

玫瑰香撫慰傷痛、茉莉香增加活力……

聞香可以調心情

獨特的天然香氣能給人帶來身心愉悅。早在2004年諾貝爾生理學獎便揭示了氣味如何經過鼻子的嗅覺細胞將神經衝動傳導到中樞神經的邊緣系統中，調取和情緒相關的一些記憶，從而產生美好的感覺。自此，芳香療法科學地使用香氣調節人的情緒，這一方法也被其他學科爭相應用，尤其在心理治療、臨終關懷和臨床的一些輔助治療中。資深芳香療法專家、大連醫科大學中西醫結合臨床醫學博士任澎建議大家，生活中不妨試着借助各種植物香氣來調節自己的情緒和狀態。

薄荷香醒腦提神。一說到薄荷，人們總會想起它清新強烈的味道，給人一股清涼的感覺。我國薄荷栽培歷史悠久，民間很早就將鮮薄荷作為蔬菜食用，後有人將薄荷葉曬幹後泡茶，自唐代始作為藥用。舟車勞頓時不妨聞聞薄荷香來緩解乘車帶來的不適感，也能消除疲勞、緩解壓力、



平心靜氣。

檸檬香帶來愉悅。檸檬果皮富含芳香揮發成分，可以生津解暑、開胃醒脾、提振情緒。在暑濕較重的夏季，一杯檸檬水的清新酸爽味道能讓人精神一振。如果你感到心煩氣躁時，不妨聞聞檸檬的香氣，或是喝一杯檸檬水來撫平情緒。

玫瑰香修復傷痛。玫瑰是最常見的薔薇科植物，被稱為“花中女王”，因其在護膚過程中的神奇功效，能夠促進肌膚修復。玫瑰香氣帶着女性的嬌柔溫婉，給人以溫柔呵護感，在創傷後的修復中，給人以慰藉。當你感到悲傷低落時，可以聞聞玫瑰的花香，來安撫受傷的心靈。

檀香放鬆安眠。檀是皇室之木，皇帝的書房以及臥室不斷焚燒檀香，吸入檀香以及坐在檀香木上可增加靈氣。檀香木的氣息寧靜、聖潔而內斂，在中國人心中占有神聖的地位。檀香渾厚溫暖，有天然安全感，給人以踏實穩定感，多用於放鬆安眠。此外，它的味道讓人思緒清晰有條理，可以排除雜念及干擾，經常用作冥想或瑜伽熏香。

茉莉香緩解抑鬱。茉莉是我國目前大量栽培的香料植物，在夜晚時花香最濃。茉莉香氣對心理病癥的治療有明顯的功效，對喪失信心的人有很好的提振作用。有研究證明，茉莉精油能使人更有活力並且更輕鬆，可用于緩解抑鬱癥和提升情緒。

苦橙花安撫身心。苦橙花的名稱來自于意大利一位公主，她是第一位用苦橙花油來熏香手套與泡澡的人。苦橙花具有驚人的安撫身心的作用。能改善沮喪的情緒，使人精神愉快。當情緒起伏、歇斯底裏和受到驚嚇時，苦橙花能提供安撫作用，打開身心之鎖，帶來祥和的感受。可解決經前癥候群及更年期的心理問題。此外，它還可以減輕長期的焦慮、沮喪和壓力。尤其在意志低落，無法成眠時，它能使身心得到更好的放鬆，從而治療失眠。

生活中使用香氣調節情緒，既可以使用天然的植物香，也可以利用精油。需要提醒的是，如果選擇精油最好在專業芳香治療師指導下使用，因為不同的精油有不同的禁忌證和適應證，以免亂用引發問題。

素菜本健康， 焗燒變“炸彈”

提到素菜，很多人的第一反應是熱量低，有助減肥。但我想提醒大家的是，不當的烹調方法可能讓素菜變成“熱量炸彈”，尤其是以下幾類，需要格外注意。

油炸類菜肴。炸素丸子、炸茄盒、炸香椿魚、炸香菇、炸藕盒等菜肴都會吸附大量油脂。比如，數據顯示，炸香菇的吸油量高達23%，炸蓮藕為19%，炸茄盒為17%。並且，油炸溫度比普通炒菜明顯升高，會破壞食物中絕大多數營養素。其中，維生素B1幾乎全軍覆沒，維生素B2也損失過半，維生素C、維生素A、維生素K、胡蘿蔔素、番茄紅素等油炸之後都會大打折扣。此外，涮火鍋時有一些油炸類食材也值得注意，比如油面筋、油豆皮等。20克的油面筋(約3~4個)熱量為98.6千卡，相當于一兩猪肉的熱量；2個油豆皮約24克，熱量為188千卡，比二兩猪肉的熱量還要高。並且，這類食物在涮的過程中還會吸收火鍋湯中的油脂，熱量進一步升高。

幹煸類菜肴。幹煸豆角、幹煸杏鮑菇等菜肴麻辣咸鮮，口感幹爽、酥脆，有嚼頭。這是因為，幹煸時油溫很高，可以迅速去除素菜中的水分，使其變得酥脆。值得注意的是，為了讓顧客減少等候時間，也降低烹調難度，現在餐館裏很多幹煸菜肴基本都變成了油炸。杏鮑菇、豆角等蔬菜本身熱量很低，過油則會吸附大量的油脂，讓健康變為有害。而且，菌菇多糖、維生素、植物化學物等絕大多數有益健康的物質在高溫油炸的過程中會被破壞掉，發揮不了好作用了。

幹鍋類菜肴。幹鍋土豆片、幹鍋菜花等幹鍋菜一般是把熟的食材泡在半鍋油裏，然後用酒精燈在下面持續加熱，在這個過程中，土豆片、菜花等會持續吸油，比如一盤幹鍋菜花的油脂含量高達70%以上。長時間加熱不僅破壞營養，還可能產生苯并芘、雜環胺、丙烯酰胺等致癌物或疑似致癌物。

紅燒類菜肴。紅燒菜的味道以咸鮮為主，略帶甜香，主要步驟為，煸香(油煎炸)，上色(糖色+醬油)，燜煮(慢炖收汁)。這類菜肴所用的食材一般都是比較吸油的，比如茄子、豆腐、土豆等，它們像海綿一樣，在烹調過程中吸收了大量的油鹽糖，熱量翻了好幾倍。比如，100克新鮮茄子的熱量為15千卡，紅燒後高達75千卡，多出來的60千卡熱量全部來自烹調中的油和糖，攝入過多對健康沒有任何好處。

拔絲類菜肴。山藥、香蕉、芋頭、橘子、蘋果等都是營養豐富的好食材，但是經過拔絲後，它們的糖、油含量大大升高，健康作用大打折扣。

因此，無論是在家烹調還是外出就餐，都要少吃以上幾類菜肴。需要提醒的是，素食餐館裏的菜肴也要警惕，他們往往將肉制品用澱粉或者豆制品進行替代，將動物奶油換成了用豆乳、堅果、蜂蜜等物質打發的素奶油，並不會做到真正少油少鹽少糖，甚至為了追求口味和形態跟真的肉菜相似，還會加入更多的油鹽糖，也是隱藏的“熱量炸彈”。日常建議多用清蒸、水煮、清炖、涼拌、白灼等方式烹調，比如用蒸茄子代替紅燒茄子，用白灼菜花代替幹鍋菜花，用涼拌蓮藕代替幹煸藕絲等，配上一些蘸料或者調料，可以嘗出食物本來的味道，更有利于控制體重。



徒手進行無需太多動作、保護關節康復期也能做……

靜力訓練，溫和地增肌



讓全身動起來的有氧鍛煉的確可以燃燒熱量，增強心肺功能，但有時，我們把速度放慢下來，做更專注的鍛煉，無需太多動作，也能讓身體受益，這就是接下來要討論的靜力練習。

上海體育學院運動科學學院康復學系教授王琳介紹，靜力練習也稱等長練習，是一種特殊的力量訓練方法，可以靶向訓練特定肌肉群，強調跨單關節或多關節的肌肉等長作用。所謂等長，是指肌肉在收縮過程中肌肉長度不變，不產生關節運動，但肌肉內部張力在增加。也就是說，在做某個動作時，關節是靜態的，類似平時所說的肌肉繃緊狀態。

雖然生活中涉及等長肌肉動作的身體活動較少，但它却是人類運動和維持姿勢控制的重要組成部分，比如搬運東西時人體對身體的控制能力。因此，常對肌肉進行靜力練習能使身體做好抵抗內部和外部力量的準備，以保持穩定姿勢。此外，靜力練習還有以下好處：

改善體態：做靜力練習時，需在一段時間內完成某個動作，以增強特定肌肉群的力量，這就有助於改善局部肌肉群的力量，特別是肩胛骨周圍、頸部和腰背部，從而塑造良好體態。

預防受傷：靜力練習是讓肌肉得到預熱的一種好方法，有助於接下來進行動作範圍更大的運動，從而起到預防受傷的作用。對受傷後的康復也有幫助，因為靜力練習不會在關節上施加額外壓力。因此，運動醫學專家通常將靜力訓練作為傷後康復計劃的一部分。

保持肌肉力量：靜力練習還能提高肌肉分離度，增強肌肉力量，改善特定肌肉群在有氧鍛煉中被“遺忘”的漏洞。不過要用正確的組數、次數或時間來做這些訓練才能獲得真正的好處。

靜力練習靠自身體重或額外負重，對穩定的表面(如地板、牆壁等)施加壓力就能進行。注意練習前，先對涉及的關節做點熱身活動避免受傷，如輕微的跳躍、臀部繞環、腰部繞環等。下面介紹幾個常見的靜力練習。

靜蹲：站立，雙腳分開與肩同寬；臀部向後坐去，雙膝彎曲，放低身體，就好像坐在一把椅子上；後背挺直，雙膝位于腳趾正上方；保持此姿勢30秒；重複做3次。可根據當前的能力和偏好選擇使用阻力帶、自由重量進行；能力不足者可通過健身球靠牆靜蹲來降低難度。健身球靠牆靜蹲有助於個體學習正確的動作，並獲得進行傳統深蹲所需的穩定性。注意一旦大腿與地面平行，或發生代償趨勢，立即暫停下蹲。

平板支撐式：用雙手和腳趾支撐身體并抬高，腕關節位于肩膀正下方；繃緊腹肌，保持骨盆處於中立位置；收起下巴，稍微縮回肩胛骨，避免背部拱起；臀部不要向下垂，因為臀部下垂會損害下背部的支撐力，並可能導致受傷；保持

此姿勢30秒；重複做4次。

臀橋：仰臥在健身墊上，雙腳分開，兩腳間距與肩同寬，雙腳堅實踩在地面上；用力擠壓臀肌，將臀部抬向空中，直到它與膝蓋對齊；避免背部過度伸展，也不要將臀部抬得過高，這樣會使臀肌無法被正確激活，脊柱也容易受傷；保持此姿勢1分鐘，然後慢慢回到起始位置；重複做3次。

做靜力練習時需注意兩點：1.時間安排很重要，最好在正式鍛煉開始時的熱身階段做，但如果您的訓練目標是練肌肉，也可在組間使用。不過，肌肉疲勞會讓下一組鍛煉變得困難起來。例如，如果做完一個下肢訓練動作後做深蹲練習，肌肉會更疲勞，進而增加下一組動作的難度。因此，不要因為做了長時間的靜力練習而影響姿勢，尤其是骨盆位置。如果骨盆位置不正確，會損害鍛煉的完整性，激活其他本不應該被激活的肌肉，增加受傷風險。所以當無法保持正確姿勢時，就停下來休息一下再進行。為保持動作正確，可在鏡子前練習，檢查姿勢正確與否。姿勢正確的標志是保持所需位置長達一段時間，而無需改變姿勢或放低身體。

2.不要每次都採用相同的靜力訓練方案，適當做些調整。例如，把上肢的靜力練習與下肢的練習結合起來，以平衡身體力量。比如，高位平板支撐式、深蹲和箭步蹲、橋式和鳥犬式交換做，以形成循環式鍛煉，每個姿勢保持30秒鐘，重複整個循環式鍛煉3回合，每個回合間休息30秒。

最後提醒，盡管這些訓練對關節比較溫和，但如果你已經受傷或身體某個特定部位一直疼痛，建議在開始進行靜力訓練前，先諮詢醫生或物理治療師。

