



粥油更適合體弱的人

粥油，也叫米油，是煮粥時漂浮在最上面的黏稠米湯。民間有“粥油賽人參”的說法，《本草綱目拾遺》也曾記載：“米油，力能實毛竅，最肥人。黑瘦者食之，百日即肥白，以其滋陰之功，勝于熟地。”

從營養的角度來說，粥油營養比較單一，除了大量水分之外，主要成分就是糊精。糊精是一種介于澱粉向葡萄糖轉變的成分，即大米中澱粉不完全分解的產物。粥油中還有少量單糖、游離氨基酸、小分子肽等營養成分。因此，“粥油賽人參”的說法有點誇張，但它有個特別大的好處——容易消化吸收且對胃腸刺激小，尤其適合以下三類人：一是高熱、大手術後、急性消化道炎癥、咀嚼吞嚥困難等需要流質膳食的患者。有研究報導，對於急性腹瀉、炎癥性腸病、外科術後啓動腸道功能的患者早期給予大米粥油對癥支持，具有良好效果。二是消化吸收能力比較弱的老年人。一些出現牙齒缺損、消化液分泌和胃腸蠕動減弱問題的老年人，食欲不佳時，可以適當喝一些粥油。三是滿6月齡的嬰幼兒。添加輔食後的嬰幼兒可以偶爾少量喝一些粥油，例如，衝調鐵強化米粉時，可以用粥油代替白開水。但糊精容易升血糖，糖尿病患者要少喝。

喝粥油也有講究：第一，多選擇全谷物來熬粥。如小米、糙米，或與大米搭配，而不僅是大米，因為全谷物可以提供更多的B族維生素、礦物質等營養成分。為了獲得優質的粥油，煮粥所用的鍋必須刷幹淨，不能有油污。煮的時候最好用小火慢熬，不能添加任何佐料。此外，熬粥所用的米必須是優質新米。第二，搭配其他食物一起吃。老年人喝粥油時，如果胃腸功能許可，要搭配一些攪碎的瘦肉、切碎的蔬菜等食物一起吃，營養攝入會更均衡。第三，不要長期大量喝粥油。因為粥油低能量、低營養密度，嚴重缺乏優質蛋白質、脂肪，及各種維生素（如維生素B1）、礦物質（如鐵、鋅），即使需要流質膳食的人群也祇能短期（1~2天）喝，老年人和嬰幼兒也不可用它長期代替正常飲食，否則容易引發蛋白質-能量營養不良、缺鐵性貧血等後果。對於普通健康人來說，更沒必要把粥油當做養胃食物而長期大量喝。

人到中年找到自己的節奏

古人雲：“四十不惑。”意思是說，人到40歲以後，處事相對通達，沒有什麼困惑了。可是人到中年，很多人自感精力體力均不如從前，事業發展常出現瓶頸，自己肩負照顧父母、妻兒的重任，別人能隨意選擇生活，自己却不再自由，越來越找不到生活的意義，於是感嘆有“中年危機”了。

北京大學精神衛生學汪冰博士介紹說，“中年危機”不是一個病癥，更像我們觀察到的一種現象或者人生階段。著名加拿大心理學家喬納森·勞赫在《你的幸福曲線》一書中，提及人到中年有重大變化，這段時間是人生中幸福感最低落的時候。這個時期有幾個特點：1.無力感，感覺沒有心力，也沒有體力，能量儲備不足；2.無趣感，生活找不到樂趣；3.無望感，未來生活似乎沒有什麼值得期待，再往後就是衰老；4.無意義，找不到人生的意義。以前認為有個好工作、好伴侶、有了孩子，就是幸福，當擁有了這一切，發現“自己”沒有了。

“中年危機”的產生有一定社會因素，比如對年齡的偏見。如今的職場和社會中，似乎年輕才是值錢的，青春才可以變現，衰老是不值錢的，經驗也是沒有價值的，超過一定年齡就不受雇主的歡迎……“中年”的負面標籤讓年齡成爲一種“負資產”。此外，社會對能量也有偏見。網絡上常有“精力神話”：一個女高管，滿世界飛，還照顧三個娃，好像我們都要羨慕這種人、要追求這樣的“境界”。但從壓力管理的角度看，每個人的活力天生是不同的，有精力特別充沛的人，也有散步型的人，如果讓一個散步的人去跑馬拉松，對身心都是超負荷。再加上一些實際問題，比如健康受損、經濟壓力、養育負擔等，都讓“中年”看起來危機重重。

中年是人生的必經之路，如果遇到“危機”，我們應該如何看待它？又有什麼好的應對方法？汪冰的建議是，人到中年後，需要在既有的生活框架下，想方設法活出新的精彩，體驗你想體驗的幸福。

1.換個角度，破除偏見。人變老真的就祇有喪失沒有收穫嗎？肯定不是。隨着年齡增長、閱歷的增加，人可能會變得越來越智慧，有更多的人和事以及生命中各種挑戰的智慧。而有智慧的人，無論進入哪一個領域，對基本規律的認知都較爲清晰。另外，當中年感覺能量不足的時候，這是在提醒大家，認清自己是哪一種活力水準的人，是對自己非常重要的認知過程。活力水平低不是缺陷，擁有智慧仍可以四兩撥千斤。這個階段要設定生命的優先級，學會刪繁就簡，調整生活來適應能量減退，找到自己的節奏而不再跟着別人奔跑，不要脫離實際不停給自己打雞血。



2.感悟人生，重建意義。每次人生意義的破產，都是意義重建的契機，中年就要經歷一個蛻變期，可否把中年危機當作第二個青春呢？人到中年，再次迷茫，之所以痛苦，是因為不甘，所以仍有渴望。把人到中年所經歷的幸福感低落當作一個生命階段，把它當作正常的發展規律接受下來，不跟自己爲敵，就不會總是內心抗拒或聚焦在負面部分，也更容易全面看待這種變化。

3.減少批判，持續成長。“中年危機”其實有一部分也是自己制造出來的危機，那就是自我否定。總是容易拿自己跟同學、發小、鄰居、同事比較，比不過就覺得自己失敗、一事無成。如果抱着這種固化、封閉的思維，會覺得別人的成功都是威脅，加深自我批判、否定。不管在什麼年齡段，都可以懷有成長型思維，知道自己有些事情還能做得再好一些，也願意通過行動來改變、向優秀的人學習，這樣人生視野就會更開闊。

4.懂得傾訴，自我照顧。到了中年，似乎不像年少時那樣願意把所有真心話、脆弱感都暴露出來。但再強的人都需要宣泄的出口、依靠的對象。一定要建立起和諧有愛的社會支持系統，在疑惑、難過、憂心時可以訴苦。同時聽聽別人的故事，可能還會發現自己的生活其實沒那麼難。若你此時此刻確實無人可依，就要學會自我陪伴、自我關愛，給自己喘息的時間，做讓自己快樂的事，發展出健康的處理負面情緒的方式。不論是興趣愛好、身體鍛煉、收拾屋子，任何一件小事，都非常重要。尋找一件能讓你心安、心靜或心悅的事情，照顧好自己，心情才會改變，狀態也會不同。

“我們總在40歲懷念30歲，在50歲懷念40歲，其實每個年齡段都有特點，要學會接受，接受你到了中年，接受你有做不到的。總之，人到中年要用累積的智慧、資源、能力，專心地在一小段時間做好一件事情，就很棒了。”汪冰說。

總是腰腿疼，練練腰背肌

隨着社會節奏加快，工作壓力持續加大，尤其是辦公室白領，由於久坐，往往腰背部出現不適，甚至患上腰椎間盤突出癥。近年來，腰椎間盤突出癥患病平均年齡逐漸下降，引起不少年輕人的恐慌。

實際上，腰椎間盤突出癥祇是腰痛其中一種原因，當腰痛祇局限在局部，沒有發生腿部或臀部放射性疼痛時，腰椎間盤突出癥的可能性不大。下面教大家一個簡單方法自測有沒有腰椎間盤突出癥。

平躺在硬質平面上，可以是鋪在地面上的瑜伽墊，也可以是硬板床上，全身保持放鬆，將雙腿伸直。此時，需要一名助手依次將左腿與右腿抬起來，在抬起過程中，膝關節需保持伸直。如果當任何一條腿在抬起後，與所躺平面的夾角還沒到60度時，便已出現小腿或臀部的疼痛、麻木等表現，說明被測試者很可能已患腰椎間盤突出癥，需前往醫院進一步檢查。需注意，當測試中出現小腿或臀部疼痛、麻木時，應立即停止測試，避免神經過度損傷。

無條件躺下時，也可坐着完成檢查。助手握住被檢查者的一側腳跟，逐步伸直膝關節，並向上抬起下肢，當椎間盤突出壓迫到神經時，患者會反射性地把身體後仰、伸直髖關節來緩解坐骨神經痛。

當然，即使測試中沒有出現上述癥狀，腰背部疼痛持續，甚至越來越重，也應及時前往醫院就診。

如果經常坐一會兒，或久站、彎腰就腰痛，臥床休息後癥狀減輕或消失，熱敷、按摩等保守治療後暫時緩解，那可能得了“慢性非特异性腰痛”。

這種腰痛可能持續很長時間，到醫院拍片子也沒發現器質性問題，體格檢查發現疼痛部位存在肌張力增高或明顯局限性壓痛點。這就需要減少久坐時間，堅持適當運動，再搭配專門增強腰背肌的力量訓練，以減少腰痛發生頻率，預防腰椎間盤突出癥。

下面介紹幾個鍛煉腰背部肌肉的動作，在家即可鍛煉，希望大家堅持練習，遠離腰腿痛。

仰臥位直腿抬高(如圖1)。平躺，一祇腿抬高到60度以上，放下，然後另一條腿做同樣動作，雙腿交替進行，連續重複16次。注意腿放下時，膝關節不能屈曲。

臥位雙腿抬高(如圖2)。平躺，雙腿抬高，盡可能與地面保持90度，腰部發力。雙腿放下回原位，重複8次。注意腿放下時，膝關節不能屈曲。

背橋五點支撐(如圖3)。雙腿并攏彎曲，雙手放身體兩旁做支撐，抬高背部和臀部，呈拱橋姿勢。注意腹部盡量向上提，使肩、髖、膝位于一條直線。保持5秒以上再放下，連續重複2組，每組重複8次。

小燕飛頭胸後伸(如圖4)。平臥，雙手交叉放在背後。腰部發力，抬起頭和胸，注意胸部盡量離開床面，背部盡量後伸。堅持5秒以上，放下，重複2組，每組8次。

小燕飛整體後伸(如圖5)。平臥，盡量後伸右手和左腿，抬高30度，放下，再換左手和右腿。中間可休息10秒，重複16次，前臂盡量前伸，大腿盡量抬高。

平板支撐後抬腿(如圖6)。平臥，雙手與肩同寬，用手臂撐起身體。做平板支撐狀，交替將腿部緩緩抬起，放下，恢復原位。重複8次，保持頭、肩、髖、踝一直線，大腿盡量抬高。

最後，辦公時每隔1小時左右起身活動一下，不架“二郎腿”。



圖1



圖2



圖3



圖4



圖5



圖6