

安神解忧选合欢



合欢花，一朵朵伞房似的头状花序，三个一丛，四个一团，聚在一起，粉红色线毛状，不仅外形好看，还能吐露阵阵芬芳，轻柔飘逸。

合欢花药用价值很高，

《神农本草经》早就记载了合欢花、合欢皮的主要功效“安五脏，和心志，令人欢乐无忧。”合欢花性平，味苦，无毒，入心、肝、脾经。可“安神解郁”，适用于情绪抑郁，虚烦不安，失

眠多梦，记忆力减退。对更年期综合征以及因高血压引起的心烦失眠均有效。合欢花微香善散，性用和缓，能安心神，解郁结，故常用于情志所伤、抑郁失眠等证，临床多与远志、郁金、酸枣仁、柏子仁等配伍，以养心解郁安神；亦可入甘麦大枣汤中应用。合欢花还具有清肝散风明目功能，故常用于风火目疾、视物不清等症。临床可与菊花、黄芩、草决明等相配，以增清肝明目之力。合欢花既可药，亦可食疗。推荐合欢花茶，可取4~6克合欢花，开水冲泡，过5分钟左右即可饮用。也可取少量冰糖共

同冲泡，亦可加入蜂蜜调味后饮用。平时在家也可煮合欢花粥，取合欢花30克，粳米100克，红糖适量，加水500克，熬至粥稠即可，一般在睡前1小时温服最好。合欢花粥对更年期女性尤好，有很好的强身、镇静、安神、美容的作用，也是治疗神经衰弱的佳品。煮粥时也要特别注意，合欢花粥药效易挥发，所以不能久煮。合欢花30克，黑豆30克，小麦30克，蜂蜜适量。将前3味洗净，放入锅中，加水适量，水煎，然后调蜂蜜，晚上睡觉前饮服，每日一剂，可治失眠。

(摘编自《长寿养生报》)

“气死人”是真的

在周星驰的一部经典电影《唐伯虎点秋香》中，唐伯虎和“对穿肠”对对联，使其吐血倒地。这看似是影视作品的夸张表现，其实在现实生活中，这类情况也时有发生。

诚然，单纯的生气，并不会直接导致死亡，但却会使已有疾病加重，进而导致死亡后果。生气会破坏神经系统的正常性，使其处于一种兴奋紊乱的状态，当神经持续兴奋时，会让心脏跳动速度增加，收缩力大幅度增强，血压快速升高，血液大量冲向大脑和面部，这也是为什么生气的人大多会“脖子粗脸红”的原因，而在这一过程中，心肌的血液供应会因此而减少，有很高的风险。

另外，血压的快速升高也是一个隐患，而神经系统兴奋性地提高，虽然只是暂时的，但很容易达到“压死骆驼最后根稻草”的作用，令血管痉挛收缩，在已经严重心肌缺血的基础上，再次来上“一刀”，最终发生不良事件，甚至是猝死。所以，以后遇事尽量先保持情绪的平稳，不要真被坏情绪气坏了身子。

量是3500毫升左右，而歌唱家的肺活量常在4000毫升左右。所以唱歌是一种提高呼吸功能的好办法。

5. 心理学家认为大声歌唱对强迫症、抑郁症的治疗都有好处。

6. 唱歌能缓解便秘。唱歌时利用腹式呼吸法锻炼腹肌，亦可刺激大肠蠕动，如果你有慢性便秘，不如多唱歌。

(摘编自《益寿文摘》)

(摘编自《健康时报》)

中老年人常唱歌有好处

对于中老年人来说，唱歌不仅可以娱乐生活，更重要的是，它还有很多好处。

1. 唱歌具有很大的健康价值，它能让人心情愉快，是让人保持身心健康的一剂“天然良药”。

2. 唱歌能增强人体的免疫功能。美国加州大学的研究人员发现，唱诗班的

成员在每次排练后，他们体内一种名为IGA的免疫球蛋白含量增加了150%，而在一次公开演出后，这种免疫球蛋白更是增加了240%。这项研究的负责人表示，虽然我们不能说唱歌能抵御感冒，但在适当情况下，唱歌确实能够增强人的免疫功能。

3. 研究人员证明人们在唱歌时，大脑中会释放出一种名叫催产素的荷尔蒙，这种荷尔蒙能使人们之间增进感情。研究人员认为，一起唱歌跳舞时，情感是同步的。

4. 唱歌与练声均能扩大肺活量，提高呼吸功能。据统计，一般成年人的肺活

漫话“逸当”

(上接1版)有效保障疫情防控期间困难群众基本生活；坚持党建引领，充分发挥“红色物业”优势，广泛凝聚社区、业委会、物业、志愿者等多方力量，构筑群防群控防线；推出六大举措，加强金融服务，支持疫情防控。500多名离退休干部和老干部疫情防控上一线，守住社区“幸福门”，服务企业最前沿，打开发展“敲门砖”，用使命担当绘就党员底色，用靠实举措实施“我为群众办实事”。“我是党员”这是我区离退休干部和老干部在服务居民时亮出的身份。他们除了在防控点上测量体温、登记信息、查证三码外，还给生活不便的居民送物件和生活必需品，成了居民心中的最美逆行者。

“您好，请出示行程码、测一下体温。”连续20多天，在白米集镇防疫卡口，人们都能看到白米老干部支部书记毛卫军和退休干部韩树林手拿测温枪忙碌的身影。疫情防控开始后，毛卫军主动向白米村党委请战，又联系退休干部韩树林搭档参加值班，每天中午12时到班，晚上6时下班，认真查行程码健康码、测量体温。老党员章再文围绕防疫工作创作

《方言韵白》、录制视频在微信群里播放。吴广进主动要求到村卡口值班。村领导考虑他年纪大、还要照顾多病的妻子，就劝他不要参加值班。他便捐款给村里为值班人员购买矿泉水和方便面。

姜陈社区防疫一线在职党员中，有“90后”的成长担当，有“80后”的默默奉献，有“70后”的初心弥坚，更有“60后”的率先垂范。无论是清晨还是正午，有两个鬓角发白、汗水浸湿后背的身影，在锦绣姜城卡口执勤，那就是税务局的王皓和住建局的韩俊。他们是年近花甲的老同学。疫情防控之初，他们就主动申请参加防疫，并表示，受党教育这么多年，站好这最后一班岗。

最近网上流传的一段音频颇具幽默之感，其中一副对联“戴口罩福星高照，不出门福气临门”对我们不无启发，安心宅家有助于防疫抗疫。这应是“逸当”的原有之义，相当于机动车档位的“一档”，速度慢，意为安稳、稳当。

围绕疫情防控大局，从党员干部、医护人员到普通市民，无数人日夜坚守、奔波忙碌，跟踪落实各项防控措施。宅家防疫，恰恰是联防联控、共防共控的重要部

分，要积极配合打疫苗、做核酸，为防疫做贡献。宅家防疫，不是消极观望、悲观等待，而是积极心态的沉淀、人生价值观的提升。“一档”的人尤其是老同志，宅家同样有所为，可以笔耕不辍，用燃烧激情的笔墨，演绎精彩人生；可以学习琴棋书画，填补年轻时的缺憾；可以写回忆录，以自己独特的经历，激励后辈健康成长；可以力所能及，侍弄花草，扮靓庭院，也不失一番作为。只要我们有一颗感恩时代、奉献社会的心，无论去做什么，也不论怎么做，都会彰显当代老年人的精神和风采。

想起老家一位出了名的“一档”喜欢看广告的事儿。

一天晚上，“一档”打开电视看广告。妻子在一旁做家务，只听“一档”边看广告边点评。“拥有春兰，便拥有春天”可谓气势宏大；“白里透红，与众不同”真是活泼俏皮；“今天你喝了没有”充满童稚天真；“养天地正气，问人间暖凉”显得广告的大学问、大艺术；“我说我的眼里只有你”优美旋律令人久久回味；“露露一到，众口不再难调”轻柔音乐、浪漫海风和青年恋人的依偎带给人的只有放松和愉悦，绝对的！

说着，笑着，“一档”走向房间。妻子还以为“一档”要让她看电视连续剧了，原来，“一档”拿着眼镜回到座位上，仔细看美女的奇装异服广告。

“你这个老不正经的，不戴眼镜还看不过瘾了！”为此，老两口吵了一架。

妻子一气之下上了床。她赌气地只掖了半边帐，心想：“那半边就不给你掖，让蚊子把你咬死！”不料，蚊子一直咬着她睡不着。

“一档”想起妻子该看电视了，带着满脑子创意独特的广告、充满活力和幻想的优美画面，走进房间，只见妻子睡了，“掖了半边帐”分明是向他发泄不满。“有人看电视十分讨厌广告，每遇广告或声讨谴责，或闭目养神，或调换频道，或干脆走开。”“一档”向妻子解释道，“我却是用情比较专一的人，读一本刊物总是从头到尾读完为止，看电视也喜欢专注地看广告……”他爬床上，一边掸除蚊帐里的蚊子，一边赏析着“默默无蚊”的广告语：蚊子的默默是在寻找机会、伤害别人；蚊香的职能是在任劳任怨地消灭害虫。大家都在一个“帐子”里活着，有谁“睁一只眼闭一只眼”，“饥寒交迫”的这只毒“蚊子”不

可能只咬别人而不咬自己。“我也来默默无蚊一次。”“一档”掸去蚊子、掖好整个蚊帐，默念着不知哪位名人说过的话：“和我一同笑过的人，我也许会把忘记；和我一同哭过的人，我永远不会忘记。”

国庆节即将到来，很多人关心能否在节日期间正常出行，中国工程院院士张伯礼提醒：“在严格管控的情况下适当放开，十一可正常出行。”

“拐点将要出现，现在疫情反弹明显好转，完全控制是有可能的。我之前也预估过，8月底拐点就要到来，疫情可得到完全的缓解。”8月23日，张伯礼向记者表示，现在形势大好，完全缓解不是没有可能。“我想强调的是，一定要吸取这次懈怠导致的教训，现在还没到完全解除风险的时候，防疫不能懈怠。目前这次疫情就是防控懈怠造成的，是人为的疏忽导致的，所以在抗击疫情的相持阶段，全社会还是要克服急躁情绪，坚持严防死守。”最后，张伯礼院士提醒，对于疫情的防控来说，个人要做好防护。一些开放场所也要尽到他们的防护责任。如果出现懈怠，类似人为导致的局部暴发很可能还会发生。