症患者听十分钟喜欢的音乐,不管是流行乐、民谣或者古典音乐,只要每分钟少于120节拍,就能减少疼痛感。

2.有助集中注意力。下一次准备工作演示或进行钻研学习时,不妨听维瓦尔第和巴赫的音乐。2007年斯坦福大学医学院开展的一项研究发现,听巴洛克时代晚期的音乐会引起有助于集中精神和将外界事物存入记忆的脑部变化。

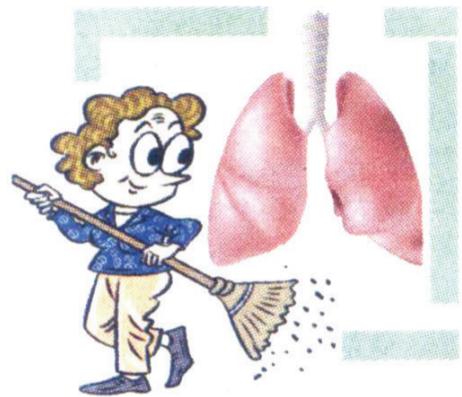
3.提升运动表现。研究人员让20名成年人进行两组间隔锻炼,一共是四次30秒钟

“全力”自行车冲刺,两次之间休息4分钟。一组锻炼中有音乐,另一组锻炼时没有音乐。结果发现,那些听着音乐锻炼的人不仅感觉运动健身更有乐趣,而且被充分调动积极性,运动更卖力。

4.改善情绪。随着天气日渐变冷,冬日忧郁或许会令人闷闷不乐。不过,音乐能改善情绪。发表在《自然-神经科学》上的一项研究称,特定的古典音乐能使人打寒战,进而促进多巴胺释放,使人感觉更愉悦。

5.使人安心平静。2013年一项调查发现,在漫长疲乏的驾驶途中,听听柔和的音乐可使人驾驶得更好。研究人员称,欢快的音乐使人愉快,而舒缓的音乐能够使人更平静,而且使人开车开得更好。

给内脏做个大扫除



1.心脏。中医认为舌和心脏的关系最为密切,有“舌为心之苗”的说法,溃疡长在舌头上,不排除心火旺盛的可能。

打扫信号:舌头溃疡、额头长痘、失眠;经常胸闷或胸痛。

打扫方法:用莲子芯泡茶,再加些竹叶或

生甘草;按压少府穴;喝绿豆汤。

2.肝脏。中医认为肝属木,主筋,其华在甲。因此,指甲的变化也能在一定程度上体现肝脏的健康程度。乳腺增生与肝病的关系比较密切。

打扫信号:指甲表面有凸起棱线或凹陷;乳腺增生;偏头痛;脸部长痘。

打扫方法:按揉太冲穴;每天吃一小把枸杞。

3.脾脏。对于脾虚肝瘀型的色斑患者,色斑常分布于两颧及口周。白带过多的病因中有脾虚,但湿热、肾虚、痰湿等也会导致白带过多。

打扫信号:面部长色斑;白带过多;口气明显,唇周长痘或口腔溃疡。

打扫方法:按压商丘穴,多吃点乌梅或醋,饭后走一走。

4.肺脏。中医认为肺主皮毛,皮毛赖肺的精气以滋养和温煦,皮毛的散气与汗孔的开合也与肺之宣发功能密切相关。所以,如果肺有问题,会反映到皮肤上。

打扫信号:皮肤呈锈色、晦暗;便秘。

打扫方法:排汗解毒或洗热水澡;按压合谷穴;吃百合。

5.肾脏。肾虚会导致月经量少,但血虚、痰湿和血瘀也会导致月经量少或经期缩短;在正常生理情况下,出现四肢发软、无力,常与嗜睡、头晕等症一起出现。

打扫信号:月经量少或经期短;下颌长痘;容易疲倦、四肢无力。

打扫方法:按揉涌泉穴;多吃冬瓜、山药,少吃盐。

适当距离看忠诚

远使之而观其忠:适当地疏远可以观察一个人的忠诚度。

距离是丈量两个人关系好坏的标尺,适当地拉开距离,能更好地了解彼此。现代人都很忙,不妨在一段时间里,跟某些朋友保持一点距离,看他是否牵挂你。过了这段时间,两个人再重新密切交往,看能否还像以前一样融洽相处。

专家认为,这个方法与“君子之交淡如水”有着异曲同工之妙。如果双方的心理契合度足够强,有着共同的目标和相似的理想,这种关系就不会受到距离和时间的束缚。相反,如果关系是靠地位和利益维系的,时间久了,距离拉开了,关系自然也就疏远了。需要注意的是,这种考察不能过于刻意,否则会得不偿失。

有意亲近看教养

近使之而观其敬:有意亲近,能观察他是否有教养。

所谓日久见人心,两个人经常在一起,彼此的优缺点和教养也就一目了然了。尤其要在闲聊中多注意对方的措辞和行为,看是否会说脏话,或者做出不雅的举动;开玩笑时,看看对方在放松状态下是否还有礼貌。

专家认为,两个人交往得多,关系会更平等。在平等的关系中,一个人的礼貌、修养和见识就可以更好地展现在他人面前。如果在长期交往中,一个人总能事必恭敬,常以谦谦君子的形象待人,这样的朋友是值得交往的。

繁杂事务看能力

烦使之而观其能:用繁杂的事务可以考察一个人的能力。

这种方法适合上级对下级的考量。可以将一些繁杂的工作交给想考察的人来做,看其能否安排得井井有条,处理得合乎情理。专家对此解释

编者的话:与人相处是门大学问。正所谓“知人知面不知心”,想要全面了解一个人的品行,是需要一些小技巧的。早在两千多年前,大思想家庄子在《庄子·列御寇》中详细阐述了识人的9个原则,对当代的人际交往也有一定的指导。为此,媒体特邀权威心理专家为我们解读庄子的“识人九征”。

跟着庄子学识人

说,人的能力可以分为两种:一般能力和抗压能力。而一个人能力的高低往往体现在其抗压能力上。压力会干扰人的判断和行为,如果在高压环境下还能很快地地理出头绪,总结出合适的工作方法,这种人的能力不会差。

突然提问看智谋

卒(猝)然问焉而观其知:突然提问一些事情能考察智谋。

这样的问题不必太尖锐,也不能太敏感,可以是逻辑上的大跳跃或大转弯。比如在闲聊时突然出个脑筋急转弯,这样的小游戏就足以看出一个人是否机智。

专家表示,突然提问能考察一个人的智力水平、反应速度和情绪控制能力。比如在咖啡馆,老板突然问员工“井盖为啥都是圆的”,对方的第一反应可能会错愕,但若能迅速答出来,不管答案对错,都能证明他可以在短时间内让自己的情绪恢复正常,然后快速思考,并找到相对合理的答案。答案的对错并不重要,关键看他的回答是否合理和严谨。

匆忙邀约看信誉

急与之期而观其信:匆忙邀约观

察对方的信誉。
突发事件总会让人猝不及防,此时不妨给你的朋友打个电话求助,看他能否答应你,并在承诺时间内到达。专家认为,这主要考察了两件事,是一个人的统筹能力,二是你在他心中的重要程度。人们遇到突然的邀约或求助时,肯定会先迅速规划一番,衡量手头的事与突如其来邀请孰轻孰重。所以,越重视你的人,越会遵守他对你的承诺。一旦答应施以援手,他会以最快的速度赶来。对你无所谓的人则会含糊其辞或找个借口推诿过去,甚至有人口头上爽快地答应了,却迟迟不来,这样的人不值得交往。

紧急邀约还能从另一层面看出对方的信誉度。假如对方已经有约或有极为重要的工作要做,他又答应了你的邀请,对他爽约,那他的信誉也要打一个问号。专家表示,这样的考察方式切忌刻意设局,因为没有人喜欢被别人特意考验。

钱财往来看仁义

委之以财而观其仁:从钱财往来中观察对方是否仁义。

如果有朋友向你借钱,金额在

自己的承受范围内,不妨借给他,看他能否按时归还。

君子爱财,取之有道。专家表示,钱财是考验一个人意志力和品质的直接方法,也是人际关系中最容易出问题的环节。不少关系很好的朋友就是因为借钱长期不还或无力偿还而最终绝交。也有些人觉得彼此关系很好,让对方代买一瓶饮料或一顿午餐的十几块钱不必计较,却给友情带来裂痕。钱财虽是身外之物,却是安身立命的根本。所以再好的朋友,钱也要算清。

患难时刻看节操

告之以危而观其节:跟朋友诉说自己的难处可看出其节操。

人的境遇总是有起有落,遇到不顺、处在低潮期时,可以跟好友聊聊。真正的朋友会耐心倾听,给你建设性的建议和实打实的帮助,而不是疏远你。

专家说,正所谓“患难见真情”,无论个人还是团队,在上升期或巅峰时,总有各种各样的人围在身边;但在走下坡路时,无论是短暂的陷入低谷还是永久的衰落,有些人就会选择离开你,甚至落井下石。此时,能留在

身边陪伴你一起奋斗的,才是真正看重你的好朋友。对企业而言,在低谷期没有选择离职的员工,不管他出于什么样的原因,都是对这份工作充满热情的人,也是一个有节操的好人。

观察酒品看仪态

醉之以酒而观其侧(则):观酒风酒品能考察人的仪态。

几杯酒下肚,看对方醉酒后的表现是否过火,言谈举止能否保持相对得体,尤其是会不会出现喋喋不休或耍酒疯的情况。专家解释说,喝酒会降低人的自控能力,可以在一定程度上体现对方的思想品德。民间也有“酒品如人品”、“酒后吐真言”的说法。但醉酒后每个人的表现并不相同,有人会蒙头大睡,根本看不出端倪。因此,醉酒后的表现可以作为参考,但不可完全依靠“酒品”判断“人品”。

聚会场合看为人

杂之以处而观其色:观察一个人跟不同性别、职业、身份的人接触,可以看出其为人和处世之道。

比如在亲友聚会或商务酒会上,通过观察某人是否会看人下菜碟、占异性的便宜等,就可以清楚地看出他的人品。专家表示,和不同身份的人交流是为人处世的基本能力,但能不能处理好不仅仅是个人能力的问题,还与其看待他人的态度有关。比如有些人就是跟异性的关系好,却没有同性缘;有些人见到位高权重者就点头哈腰,而对身份地位不如自己的人颐指气使;有些人对长辈毕恭毕敬,却对晚辈指手画脚。为人处世只有对大家一视同仁,才能获得他人的尊重。

专家们最后提醒,庄子的识人九征是智慧的结晶,但用起来还需结合现实情况,切不可生搬硬套,更不能设局故意试探,以免毁了朋友间宝贵的友情。