健康养生遵循“左右法则”

■刘 畅

人身体的左右两部分,各自负责不同的功能。比如,左耳处理感性声音,右耳擅长记忆声音;左脑理性,右脑感性;左脚负责支撑身体,右脚负责做动作……养生时遵循身体的左右差异,可以让我们的身体更健康。

大脑

左脑知性、右脑感性

左脑是知性脑,偏向用语言、逻辑进行思考;右脑则是艺术脑,以图像和感性进行思考。左右脑以每秒10亿位的速度彼此交流。日本心理学家儿玉光雄博士在《激活右脑》一书中指出,在信息时代,电脑等先进技术只能模拟和取代人类左脑的功能,而人们的右脑却日益被闲置。如果能对右脑妥善开发,可以更好地激活我们的全脑潜能,培养情商,提高心理素养。

专家建议:左手和左脚的动作命令是来自右脑,因此,适当用一用左手、左脚,比如用左手洗脸、用左脚踢球,是锻炼右脑的最基本方法;对同一个问题从不同的角度思考,多找几个答案,让思维变得灵活多变;看到几段广告词,或者在报纸上看到几个词语,可以试着组成一段有意义的句子,或者多写一些小文章,从而打开想象力,激活右脑。

耳朵

左耳听力好、右耳记话牢

美国加利福尼亚州立大学研究员斯宁格发现,人的左右耳各有分工:左耳擅长辨别带有感情色彩的声音,右耳则对听到的话记得更牢,这是因为人的右耳听到的信息会转入左脑进行处理,而左脑的记忆力比右脑好。

专家建议:外放听音乐时把音箱放在左侧,能更好地欣赏原音;而在接听商业电话或是开会时,则应尽量用右耳听电话,或是尽量坐在发言人的左侧;接听电话时,尽量两只耳朵换着接听,既能避免长期抬臂引起的手臂韧带和关节不适,也能避免一侧耳朵过度疲劳。

鼻孔

激动常用右鼻孔 平静常用左鼻孔

人的两个鼻孔并不是同时呼吸,而是轮流进行的,每4小时左右轮换一次。人在情绪波动时,多半用右鼻孔呼吸,用右鼻孔去闻东西时,对气味的印象也更好。左鼻孔的判断力强,辨别气味更准确。在人们情绪稳定或犯困时,更多依赖左侧鼻孔。所以,每个人鼻翼两侧的沟纹大多深浅不一,且绝大多数人的鼻尖偏向左侧。

专家建议:有意识地用两个鼻孔交替呼吸,不仅能给左右大脑提供等量的氧气,还可以从肺底排出大量废气和杂质。可以用拇指压住左鼻孔,只用右鼻孔慢慢吸气,持续几秒钟,然后轮换。

眼睛

左眼懒、右眼勤

人的右眼一般都大于左眼,而且右眼的使用频率比左眼高一倍。约65%的人主用右眼,32%的人主用左眼,只有3%的人双眼不分主次。主要使用右眼的人,90%的视觉任务都靠右眼完成,另一只眼则只起辅助作用。因此,很多人的近视都从右眼开始。

专家建议:办公休息时,可以适当眯会儿右眼,让它得到充分休息。

手

右手靠视觉、左手靠感觉

多数人右手比左手有力,却没有左手温度高。右手靠视觉来指导,而左手靠感觉来指导。统计显示,目前全世界每10个人中有1人是左撇子,其中以男性为多。“左撇子”大脑的两个半球交流更频繁,使他们比常人聪明,但也容易情绪化,易发火,自体免疫系统较差,易患气喘、偏头痛、糖尿病等。

专家建议:要多活动自己少用的那只手,以此挖掘大脑潜能。对经常使左手的孩子,写字时,可以帮助他将纸向左稍微倾斜一点,把台灯放在右侧等。健身也要照顾到身体左右平衡。如果平时运动常用右手,左手就要多加强力量训练,老人可以学学“左书”,用左手练毛笔字效果更佳,还可用左手持拍颠乒乓球、用左手掌推墙壁等。

脚

左脚大、右脚小

一项全球调查显示,左右脚大小一样的人仅占百万分之一。20~50岁之间的人,左脚接触地面的面积比右脚大,主要起支撑作用,右脚则用来做各种动作,例如演员就常用右脚表演,多数人攻击时也喜欢用右脚。

专家建议:人的脚在中午会放大5%~7%,傍晚甚至会胀大10%,所以试鞋的最佳时间在傍晚。一般人左脚大一些,所以试鞋最好以左脚为准,才能保证鞋子舒适,利于健康。

在重庆江北观音桥商圈的“方舱接种点”,医护人员为市民接种新冠疫苗。

近日,位于重庆市江北区观音桥商圈的新冠疫苗方舱接种点正式启用,给市民接种新冠疫苗带来便利。据了解,该方舱接种点占地约400平方米,设置有候种区、预检登记区、接种区、留观区等,每日接种可达2000剂次。

新华社记者 王全超 摄

肠胃不好 少吃火龙果

■刘萍萍

火龙果又名青龙果、红龙果、长寿果,原产自中美洲的热带,是典型的热带植物。目前世界上大多数的栽培品种,可能起源于墨西哥或者哥伦比亚,1860年被引种到菲律宾,如今在我国被广泛栽培种植。

市面上常见的火龙果有红心、白心两种:口感上,红心的比白心的更甜一些;营养上,红心火龙果的膳食纤维含量略高于白心的,但总体来说,两者差别不大。红心火龙果的颜色主要来自甜菜红素,可溶于水但稳定性很强。如果一次性吃太多红心火龙果,甜菜红素还没来得及被完全吸收和分解,可能会将尿液、粪便染成红色。

火龙果尤其适合便秘人群,因为膳食纤维含量高达2%~2.8%。此外,它还含有丰富的籽,这些籽基本不被胃肠道消化,能够促进肠道蠕动,缓解便秘。不过,也有些人要少吃或不吃火龙果,例如,血糖高的人。火龙果含糖量在15%左右,是西瓜、草莓、木瓜等低糖水果的2倍,其中以对血糖影响比较大的葡萄糖(葡萄糖升糖指数为100,蔗糖、果糖分别为65、23)为主(占到总糖的65%~70%),如果一次性吃太多,可能会引起血糖较大波动。因此,血糖高的人每次吃火龙果要控制在半个以内。此外,胃肠比较敏感、容易腹泻或正在腹泻的人,也不要吃火龙果,以免加重不适。

减酸增甘解春乏

■戴幸平

中医认为,“当春之时,食味宜减酸益甘,以养脾气”,意思是说,春季饮食应遵循“减酸增甘”的原则。

这是因为,春季为万物生发之时,在五行中属木。而五脏之中肝主疏泄,性喜条达,正应春季阳气生发、生机盎然、草木条达之象,所以肝属木、主春季。一般来说,五脏气血在本脏所主的季节最为旺盛,春季肝之气血旺盛,木旺克土,肝气过旺就会直接损害属土的脾,此时养生需抑肝补脾。而要抑制过旺的肝气却又不能使它受损,最佳途径就是饮食调理,这就与五味有了关系。中医认为,饮食中的五味各入五脏,即酸味入肝、苦味入心、甘味入脾、辛味入肺、咸味入肾。在中医看来,酸性食物摄入过多会影响到肝,进而妨碍人体正常的消化吸收功能,表现出困乏、食欲不振等症状。

因此,春季不妨多吃些有护肝健脾作用的食物,比如大枣、蜂蜜、山药、芡实、莲子、花生、百合等。给大家推荐一个简单的食疗方,以上食物,可每天挑选2~3种与粳米一起煮粥食用,方便又美味。