



专家表示，板栗既可生吃也可熟吃，且益处不同。我国民间用板栗补养、治病的方法有很多，医药学家孙思邈就强调了“生吃”这一用法。

板栗生吃好还是熟吃好

黄汉超介绍，板栗生吃有下气、补益的功效，同时还能够调气、止吐血，对于鼻出血、便血都有效果。中老年人若每日吃风干的生板栗，可有效预防和治疗肾虚、腰酸腿疼。建议老年人每日早晚，各吃生板栗三四枚。把栗子放在口中细细嚼碎，至口感

无渣成为浆液时，一点点咽下去，能使保健效果最大化。

同时，熟食板栗能和胃健脾，缓解脾虚。黄汉超建议，将板栗仁蒸熟、磨粉，制成糕饼，适用于饮食少、身体瘦弱的儿童，以增加食欲，调理肠胃。用板栗和粳米熬粥，既有利于脾胃虚寒所致的慢性腹泻患者早日康复，又是老年人消化不良、气虚乏力的食疗方。

板栗并非人人都能吃

既然板栗生吃熟吃功效均对日常养生十分有效，那么，板栗

寒冷的冬天，在怀中揣一纸袋刚出锅的热腾腾的板栗带回家吃，真是最惬意的事。广东省第二中医院中西医结合主任中医师黄汉超介绍，栗子性味甘温，入脾、胃、肾三经，有养胃健脾、补肾强筋、活血止血、止咳化痰等功效。由于富含碳水化合物，能提供较多的热量，有利于肌体抵御寒冷。其中所含的不饱和脂肪酸、多种维生素和矿物质，对高血压、冠心病、动脉硬化、骨质疏松等疾病，有较好的预防和治疗作用。

板栗生熟吃 功效各不同

温馨提示

糖炒栗子
一天吃 7 至 10 枚即可

糖炒栗子，一天吃 7 至 10 枚即可，最好是在两餐间当零食。否则生吃过多，难以消化，熟食过多，易阻滞肠胃，每天别超过 10 枚。栗子要挑外壳完整，颜色自然，不是特别油亮的。发霉的陈栗子千万别吃，易引起食物中毒。由于含糖量高，糖尿病患者最好对栗子“敬而远之”。上火严重、发烧、食积停滞、脘腹胀满者不宜多食。

郭静

提高脑力五个办法

工作中，事情太多、太杂，感觉脑子不够用？这就需要我们有意识地去做一些事情来提高用脑效率。有关大脑科学的研究得出了一些结论，美国医学日报网站就总结了几个提高用脑效率的方法。

1.讲故事。虽然大部分领导、客户都希望员工直截了当地叙述事实、摆出数据等“干货”，但仅仅记忆数字是很困难的。用讲故事的方式来描述有诸多好处，因为它涉及到大脑的多个

部位，从而提高理解能力和参与度。另外，一项研究发现，讲故事有助于记住最微小的细节。

2.常休息。与身体一样，大脑也需要养精蓄锐，才能在一整天里高效运转。荷兰科学家发现，在午间小憩一下或食用些茶点，能帮助员工恢复体力和脑力，把隐藏的能力开发出来，提升创造性解决问题的能力。

3.营造绿色空间。大量研究表明，身处大自然能使大脑功能处于最优

状态。因此，即使只是时不时地观看小型盆栽植物，也能让大脑得到休息。

4.多运动。大脑也需要多运动来提高可塑性。在休息期间散散步，做些拉伸锻炼，甚至做一轮快速的开合跳，都能起到恢复精气神的作用。

5.参与社会交往。语言交流对保持脑力很有帮助。建议在不影响工作的前提下，多与同事聊聊天，不仅能增进感情，还有助于减轻压力。

蔡利超



家庭消毒法 冬季保健康

冬季是流感等传染病高发季节，必要的家庭消毒非常重要，以下是五种简单有效的家庭消毒法：

1. 自然通风法 室内要保持空气流通。每天开窗换气 2 次，每次至少 30 分钟，或使用排风扇保持空气流通。如有空调设备，应经常清洗过滤网。

2.煮沸消毒法 金属、玻璃器皿等，在水温达到 100 摄氏度后，再煮沸 5 至 15 分钟，即可达到消毒目的。被消毒物品应在清洗干净后，再放入消毒容器；要将之全部浸没在水中，垂直放置；消毒时间应从水煮沸后或消毒所需温度算起，煮沸过程中不要加入新的物品，以免影响效果。

3. 日光暴晒法 日光中的紫外线具有良好的天然杀菌作用。对于耐热、耐湿的纺织品，可采用日光下暴晒的方法，消毒 2 小时，注意不能隔着玻璃窗。枕头、被褥、毛毯、棉衣裤、毛衣裤、玩具等可经常在日光下暴晒，以减少细菌繁殖。

4. 药物消毒法 一般是指用化学制剂对污染物进行消毒，药物消毒的种类较多，要根据消毒对象、目的、用途来选择消毒药物及其浓度。

5. 环境消毒法 适用于室内物体表面如果椅、窗台、床或浴室、地面等。只要没有与传染病患者接触过，通常彻底清洗后即可安全使用，无需用化学消毒剂消毒。只有在环境遭到感染性病原患者的血液等污染时，可针对性地采取环境消毒，可以使用消毒片。

杨梦礼



12 月 15 日，参赛选手在比赛中跑过福州三坊七巷。

当日，2019 福州国际马拉松在福建省福州市五一广场鸣枪开跑。本届比赛设全程、半程及迷你马拉松赛，吸引了来自 22 个国家和地区的选手参赛。

新华社发

家里的灰为什么擦不净

1/3 来自室内，包括皮肤碎屑、各种纤维、食物残渣

很多人都有这样的感受：明明每天扫地、擦桌子，但过两天又是一层灰，就算不开窗户也是如此。家里的灰为什么永远擦不干净，灰尘又是从哪里跑来的？家中大约 1/3 的灰尘是室内产生的。它们包括人或动物的皮肤细胞脱落而产生的碎屑，以皮屑和皮毛为食的尘螨；生活中产生的颗粒，如食物残渣、地毯、床单、衣服上的纤维微粒，吸烟和烹饪产生的颗粒悬浮物。另外 2/3 的灰尘来自室外，如鞋子沾上的泥土、污垢和灰尘，从门窗“溜进来”的尘土和颗粒等。

生活在满是灰尘的房间里，会对健康产生很大影响，除了刺激鼻腔和呼吸道，诱发或加重鼻炎、哮喘等疾病，还有许多更严重后果。如新装修房子内的灰尘，可能附带金属离子、苯、甲醛等污染物，经过鼻腔、上呼吸道吸入，会破坏人体的黏膜组织，导致头疼、头晕、视力下降、呼吸困难、神经系统等相关疾病。一些清洁用品所含的化学物质，也会随着灰尘进入人体影响健康。如含有抗菌剂的洗手液，让室内灰尘里细菌的耐药性升高。这是因为人在洗手或清洁时，消灭了绝大部分细菌和微生物，但筛选出

具有抗性基因的病菌。当家中有肺结核等传染病人，其带有病菌的飞沫可通过灰尘进入其他人的肺部。有研究发现，绝大多数人的鞋底带有的粪便中，可能包括含有耐抗生素的细菌，且超过 90% 都会转移到地板上。

为减少室内灰尘，不必夸张地一天拖几次地。推荐以下方法：减少家中织物；有宠物的家庭更要注意卫生，及时扫走脱落毛发；回家不穿户外的鞋，大衣最好统一存放，不要随手乱扔；不要用化学清洁剂过度消毒，以免增加细菌耐药性。

另外，室内不仅有上述可见灰尘，还有一种肉眼看不到的细尘，也就是 PM2.5，对健康危害更大。与灰尘颗粒不同，PM2.5 能够绕过上呼吸道，被肺和血液吸收，会导致咳嗽、胸闷、气促以及眼、鼻、咽喉发炎，引发哮喘、支气管炎和其他呼吸道问题。科学研究发现，它甚至会增加患心脏病、中风、癌症和出生缺陷的风险。日常活动，如做饭(尤其是煎、炒、烤)、点蜡烛、吸烟等，都会增加家中的 PM2.5。所以，生活中多注意开窗通风，做饭时打开排风扇或窗户，必要时使用空气净化器。

李春辉

心海导航



焦虑是对手也是朋友

压力无处不在，焦虑如影随形，老年人的健康焦虑，职场人士的晋升焦虑、加班焦虑，年轻父母的学区房焦虑，大龄青年的婚姻焦虑，在校生的学习焦虑……据《健康中国行动（2019—2030 年）》，近年来我国焦虑障碍患病率呈上升趋势，已达到 4.98%。

虽然人人都有焦虑，但应对的方式和能力有所不同。有的人对焦虑深感烦恼与恐惧，裹足不前，乃至自暴自弃；而有的人能与焦虑和平共处，甚至不断克服阻碍以超越自我。焦虑是人的正常情绪反应，并非洪水猛兽，关键在于如何应对。心理学中，关于情绪的三个理论视角可以为我们科学应对焦虑提供些许借鉴。

进化心理学认为，任何负面情绪包括焦虑，都对人的生存和发展具有积极意义。焦虑是对预期不明确、缺乏掌控感的事提心吊胆、紧张不安，困难以忍受又无法解脱而感到痛苦的状态。同时，焦虑实质上也是一种信号，提醒自己要提前做好充分准备以应对处境。有的人难以忍受焦虑，往往是因为急于去否认、排斥、隐藏、扭曲乃至消灭焦虑，最后因无法做到而产生困扰。增强焦虑耐受力的第一步，就是尝试接纳它，不将其与自己的能力、自尊相挂钩，仅把它看作是提示，提示我们要去寻找解决问题的方法，然后通过专注投入的行动来淡化焦虑，比如制订具体可行的计划，在头脑中进行情景模拟演练，按部就班将方案落实。

从认知心理学的角度来看，焦虑是由不合理观念引起的。不同的人面对同样情境，情绪体验截然不同，表明情绪不是由事情决定，而是由人们对事情的看法决定。比如，抱有“如果这件事情处理不好，那就表明我很没用”“我必须获得所有人的尊重”等不合理想法的人，更容易产生焦虑。从这一角度出发，应对焦虑的关键在于构建合理的观念系统。不苛求自己，不拟定完美主义的“人设”，培养积极乐观的思维模式都是非常有益的。

生理心理学给我们的重要启示是，人的身心是交互作用的。焦虑不仅是主观体验，同时还伴有生理唤醒与外部表现，如心悸、心跳加快、窒息感、出汗、面部发红或苍白、腹泻、尿频等。可以通过调节身体的状态来缓解焦虑，运动是最好的方式。多参与户外活动，瑜伽、冥想、腹式呼吸等都有助于改善身体所处的状态，焦虑也会自然散去。

当然，上述方法针对的是一般的焦虑体验，如果焦虑症状不断加重，频率明显增高，持续时间延长，并且严重干扰日常生活，则可能发展成为焦虑症，此时应积极寻求专业心理治疗与咨询的帮助。

廖友国

走心的聚会什么样

忙应付客户，忙跟进项目，忙带孩子，忙健身……忙忙碌碌的你，有多久没和朋友家人好好相处、对话了？即使有了时间，大家坐在一起，联系也经常被打断。如何与亲友们获得更高质量的相处，拉近彼此距离？

1.把手机放一边。不可否认的一个事实是，手机等电子设备已成了面对面深度交流的障碍。甚至有网友笑称：世界上最遥远的距离，是你坐在我对面，却不停玩手机。如果你决定去见父母或朋友一面，期间多数时间是刷手机，那么很大程度上，这次会面是没有意义的。既然约了见面，就先放下对手机的惦念吧。在与家人团聚的时间段里，将手机、平板和电脑等数码产品收起来，能有效避免分心，让交流变得更舒畅和走心。

2.把“日子”固定下来。和家人、朋友的聚会总是一拖再拖，多是因为约得很随意，所以一旦有其他事情干扰，你就会放弃这次见面。建议把与家人和朋友见面的日子固定下来，例如每个月第二周和第四周的周末，取得大家的同意后，就坚决执行，形成一种习惯甚至是仪式，不要因为小事轻易放弃。

3.多些目光交流。能表达感情的，不仅仅只有语言，神态、肢体动作等都能传递信息，而目光交流几乎是最有效、最深刻的非语言交流。仔细想想，我们大多数时候都是听父母在唠叨，听朋友在吐槽，好像记不起来他们在倾诉时的眼神。尝试在交谈中多看看他们的眼睛，也许你更能从中感受到他们的处境、感情和态度，对于彼此理解和拉近距离是非常有好处的。

4.吐苦水要有度。如果平时就因为焦虑、压力而累得喘不过气来，带着一身的负能量和亲友见面，很容易引起矛盾甚至一拍两散。向亲友吐苦水有助于缓解负面情绪，但要注意“度”。每个人的生活都不易，尽量把聚会做成 1+1 大于 2 的局面，如果都把对方当“垃圾桶”，从对方身上找安慰，那这些关系的质量会越来越差。

5.时常感恩。不要把父母对你的关爱、朋友对你的帮助当成是理所当然的，珍惜这份相识相知的缘分。尊重对方的生活、思维和行为方式。常怀着感激之情与亲友相处，其中流露出的真挚会成为你们关系的粘合剂。

郭瑞