

如何养好生命之气

气看不见、摸不着,却可以推动血液在体内运动,促进能量转化、汗液排出、大小便排泄等,调控着人体的新陈代谢,维系生命进程。

中医学认为,“气”是人体活力很强、运动不息的极细微物质,有先天和后天之分。先天之气禀受于父母,主要指形成胚胎时受之于父母的先天之精所化生的元气,它是推动人体生长发育的原动力,也是后天之气产生的根本。后天之气是指出生后所获得的水谷之气和自然界清气,水谷之气来源于饮食,人摄取食物之后经胃的腐熟和脾的运化作用,将食物中的营养成分化生为能被人利用的水谷精微,布散全身后成为人体之气的重要组成部分;自然界的清气,要靠肺的呼

吸功能和肾的纳气功能才能吸入体内,不断吐故纳新,促进人体代谢活动,参与人体气的生成。可以说,“气”是构成人体和维持生命活动的基本物质之一,更是生命的推力。举个例子:我们把身体比作一辆汽车,汽油就好比身体中的血液,空气就相当于呼吸进来的氧气,如果没有适当压缩比的空气注入,即便油箱再满也发动不了。也就是说,没有气,人的生命活动就会戛然而止。

人体之气的生成,虽需全身多个脏腑组织的综合协调,但与肺、脾胃、肾等脏腑的关系尤为密切。肺为气之主,是体内外之气交换的场所,通过肺的呼吸吸入自然界的清气,呼出体内的浊气,实现体内外之气的交换。脾

胃为气血生化之源,脾主运化,胃主受纳;脾主升清,胃主降浊,二者纳运相协,升降相因,共同完成对食物的消化吸收,将其转化为水谷精气。肾为生气之源,肾藏先天之精气,并受后天之精气的充养。

那么,日常生活中我们该如何养好“生命之气”呢?

1. 少言语养真气。真气又叫元气,人体各个脏腑器官的生理活动都要靠真气来推动、激发和温煦。少言养生,就是不能随意让肺气耗散。日常生活中,尽量避免一天到晚不停地说话。

2. 戒色欲养精气。精乃肾之主,纵欲太过,易耗散精气。因此,节欲养精是养气原则之一,切不可房事过度。

3. 薄滋味养血气。饮食要清淡,多吃蔬果,少吃肥肉、辛辣、油腻等食物。

4. 咽津液养脏气。古代养生家常把唾液称为金津、玉液,有灌溉、滋养五脏六腑的作用。大家平时可试试“吞津”法:用舌头舔唇、齿、上颚等部位或在口腔内搅动,待口水增多,在口中鼓漱吸吮后,再慢慢咽下。

5. 美饮食养胃气。脾胃为气血生化之源,饮食结构合理、规律饮食可保护脾胃功能。

6. 少思虑养心气。心主管人的精神活动,思虑过度或重压之下容易损耗心气,因此不要过分思虑,更不要钻牛角尖。

生命时报

坚持五种训练益寿延年

大量研究证明,慢病防控可通过体育活动来延长预期寿命。美国《女性健康杂志》网站提醒,尤其步入40岁后,以下5种训练最好都能坚持。

预防心脏病,请尝试有氧运动,每周3-4次。“美国国家健康与营养调查”显示,不到1%的20-39岁美国妇女患有冠心病,但在40-59岁人群中,这一比例增长了近5倍,达到5.6%。有氧运动(包括跑步、动感单车、跳舞、划船和游泳)能促使心脏更有效率地泵血,从而保持心肌健康强壮。如果你真的想让自己的心脏从有氧运动中受益,需要以最大心率80%的速度锻炼至少30分钟,每周3-4次。打个比方,在1-10点的量表上,1代表毫不费力,10代表竭尽全力,你应当达到8的程度。

预防骨质疏松,请尝试高冲击力运动,每周1-2次。美国国家骨质疏松基金会的数据显示,50岁以上女性中约有半数会因为骨质疏松而骨折。虽然补钙能让骨骼系统保持强壮,但最新研究表明,高冲击力的负重运动也能增强骨骼强度。从前人们认为高冲击力活动的影响弊大于利,但事实并非如此。在增进骨骼健康方面,劲舞、开合跳和打网球等运动都有壮骨功效。

抵抗关节炎,请尝试力量训练,每周2-3次。患关节炎的风险随着年龄增长而上升,尤其是超重和曾经遭受过关节损伤的人。力量训练是预防关节疼痛

的最好方法之一,它已被证明可减少与关节炎相关的疼痛,并防止其发作。力量训练不是非要在健身房里举铁,你在家做做深蹲、硬拉和过头举等锻炼动作,都能增强多个关节和肌肉群的力量。

与抑郁症做斗争,请尝试瑜伽,每周1次。美国约翰·霍普金斯大学研究发现,年龄在45-64岁之间的人患上抑郁症的风险会增加。尽管任何形式的锻炼都有助于避免焦虑和抑郁,但越来越多的研究表明,瑜伽特别有利于减轻压力和调节情绪。美国波士顿大学研究者发现,练习瑜伽增加了大脑中GABA(γ-氨基丁酸)的含量,这是一种情绪调节的神经递质,抑郁和焦虑人群中通常是缺乏的。

抵御后背疼痛,请尝试做90秒的平板支撑,每周3次。根据美国国家关节炎和肌肉骨骼及皮肤病研究所统计,大多数人在30-40岁之间第一次经历背痛,随着年龄增长,背痛变得越来越普遍。增强核心肌肉群的力量能让你远离背痛。平板支撑对强壮核心肌肉群来说是一种非常棒的训练,它不仅能锻炼腹肌,还能挑战胸部和脊柱周围的肌肉。当这些肌肉变得强壮时,就能收紧整个上腹部,最终支撑下背部,远离疼痛困扰。可以先做30秒,跪下休息10秒,再重复做2次。当体能增强后,尝试不间断地坚持90秒。 人民健康网

长途驾车常感疲劳 科学的驾驶姿势你知道吗?

天气渐渐暖和起来,自驾游是很多人都会选择的出游方式,长途驾车也不可避免。但很多人在长途驾车时都会因坐姿不正确而感到疲惫不适,那么正确的坐姿是什么样的?长途驾车时应注意哪些问题呢?

不少司机并不知道正确的驾驶坐姿。车辆座位前后不适,易造成踏板调节不正确、背部倾斜角度不合理,导致司机如同躺在床上,双脚使使劲向踏板,而双手和肩膀向方向盘前挪,形成一个“香蕉”形。这种姿势会使脊柱处于非自然状态弯曲,容易导致背部肌肉和椎间盘变形,压迫神经,引起腰、背痛。

那么,驾驶时应该采取什么坐姿呢?正确的驾驶坐姿有以下四个标准:

1. 头顶离车顶的高度为一拳,以防止颠簸时头顶碰到车顶;
2. 耳朵和头枕中央在一条水平线上,以保证被追尾时头枕可对头部起到支持作用;
3. 在双肩紧贴座椅靠背的情况下,双手自然伸直后,腕部可正好放在方向盘上沿;
4. 踩下任何一个踏板到底后,膝

盖仍能弯曲而没有完全伸张。

此外,司机可以不时调整自己的坐姿,要把座椅调整到让自己坐上去舒适的状态,特别是椅背要抵住自己的腰部,使腰部肌肉得到支撑。

在长途驾车时,司机还应注意以下三点:

1. 最多连续行驶不要超过两小时,应每隔1~2个小时休息10~20分钟。在服务区休息时应多下车活动腰腿部,可让腰部肌肉得到放松,促进全身血液循环,有效减少腰痛的发生率。
2. 避免频繁急刹车。在行车过程中急刹车,惯性及前冲力会使司机的身体向前急冲,此时颈椎也会



会随之向前猛地屈曲,之后又弹回原位,长此以往便容易形成“摇摆伤”。

3. 注意调节车内温度。很多人习惯一上车就关窗开空调,近距离对着

人体吹冷风的汽车空调会让人面部、手臂、大腿、小腿等局部血管、肌肉处于收缩状态,局部血流变少、流速减慢。

科普中国

惊蛰:穿衣得捂 饮食要淡! 养好身体一年不跑医院

《中国天文年历》显示,3月6日5时10分迎来“惊蛰”节气。中医讲惊蛰时节人体的肝阳之气渐升,阴血相对不足,养生应顺乎阳气的升发、万物始生的特点,才能使自身的精神、情志、气血也如春日一样舒展畅达,生机盎然。小编从衣食起居等方面,给大家讲讲养生重点。

穿衣记得捂一捂

湖南中医药大学第一附属医院治未病中心副主任李定文:在这段时间里,要千万做好防风的准备。

1. 捂头颈上身暖和
春捂时第一个需要保暖的地方就是头颈,这样可避免因头颈受风寒带来的不适,如头痛、头晕、颈肩胀痛或感冒、气管炎等。外出时可戴帽子或系一条围巾,不宜过早穿低领或V字领上衣。

2. 捂手腕心脏舒服
春捂时第二个需要保暖的地方就是手腕,因为手腕上有我们心经对应

的神门穴,按照中医的理论来说,我们体内的元气循环会在神门穴经过、停留。如果元气循环得顺畅,身体就好。所以说让神门穴保暖就能让我们的脏器更加健康。

七分袖与九分袖的衣服这个时期最好不要穿着,尤其是老人,外出活动时尽量在外套里穿一件袖口能达到拇指根部的长袖毛衣,或是戴上一副筒儿稍微长点的手套。

3. 捂腰腹下肢不麻木
第三个需要保暖的地方就是腰腹,这是因为人的阳气以肾为本,肾居于我们的腰腹部,那么一旦有风寒侵入人体,肾中的阳气就会被困于下部,我们腰部以下的循环就会受到影响,这个时候,就容易出现下肢麻木、疼痛、腰膝酸软等问题。

4. 捂小腿脑袋不痛苦
最后需要保暖的地方是我们的脚,尤其是小腿外侧,这里也是保护阳气的地方,有些人在寒冷的天气里会

出现头痛等症,正如老话所讲“寒从脚起”所以“春捂”宜下厚上薄。

饮食要清淡平补
成都中医药大学蒲昭和:在饮食上,主要应重视如下几个方面。

1. 饮食“清补平淡”
此时宜多吃富含植物蛋白质、维生素的清淡食物,可以增强体质抵御病菌的侵袭。宜多吃的食物包括:瘦肉、鸡肉、鸡蛋、春笋、菠菜、芹菜、牛奶等。初春肝气易盛易伤脾,适量多吃大枣、山药等甜食可以养脾,最好做些大枣粥、山药粥等食用。

2. 宜多吃时令野菜
惊蛰后野菜多,如荠菜、苦菜、马头兰等,可适当多吃。野菜大多营养丰富,还富含维生C及有助防病的活性成分。适当多吃,有助增强人体免疫力,还能抵御病菌的侵袭。

3. 多吃点梨
惊蛰乍暖还寒,时而又较干燥,人常有口干舌燥之感。我国民间有“惊蛰吃梨”的习俗。梨性寒味甘,有润肺止咳、滋阴清热的功效。梨的吃法很多,比如生食、蒸、榨汁、烤或者煮水等。但梨子偏寒,老人一次别食用过多,否则反伤脾胃。如脾胃虚寒及血糖偏高之人,则少吃生梨。如咳嗽,也可选食莲子、枇杷、罗汉果等以缓解症状。

晚睡早起,抑春困

惊蛰前后阴寒之气渐降,阳气升发,人体血管舒张,流入大脑的血供较冬季减少,中枢神经的兴奋性减弱,致使春困扰人。

很多人认为多睡可以解乏,但结果往往是越睡越困。这是因为,过多的睡眠不能顺应春季特性,反而会抑制阳气升发,加重春困。

春天可以适当晚睡早起、多伸懒腰,这样可以使身体血液循环加快,全身肢体关节、筋肉得到活动,减轻困意。同时,也能激发了肝脏机能,使肝脏得到“锻炼”,从而达到对肝脏的保健效果。

健康时报

睡眠达标六大好处

成年人每晚应该至少睡7个小时,但很多人达不到这个标准。对于睡眠不足者,多睡1小时能让身体和大脑得到更好的休息,从多方面提升健康。近日,美国《读者文摘》杂志总结了睡眠达标的好处。

1. 保护心脏。欧洲心脏病学会大会上宣布的一项研究成果表明,睡眠不足和过睡睡眠都对心脏有害。这可能是因为睡眠会影响诸如葡萄糖代谢、血压和炎症等生理过程,这些都会对心血管疾病的发病产生影响。

2. 得糖尿病的风险降低。即使是健康的年轻人,只要一夜间睡眠不足(不到6个小时),就会影响新陈代谢。阿曼卡布斯苏丹大学研究发现,长期睡眠不足6小时可能与2型糖尿病的发病有关,这种情况下,身体会生成过多的胰岛素,但不能用来分解血液中的葡萄糖。

3. 保持身材苗条。运动和均衡的饮食对于保持健康、苗条的身材是必不可少

的,但晚上休息得好也有助于保持体重稳定。美国护士健康研究(NHS)发现,与每晚睡眠7小时的人相比,睡眠不足5小时的人肥胖的风险高出15%。

4. 不容易得抑郁症。研究表明,失眠的人患抑郁症的风险是正常人的10倍,而且更容易自杀。有阻塞性睡眠呼吸暂停的人更可能患上抑郁症。

5. 增强免疫力。睡眠质量差会对免疫力造成负面影响,更易患感冒或感染。熟睡时,免疫系统通常会释放出细胞活素,然而,在经过许多不眠之夜后,身体生成的具有抗感染能力的细胞活素、抗体和细胞的数量会减少。

6. 患痴呆的风险降低。美国波士顿大学医学院的研究者发现,快速眼动睡眠阶段质量差的人患痴呆症的风险更高。这一周期是睡眠质量最佳的时候,大脑恢复活力的效率最高。

生命时报

一边熬夜一边养生 别让年轻人过早力不从心

一位大学里的低年级师妹宣告,自己患上了癌症,但并没有失去对生活的信心,做好了与病魔积极抗争的准备。社交网络里的她,年轻又有活力,还多多少少有一点文艺青年常见的小情调。令人遗憾的是,师妹的“抗癌日记”没有坚持多久,她就永远地离开了人间。这是我第一次感觉到,死亡竟然离我们这代年轻人这么近。

前段时间,云南楚雄彝族自治州一位1980年出生的干部,因为头发花白引发网络热议。首先是部分网友不相信,怀疑其年龄真实性;在官方查证其年龄后,舆论态度又发生了180度的大转弯,引发了不要让基层干部白头又寒心的讨论。但是,这两天与互联网企业的朋友吃饭时,对方说,这又有什么,我们公司都有白头发了的90后。

“90后开始养生了”,看到这样的网文标题,一开始觉得是噱头,后来才慢慢发现不只是玩笑,而是摆在年轻人面前沉甸甸的事实。毕业几年,有的同学悠闲地在“运动步数排行”上的位置;有的同学开始去健身房,有一搭没一搭地打卡;还有学校里习惯熬夜刷剧、打游戏通宵达旦的老同学感慨:老了,晚睡一小时,毁掉一整天。“一边是对健康无比的渴望,一边

是迈不开的双腿;一边是勤勤恳恳地护肤,一边是孜孜不倦地熬夜。”一份调研报告,呈现了90后“朋克养生”的数据:70前、70后、80后、90后四个年龄段的公众,对于健康的自评呈现阶梯式下降的趋势;公众普遍认可运动对于健康的重要性,但仅有不到三分之一的受访者认为自己的运动现状及格。

渴望健康,很好理解。虽说年轻人处于身体状态的巅峰期,但在追逐理想的道路上,高强度的工作,让很多人付出了透支身体的代价。前些年,一首《感觉身体被掏空》的歌占领朋友圈,引发无数90后的共鸣;这段时间,主题为“燃烧我的卡路里”的电影插曲,竟然成为网络神曲。这一代年轻人和父辈不一样,从小在市场经济环境中长大,习惯竞争也拥抱竞争,考上大学和找到工作并不等同于此生尘埃落定,而只是为事业打拼的起点。询问经常加班的年轻人为什么会加班,他们也说不清楚究竟是老板要求还是自己主动自愿。

工作多了,给自己上紧了发条,自然也减少了健康管理的时间投入。上班时总是紧绷着,下班后追求放松,是完全可以理解的心情。另一个层面来说,年轻人面临的诱惑也多,娱乐方

式多种多样。以前打打球就算娱乐,虽然简单却不失为健康的锻炼方式,社交也必须走出去与人见面,现在网剧、网游、网文应有尽有,让人“宅”在家里就获得成倍的快乐。

透支身体,源于对身体真实状况的陌生和大意。看到新闻里年轻人猝死的报道,总以为这一切离自己还很遥远。身体素质本应该最好的一群人,却又是对身体最不在意的一群人。现在或许还只是隐患,到未来就会是躲无可躲的疾患。

公共体育设施的建设,对年轻人需求的满足程度远非尽善尽美,甚至还存在不好的一面。尽管城市里的商业健身房密度越来越高,高昂的会员费却让人一点儿也爱不起来。看看小区里,依旧是那几个只适合中老年人动胳膊、甩甩腿的简易健身装置,天气一冷,那些露天健身装置更是无人问津。而如果喜欢对场地要求高的运动,像游泳、羽毛球,不光要专程坐车去寥寥无几的运动场馆,还要提前预约,再交上一笔不菲的场地费。

运动门槛的抬升,自然过滤掉了那些对运动缺乏热情而身体状况亟待改善的人。不服者也许会反问:只要想动,就在街面上跑跑步就行了。试

问,在车流密集的城市,还能找到几条适合慢跑的道路?最近的公园也许都要坐车去。难怪,散步成了最大众也最没有挑战性的运动方式。

走出“朋克养生”,也需要用人单位创造积极氛围。企业管理者理应意识到,员工是公司最宝贵的财富。最高明的管理方式,不是迫不及待地榨干每一个年轻人的青春与精力,而是让员工找到归属感,感到这是一个可以干事创业的地方。有的企业5点半下班,却提供6点半的班车,8点钟的免费晚餐,10点以后打车可以报销,还有免费的职工健身房开放。有人调侃所有福利都是围绕方便员工加班而设立的,但这何尝不是人性化的管理?既然加班无法避免,奋斗又是年轻职场人士的必由之路,那么为何不创造更完善的保障条件。

身体健康是一切的基础,谁都知道这个常识。常识不仅是用来重申的,更重要的意义在于践行,而不能在一遍又一遍的唠叨中扩大知行鸿沟。90后朋克养生,事关年轻人的态度和价值取舍,更考验整个社会对青年的关怀,不管如何,绝不能让年轻人在不久的将来力不从心,在无助中感到身体的反抗。 中国青年报

金冠铜业分公司招聘启事

金冠铜业分公司因工作需要,现面向集团公司内部(不包括金冠铜业2019年元月已定向招聘的3家单位)招聘人员49名。

一、招聘岗位与条件

集团公司已签订劳动合同的正式职工,具有良好的思想品德和职业道德。

岗位	人数	性别	条件
经济护卫	13	男	1、年龄:1974年1月1日以后出生; 2、学历:高中及以上; 3、退伍军人优先。
机械电仪	10	男	1、年龄:1974年1月1日以后出生; 2、学历:大专及以上学历; 3、机电专业毕业或具有机电专业工作经历; 4、具有高级工程师职称或高级技师职业资格人员,年龄可放宽至1971年1月1日以后出生。
生产操作工	26	男	1、年龄:1969年1月1日以后出生; 2、学历:高中及以上; 3、具有行车、压力容器等特种作业证者优先。
合计	49		

二、录用方式

经笔试、面试,择优考察、体检合格后,予以试用。试用期六个月,试用期满合格后正式录用。

三、报名方法及时间

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、职称证书或职业资格证书等相关材

料原件及复印件到集团公司人力资源部(机关大院西侧楼一楼128室)报名,报名时交1寸近期照片1张。

联系电话:0562-5860078
报名时间:2019年3月6日至2019年3月15日(工作日)。

集团公司人力资源部
2019年3月5日