

疫情带给我们的生活智慧

积极健康, 这么地受欢迎

□本报记者 陈坤

新冠疫情,给全民上了一次深刻的健康公开课。

快乐健康地活着,成为这场生死考验后最大的收获。

有人说,简约其行,高尚其志,强健其身,和谐其境,或许疫情逐渐消失之后,我们都学会了真正的生活智慧。

情绪乐观者病毒抗体较多。

情绪会影响人的免疫力吗?答案是肯定的。

国家二级心理咨询师、心理治疗师、CPS注册心理师,福建卫生职业技术学院心理健康教育中心心理教师郑梅钦说,病从口入,人人皆知,但病由心生,却一直被人们所忽视。《黄帝内经》记载“怒伤肝、喜伤心、忧伤肺、思伤脾、恐伤肾”,说明人的情绪影响健康。

在流感流行期间,科学家研究发现,人的情绪越消极,其前额皮层的右侧就越活跃;人的情绪越积极,其前额皮层的左侧越活跃。那

些大脑前额皮层左侧活跃程度超过右侧的情绪乐观人群,其体内产生的流感病毒抗体就多于情绪消极的人。

“疫情防控期间的心理援助工作中经常会遇到一些求助者,他们在诉说自己因疫情而担心、焦虑、恐慌的时候,也会诉说自己的身体不适,如难于入睡、身体疲乏、颈椎疼痛、头痛、胃疼腹泻等。因此,在疫情防控期间,保持乐观的情绪,不仅有助于积极应对疫情,也能促进身体健康。”郑梅钦老师说。

常开窗换气,避免过度消毒。

在密闭的环境里,空气无法流通,病菌大量滋生、繁殖,容易使人感染生病。经常开窗通风,可以置换室内的混浊空气,保持空气的清新度,人体感到精神清爽。

阳光和空气中的紫外线,可以有效地杀灭病菌,净化室内空气。每天上午9时—11时、下午2时—4时,空气质量最好,最适宜开窗通风,时间以不少于半小时为佳。另外,做饭时开启抽油烟机,及时排除室内有害气体也是十分有必要的。

做好居家消毒,也

要警惕过度消毒。福建医科大学附属协和医院感染管理科主任陈建森认为,只要不是去过特定的场所,去医院探视过病人或接触过可疑症状的人,不需要特别消毒。个人消毒可以这么做:洗手,将外出的衣裤晾在通风的地方;对小物件如手机、门把手等,可使用75%浓度的酒精消毒。

过度消毒会变成“留毒”。消毒剂具有腐蚀性,对人体黏膜、皮肤有很强的刺激;高密度次氯酸钠和酸性清洁剂发生化学反应,会产生有毒气体。

食 重塑文明习惯。

乐活一族崇尚绿色健康饮食,主张尽量在家烹制食品;外出就餐时,优先选择慢餐厅与素食餐厅;不吃高盐、高油、高糖的食物,选择荤素搭配得宜的轻食;自觉使用公筷公勺,在家中做到专人专筷、多人公筷,家庭用餐或集体用餐,做到一菜一公筷,一汤一公勺;餐前餐后认真洗手,安静用餐,不影响他人;不用或少用塑料袋或一次性筷子,自带非一次性筷子就餐。

疫情的警钟让“分餐制”、“公筷”被重新提起。

早在2003年中国烹饪协会、中国饭店协会就提出了餐饮业分餐制经营服务规范。2019年,健康中国行动启动,公筷和分餐又一次被强调。

福建省正餐协会秘书长郑芳说,全民抗疫的过程,也是重塑文明习惯的契机。除了养成更好的卫生习惯,分餐制更注重个人自负其责、把握分量,对养成定量搭配和不浪费等优点有明显优势,更能自行把握进食节奏,满足个性化的饮食需求。

新冠肺炎疫情是有两面性的。人们已经意识到食用野生动物的危险,很多家庭越来越注重选用新鲜食材;烹制食物应生熟分开,生吃的水果、蔬菜要清洗干净或削皮后食用;肉类食材应彻底加热,尽可能杀灭食物中的细菌。谷物粗粮,必不可少;每天一杯奶,补充蛋白质。更重要的是,食物浪费的情况也在减少,更多的人开始反思人类、食物与环境的关系,认识到食物的来之不易。

行 求得身体与环境的平衡。

新冠肺炎病毒的传播,让人们开始审视人与自然的

关系。去年8月,泉州小伙蔡良剑火了。自驾游西藏看了风景不算什么,重要的是他还捡了500多袋垃圾,并用自己的车把垃圾转运到附近垃圾箱或县城垃圾站集中处理。他还尝试拍短视频,引导游客养成不乱扔垃圾的习惯。

奔跑时弯腰捡拾垃圾,用身体力行的行动共同助力更美城市的“捡跑”,也成了如今青年人最潮最酷的健身方式。

除了“捡”,这群年轻人也擅长“减”:购物时自带环保袋,点外卖时不用一次性筷子、勺子,在不太影响生活质量的同时,减少使用塑料制品,尽量选择绿色出行,使用公共代步工具,以这种较随意、快速、时尚的方式,从自己做起,影响更多人来保护我们的地球。

科学运动,是向内求得身体与环境的平衡的一种方式。研究显示,科学地进行有氧运动和无氧运动,可以降低早死率30%~50%,降低患心脏病几率40%~50%,降低中风几率30%~50%,降低骨质疏松症患病几率40%~50%,降低血压、甘油三酯和低密度脂蛋白,增多对人体有益的高密度脂蛋白。

有句话是这么说的:其实所有的脑力比拼是体力的比拼,反过来说所有体力的比拼也是脑力的比拼。合理的体育锻炼,把身体潜能发挥出来,然后有更高的生活质量。

突如其来的疫情让人们更加重视自身的健康素养,树立健康生活理念,养成良好的生活习惯,保持身体健康、工作高效和精神愉悦,是我们亟需补上的课程。

一场疫情,让我们有些不便,也让我们有了更多的时间与家人相处,有机会重新思考自己的生活,重新梳理自己的优先级,反省“怎样才能建立一个幸福的生活”。用负责代替抱怨,用成长代替消费,用科学回击恐慌,用自律代替放纵……环

境可以改变人,人也可以利用影响力塑造自己想要的生活,向内求取,积极、成熟、智慧和有责任感的心灵,方能享受幸福的生活。

