

国家卫计委推出“5125”健康生活理念 每天发呆5分钟，每天运动1小时

□记者 孙美星 通讯员 郭军

“葛优躺”“碧瑶坐”……如今各种“瘫姿”风靡,那么,怎样才是紧张工作之余最适合的放松方式?近日,国家卫计委首度推出了“5125”健康生活理念,其中就建议市民每天给自己5分钟发呆时间,一时间“发呆”成了热搜词。发呆这门“技术活”到底有哪些好处?究竟怎样才是发呆的正确“姿势”?

每天发呆5分钟能让大脑休息

“白天上班像打仗一样,晚上睡觉,梦里也都是工作,真想去海边好好发发呆。”小李是位办公室白领,紧张的工作之余,她最向往的事情就是能去海边度假,看着大海发发呆,让自己身心彻底放松。实际上发呆不该只是一年里集中的一两次,应该是天天都有。

国家卫计委近日首度推出“5125”健康生活理念,谐音是“我要爱我”,包括每天给自己留5分钟发呆时间,每天运动一小时、掌握一项运动技巧和加入一个运动社群,每天摄入12种以上食物、每周摄入25种以上食物。“5125”理念强调公众应当关注身、心两方面的健康,从而营造快乐、

健康、积极向上的生活方式。

不是说脑子要多用才灵光吗,为什么发呆5分钟会成为健康的生活方式?“这里所说的发呆就是什么也不想,停止思考,摆脱所有的烦恼和忧虑,把烦心的事甩到一边,让大脑得到休息。”宁波市心理咨询治疗中心临床心理科副主任张子霁说,现代人每天接受海量信息的轰炸,加上工作的压力,家庭的负担,大脑几乎没有停下来时间,所以才需要适当发呆,给大脑放个假。如果一个人长期处于情绪焦虑、紧张的状态,容易导致大脑神经功能产生问题,比如神经衰弱、神经症等,也有可能

发呆时可想象自己是一摊烂泥

“就像身体不可能一天24小时工作,需要休息一样,大脑也需要休息。大脑如果没有休息,就长期保持着应激状态,容易透支注意力,真正遇到需要集中注意力的时候,反而不能发挥好的状态。”张子霁说,发呆有两种情况,作为正常的心理活动,有时候人的大脑也会偶尔出神,出现注意力不集中、幻想的状态,这时候在旁人看来,你就是处于发呆的状态,但其实大脑并没有休息。

健康的发呆可减轻人的心理压力,缓解紧张焦虑的情绪。那么究竟怎样才是正确的发呆姿势?是该盯着一样东西不放,还是该听听轻音乐?

“正确的发呆方式,其实就是让大脑处于一种非评判状态,在安静舒

适的环境里,保持放松的状态,脑子里不要刻意去想什么,如果脑子里浮现出什么,也不要去进行评判。”张子霁说,发呆没有固定的“姿势”,不过最好在安静的环境里、身体松弛的情况下进行,建议大家把自己想象成一摊烂泥,让身心都彻底放松。

对于发呆时是否需要音乐的辅助则需根据个人情况定,如果对音乐无感,再放松的音乐也没用。张子霁提醒,除了发呆,人们也通过其他方式来放松,比如运动、听轻松音乐、喝咖啡或茶、放松训练、深呼吸等。对于发呆的时间,张子霁认为5分钟只是一个相对的概念,不用掐着秒表恪守。

老人孩子长时间发呆要警惕

每天的5分钟发呆是一种休息和调剂,但对于孩子和老人而言,经常出现发呆的话,那就值得警惕了。

“对自控能力较弱的人来说,发呆可能是一种病态的,是一种心理疾病。不受自己意识控制,在情绪抑郁的情况下,或是在大脑病态、精神病

态、身体有病的条件下,那种发呆就是病态的。”张子霁说,孩子发呆时间过长,易导致过度幻想,容易产生回避现实的倾向和情绪。对于老年人来说,发呆时间过长,容易影响生活功能,导致大脑机能减退,长期、严重的情况,甚至可能引起老年痴呆。

手机“偷”走你多少时间? 小调查:25名80后平均每天使用手机近4个半小时

□记者 王颖

“我从来没想到,平均每天会拿起71次手机,一天有6个多小时耗在手机上。”市民吴女士近日拨通本报热线,说起这件让自己意外的事。

随着智能手机普及,“低头族”随处可见。坐车刷,开车等红灯刷,开会刷,上厕所刷,喝个星巴克要美颜自拍,睡前不刷朋友圈心里不踏实……您一天有多少时间被手机“偷”走了呢?记者做了一个小调查,25名80后平均每人每天使用手机4个小时21分钟。

讲述 >>> 睁开眼,每13分钟拿一次手机

吴女士今年32岁,目前是宁波国家高新区一家民营企业的部门负责人。家人说,她每天看手机的时间太长,吴女士也承认是个“手机控”,但认为每天花在手机上的时间不会超过两个小时。

10天前,她下载了一个名为“moment”的App,来监控自己使用手机的情况。数据显示,吴女士一周共使用手机43小时24分钟,平均每天6小时12分钟,最长的一天用了8小时38分钟。平均每天拿起手机71次,从睁开眼到晚上入睡,每13分钟拿起一次手机,有一次拿起手机后过了3个半小时才放下。

“一开始,我也不相信,可冷静地回

忆一下,不知不觉的,真的花了很长时间在手机上。每天6点起床,拿手机去卫生间;上下班坐公交车,自然是离不开手机;单位每天早会时,除了自己发言的几分钟外,一直在看手机;从熄灯陪孩子睡觉到自己睡着,也是在玩手机。特别是睡前,往往刷到朋友圈没有了更新后,又去刷微博,找热点,看美妆博客,又转去淘宝,不知不觉两三个小时就过去了。”吴女士说。

吴女士说,去年以来,视力也在持续下降,学生时代5.0的好视力变成了近视150度,还患了干眼症。

调查 >>> 25名80后平均每天用手机超过4个小时

前两天,记者邀请25名朋友安装了moment、小容等软件,监测手机使用情况。他们中年龄最大的32岁,最小的24岁,均有全职工作。

第二天的统计结果却让大家惊到了,这个工作日,人均使用手机4小时21分钟,最长一个人用了8个小时36分钟。

浙江金讯网络有限公司的张先生说:“这下才明白,时间都去哪儿了。”数

据显示,他每天使用手机超过5个小时。他回忆,几乎空下来都会打开手机玩游戏,一会要做任务,一会要排名,一会要打部落站。午休的时间全耗在上面,每天晚上都会不知不觉玩到12点左右。

在城管系统工作的一名85后说:“花在社交软件上的时间特别多,一会看下朋友有没有更新,一会看下关注的达人有没有新动态。网络跟链条一样,一环连着一环,永远没有看够的时候。”

建议 >>> 不妨试着从关机10分钟做起

“长时间使用智能手机,甚至会在某种程度上被手机绑架,我想这种情况很多年轻人都有,只是程度轻重不同而已。”浙江省社会学会会长杨建华说,智能手机为人们提供了很多便利,也侵占大家很多时间。“本意是通过智能手机来利用碎片化时间,结果却让智能手机把时间

碎片化了。相信很多人都有这样的感受,做事难以专心,过一会儿就想看手机。”

对此,杨建华建议,如果大家觉得自己已经被手机“绑架”了,一会不看手机就不安心,不妨尝试关机。从关机10分钟做起,直到关1个小时,慢慢尝试。你会发现,离开手机,也没什么大不了的。

多功能雨伞拐杖免费申领

申领电话:0574-27858620 27859053

中国已经逐渐进入老龄化社会,老人的安全出行也越来越引起社会的重视,拐杖是很多老人都需要用到

的生活用品,因为老人上了年纪,平衡力不是很好,为了方便出行,老人需要一根拐杖来支撑自己。很多老人出行时喜欢用诸如雨伞、撑衣架等物品代替拐杖,虽然可以起到一定的支撑效果,但也有一定的隐患,所以拥有一根合适的拐杖,对老人家来说,是一种必要的陪伴。

现在有一种合适老人使用的多功能雨伞拐杖,你可以用它遮雨遮太阳,还可以用它做拐杖,一物多用,深受老人们的喜欢。

“关爱老人,为他撑起一片晴天”活动现正在宁波启动,首先为宁波60岁以上的老人赠送一把雨伞拐杖,让更多的老人能够安全出行。

免费领取条件:

(1)本市常住居民,离退休干部,医务工作者,教师,科技工作者优先领取;

(2)持本人退休证,申领人年龄必须60岁以上;

(3)发放数量600份,先报先得,望符合条件的老年朋友尽快申请,领完即止

报名电话:0574-27858620 27859053(领取前请先电话报名预约)

每人只限一次机会,已申领者不得重复领取。报名时间:8:00-17:00



—— 更高的品质 更低的价格 ——

2016年秋冬进补养生滋补品新品上市产地直供

来自全国各地源产地养生滋补品“新的价格”
+
国家GMP认证的大型中药饮片厂企业直营店

冬虫夏草 铁皮枫斗 东北野山参 文山三七 鹿茸 藏红花 西洋参 大连海参 黑枸杞 灵芝孢子粉 野生天麻 燕窝 高丽参 玛卡等

宁波麦云参茸商行·阿拉宁波人身边的滋补品商行——我们只做滋补品:因为专一,所以专业
直供·海曙店: 镇明路611-613号(鼓楼对面200米)
地点·江东店: 百丈东路53号(鄞州人民医院往西500米)

电话: 81190227