

特别关注

怀旧不只有伤感 还有你想不到的好处



因在某娱乐节目重唱昔日代表作，前不久年近不惑的台湾女歌手王心凌火速“出圈”。在某二手交易平台上，大量王心凌此前发行的磁带、CD等商品在售，一些签名CD的售价甚至超千元。这首老歌更是“炸”出了不少王心凌的中年粉丝，唤醒了他们的青春记忆，掀起一波怀旧潮。人们为什么会怀旧呢？怀旧又能给人们带来什么好处、提供哪些帮助呢？

◆ 处境不佳容易怀念过去 ◆

现代心理学对怀旧的普遍理解是：对过去的渴望和喜爱。心理学家维尔德舒特认为，怀旧储藏了快乐、幸福、宁静等正面情绪。心理学家威尔曼认为，怀旧既包含回忆往昔带来的快乐，又包含“再也回不去”的失落与忧伤。

那么，人为何会产生这种心理？

其一是因为对当下个人处境的不满。过去无法改变，但人们可以过滤掉不开心的记忆，从中选择自己想要的美好回忆，从而暂时忘记当下的烦恼。

其二是对未来感到担忧。当人们相信未来美好可期，就更愿花时间去努力奋斗，鲜少怀旧。当个人处境不佳时，人们就容易出现负面情绪，此时大家就希望回到那个确定的过去。

◆ 怀旧能带来四种感受 ◆

那么，怀旧能给人带来哪些好处或

提供哪些帮助？

首先，怀旧有助于缓解人们的孤独感。当人们怀旧时，怀念的不只是过去的事物，还有一起经历和体验这些事的人以及那些人人与人之间温馨而美好的情感联结，这些能够满足人们对归属感、情感联结的本能需要。现代社会的生活方式，让人们普遍感到孤独与疏离，怀旧就像一把能开启心门的钥匙，它让人们更加渴望联结。维尔德舒特研究表明，具有怀旧感的人能表现出更好的社会联结性，他们可以感受到更多的关爱，并拥有更强的人际交往能力。

其次，怀旧能给人带来积极的情绪体验。美国北达科他州州立大学心理学家斯蒂特博士通过实验发现，怀旧可以让人情绪变好。在实验中，部分受试者听了一些过去的流行歌曲，并读了一些他们所喜爱的歌词，就激发了他们的怀旧情绪。相比对照组（未听歌曲也未读歌词），这些受试者更能感觉到生活

的意义。

再次，怀旧有助于消解人们对死亡的恐惧。通常年龄越大越喜欢怀旧，这与人们潜意识里对于死亡的恐惧有关。当人们真切意识到时间一去不复返、生命是一趟不可逆的旅程时，内心必然是惶恐不安的。怀旧则能够让人反复体验童年的美好、青春的欢畅，构建出积极的生命意义，从而抵御衰老和死亡给人们带来的负面体验。

最后，怀旧能提高人们对于自我的认同感。美国马萨诸塞大学心理和脑科学系教授苏珊·克罗斯·惠特伯恩提到，在记忆里塑造和重塑自己生命故事的过程，可以让人更加明白自己是谁。值得一提的是，尽管怀旧能够给人们带来归属感、安全感、认同感，然而我们还是提醒自己，不要过于沉湎过去，而应发挥怀旧的积极作用，更好地活在当下。

□杨剑兰

健康饮食

日啖荔枝三百颗？小心惹上“荔枝病”



大量食用荔枝真的会危及生命！据福建省一家医院急诊科统计，在两年内接诊的“荔枝病”患者达到48例。

这些病例的共同特点是，连续多日进食了大量荔枝（超过一斤），且多在半夜至清晨突然发病，出现了不同程度的低血糖症状，包括昏迷、抽搐、四肢瘫痪等，其中一例最后死于呼吸衰竭。

荔枝的含糖量约为16%，其中大部分为果糖。吃多了不但不会增加血糖，还会导致低血糖，从而引起低血糖相关的一系列临床表现——例如头晕、心悸、疲乏无力、面色苍白、皮肤湿冷等，严重的话甚至会导致突然昏迷、抽搐、心律失常、血压下降甚至脑部功能受损等。

□郑子聪

家庭保健

饮水注意四个“节”

《黄帝内经》中用“饮食有节”四个字高度概括了饮水的养生之道，在日常生活中要记住四个“节”。

■节量 每次饮水宜少，徐徐咽下，切忌不可大口吞饮，每日总量不可过多。

■节律 一日三餐是饮食的重要摄入来源，应根据自己的实际情况，合理安排一日三餐时间，做到有规律的饮水和进食。早上5-7时空腹喝温水有助于促进肠道蠕动。

■节寒热 过于生冷易败脾胃之阳，过于热烫易灼伤口腔、食道、胃肠道。健康饮水温度宜40℃左右，略高于口腔温度，便于脾胃运化吸收。

■节饮料 应少喝可乐、雪碧等碳酸饮料，慎饮咖啡、浓茶、酒等刺激性饮料，因上述饮料均有损胃气。

据养生中国

中药减肥茶莫乱用

目前，市面上销售的中药减肥茶，主要成分为番泻叶、大黄、芦荟、决明子等，这些药物确实有一定泻下通便的功效，但不宜久服，更不能不分体质乱用。

★番泻叶 易引起腹泻，长期服用还会导致恶心、呕吐、腹痛，不适用体虚、脾胃虚弱者服用。

★大黄 能荡涤肠胃。易伤人体正气，不宜妄用。平时身体虚寒者，最好禁用。

★芦荟 药性苦寒，有泻下通便、清肝、杀虫的功效，部分人群服用后会引发呕吐、剧烈腹痛、腹泻等。

★决明子 具有清热明目、润肠通便的功效，但若长期过量服用，易致肠道病变，引发药物性肠炎。

想要减肥的人推荐玉米须，药性甘平，可利水消肿，对于改善肥胖十分有效。制作方法特别简单，取10克玉米须，加水煮开后待用，喝时加热即可。

据《生命时报》

与您约稿

分享养生之道，普及健康新知，欢迎提供原创图文。文章字数在500-1200字即可，并注明姓名及联系方式。

投稿邮箱:chizhengwei@126.com。

用药提示

药效变弱 切莫乱加

孙女士患有高血压和糖尿病，最近血压值总是偏高。于是，她就在每天原有用药基础上，加了一片利尿剂降压药氢氯噻嗪片。过了几天，血压果然恢复正常了。

随后，孙女士却发现自己出现了视物不清的情况，一查血糖，发现原本稳定的血糖值已经明显偏高，还出现了糖尿病并发症。原来，氢氯噻嗪片虽然能降血压，但会使胰岛素分泌减少，诱发血糖升高。

患者凭经验自行盲目加药，不仅不能治愈疾病，反而会延误原有疾病的正常治疗，使病情加重。当药物效果不明显时，正确的做法是在医生指导下进行药物的加减。

□可达

疑问医答

咳嗽为什么不能吃甜的？

当患者咳嗽时，中医大夫接诊完后会告知家属，患者不要吃甜食。这里的甜食包括了甜点、软饮料、糖果、冰淇淋、蛋糕等，甚至一些甜的水果。这是为什么呢？专家为读者来解答。

原因一 高糖会刺激咽喉。甜食含有糖分过高，过高的糖分会刺激我们的咽喉部，产生不适，刺激导致咳嗽增多，会影响患者进食、睡眠和活动。

原因二 甜食不利于排痰。咳嗽的时候经常伴有痰液，脾为生痰之源，甜食容易碍滞脾胃，使脾胃运化水湿的功能受到影响，则水湿凝聚成痰，痰液上聚于肺脏，就出现痰鸣漉漉，迁延不愈，对于咳嗽能力差的患者可能会出现痰堵气道而窒息的危险情况。



上面两点也为我们解释了为什么一些患者在服用一些止咳化痰的成药后咳嗽反而加剧，因为患者服药困难，为改善口感，止咳化痰类的成药经常以糖浆的形式存在。因此患者在咳嗽期间，我们建议饮食要清淡，少吃或不吃甜食，这对于患者的咳嗽是大有帮助的。

据《羊城晚报》

长寿之道

纪晓岚“嗜肉吸烟”为何长寿

纪晓岚是清朝大才子，以83岁的高龄寿终正寝，这在清朝是当之无愧的寿星。然而，当考究纪晓岚的养生之道时，不禁令人愕然：纪晓岚的一些生活方式，与现代科学健康理论背道而驰。他是如何长寿的呢？

吸烟是人类健康的一大劲敌，然而，长寿的纪晓岚却是一个“大烟鬼”。当时，大多数人抽的都是水烟，纪晓岚却觉得水烟容量太小，抽起了旱烟。他专门找人特制了一个大烟袋锅，容量比一般烟锅要大得多。因此，纪晓岚被人送上了“纪大烟袋”的绰号。

纪晓岚独爱肉食，很少食用蔬菜和米面，他的家常便饭就是精肉配浓茶。这跟现代人科学的饮食方式——多食米面、瓜果蔬菜等大相径庭。纪晓岚把肉类当作主食，米饭、蔬菜等其他食物反倒成了餐桌上的点缀。清代诸多书籍中都记录了他这种怪异



的食性。纪晓岚爱食猪瘦肉，它富含脂肪、蛋白质和磷，属于高热量食品，中医认为有健脾益气、温胃润燥、补肾益精、养肝润肤的功效。饮茶有消化下气、除烦去腻、解毒利尿的功效，还能防止食肉引起的积滞及肉中胆固醇在体内沉积引起心脑血管疾病。纪晓岚的幽默乐观更是助他长寿的重要因素之一，这从他写的“事能知足心常泰，人到无求品自高”中亦可看出，他还有淡泊名利、不计荣辱的高尚品质。

晚年，纪晓岚因“瞻顾亲情”泄密获罪而被贬到新疆，然而遭贬并未挫败他对人生的信心，他在《乌鲁木齐杂诗》中记载了自己对祖国大好河山的喜爱，与百姓一起体味民间的风土人情，对生活依然拥有热情。纪晓岚用宽广的胸襟和乐观的心态，把“囚徒”岁月变成了“驴友”生涯，所以他活得很快乐。

纪晓岚的养生之道对于普通人有重要的借鉴意义。因为各种原因，人们不大可能衣食住行都合乎长寿之道，譬如有些人戒不掉烟，有些人戒不掉酒，有些人偏好吃肉，有些人无法做到早睡早起……假如仅仅因为有一两条生活方式跟长寿之道相悖，便自暴自弃，最终只能是患得患失，贻害无穷。纪晓岚的“养生之道”，或许会让我们走出适合自己的长寿之路。

□陆岩岩