

全球四分之一成年人锻炼不足致疾病风险增加 来看看有你吗?

“全球约超过四分之一(约14亿)成年人缺乏锻炼!”这是世卫组织近期发布的一项研究数据。而锻炼不足将导致心血管疾病、糖尿病、痴呆症、肥胖症以及一些癌症的疾病风险增加。因此,研究建议各国政府维护并提供更多相关基础设施,以鼓励人们多步行或骑自行车出行,并积极参加体育和娱乐活动。

每周150分钟中等强度或75分钟高强度身体活动

目前,世卫组织的建议是,人们每周至少从事150分钟的中等强度身体活动(如快走、慢跑、慢的游泳、娱乐性的打球等),或75分钟的高强度身体活动(如快步、越野滑雪、比赛性质的打球等),低于这个标准的即被认为是身体活动不足。

这150分钟应该如何科学分配呢?先别被数字愁到!南京体育学院运动人体科学系副教授徐凯建议,150分钟可以分配到每天运动30分钟,这30分钟可以连续进行,也可以分段进行,但是每次不能少于10分钟。

其中,有氧运动以每周3-5次为宜,如步行、慢跑、骑车、游泳等;力量练习以每周3次或隔天一次为宜,如俯卧撑、仰卧起坐等;柔韧练习可以每天都做。运动也要注意“搭配”,最好的运动强度,以每次运动后略微有点累为宜。

上班族容易出现颈肩腰痛,徐凯提醒,要注意多做拉伸,多提高腰背部的肌肉力量,平时每坐1小时最好起来活动一下。天津体育大学健身与运动科学系副教授李庆雯建议,上班族也可以试试八段锦一类的传统运动,只需要1平方米的地方就足够,在工位间、家中

等随时都可以锻炼。运动不是为了运动,而是为了健康。李庆雯提醒,保证睡眠和营养的基础上锻炼,效率会增高。

我们也看到,有的人明明工作很累了,还要去运动,殊不知会适得其反。因此,李庆雯建议,运动也要适度,并且讲究科学。尤其是老年人群,身体能在下降,更要量力而行,循序渐进。

做好运动健身规划 原则记住“三二一”

国家体育总局发布的《全民健身指南》建议,以“三二一”的运动原则规划运动健身:三种运动方式、二种运动强度和每天运动一小时。

其中,有氧运动、力量练习和牵拉练习,是一个完整健身不可缺少的3个部分,运动强度以中等强度或大强度为主。

有氧运动是最基本的体育活动方式。日常的健步走、慢跑、登山、游泳等运动都属于中等强度的有氧运动,可以提高心肺功能、减轻体重、调节血压、改善血脂。由于节奏平稳,有氧运动尤其适合中老年人。

力量练习包括器械性练习以及俯卧撑、原地纵跳、仰卧起坐等非器械练习方式,可以提高肌肉力量,增加肌肉体积、发展肌肉耐力,促进骨骼发育和骨健康。对于青少年,可以明显改善自身体质;对于成年人,力量练习应随年龄增长逐年增加;对于老年人,可以提高平衡能力。

牵拉练习可以增加关节的活动幅度,提高运动技能,减少运动损伤。初参加体育健身活动的人,应以静力性牵拉练习为主,随着柔韧能力的提高,逐渐增加动力性牵拉练习内容。

选择适合自己的运动 适可而止量力而行

“运动有适合自己和不适合自己之分。”北京大学运动医学研究所副主任医师马勇说,以跑步为例,像身材偏胖、平时不怎么运动的人,想跑步的话可以选择800米到1000米的起步量先试试,每周跑三到四次,看看自己的身体能不能适应。其次,在跑步之前可以先牵拉肌肉,做好准备活动。第三,要配好跑步装备。根据不同场地选择不同的跑鞋,看看是否需要戴护膝,尤其膝关节疼痛的时候一定要有护膝等防护设备。第四,跑步后要做放松动作。一般来说,如果说想要开始一项运动,最好有专业人士指导,告诉你必须准备哪些东西,如何起步,哪些情况下你可能会受伤以及怎样预防等。

北京大学运动医学研究所康复治疗师苗欣同时提醒,运动时一定要保证自己的身体感受良好,发现疼痛时千万不要逞强。这样会把小伤变成大伤。一定要跟自己的身体沟通和交流,倾听自己身体发出的各种信号。还应多了解一些相关运动健康的知识和方法。

不同年龄各有侧重 “三高”人群有专属“运动处方”

《全民健身指南》中介绍,青少年参与运动健身应掌握1种以上的运动技能,并采取多种运动方式交替进行。如有氧的慢跑、快跑、网球、足球,力量练习的俯卧撑、引体向上等,做到有氧运动天天做、大强度运动必须做、力量练习隔日做、牵拉运动前后做。

成年人健身的强度则应相对减弱,按照“有氧运动天天做,大强度运动选

择做,每周2-3天力量练习,牵拉运动前后做”的要求,以有氧运动为基础,同时兼顾力量牵拉练习。快走、慢跑、骑车以及深蹲卧推等都是适合成年人的运动方式。

老年人运动健身的目标主要是延缓衰老,调节心理。因此除了太极拳、柔力球等中华传统项目以及半蹲、仰卧卷曲等轻度的有氧、力量练习外,老年人还应增加平衡练习以预防摔倒,如一字站立平衡、平衡移动等,同时也要注意进行一些牵拉练习。

对于高血压、高血脂以及高血糖等“三高”人群以及肥胖、骨质疏松等群体来说,“运动处方”不可或缺。不过,这类人群健身尤为需要“适可而止”“对症下药”。

《全民健身指南》建议,“三高”人群应选择全身主要肌群参与的中等强度有氧运动。

快走是调控血压最好的运动方式。高血脂人群可选择游泳、蹬车或走跑交替等运动项目。每周中等强度有氧运动超过150分钟对降低血脂有效,每周运动300分钟效果更好。同时要注意增加日常活动量,尽量少开车、多步行,少坐电梯、多走楼梯。

糖尿病患者除快走、蹬车外,在身体机能状态好可进行跑步等大强度有氧运动。

对肥胖、超重人群而言,长时间走路是最好的减肥方式。如果体重过大,可以先做蹬车、游泳等非体重支撑运动。不过,若要防控骨质疏松,快走、慢跑等需要体重支撑的有氧运动方式效果更好。相反,骨质疏松患者就不适合进行游泳等运动了。 人民网

秋季养生正当时 俄媒介绍预防疾病三大法

夏季已经悄悄过去,随着气温的下降,每个人都应该为流感高发的秋季做好准备。那么,如何合理养生,避免生病呢?俄罗斯Womanhit新闻网推荐了以下几种方法:

第一,过量饮酒和吸烟会降低人体的抵抗力,进而损害身体健康。尽管很多人无法彻底地戒掉烟酒,但是减少酒精摄入和少吸烟对保证身体健康是必要的。

第二,请从食谱中删掉快餐、油炸和熏制食品。另外,建议人们秋季多饮用纯净水、红莓子汁和蜂蜜柠檬茶。

第三,良好的睡眠必不可少。只有在睡足7-8个小时、身体状况恢复良好的情况下,才能较好地抵抗病毒、细菌和微生物的侵扰。

尤其需要提醒的是,营养不足和摄入食物太少都会影响到身体健康,所以建议热衷于减肥的女性,秋季不要节食。一日三餐一定要保证充足的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质。

胃肠病专家表示,随着秋季的到来,白天的时长已经缩短,大多数人都

会缺乏维生素D,这已经导致了抵抗力下降、情绪低落和身体衰弱。在流感高发时,尤其是换季的当口,如果身体再缺乏营养,就会使健康状况更加恶化。此外,节食会引起腹泻、便秘、胃肠胀气、胃肠不适、腹痛、胃灼热、胰腺炎、胃炎、消化性溃疡、尿石症、胆结石和其它一系列健康问题。专家建议,不要轻信互联网上的减肥食谱,而是要遵照医嘱合理地减肥。

合理搭配膳食也很重要,食物过于单一对健康不利。如果乳制品、水果和蔬菜、谷物面包、肉和鱼搭配得不合理,就会影响到营养均衡。所谓的“不合理”是指:不了解这些食物的营养价值,同时也不知道应该吃多少。不合理的饮食还会使人容易患流感、感冒和咽喉炎。

众所周知,流感的并发症非常凶险,所以得了流感千万不要硬扛,更不应自行购买抗生素和抗病毒的药物进行自我治疗。当感觉身体不舒服的时候,需要做的是第一时间就医,遵从医嘱。

环球网

秋吃莲藕养胃防慢病 好处多多

藕微甜而脆,能生吃也可熟食,是人们日常菜品之一。藕也是药用价值相当高的植物,它的根、叶、花皆可滋补入药。中国人吃莲藕的历史能追溯千年,从凉拌到煲汤,从煎炸到入馅,不一而足,今天就与大家聊聊吃藕的话题。

莲藕在营养学上我们一般把它归为蔬菜类,其营养价值很高。但,它与普通蔬菜相比,不仅具有了蔬菜中常见的微量元素、膳食纤维等营养成分,还拥有能为我们提供能量的淀粉,且城含量较高约占16.4%左右,这使得莲藕拥有了其他蔬菜不具备的脆糯及回甘的口感,极大丰富了莲藕的烹饪方法。莲藕所含各种营养素中,维生素C的含量能高达44mg/100g,比柠檬或橙子都高,在凉拌时其维C含量能得到最大限度的保留。

“藕断丝连”是关于莲藕最常被用到的一个成语,可这“丝”究竟是什么呢?相信没几人能说得明白。莲藕的丝是莲藕中的导管,是用来为莲藕运输水分和养料的,它的成分主要是多糖和黏液蛋白,大多数的黏液蛋白都属于粘多糖类物质,也称为糖蛋白,这些黏液蛋白对人体有一定的保健作用,在我们充分咀嚼后,它们能附着在胃黏膜上,保护我们的消化道。在外就餐,当菜品口味较重如麻辣、高油高盐、油炸坚硬等菜品较多时,可在餐前喝一些莲藕汤或吃一些凉拌藕片,再进食其他食物就会让你的胃肠道舒服很多。

莲藕是一款适合一年四季吃的食材,但在秋冬季进食最佳。这个季节里,人们皆会多吃肉类及重口味的食物,而这些食物消化起来相对比较困难,如果在体内蓄积过久,自然会损坏胃肠道功能,同时,高油高盐的饮食加上冷缩的血管,也会让高血压等慢性疾病高发,而莲藕中的纤维、多糖及其他营养素能提高人体免疫力,促进蓄积在体内的胆固醇固醇排出体外,保障身体健康。

秋季是莲藕成熟的季节,当然,在不同地域也有区别。莲藕营养丰富,口感独特,入秋了,大家不妨把它常备家中日日相伴。

人民健康网

全脂牛奶或有助心脏健康 降低心血管疾病和早逝风险

一项全球调查发现,每天摄入三份全脂奶制品或有助心脏健康,降低心血管疾病和早逝风险。

这项由英国《柳叶刀》杂志刊载的研究报告显示,相比每天摄入不到半份全脂牛奶、黄油、奶酪或酸奶的人,每天摄入三份全脂奶制品的人早逝或患严重心脏病风险要低四分之一,中风风险低五成。一份奶制品是指244克牛奶或酸奶、15克奶酪或5克黄油。研究人员分析21个国家和地区13万人9年随访数据后得出了上述结论。研究结果还显示,全脂和低脂奶制品区别不大,都有益身体健康,不过牛奶和酸奶的益处优于黄油

和奶酪。

因为富含饱和脂肪,全脂牛奶、黄油、奶酪或酸奶等全脂奶制品此前被视为有害健康,英国等国家膳食指南甚至建议减少每日摄入量。现在越来越多的研究却显示,饱和脂肪对心血管健康的负面影响也许正在遭遇“妖魔化”,全脂奶制品有可能具有降低糖尿病、中风或抑郁症风险等多重功效。加拿大麦克马斯特大学研究人员马赫希德·德甘称,研究发现,摄入奶制品或有益心血管健康和寿命,“特别是在奶制品消费远低于欧洲和北美的中低收入国家”。

北京日报



惊艳时光的东方之美 国外的中式建筑让你大开眼界

不仅在中国,早在17世纪左右,欧洲就刮起了“中国热”的旋风,当时可是在欧洲各国建造了不少中国风格的园林和建筑呢。大开眼界,一起来看看国外的中式建筑吧。

图为德国法兰克福市中式建筑“春华园”。1987年,歙县的徽州古建筑研究所所长、高级建筑师程极悦受派遣去法兰克福市,实地考察比德曼公园。他汲取唐模檀干园的意境精华,因地制宜,精心构思,很快拿出了法兰克福市政当局满意的方案,并命名为“春华园”。

中国日报网

家长是“职业” 教育不可缺

有一种观点很典型:教育孩子是学校的事儿,家长只要照顾好孩子的生活起居就行了。这类认识说明,很多父母对如何成为一个称职的家长,还没有做好准备。

家庭是孩子的第一所学校,父母是孩子的第一任老师。如果把家庭视作一个“工作岗位”,家长则是一种“职业”。

从“职业”的角度看家长,我们会发现,它具有典型的“三无”特性:第一,教育对象无法选择。子女一出生即为父母的受教育对象。第二,教育工作无法辞职。学校教师有轮流更替,父母则是终身制。第三,教育遗憾无法弥补。父母教育孩子是一张单程票,无法返程,犯下的错误、留下的遗憾基本无法弥补。

现代社会中无论从事什么工作都要经过专业培训,家长也不例外。但现实是,绝大部分父母“无证上岗”。如何对家长进行科学、系统、规范地培训,让家长得到应有的教育,就显得格外重要。

中国有着悠久的家教传统,孟母便是中国古代母亲的杰出代表。三迁择邻、断机劝学、阻子休妻、释子之忧等,都是经典家教故事,对当今家风建设具有很强的现实意义。

在山东邹城,孟子研究院家长教育学校开设了孟母大讲堂,每周举办

家长教育公益讲座。学校还根据家长需求,以生活化语言,分阶段编撰家长教育教材。学校秉持公益性原则,免费长期向广大家长开放。“家长好好学习,子女天天向上”的口号,在家长中间引起热烈反响。

要将家长教育切实做好,需要全社会的共同参与和努力。“不论时代发生多大变化,不论生活格局发生多大变化,我们都要重视家庭教育,注重家庭、注重家教、注重家风。”家长是家庭建设的第一责任人,办好家长教育学校,提高家长教育的素养、解决家庭教育的问题,任重而道远。

人民日报

感冒药“加量吃” “多种混吃”风险大

入秋后天气转凉,早晚温差大,人更容易感冒。武汉一市民感冒后,为了好得更快加量服用感冒药,而且多种混吃,不料竟出现肝肾衰竭症状。专家提醒,感冒药一定要按药品说明书或医嘱使用,多种混吃更是风险大。

今年45岁的张先生体型较胖,上周因感冒发烧后在药店买了三种感冒退烧药。因想好得更快,再加上自己较胖,便自行将口服剂量加倍。原本只用一次吃两颗的感冒药,张先生每次吃4颗。在吃过西药后不到两小时,又加服一种治感冒的中成药。就这么吃了三天,第四天早晨起床时,张先生突然意识不清,家人立即拨打120将他送到武汉市第四医院。

“张先生入院时昏迷不醒,肝功能衰竭、肾功能衰竭和严重凝血功能异常,此后又出现呼吸衰竭。抢救了5天才脱离生命危险。”武汉市第四医院重症医学科主任许涛介绍,导致病情严重的根源是患者加量服用感冒药。

张先生口服感冒药的主要成分是对乙酰氨基酚,过量服用可导致肝损害。许涛说,大约有80%的抗感冒药都含有对乙酰氨基酚,它是世界各国广泛使用的、经世界卫生组织推荐的、老少皆宜、经济实惠、使用安全性高的抗炎解热镇痛药。按照药品说明书的推荐剂量或遵医嘱服用是安全的,大量吃,与其他感冒退烧药混着吃,或本身存在着酒精肝、脂肪肝等肝病,易发生严重不良反应。

武汉市第四医院重症医学科每年都会收治数例因误服、多服各种药物而中毒的患者。许涛说,按说明书或医嘱用药,不仅可避免药物不良反应,还可最大限度发挥药物功效。

新华网

那些隔夜食物,真的吃不得吗?

有新闻称,一位老人因为吃了隔夜的冰西瓜,结果导致肠坏死。因此网络上也开始盛传“隔夜冰西瓜吃不得”的说法。还有人对此专门进行了分析,指出原因是隔夜细菌多等,说得有鼻子有眼。那么,隔夜冰西瓜跟肠坏死真的有关系吗,那些年传说中不健康的隔夜菜、隔夜茶、隔夜水、隔夜肉、隔夜银耳等,也都到底能不能吃呢?

亚硝酸盐其实在食物中非常常见 首先,隔夜冰西瓜跟肠坏死之间没有关系。你只要想想,每年夏天有多少人会在吃隔夜冰西瓜,他们都肠坏死了吗?新闻中的肠坏死完全属于个案,跟西瓜没啥关系,和冰西瓜也没啥关系,和隔夜冰西瓜更没有必然联系。

隔夜饭菜主要是隔夜蔬菜、隔夜肉、隔夜银耳汤等,通常说它们不能吃的理由就是亚硝酸盐了,还经常带上

“致癌”的字眼。

其实亚硝酸盐并不是什么吓死人的东西,它要转化为亚硝胺类致癌物,还需要很多前提条件。

而且,它在果蔬中实在是太常见了,几乎是个个都有。你吃的很多加工肉类里面也有亚硝酸盐,主要用于防腐、护色。

最直观的,你看酱牛肉什么颜色,如果是褐色的,一般是没加亚硝酸盐的。超市卖的酱牛肉什么颜色?餐馆水煮牛肉、炒牛柳什么颜色?是不是红扑扑的?那就是加了的。

相比之下,剩菜、剩饭里面那点亚硝酸盐根本不是事儿。

另外,说隔夜饭菜不能吃的,或许是你太年轻,或者是你忘性大。冰箱走人寻常百姓家之前,咱不都经常吃隔夜饭菜吗?偶有吃隔夜饭菜拉肚子的,那也是细菌污染的问题,有冰箱之后好多了。

还有上班族带饭的,你们看到日本主妇做的爱心便当的时候羡慕得不得了,那不也是头天就做好的吗?

隔夜茶和不能喝是无稽之谈 有人说隔夜茶不能喝的理由是因为亚硝酸盐,这就奇怪了,白天泡一杯茶可以喝一天,为什么放一晚上就不行了呢?你知道普洱茶怎么来的?其实就是高端隔夜茶,除了有氧化过程,增加了霉菌发酵而已。

至于隔夜水不能喝,这个就更是无力吐槽了。我就问一句,放一白天的水不能喝吗?为什么放一晚上就不能喝了?暖瓶的水放几天还不是照样喝?饮水机里的水都不知道隔了几夜了,怎么还在喝?

隔夜食物能不能吃关键看存放条件 实际上,并不是哪些食物隔夜不能

吃,而是看你怎么储存过夜的。比方说,室温过夜的剩菜、剩饭、汤、卤味最好别吃,因为容易细菌繁殖,造成腹泻等疾病。

科学界的一般建议是剩饭、剩菜在室温存放不超过4小时,气温高的时候不能超2小时。我的建议是剩菜、剩饭尚有余热的时候就装盒放进冰箱,虽然稍微多费一点电,但更加安全。这是因为20-30℃的时候细菌繁殖最快,因此要尽快降温到冷藏条件。

此外,剩菜、剩饭再吃的时候需要彻底热透,而且在冰箱中存放的时间不要过长。

对于凉拌蔬菜一般是建议吃多少做多少,剩的就扔了吧。

如果是卤味凉菜或者肉菜舍不得扔的,比如酱牛肉,也需要再上锅蒸一下才安全。

总之就一句话,没有什么隔夜就不能吃的道理。

北京青年报

铜冠冶化分公司招聘启事

铜冠冶化分公司因工作需要,经批准,现面向集团公司内部招聘1名财务会计人员。

一、招聘岗位与条件
集团公司已签订劳动合同的正式职工,品行端正,身体健康。

岗位	人数	条件
财务会计	1	1.学历:大专及以上学历; 2.年龄:1973年1月1日以后出生; 3.职称:助理会计师及以上; 4.工作经历:费用核算、预算管理、人工成本等会计岗位; 5.熟悉ERP系统操作。
合计	1	

二、录用方式
经笔试、面试,择优考察、体检合格后,予以试用,试用期三个月,试用期满合格后正式录用。

三、报名方式及时间
应聘者须持所在单位组织人事部门同意应聘证明、本人身份证、学历证书、1张1寸近期照片、专业技术资格证书等相关材料原件及复印件

到集团公司人力资源部(有色机关大院西侧楼一楼128室劳动用工管理科)报名。

联系电话:0562-5860078
联系人:符女士
报名时间:2018年10月9日到2018年10月19日(工作日)
集团公司人力资源部
2018年9月28日