

居家生活,身心调养少不了



居家时期,保持良好的心情和身体素质至关重要。大人合理分配工作与休闲的时间,孩子学习寓教于乐、劳逸结合,才能让居家生活更加充实美好。

居家生活运动指南

强健的体魄是健康生活的保障,无法出门健身,不妨在家里操练起来。合理搭配有氧运动和无氧运动,把握运动时间,即便在家也可以保证每天适度的运动量。

儿童

运动量要适度,以中低强度为主。这个年龄段的孩子身体正在发育中,运动应侧重灵敏、柔韧、平衡。

运动内容:适宜做一些需要口令的动作,抛球接球、单脚站立、跳格子、推小车等。

运动时间:每天上午、下午,单次运动20分钟为宜。

青少年

青少年的锻炼以增强速度与力量为主。一定强度的有氧运动有助于心肺耐力增强,对以后的生活有很大好处。

运动内容:左右两点跑、振臂跳、开合跳、波比跳、仰卧起坐等,也可以跟视频里的广播体操,每日锻炼。

运动时间:每日上午、下午。每个动作进行20-30秒,进行2-4组练习。

身体素质较好的成年人

对于经常锻炼的成年人来说,居家期间可以进行一些高强度间歇训练,保持心肺功能稳定。

运动内容:原地跑、有氧健身操、俯卧撑、波比跳、开合跳。

运动时间:每日下午为宜。单个动作练习10-15次,进行4-6组。

老年人及缺乏体育锻炼的成年人

这部分人群建议以功能性练习和柔韧、平衡素质提升练习为主。

运动内容:有针对性的对肩、颈、腰、背这些关键部位肌肉进行拉伸。有余力的可适度加入仰卧背桥、小燕飞等。

运动时间:每日下午为宜。每个动作20-30秒,进行2-4组。

关键提醒:由于每个人身体素质不同,锻炼的要求也不尽相同,切不可急于求成,超过身体负荷。适度健身,达到以下效果,才是运动的最佳状态。

- 1. 运动后感觉轻度呼吸急促,周身微热,面色微红,内心感觉轻松愉快。
- 2. 虽然稍感疲乏,但是经过休息可以

消除,并且没有疼痛和麻木的感觉。

居家生活心理指南

除了保持适当的运动,如何调整心理的变化呢?

一、积极调整自我认知,坚定战胜疫情信念

人的情绪往往受到认知方式的影响,当坏情绪来临时,请告诉自己停下来,不要沉浸在不良情绪中,避免陷入负面的认知和情绪循环中难以自拔。

人类的心理防御机能包括多种应对方式,恐惧和害怕提示我们遇到困难要逃避,但过度的恐惧和害怕却不利于问题的解决。

面对疫情,居家者需让理性战胜感性,化被动消极为积极升华,与其反复想自己多么倒霉,不如想想自己处于度过疫情的必经时期,配合防疫也是在保护自己、保护他人。

二、居家者应科学认识疫情,不信谣、不传谣

大量接收网络信息不仅不利于心态调节,反而会因信息量太大影响心态平衡。因此,居家人员应避免过度接收网络信息,以免情绪波动过大。

三、了解情绪与躯体症状的关系

当人处于较大压力下时,不良情绪往往会转化为躯体症状表现出来,也就是我们常说的“躯体化症状”,这类症状往往包括躯体疼痛、头晕、乏力、食欲不振、腹部不适、乏力等等。积极调节心态,一方面会减轻躯体化症状,另一方面有助于自身免疫力提升,抗击病毒侵袭。

四、居家过程应充实精神世界,转移注意力

在不外出的情况下,把居家当作是一次短暂的休假来对待。充分享受平日工作、学习繁忙而无暇享受的居家活动,例如读书、看电影(避免消极类型)、玩不费脑的小游戏、泡澡、做家务、网络聊天等。

不出门,灵魂照样在路上

旅行一定要出门吗?环球旅行作家皮克面对“你最向往的旅游地是哪里”的回答出人意料:“哪儿都别去。”他在演讲中解释说:“旅行要学会的第一件事是用正确的视角看世界,否则哪里都黯淡无光,就像你带一个容易生气、不会欣赏美景的男人去爬喜马拉雅山,他只会抱怨那里的食物难吃,这跟哪儿都没去有什么区别?”

其实,很多人虽然去过很多地方,但回来面对现实时发现自己依然不快乐。正如帕斯卡尔所说:“人类不快乐的唯一原因,是他不知道如何安静地待在自己的房间。”

安静地待在房间里,可以看书、看纪录片、看电影,身体不用出门,灵魂照样在路上。金庸老先生就很享受阅读,他没出门却构建了一个宏大的武侠世界:他一生写了15部武侠小说,提到的地方有许多,其中“襄阳”最多,出现过260多次。然而,金庸却从来没去过襄阳,却将襄阳的“外揽山水之秀,内得人文之胜”描写得淋漓尽致。这正如电影《三个男人一个孩》里所说:“除了旅行,我发现干别的很多事也能有旅行的享受,比如读书,比如工作。总而言之,读书和旅行比起来,我宁愿当个(已读)书本收藏者,也不愿意当个目的地收藏者。”

《旅行的艺术》里说过:“我们从旅行中获取的乐趣或许更多地取决于我们旅行时的心境,而不是我们旅行的目的地本身。如果我们可以将一种游山玩水的心境带入我们自己的居所,那么我们或许会发现,这些地方的有趣程度不亚于洪堡的南美之旅中所经过的高山和蝴蝶曼舞的丛林。”

比旅行本身更重要的是我们要用旅行的心态,在现实生活里“打怪”,姿态不一定要帅,但一定要豪迈。

让经典来陪伴

古人云:“不畏浮云遮望眼,只缘身在最高层。”大疫之下更需大智,唯有大智方能大悟。宏阔的视野、理性的思考和深切的人文关怀,更是必备的人文品格。

非常时期下,探寻一种行之有效的方法,积蓄内力、打开格局,重新认识自己,认识世界、主动成长,清除心灵毒素,是走出当下情绪困境的有效方法。

用零碎的时间听经典

宅居在家,利用好自家的耳朵很重要。很多提供听书服务的在线平台都有免费的经典资源,包括经典诵读、经典解读、经典故事等。以自己喜欢为首要标准筛选自己喜欢的内容,做家务、做运动时都可以听。

时间上也可以进行合理分配,清晨可以听经典原文,特别推荐经典诗文,比如说一首经典小诗或一篇经典美文。一日之计在于晨,睁开眼睛,耳朵里飘过的是熟悉且美好的诗歌,朗读声娓娓道来的声音会让情绪瞬间平缓下来。其他时间可以听解读,同样优选名家解读。

找到自己青睐的内容后最好能坚持听,不要总是更换。零碎时间也会产生记忆,持续性地倾听可以强化思考,对所倾听的经典产生新的认识。

用完整的时间读经典

听书一般是在轻松的环境下进行

的,形成的记忆是瞬时的,加上时间的断断续续,很难激起对经典的深刻反思。周围或许有嘈杂的声响,有匆忙的脚步,心头或许有隐隐的不安、有难言的焦虑,但手中捧着一书本,便能静心怡情,收获淡定从容。这就是阅读的治愈能力。

至于经典类别,可以根据自己所需进行选择——文学经典可以陶冶情操,增长才情;哲学经典可以提升思维,把握规律;伦理经典能够培养同理心,完善道德品格。

阅读经典的过程中,需要有坚强的毅力,也要有合理的时间规划。睡前可以选择阅读经典,夜深人静时正好可以和古人、与自己对话。相比于刷朋友圈后带着忧虑不安入眠,晚上读经典,清晨听经典,气定神闲,遥相呼应的诗意生活是不是更适合自己的?

用喜欢的方式诵经典

每个中国人骨子里对经典都是有感情的,比如提起月亮就会想到李白,想到“举头望明月,低头思故乡”;看到有人浪费粮食,就会想到“谁知盘中餐,粒粒皆辛苦”。既然想到经典名句,就完全可以放声表达出来,宅家时期又恰好可以放飞自我、无所顾忌,把曾经喜爱的经典诗文找出来,用自己喜欢的方式诵读,或慷慨高歌,或浅吟低唱,都不失为舒缓情绪的好方法。

另外,如果遇到让自己心绪不宁

的消息,也可以针对性地找点经典诗文随心吟诵。比如说,一首《满江红》刚好匹配对抗疫英雄的敬仰;一本《道德经》也可平复纷乱的思绪。

总之,放声诵读,能把自己带进经典就是对经典的致敬,也是对自己的疗愈。

设安静的环境抄经典

经典不仅可读,还可抄。抄经法是古人学习经典最常用的方法。古人得到一本喜欢的经典,往往先如痴如醉地读,然后再一遍一遍地抄,最后珍藏起来。抄经前,古人常常要焚香净手,以表达对经典的虔诚和敬畏之心。

心绪不宁时,不妨抽出时间,静下心来抄抄经典。如果有条件,可以点一束清香,泡一杯清茶,再放一段清乐,营造出风雅、舒适的氛围。如果没有条件,只要四周安静,一张干净的书桌,一纸一笔也足够。软笔硬笔均可,抄通篇或某一段落皆可。

总之,就是随心所欲。抄经典的好处显而易见:一来可以心无旁骛,去除躁气;二来可以深入经典,细致揣摩,理解其真意;三来可以提升审美能力,在书写过程中体悟经典之美与书法之美,可谓一举数得。

鲁迅先生说:“倘能生存,我当然仍要学习!”疫情袭城,慌乱无益,不妨“以读攻毒”,迎接胜利时刻的到来。

苏静

初夏暖阳枇杷熟,夏至杨梅满山甜。

真正的夏天,是从吃一颗杨梅开始的。杨梅之所以诱人,是因为它既有甜的本分,更有酸的挑战。一见杨梅,酸酸甜甜的滋味即刻生成,从四面八方汇集舌尖之上,令人跃跃欲试。迫不及待摘下一颗放入嘴里,每一根刺平滑地在牙间触了过去,丰盈的汁水清凉缠绵,使人沉醉。

杨梅没有皮,可以说是最坦诚的水果;杨梅没有遇见贵妃,却成了最遗憾的擦肩而过。明代嘉靖年间,大学士徐阶曾作《咏杨梅》:“若使太真知此味,荔枝焉能到长安。”苏轼也对江南杨梅赞不绝口:“闽广荔枝,西凉葡萄,未若吴越杨梅。”他还别出心裁地用杨梅包粽子,“独盘中见卢橘,时于粽里得杨梅”。

从淡红转为深红再到黑红,一颗杨梅的成熟期只有8天,如同面对暗恋的女子,还没来得及表白,她已转身远离,空留一地相思,酸酸甜甜。

杨梅成熟期短,保质期更短。为了留住杨梅的滋味,人们发明了杨梅酱、杨梅酒、杨梅汤、杨梅干……熬好的杨梅酱上撒一层白砂糖,红白相映,冰凉香甜,颇有踏雪寻梅的意境;煮一碗杨梅汤,放在冰里,等凉透了,拿出来喝几口,没有快意恩仇的刺激,却是别样的风情;黄昏时刻,慵懒地倒上半杯杨梅酒,左摇右晃,溅起阵阵酒香,是夏日里最舒适的迷醉。

杨梅的记忆,深深印在民国小说家王鲁彦的心中。他说:“故乡的杨梅呵,相思的杨梅!它有着多么惊异的形状,多么可爱的颜色,多么甜美的滋味呀。”相思的杨梅,还有西施和范蠡的爱情,西施的美丽和范蠡的虔诚,感动了上苍,才有了“会稽杨梅天下奇”的传说。

盛夏,杨梅怎可缺席



张元

相关链接

杨梅好吃,该如何选购储存

杨梅营养丰富、甜酸适口,含有糖(主要是葡萄糖和果糖)、有机酸、氨基酸、维生素、花青苷、胡萝卜素、粗纤维、矿物质(如钙、磷、铁、钾、钠)等诸多营养成分。但很多人担心杨梅里面有一些虫卵寄生虫或白色小虫子,吃多了会影响肠胃。

其实,杨梅上的小虫子是果蝇幼虫,杨梅肉柱破损后会流出红色汁液,这些汁液散发的的气味会吸引果蝇在其表面产卵。果蝇是植食性植物害虫,以新鲜水果为食,没有病原菌,去虫后食用没有安全问题。吃杨梅前建议先用5%左右的盐水浸泡5-10分钟,再用自来水冲洗一遍,最后晾干食用,这样既能清洗掉虫子和农药残留,也能保留杨梅本身风味。

杨梅优良品种多数是深红和紫色的,以东魁杨梅、荸荠种杨梅、丁岙杨梅、晚稻梅等栽种最多。低温干燥可有效抑制杨梅表面微生物生长,一时吃不完的杨梅不要清洗,用风扇或空调将杨梅表面水分吹干冷藏。适宜贮藏温度为0至4摄氏度,储藏时间不超过48小时,储藏时用保鲜膜覆盖。网购的杨梅一定要及时从保鲜箱里取出冷藏。

如果杨梅闻起来有股淡淡酒味且有出水现象,说明已经不新鲜了。正常情况下,商品化杨梅无果蝇,建议购买颜色深红、果实肉饱满、软硬适中、表面干燥的杨梅,避免购买损伤和过熟的杨梅。

赵慧宇

加“料”绿豆汤消暑更持久

天气越来越热,又到了喝绿豆汤的时候了。绿豆含有多酚类物质、生物碱、豆固醇、多种维生素以及钙、铁、钾等矿物质,有清热消暑和利尿作用。绿豆汤怎么煮最消暑?

绿豆含有的多酚类物质在高温加热时会与氧气发生反应生成醌类物质,会继续聚合成颜色更深的物质。因此,如果是短时间内盖上锅盖煮绿豆汤,汤汁没有接触氧气,煮出来的汤就是绿色的。而如果把锅盖打开,煮的时间变长,多酚类物质就会被氧化,绿豆汤就会呈红色。另外,把煮好的绿豆汤在空气中放置久了,颜色也会逐渐变红加深。

因为绿豆皮中的多酚类物质对温度调节中枢有一定抑制作用,从解暑清热角度来说,氧化程度不深、汤呈绿色的绿豆汤解暑效果更好一些。但绿豆汤变红了,只要没变质照样可以喝,也有一定营养价值。

用纯净水煮、放柠檬汁,可让绿豆汤不变红。绿豆汤变色与加热时间以及氧化作用有关,因此煮绿豆汤要注意:1.控制好时间,消暑应喝绿色绿豆汤,不要把汤熬成红色。2.降低氧化反应速率,可用纯净水煮,在煮绿豆汤时放些柠檬汁或两三维生素C,或减少水中的氧气量等,都可保护多酚类物质,降低氧化速率,让绿豆汤较长时间保持绿色。

绿豆汤每天宜喝2-4小碗,豆子煮开花再吃,还要根据自己情况控制饮用量。另外,如果煮的时间太短绿豆没有开花,这样的豆子不好消化,可以先喝一些绿豆汤,再把绿豆煮到开花后吃掉,或直接用绿豆熬粥喝。

于康