

好吃又养生! 秋季千万别错过这8种水果

运动三分钟就有保健功效

运动能强心、健脑,降低死亡率。但对不运动的人,甚至已经患上心血管疾病或癌症的人,再开始运动会不会太晚?对经常锻炼身体的人,进一步加大运动量能不能更加健康?近日,英国剑桥大学一项研究回答了这一问题:无论之前是怎样的运动量,现在开始运动都与全因死亡率降低有关。

研究人员分析了1.4万名参试者的年龄、身高、体重、饮食、病史等信息,通过问卷调查和运动心率联合监测评估了他们一段时间内的运动状态,并进行了4次随访。

结果显示,相比几乎不运动的低运动量者,中、高运动量的人死亡风险分别要低28%和33%。当他们的运动量增加到10千焦/千克/天和14.4千焦/千

克/天时,死亡风险分别降低到38%和42%;几乎不运动的人增加运动量到6.4千焦/千克/天,也能降低24%的死亡风险。研究人员还发现,如果平均每天增加1千焦/千克体重的运动量,比如60公斤者每天运动消耗60千焦热量,约增加3~4分钟的快走,全因死亡风险将降低22%、心血管死亡风险降低25%、癌症死亡风险降低12%。

由此研究人员估算,如果每人都能达到世卫组织推荐的最低运动量5千焦/千克/天,将可避免93%的运动量不足相关死亡。这一研究结果令人欣慰,尤其对患有心血管疾病和癌症的中老年人群来说,仍可通过增加运动量获得保健功效。

生命时报

泡脚加什么好?有了这几样东西 养生效果加倍

众所周知,热水泡脚可以改善局部血液循环、驱除寒冷、促进代谢,达到养生保健的目的。然而,你知道吗,在泡脚水中加入不同的“佐料”,会有不同的效果?下面,我们就来了解一下,不同的泡脚原料有哪些作用吧。

生姜

生姜味辛,性微温,能温经散寒。用生姜泡脚能温通经络,有效改善微循环,缓解手脚冰冷症状,对风湿寒痹效果很明显。同时,生姜有解表散寒作用,可有效预防治疗轻症风寒感冒。

花椒

在中医看来,花椒可以温中止痛、祛湿散寒。用花椒水泡脚和用当归、红花泡脚有异曲同工之效,都能活血通络,使整个机体血脉畅通,浑身暖融融的。另外,花椒还是一种天然的消毒剂,用花椒水泡脚还能帮助治疗脚气。

艾叶

艾叶味苦、性温、无毒,具有回阳、逐湿寒、理气血、止血安胎等多种功效,也常用于针灸,因此被称为“医草”。艾草泡脚能够改善肺部功能,对于患有慢性支气管炎和容易咳白痰的人很有好处。

白醋

白醋是一种很好用的泡脚材料。白醋加入温水后能较快地透过脚部皮肤被吸收,起到软化血管、促进血

液循环的作用,适合调理高血压、高血脂、慢性疲劳综合征,还能软化角质。白醋有活血散瘀作用,经常泡脚可软化脚部皮肤角质层,改善粗糙情况,令皮肤光滑有弹性。

盐水

经常用盐水泡脚能够起到杀菌消毒,防止脚气病的作用,还可以使足部的肌肤保持光滑清洁。

柠檬

生活中我们都知道柠檬可以用来泡水喝,却想不到柠檬也是一种泡脚的好材料。柠檬味甘酸,性平,能生津解暑、和胃安胎。柠檬含有丰富的柠檬酸、维生素C,可促进新陈代谢,有效缓解疲劳及延缓衰老。另外,经常用柠檬泡脚对脚气、鸡眼等脚部皮肤病也有一定疗效。

在了解完不同泡脚原料的好处之后,还有一些事情需要注意:首先,泡脚时间并非越长越好,应以脚背泛红、身体微微出汗为宜。其次,泡脚温度因人而异。人的正常体温是36℃~37℃,泡脚的水温要比正常体温高出2℃~3℃,约为40℃。脚上茧较多的人,水温可适当高一点;小孩皮肤嫩,水温要低一点;糖尿病患者因为脚部皮肤不敏感,水温也要低一点,过高易引起皮肤烫伤。第三,泡脚水量要够,让水到达小腿处最好,至少要没过脚踝。

科普中国

山楂:钙含量最高

山楂含钙量在秋季水果中最高,每百克果肉中含钙52毫克。孕妇和儿童对钙的需求大,这两类人群不妨在饭后吃点山楂。

此外,山楂里因含三萜类烯酸和黄酮类,也被称为降低血压和胆固醇的“小能手”。中医认为,山楂味酸甘,性微温,能消食健胃、行气活血、止痢降压。生山楂还有消除体内脂肪,减少脂肪吸收的功效,减肥的人可以多吃。

食用提醒:可别为了减肥过量食用,尤其是胃肠功能弱的人,长期吃生山楂可形成胃结石,增加发生胃溃疡、胃出血甚至胃穿孔的风险。因此建议,最好将山楂煮熟或泡茶吃。

柑橘:维生素B1冠军

维生素B1对神经系统的信号传导具有重要作用。此外,柑橘中的类胡萝卜素含量也远远高于其他秋季水果,这种营养素在体内能转化成维生素A,具

柚子:碳水化合物最低

每100克柚子中碳水化合物的含量为9.5克。这对于肥胖者而言,无疑是好消息。医学认为,碳水化合物含量丰富的食物会使人体血糖和胰岛素激增,从而引起肥胖,甚至导致糖尿病和心脏病。

食用提醒:一般人每天食用量最好别超过200克,一天一大瓣即可。中医认为,柚子性寒,因此,身体虚寒的人不宜多吃。

梨:清新润肺最佳

梨含有85%左右的水分,其中的果糖和葡萄糖含量丰富,因此味道清甜,非常爽口。秋天感到口鼻干燥、干咳少痰,吃个新鲜的梨,也可帮助缓解秋燥症状。另外,梨的维生素C等本身含量不高,所以把梨做熟吃营养损失也不太大。譬如将梨子煮熟或者蒸熟,再加点冰糖,美味又不失营养。

食用提醒:患有胃炎、腹泻者等尽

量避免吃梨,如果一定要吃,可以蒸熟或煮汤吃。

蓝莓:最护肤水果

别看一颗颗的蓝莓个头小,实际却是美容护肤的营养宝库。蓝莓中花青素含量异非常丰富,这也是其呈现深蓝色的原因所在,而花青素的抗氧化能力是维生素C几十倍,有利于维持肌肤健康,防止出现斑点和暗沉。

食用提醒:很多人可能有疑问蓝莓表面上白色的东西是什么?其实,这是一层天然蜡衣,起到保护蓝莓的作用,对人体没有任何害处,洗干净就可以带皮放心食用。

葡萄:抗氧化冠军

葡萄中含的白藜芦醇是一种强抗氧化剂,可抗衰老,并清除体内自由基,对心脑血管病有积极的预防和治理作用。

食用提醒:葡萄性寒凉,脾胃虚寒者不宜多食。

人民健康网

爱喝茶,大脑老得慢



式神经网络(DMN)的连通性。DMN是连接多个大脑区域的大型网络,它的重要作用包括自我意识、共情能力、道德推理和想象未来。在比较了两组人的测试结果后,研究人员发现,喝茶者大脑的整体网络比较完善,功能和结构连接效率更高。当大脑区域之间的连接体现出更强的结构化特征时,信息处理就可以得到更有效地执行。研究结论发表在《老龄化杂志》上。

该研究成果首次证明了喝茶对大脑结构的积极影响,表明经常喝茶对脑组织的衰老起到延缓作用。

生命时报

养生“年轻化” 保健品真的能保健康吗?

是什么呢?

养生为何“年轻化”?一方面90后面对工作、竞争、发展、感情、人际关系等方面的压力,常常惧怕自己业务能力不足,惧怕自己被时代淘汰,当加班熬夜成了常态,人的幸福指数却直线下降。为了缓解压力调养身体,90后的目光便聚焦在各种健康养生网红产品上,尽管效果不明显,但最起码能有点心理安慰。

另一方面,作为独生子女,90后危机感也比其他群体要更强。从人口普查的数据来看,目前我国90后总人数为1.88亿人,占总人口的14.1%。在2017年,1999年的最后一批90后已经

成年,并且大多数步入了职场,随着90后越来越多地担负起工作、生活的重担,他们承受的压力也会更大,而且他们多数为独生子女,由此产生的抗衰老消费需求也就更多。

在年轻人购买的保健品中,褪黑素、生发素、营养素等占了较大比例,分别对应着过劳、脱发、失眠等亚健康問題。相关保健品的热销,在一定程度上反映出当代青年群体对养生的重视、对自身健康的焦虑。同时,一些青年人平时不注意锻炼身体,而是把健康寄托在保健品上,一边熬夜撸串喝酒,一边吃着价格昂贵的保健品。

那么熬夜、不规律饮食、缺乏运动

等不良生活方式对身体健康的透支,真的能通过吃保健品弥补吗?郑州人民医院营养科主任张晴表示,保健品不能替代良好的生活作息习惯,不要指望靠吃保健品补回健康,而且保健品并不适合所有人群,有些保健品甚至没什么作用,只是宣传的噱头而已。正确的养生绝不是靠吃保健品能得到的,保健品具有食物的特性,营养性,能调节人体的机能,适用于特定人群,但不以治疗疾病为目的。它终究只是一种辅助健康的产品。养成规律的作息习惯、搭配营养均衡的饮食、坚持科学的体育运动、保持良好的心态,才是拥有健康身体的根本保证。

人民网

先睡心 后睡眠

于宋代蔡季通《睡诀》,它告诉人们“心不静,则无眠”。中医学认为,拥有良好的睡眠的前提是养心,而后才能补充能量恢复精力,让身体各个组织器官得到调养,实现“养阴培元”的效果。所以,掌握科学合理的养心睡眠方法,对养生是非常重要的,对身体健康也有着不可替代的作用。

情绪波动 不益于养心

从中医的角度来看,失眠主要原因有喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七情太过所致。人类这些情志,让我们感受生活中的悲苦喜甜,忧愁思绪。不过,万物皆有度,过之则伤人伤己。我们保持内心的平缓和安定,不仅有利于身心健康,也影响着个人对生活的态度和看法。当我们躺在床上时,要息心忘虑,摒除生活中的各种烦恼小事,学会意境法,想象自己在一望无际的草原或田野上,天高云淡,置身其中顿会觉得万物的渺小和不足,放宽心,让自己尽情徜徉在这无边无际的世界中。或是想象自己站在辽阔的大海面前,海浪翻打着徐徐涌来,像是在轻轻抚摸你的双脚,海鸟在你身边徘徊后又飞向远处,阳光照在沙滩上,你随意摆弄着脚下暖暖的沙子和鹅卵石,仿佛万物都已停在这一刻,只为了享受眼前的这一份安宁和素静。没有欢笑,没有嘈杂,更没有人们的各种眼色,让自己置身于此处,不仅养心,也养生,天地广阔也无私。

最忌讳的是一心求睡眠,紧闭双眼,越睡不着越急,心情越急躁越睡不着,如此恶性循环下去,造成思想负担过重,精神压力加大,睡眠质量降低,这

也违背了睡觉休息的初衷。不要把睡眠当成一项任务,而是顺其自然,身心放松,无所谓好坏长短,反而更容易入睡。

气血不足 不益于养心

有一类人群是气血不足而导致血不养心、脏腑失和,加重睡眠障碍。如果身体出现心神不安、躁动烦乱、心悸严重、易惊易怕、畏缩惧忧等不适感,这是在提醒你气血不足了。注重休养的时,还要配点食疗方子或是小药方,改善气血循环和调养脏腑,只有各器官各司其职,才能保障人体机能的正常运行和工作、生活的持续。酸枣仁糊和柏子仁糊在养血安神方面的独特功效,一直被世代中医所推崇,如今被认为是治疗失眠非常有效的配方。

睡眠习惯差 不益于养心

营造一个适宜睡眠的环境和养成有助睡眠的小习惯,也同样重要。

我们首先需要改变透支睡眠的坏习惯。有些人总认为,现在大好的时光都用来睡觉是多么可惜,一天只睡3~5个小时,5天工作日的睡眠时间累计只有15~20小时。时间一长,睡眠不足就会对身体敲起警钟,失眠、神经衰弱、烦躁不安、心情起伏大、情绪消极等就会随之出现,所以,睡眠是不能透支的。

正常的饮食、起居作息应和日出日落相吻合。过度摆脱时间限制,很容易使身体生物钟紊乱,从而影响内分泌、机体组织的正常工作和运转。

我们在睡觉的时候要保持正确的体位。“卧如弓”的睡眠姿势是很科学的。同时,一般来说右侧躺最利于身心、脏腑的调养与休息。

改变平时尤其是睡前爱喝咖啡或浓茶的习惯,这些饮品会让你精神亢奋,提神醒脑,大脑转为积极状态,很难入睡。

中国医药报

《铜陵有色金属集团股份有限公司安庆铜矿马头山矿体东部矿段开采项目环境影响报告书》征求意见稿公示

铜陵有色金属集团股份有限公司安庆铜矿委托时代盛华科技有限公司承担该项目的环境影响评价工作,现已形成征求意见稿。根据《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号)有关规定进行公示,可通过以下网络连接查询该报告书的征求意见稿及公众意见调查表。自公示日起10个工作日内起,公众可以通过信函、电子邮件等将填写的

《铜陵有色金属集团股份有限公司安庆铜矿马头山矿体-560m以下端部矿体开采工程项环境影响报告书》(征求意见稿)公示

铜陵有色金属集团股份有限公司安庆铜矿(以下简称“安庆铜矿”)是铜陵有色金属集团控股有限公司下属的骨干企业,矿区位于安徽省怀宁县月山镇北2.5公里,行政区划属铜陵市郊区,矿区地理坐标:东经116° 55'55" ~116° 56'23",北纬30° 37'4" ~30° 38'26"。马头山矿体位于安庆铜矿马头山一带。本次马头山矿体-560m以下端部矿体开采工程项目为安庆铜矿接替资源开采项目,采用竖井—斜坡道联合开拓方式,项目充分利用安庆铜矿现有完善的开拓、提升、运输、通风、排水、供电、充填等系统工程,根据马头山-560m以下矿体的赋存状态,在矿体下盘布置一条-572m~-640m的采区斜坡道和设-560m中段、-572m中段、-588m中段、-600m中段、-630m中段、-640m中段共6个中段,以完善该区域的开拓系统。项目由主体工程(主井、副井、斜坡道、西风井、井下硐室、充填站)、公辅工程(给排水、供电、供气、办公生活区)、环保工程(包括粉尘治理、井下涌水抽排利用、噪声控制、固体废物处理与处置、地表变形观测、厂区绿化等生态恢复措施)等部分组成。项目代码:2017-340822-09-

02-032191。

铜陵有色金属集团股份有限公司安庆铜矿委托中钢集团马鞍山矿山研究院有限公司承担该项目的环境影响评价工作,该项目征求意见稿已编制完成(已在铜陵市生态环境网站进行公示,网址为:http://sthjt.l.gov.cn/5831/5832/5837/5840/201909/t20190925_600332.htm)。按照《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号),公众认为有必要时可通过以下联系方式对该项目涉及的环境问题及要求发表自己的看法。

建设单位:铜陵有色金属集团股份有限公司安庆铜矿
联系人:伍主任
电话:0556-5696182
电子邮箱:3386671774@qq.com
环评单位:中钢集团马鞍山矿山研究院有限公司
联系人:郑工
联系电话:0555-2309518
电子邮箱:39573749@qq.com

铜陵有色金属集团股份有限公司安庆铜矿

2019年9月26日