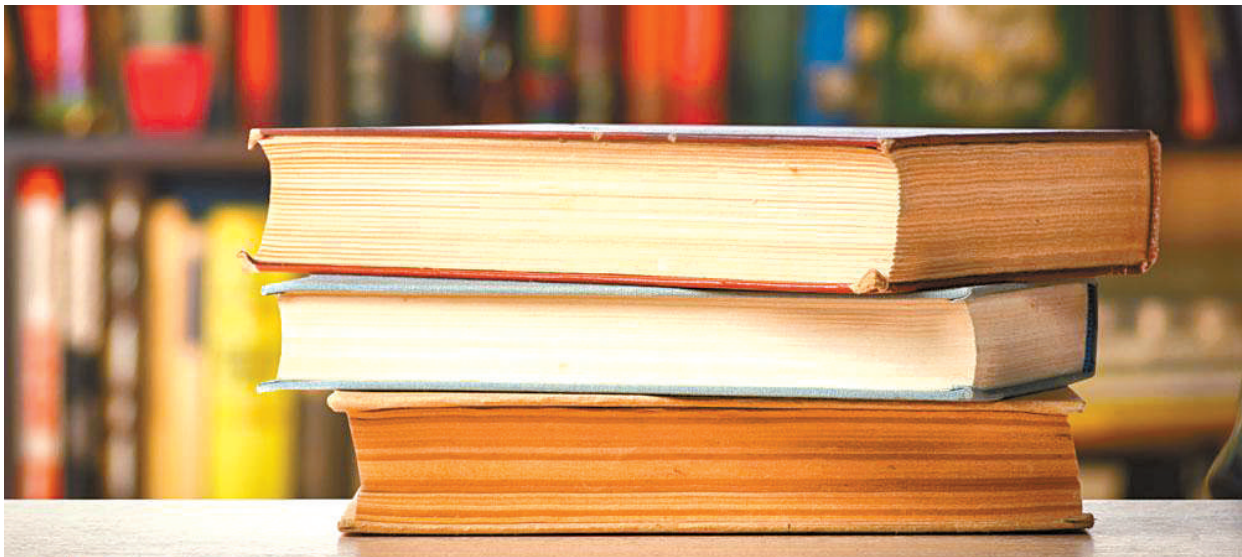


在各种减压方式中,阅读效果最佳,6分钟内可使压力水平降低68%——

# 阅读,每天都宜服用的“药方”

## 核心提示

你是不是很久没有读纸质书了?是不是对着手机刷屏已经成了你每日的习惯?可别忽略了阅读和朗读纸质书的好处——不仅丰富精神世界,更具有减缓大脑衰老、提高记忆力等益处。



## 阅读的7种健康功效

美国《读者文摘》曾撰文称,读书不仅让人增长知识,还对健康大有裨益。

**1、预防大脑衰老。**就像身体上的肌肉一样,大脑也需要通过锻炼来变得更强壮和健康。研究发现,读书能让大脑保持活跃和忙碌,从而预防衰老。

**2、减压。**英国读书俱乐部委托萨塞克斯大学的“心智实验室”进行研究发现,在各种减压方式中,阅读效果最佳,6分钟内就能使压力水平降低68%,比听音乐和散步效果都好。心理学家认为,阅读时人们的思绪会集中在文字上,紧张的身心可以因此得

到放松。

**3、提高记忆力。**每本书都有上亿个信息点,在阅读时,大脑会轻松地记住这些东西,并将其储存起来,同时也让记忆力变得更好。

**4、生活方式更健康。**美国一项研究发现,热爱阅读的人,作息更合理,饮食习惯更健康。一方面因为他们从书中汲取了更多健康方面的知识;另一方面,阅读让他们变得热爱生活,珍惜生命。

**5、注意力更加集中。**网络时代,我们要在短时间内完成多项任务:查

看邮件、同时接打电话……这种工作方式会削弱人的注意力。而在阅读时,人所有的注意力都集中在书籍中,这能帮助你变得更专注,提升效率。

**6、缓解疼痛。**意大利一项研究发现,通过阅读,能帮助晚期癌症病人减轻疼痛,忘记痛苦。目前,医生正在尝试将阅读作为一种辅助治疗疼痛的方法。

**7、治疗抑郁。**英国精神病医师正在尝试一种治疗抑郁症的新方法,就是给患者在处方上开出阅读书单。专家认为,读书能够对轻度或中度抑郁症患者产生积极作用。

## 朗读可牵动全身活动

生活中爱看书的人不少,但说起朗读,对大多数人而言仿佛是上学时课堂中才会做的事。其实朗读不仅是积极的精神活动,这个行为本身也有利于健康,建议大家把睡前阅读、晨起朗读这种生活方式重新拾起。

在快节奏的生活中,人的交感神经绷得很紧,通过朗读,在“阅读——反思——沉淀——再阅读”的深层精神体验中,能让大脑得到放松,“牢骚不平之气借以铲除”。精神环境优雅了,诸多心理烦恼、情感焦虑、工作和生活的压力,便能一定程度上得到疏解与释放。

朗读也同时蕴藏着养心与养德效应。陶醉在朗读中,也等同熏陶在真善美的文字中。诗歌名著等富含崇德向善、敢于担当、胸怀家国、矢志于道等精

神,经过朗诵的滋润,沉淀到内心深处,能激活和提升体内的浩然正气。体内正气足了,邪气、戾气自会减少。正如孔子所说,“德润身”“仁者寿”,朗读带来的德善积累,也是健康的推进剂。

朗读不仅是精神活动,作为一种口型唇舌活动,更是牵动全身的活动。人在朗读时,口腔、舌头、肺部和胸腔,包括手臂和双手,都要参与其中。朗读会引起胸腹之间的横膈肌上下大幅运动,从而促使肺吐纳更多的空气,这就是腹式呼吸。而平时我们多采用胸式呼吸,这是一种浮浅的呼吸方式,横膈肌运动幅度很小。

朗读时,尤其是遇到长句子,肺部空气会排空,转入下一次吸气动作时就可以吸入更多的新鲜空气。这种肌

体运动,会增加身体的耗氧量,倒逼肺部呼出更多浊气,吸纳更多清新空气,让肌体、血液完成深层次的新陈代谢。

据专家测定,朗读20分钟可以使全身增加10%的热量消耗,持之以恒可得到减肥功效,高血压患者在朗读时血压还会降低。同时,胃肠的血液循环也会更加流畅,排解掉腹腔的寒证。随着朗读声音的加大,身体的姿势也自然越来越端正,因为既不挺胸,又不收腹,是无法放开音量的。同样道理,平时肩酸腰痛的人,通过深呼吸带动背部肌肉可以改善不适症状。



## 延伸阅读

### 读书人更友善

英媒称,埋头读书有时似乎显得有些不合群,但研究发现,读书实际上可以让你成为更友善且更富同情心的人。

据英国《每日邮报》网站近日报道,研究人员说,读书人的行为更有可能为社会接受,而喜欢看电视的人则容易给人不太友好、不太善解人意的印象。

研究人员对来自伦敦金斯顿大学的123名参与者进行了问卷调查,以了解他们对读书、看电视和戏剧的喜好。

报道称,研究人员随后对他们的人际关系技巧进行了测试,比如他们对别人的体谅程度,以及是否会以实际行动帮助他人。

研究人员5日在布赖顿举行的英国心理学协会会议上指出,小说述表现出更加积极的社会行为。

喜欢戏剧文学和爱情小说的读者更富有同情心,钟情于经验类图书的人显示出多角度看问题的能力,喜剧爱好者的 interpersonal 得分最高。

报道称,研究揭示,读书让人了解不同的观点,提升理解他人的能力。

研究人员还说:“读小说关系到各种感同身受的能力。尤其是,接触虚构性散文和喜剧能大大增强人们的同情心。”

不过研究报告作者也提醒人们,该研究并不具有因果关系。因此,有可能是读书带来了积极的行为,也有可能是爱思考、有礼貌的人更爱读书。(本报综合)



通山县发放特扶奖扶资金189万元

## 确保失独家庭生活无忧

本报讯 通讯员张远杰、余月敦、吉细满报道:“我独生子不幸遇车祸,是党和政府的奖励、救助政策使我度过难关。”5月5日,通山县大路乡塘下村5组农民陈善应感激地说。

今年63岁的陈善应,20多岁未成家的独生子,去年2月不幸车祸身亡,夫妻俩不但悲痛不已,而且生活困难。县乡驻村干部了解他的情况后,找县乡民政部门争取款物,帮他解了燃眉之急,又找县卫计部门为他申报落实了计划生育特扶奖励。

县卫计局局长万强告诉笔者,卫计部门不但在卫生医药上惠民,而且设法争取资金,对计生家庭老年丧子后无子女的家庭实行特扶、奖扶政策,共为647名计生生育对象发放特扶、奖扶资金189万元,确保失独家庭生活无忧。

## 赤壁严查面条米粉加工小作坊

本报讯 通讯员李铨、陈红报道:5月份以来,赤壁市食药监局组织工作专班,对全市面条米粉加工小作坊进行突击专项检查。到目前为止,取缔查封无证生产经营户12家。

该局工作专班深入面条米粉加工小作坊现场,从证照、卫生条件是否达标,从业人员是否健康体检,有无索证索票及是否存在有毒有害食品添加剂等生产加工环节入手检查。通过现场教育、下发整改责任书等方式,要求12家经营户立即停业整改到位。

嘉鱼县鱼岳社区卫生服务中心

## 宣传儿童预防接种知识

本报讯 通讯员格红超、周凌峰报道:4月25日,在第31个全国“儿童预防接种日”来临之际,嘉鱼县鱼岳社区卫生服务中心工作人员走上街头,进入幼儿园,通过设立宣传台、悬挂横幅、摆放展板、发放资料等多种形式,向学生、家长、老师宣传疫苗接种的意义,讲解当前疫苗接种免费政策以及疫苗接种相关知识。

同时,工作人员对家长比较关心的疫苗安全性、流动儿童预防接种、疫苗补种等问题进行了详细讲解,让他们了解接种疫苗的安全性及好处,从而远离传染病。

据悉,此次活动发放预防接种宣传折页750余份、疾病宣传资料580余份,为鱼岳幼儿园近500名儿童进行了预防接种宣传。

潘家湾镇卫生院

## 为老年人免费体检

本报讯 通讯员周文方、格红超、余令报道:5月4日清晨6时,嘉鱼县潘家湾镇东村卫生室内外就有很多群众在排队。原来,这是潘家湾镇卫生院务工人员下乡,为65岁以上老年人免费体检。

为提高广大人民群众健康水平,引导人民群众树立“有病早治,无病早防”的健康意识,潘家湾镇卫生院每年都要安排医务人员为65岁以上老年人体检,为不耽误他们干农活的时间,他们总是牺牲自己的休息时间,起早摸黑进村入户开展体检。

据悉,此次活动发放宣传资料500余份,发放宣传毛巾225份,为201名65岁以上老年人进行了血常规、尿常规,肝肾功能,血脂、心电图、B超等相关检查。

76岁的周爹爹说:“现在国家政策这么好,我还要多活些年了!”

## 新街镇完成计划生育大清查

本报讯 通讯员邓丹、李雄报道:“此次共清理出生漏报1人,孕情漏登12人,系统反映未婚大龄男女青年结婚16人,注销离婚、丧偶人员18人,历年未采取节育措施人员23人,落实政策外补救2人……”5月2日,一场汇报会在嘉鱼县新街镇会议室进行着。

据悉,此次清查的内容包括清理出生漏报,查人口底数;清理节育措施,查落实情况;清理孕情,查孕情监测情况;清理流动人口底数,查服务管理情况;清理违法生育,查处理落实情况;清理信息管理系统,查信息上报准确率情况。

此次清查从3月27日开始部署,历时一个多月,定任务、定责任,打假求实,真抓实干,取得了清查的圆满成功。

## 如何预防海鲜过敏?

本报讯 记者朱亚平报道:近日,家住茶花路的李女士烦恼不已:上周日,她家孩子因为跟着家人吃了一些海虾,导致身上起了很多丘疹,医生说是过敏现象。那么,如何预防海鲜过敏呢?

花坛社区卫生服务中心全科医生苏艳红介绍,海鲜营养非常丰富,很多人爱吃,但有些人吃海鲜时会出现过敏情况。有的在吃海鲜时或者是吃海鲜后不久,皮肤便会出现风疹块、红斑、丘疹等,同时还有剧烈的瘙痒症状;有的会出现恶心、腹痛、呕吐、腹泻、腹胀等多种症状;有的神经系统也会出现不适感,会出现头痛、头晕、血压急剧下降、意识丧失等多种症状。严重的患者会出现过敏性休克。

苏艳红表示,吃海鲜防过敏首先

要做到拒绝酒精。海鲜属于高蛋白、低脂肪食物,而酒中含有大量的维生素B1,如果将两者搭配一起食用的话,就会产生化学作用,导致人体血液中的尿酸含量增加,破坏原来的身体平衡。

不宜马上吃水果。水果中的一些物质也会与海鲜相互化学反应,从而加重过敏的症状。比如像葡萄、石榴、山楂、柿子等,这些水果在吃海鲜后都是应该禁止的。

苏艳红说,吃海鲜时,不妨用热水将海鲜烫一遍,可以适量喝点醋,吃时细嚼慢咽,这样就可以轻松享受海鲜美食,从而减少过敏现象发生。



## 夏季饮食注意啥?

本报讯 记者陈希子报道:在夏季,许多人的饮食都不规律,要么厌食,要么暴饮暴食,而且很容易多吃生冷的食物,这些都是不利于身体健康的。

夏季饮食该注意啥?市中医院治未病中心相关负责人介绍,夏季可多“吃苦”,苦味食物中所含的生物碱具有消暑清热、促进血液循环、舒张血管等作用。热天适当吃些苦瓜、苦菜,喝点啤酒、茶水、咖啡、可可等苦味食品,不仅能清心除烦、醒脑提神,且可增进食欲、健脾开胃。

高温季节最好每人每天补充维生素B1、B2各2毫克,维生素C50毫克,钙1克,这样可减少体内糖类和组织蛋白的消耗,有益于健康。可多吃西瓜、黄瓜、番茄及其制品、动物肝肾、虾皮等,亦可饮用一些果汁。

热天防止缺钾最有效的方法,是多吃含钾食物。可酌情吃一些草莓、杏子、荔

枝、桃子、李子等水果;此外,蔬菜中的青菜、大葱、芹菜、毛豆等含钾也丰富。

长夏季节,空气湿度增高,湿热交蒸,人常感到头昏身重,四肢无力,食欲不振。豆类多具有健脾利湿功效,伏天食用,能够有效缓解上述湿遏热伏的表现,令人神清气爽。豆类含有丰富的低聚糖,可使有益菌(双歧杆菌、乳酸菌等)增加,有害菌(威尔斯菌、大肠杆菌等)减少,从而改善肠道内环境,预防食物中毒。

夏季,人体内热炽盛,汗出不断,冬瓜、西瓜、黄瓜、苦瓜、丝瓜等瓜类,不仅含有大量的水分,而且大多性味寒凉,能够有效补充人体水分的缺失,祛暑降温。不少瓜类还有利尿作用,可排遣体热,清解体内热毒。瓜中含有较为丰富的营养物质,可以弥补夏日人体养分的不足,而且大部分有降脂、降糖功效。

## 湖北科技学院附属第二医院



附二医院坐落于咸宁市温泉老城区,东门马柏大道168号,西门茶花路58号。医院现有教授16人,副教授55人;博士12人,硕士50人。

附二医院是湖北科技学院直属的二级甲等综合医院,编制病床650张。开设有**内科、精神科、心理科、外科、妇产科、儿科、传染科、中医康复科、五官科、皮肤科、急诊科、体检科、麻醉科、检验科、病理科、放射科、超声科、机电科**等临床科室;购置有**核磁共振、螺旋CT、四维彩超、全自动生化分析仪、DR机**等一系列先进的大中型诊疗设备。

附二医院秉承“为病人谋福利、为咸宁添活力”的服务理念,全心全意为人民的身心健康服务。热忱欢迎惠顾!

**健康热线:0715-8102616(门诊办) 8102639(急诊科)**

## 湖北手机报

# 咸宁版

## Xianning

## 掌阅天下, 心知咸宁

订阅方式:

**移动用户编辑短信xn到10658567**

**电信、联通用户编辑短信xn到10622766**