

# 中年养生,从养成这几个习惯开始

谈及“养生”,多数人认为那是老人的事,至少退休以后才需要考虑。然而事实上,如今越来越多的中年人也“疾病缠身”,身体不堪一击。

临床上不难看到这样的现象,冠心病、高血压、高血脂、糖尿病等疾病的发病正趋于年轻化。统计资料也显示,近年来,不少40岁左右的中年男性因心肌梗死、脑卒中等疾病失去生命。如今,中青年男性普遍应酬多,吃饭喝酒没有节制,造成脂肪摄入太多,加上运动不够、生活不规律、吸烟等危险因素,高血压、糖尿病、高血脂、脂肪肝、痛风等疾病也纷纷找上门。从某种意义上甚至可以说,很多中年男性的病与管不住嘴、迈不开腿有

关。而乳腺增生、子宫肌瘤,还有甲状腺疾病、失眠、神经性头痛、抑郁症等问题,也困扰着越来越多的女性朋友。仔细观察可以发现,这些疾病很多与情志有关。现代女性有三大特点:一是精神需求高,生活、工作难以得到满足感;二是情绪波动大,易发脾气、生闷气等;三是遇到问题喜欢往负面想,爱钻牛角尖。长期情志不随、愤怒、焦虑,造成肝郁气滞,影响机体健康。

因此,养生应从中青年开始,抓住重点,防患于未然。对男性来说,最好从年轻时养成热爱锻炼的习惯,不要中了“烟酒”的招;推掉一些不必要的餐桌应酬,而可以用结伴健身、郊外

远足等方式,打造人脉圈。女性朋友则要学会给自己减压,不要完全被生活、工作的琐事困住,每周可给自己留出一段时间,与闺蜜逛街、谈心等,以免将不良情绪积压在心里。宽容和理解他人,知足常乐。

无论何种年龄、性别,健康的生活习惯都是必不可少的。

首先,一日三餐要按时,不要经常变换。同时根据中医的“顺应四时”观点,合理调整起居生活。可以试着过一下“老年式”的生活。那就是早晚遛遛弯,晚饭后看看电视剧,通过这样的办法让自己暂时脱离工作和事业,真正放松心情。

其次,坚持健康饮食。中医认

为,“高粱原味,足生大疔”。饮食合理的办法是在家吃饭,做到荤素搭配、食量适度。人到中年后,还要有意识地多吃一些蔬菜、水果、高蛋白食物,延迟中、老年人疾病的发生。

再次,把运动融入生活。在我看来,最好的运动是散步和爬楼。可以与工作或生活结合起来,比如上班少坐两站地,回家爬几层楼等。

最后,保持乐观情绪。上班时要精力集中工作,下班后要学学会休息与放松。遇到问题要换位思维,多想积极向上的一面,善于思考,并善于倾诉,只有这样,才能心情舒畅。

生命时报

## 纳木错:西藏的“天湖”



纳木错位于西藏自治区中部,湖面海拔高度为4718米,是世界上海拔最高的咸水湖,同时也是我国第三大咸水湖。在藏语中,“纳木错”是“天湖”之意。纳木错的面积有1920多平方公里,蓄水量为768亿立方米,是西藏的第二大湖。

纳木错的北侧和西北侧是连绵起伏的藏北高原,东南部为终年积雪的念青唐古拉山,牛羊成群,水草丰美。纳木错是因为地壳运动形成的。根据资料显示,纳木错在第三纪末和第四纪初时,受喜马拉雅运动的影响和冰川影响,地质凹陷,形成了巨大的盆湖,是一个典型的断陷构造湖。虽然纳木错的湖面海拔较高,但受念青唐古拉山的阻隔影响,纳木错其实是一个封闭式的内流湖。

近几年,西藏地区的监测数据显示,纳木错的面积一直处于扩张状态,这是为什么呢?研究表明,纳木错面积扩大是由于气温和降水的原因导致的。近几年来,纳木错的降水明显增多,气温升高,导致周围的冰川开始融化,融化后的冰川水注入纳木错,因此湖面面积也在不断增大。除此之外,纳木错周边的大小溪流也会注入纳木错,在一定程度上也导致了湖面面积增大。

湖泊作为当地人民生活、工农业用水、旅游的重要水源地,也是维持区域

生态环境和小气候的控制器。作为世界上海拔最高的大型湖泊,生态高地,纳木错人杰地灵,物产丰富。它的湖水清澈见底,湖中盛产细鳞鱼和无鳞鱼,湖泊周围牧草良好,是天然的牧场,有野驴、牦牛等野生动物在此栖息,湖畔

还盛产虫草、雪莲等名贵药材,整体生态环境良好。除此之外,由于纳木错所处的青藏高原地势较高,日照充足,因此太阳能资源也较为丰富。这些资源一旦被破坏将难以复原,所以纳木错也是生态脆弱区。

新华网

## 长寿无疾原则:睡得香心态好 多活动大便畅

中医认为,人的生长规律是生、长、壮、老、已,没有病字,也没有死字。换句话说,如果按照中医的思维和要求来生活,顺应自然规律,完善衣、食、住、行、娱,就可以达到不发生疾病的“无病”状态,健康地生活,用《黄帝内经》里的一个词,就是“尽终天年,度百岁乃去”。

“上工不治已病治未病”,不舒服的症状是身体在提醒我们,要改变以往的生活习惯。症状有“来”就有“去”,依照中医的方法,及时消除引起不适的原因,实现无病到天年是再正常不过的事情。而我们,要当好自己生命的第一责任人,承担起肩负自己健康的责任。

### 良好的心态

良好的心态分为三个层次。第一,自强不息。整日无所事事,吃喝等死,那不是良好心态。按照年龄段,该做什

么做什么,这才是良好心态。年轻人学习,青年人工作锻炼,中年人要有担当,老年人以老有所养、老有所学、老有所乐、老有所教为己任,以健康为己任,不给家庭、党和社会添麻烦。第二,与人为善,勿以善小而不为。第三,知足常乐,有感恩之心。第四,心安理得。做任何事情能对得起自己的良心,能睡得着觉。

### 优质的睡眠

人一生1/3左右的时间在睡眠中度过,因此,正确的睡眠非常重要。其一,要避风。床不要挨近门窗,一定要在角落里面。古代皇帝的卧室都很小,其主要目的也是避风。其二,要盖肚。位于腹部的神阙穴、关元穴是人体要穴,是人体精气聚集、栖息之地。其三,要睡子午觉。子,指子时(夜间11点至1点);午,指午时(白天11至1点)。古

人认为,这个时间是阴阳盛衰之时,人应该入静,以适应自然界的这个变化。尤其是子时入静,更为重要,所以熬夜对身体损害较大。其四,避免久卧伤气。人长时间卧床,老躺着不动,会导致精神昏沉、萎靡不振,引起气的散乱,得不到凝聚,久之则气散,无力化神,则人的精神更是萎靡不振,神疲乏力,形成恶性循环。

### 每天大便

问诊时,我总是先问患者大便怎么样。一个人的大便可以自主、正常,预防和治理其他健康问题往往事半功倍。每日5~7时是大肠经当令,有利排泄。大便前先摩腹、提肛,对排便有益。合理饮食。

做到五个一点:少一点、暖一点、淡一点、素一点、早一点。晚餐最好在八点前吃,要多喝粥,戒烟限酒,喝温开

水,忌冷饮。

### 主动活动

只有主动活动,而非被动活动才能保持身体活力。在水质有保证的前提下,建议大家多游泳;适度快走、慢跑,打太极、五禽戏、门球、高尔夫等都是不错的运动。建议50岁以后,尽量不要打羽毛球、网球等激烈的球类运动,少爬楼梯、少登山,以免伤害膝关节,造成下肢行动不便。长期坐轮椅者,长寿者寡。

### 终身学习

学习是改变自己的根本。晨朗诵、暮默念,即早上朗诵可激发阳气,晚上默念避免动气。终身学习,能帮助了解人生了解自己的身体状况,了解社会现状,对自己的生活规律有一个全面的、客观的认识,从而拥有良好的心态,进一步保证睡眠质量、大便畅通、饮食健康及活动适量。

生命时报

## 走路锻炼警惕五个误区

很多人喜欢走路锻炼,但以下五个走路锻炼的误区,大家要注意避免。

### 误区一:驼背走路

一些人走路时喜欢玩手机,如果长时间维持低头状态,不但会造成肩颈疼痛,而且很有可能引起腰椎劳损等各种各样的疾病。所以,走路时一定要注意挺直腰杆,眼睛直视前方。

### 误区二:挺着肚子

如果走路的时候挺着肚子,不但形态看起来不好看,而且还会让整个走路运动的过程更吃力。应该在走路的过程中挺直腰杆、收紧小腹。

### 误区三:乱晃手臂

很多老年人喜欢走路的过程中手臂前后大幅度摇晃,认为这样既能增加运动量,又能避免四肢僵硬的问题,其实这样的想法是错的。在走路

的过程中,这么做会越走越累,越走越慢。正确的走路方式应该是手臂放松,自然地前后摇摆,晃动的最高点不要超过肩的水平线。

### 误区四:负重前行

背着重东西走路能让减肥的效果更好的想法是错的。如果在走路的时候背负太重的东西,会让膝盖承受太大压力,有可能造成小腿和大腿的肌肉、膝盖关节受损。正确的做法是在走路的时候不要带太多东西,带个小包放出门必需的东西即可。

### 误区五:速度过快

特别是刚开始运动的人,如果快走快停,有可能给身体造成极大的负担,建议刚开始运动的人从缓慢走路开始,等自己的运动状态越来越好时再慢慢加快速度,并逐渐增加运动量。

广州日报

## 防晒霜可致血液中化学成分超标

据新华社消息 美国一项小规模初步研究显示,使用防晒霜一天,其中部分化学物质会进入人体血液,且水平高于美国食品和药物管理局制定的有关标准。

美国食品和药物管理局药物评价与研究中心研究人员召集24名健康志愿者参与测试得出上述结论。研究中,志愿者连续4天、每天4次分组使用不同性状和品牌的防晒霜涂抹全身75%的皮肤。志愿者第一天使用防晒霜之后,研究人员即发现其血液中氧苯酮等3种化学成分水平持续升高,且超出美国食品和药物管理局有关标准。停用防晒霜后,这些化学成分仍停留在志愿者体内至少24个小时。

防晒霜前在美国不必接受药物类安全测试,因为人们普遍认为其安全无虞。研究人员认为,人体全身会吸收防晒霜成分,这显示有必要进一步研究其临床意义。研究报告刊载于6日出版的《美国医学会杂志》。

不过,美国食品和药物管理局前副局长罗伯特·卡利夫在同期刊载的一篇评论中说,消费者没有必要因此停用防晒霜。因为,研究发现使用者血液中防晒霜化学成分水平“远高于食品和药物管理局制定的标准,并不意味着这些成分不安全”。未参与研究的其他专家注意到,研究中志愿者使用防晒霜的量远高于人们日常用量。

新华社

## 新型医疗机器人可在体内自主导航

美国科研人员24日在美国《科学·机器人学》杂志上发表报告说,他们研发出一种可以在跳动心脏周围自主导航的微型医疗机器人,从而能帮助外科医生完成复杂的心脏手术。

研究显示,在一个动物实施的心脏瓣膜修复手术中,一个机器人借助人工智能等技术,无需人工引导就精确找到了目标位置。随后,心脏外科医生遥控将渗漏处修复。

论文作者之一、美国波士顿儿童医院儿科心脏生物工程主任皮埃尔·杜邦说,这是他所知的首个可在体内自主导航找到目标位置的医疗机器人。机器

导管能在充满血液的跳动心脏中抵达毫米级的目标,表现相当出色。

这个机器人装有触觉传感器,顶端装有微型相机,还可像昆虫触角或老鼠胡须一样不断“取样”,可利用机器学习图像识别技术,在“陌生”的黑暗环境中识别所接触的组织类型、所处位置,判断行进方向。

研究人员说,这种机器人有助于缓解医生疲劳,让医生把精力放在更复杂的手术操作上。研究人员希望,未来开展全球合作,汇集数据,不断对算法进行训练,使医疗机器人变得更加聪明。

新华网

## 研究:伤感音乐可改善抑郁患者心情

据美国科技网站The Verge 5月4日消息,一项小规模调查首次研究失落之人何为还听催泪歌曲,结果表明那类音乐可以改善抑郁患者的心情。2015年一项研究发现抑郁患者更喜欢伤感歌曲,如今此项调查力图重复昔日研究,其前半部分内容最近发表于《Emotion》期刊。

南佛罗里达大学的研究人员邀请了76位本科女性聆听不同的古典音乐片段,其中半数参与者是确诊的抑郁患者。“欢快”的音乐包括德籍法国作曲家雅克·奥芬巴赫的《地狱快步舞》,“伤感”的音乐包括公认的极度压抑之歌:美国作曲家赛谬尔·巴伯的《弦乐柔板》。

科学家发现研究结论几乎和4年前完全吻合——抑郁患者更喜欢伤感之歌,而不是欢快之歌。

研究人员还更换了乐曲,进行重复试验,结果都是如此。患者表示,伤

感之歌可以让他们心情有所改善。协同研究者乔纳森·罗滕贝格向美国媒体WUSF表示,“实际上,他们听完悲伤的歌,心情反倒更好了”。那些歌曲似乎有舒缓身心,放松心情

的效果。但这和应对机制假说的悲伤之歌只会让人更加伤感产生了分歧。

当然,本次研究有一定的局限性,结论仅限参考。参与调查者只包含本科女性,抑郁者青睐悲伤歌曲的确切原因机理尚不明了,听歌样本也未囊括有歌词的音乐。

但此次研究仍有一定的现实意义,尤其在音乐理疗领域。音乐理疗不仅能减轻伤痛,还能改善癌症患者的病情。2017年,科克伦数据库(Cochrane)中的一篇综述表明音乐理疗对抑郁患者至少有短期内的疗效。因此,伤感之歌值得在未来进行更深入的研究。

环球网

## 矿产资源中心招聘启事

矿产资源中心因工作需要,经批准,现面向集团公司内部招聘测量专业技术人员1名。

### 一、招聘职位及条件

集团公司已签订劳动合同的正式职工。

岗位	人数	条件
测量专业技术	1	1.年龄:1984年1月1日以后出生; 2.学历:全日制普通大学本科及以上; 3.职称:测量专业助理工程师及以上; 4.具有3年及以上本专业工作经历; 5.有较高的政治素质和职业道德水平,思想品德优良,爱岗敬业,身体健康。
合计	1	

### 二、录用方式

采取笔试、面试相结合的方式,按照综合成绩择优考察,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

工人日报

## 奶茶该放多少糖不是件小事情



日前,江苏省某市市场监管部门对该市部分奶茶店展开食品安全和营养成分抽查,抽查结果令人咋舌。有的奶茶标注为“无糖”,结果100克饮料中含糖高达7.8克,为国家无糖标准的15.6倍,所有批次样品总糖检查结果为3.23g/100g~11.3g/100g,相当于喝一杯奶茶等同于吃掉3~11块方糖;所有批次奶茶均检查出咖啡因,咖啡因含量最高的一杯居然是美

式咖啡的2倍之多;而在平均脂肪含量上,最多的一杯可以提供23g脂肪,喝一杯全天脂肪摄入量就已经超标。

近几年,各式各样的奶茶店在大中城市的商业区如雨后春笋般出现,一些知名网红奶茶店也应运而生,排队几十分钟只为一杯奶茶者大有人在。

但是,与瓶装饮料将成分表公布在包装袋上,连锁咖啡店多已形成制式化

配料单,并且消费者可以选择咖啡因和糖的含量不同,奶茶店不仅饮料品种繁多,且相关配料成分并未对公众公开,更无标准可供遵循。

事实上,类似的高糖高咖啡因奶茶,在全国许多地方都存在。上海市消保委曾经对该市奶茶店中的奶茶进行样品分析,样品范围几乎覆盖了当时该市的网红奶茶,结果正常甜度奶茶,平均每杯含糖量是34g。

34g糖有多少呢?根据《中国居民膳食指南》,每人每天糖摄入量不要超过50g,最好控制在25g以下。然而,在上海市消保委取得的样品中,已经有部分样品直接超过了50g,最多的一杯为62g。

从医学角度来说,糖分摄入可以促进人体内生成一些化学物质,这些化学物质会对情绪有促进作用,比如快乐。正因如此,奶茶店才多加糖以追求口感,而不是多加货真价实的水果和牛奶。咖啡因和脂肪也是同理,如今许多奶茶饮品配置的网红奶盖,含脂肪也不少。当然,摄入过多糖分、咖啡因、脂肪对身体带来的不利影响,众所周知。

有人会说,有的消费者就是喜欢高糖、高咖啡因、高脂肪的饮料,这是消费者选择的权力,此话的确没错。但是,