

气温陡降 养生的关键是正确“封藏”

许多人感慨,今年冬天的第一场雪比往年来得更早一些。“霜前冷,雪后寒。”降雪过后,接踵而至的往往是又一轮的降温。气温骤降,也给不少朋友带来了不适,甚至还引发了或加重了部分疾病。因此,冬日养生,防止疾病侵袭至关重要。那么,寒冬时节养护身体有哪些要领呢?记者采访了南京市中医院治未病中心主任余波。

防寒保暖 不只是多穿一点

提到冬日养生,大家都知道要防寒保暖。但是防寒保暖,可远远不止多穿点衣服这么简单。

防寒保暖,要从足部做起。俗话说“寒从脚入”。天为阳、地为阴,人体也分阴阳,人体上部偏阳,下部偏阴。人的脚部与地阴相接,离心脏较远,获得的血供相对不足,所以也比较怕冷。“如果上面燥热,下面寒冷,一般都是由中焦瘀堵造成的。”而做好下肢的保暖,能够保证回心血量,从而实现“脚暖浑身都暖”。平时手脚怕冷、易冷的人,在冬天格外要做好足部保暖工作。

其次,到了冬天,大家要调整作息习惯,最好能够做到“早睡晚起”。余波主任说:“冬季昼夜温差比较大,晚间至第二天凌晨两三点是冠心病等高发的时段,尤其是患有心血管疾病的人群,

应当格外注意保证良好的休息,避免熬夜。此外,晚餐也不宜吃得过饱。”

不仅“静”有讲究,冬日里“动”也有学问。冬天运动需要注意时间的选择,不宜过早也不宜过晚。过晚可能会影响心血管健康;而过早,除了温度低,空气也不太好,大量污染物聚集在大气中还未消散。“古人讲‘以待阳光’,就是说要等太阳出来、云开雾散以后再锻炼。这也符合天人相应的原理,保证人体内的阳气生成与外界阳气生成时间相对应,使得锻炼顺应自然,达到事半功倍的效果。”余波主任提醒,冬日运动应该以微微出汗为宜。大汗淋漓与“冬藏”原则相违背,会使人体阳气外泄,容易导致一系列疾病。当然,必要的安全措施也是少不了的,跑步前要热身、骑车时要戴护具,既有利于减轻松、离心地运动,又能避免意外情况的发生。

防寒保暖的同时,也别忘了通风和保湿。到了冬天,人们常常将门窗紧闭,窝在温暖的房间里,忽视了通风和保湿。密闭的环境下,空气比较混浊,氧气量也相对不足。长期处于密闭空间里,会造成缺氧,加重心脑血管的负担。因此,每天开窗通风,对人体的心血管和肺脏都有养护作用。与此同时,由于暖气、地暖和空调等取暖设

备长期工作,屋内空气干燥,容易引起身体不适,甚至引发疾病。余波主任建议:“大家冬季在室内取暖时,可以配个加湿器或者放两盆水,保持空气合适的湿度,以防止皮肤瘙痒和干咳、哮喘等问题。”

扶阳同时,也要注意滋阴

“封藏”是冬日养生的一个重要原则,也就是说,冬天应该养护阳气、收敛精气。“阳主动,阴主静。阳气属于功能性的,人体的行为活动都与之相关。”余波主任告诉记者,如果人体阳气受损,就会导致阴寒物质在体内堆积,久而久之,就会变成各种病理物质,甚至是一些肉眼可见的器质性病变。因此,要在量变引起最终质变的过程中,抓住机会进行挽救,这也是强调“治未病”的重要原因。

那么,扶阳是否意味着要大量食用温热的食物来进补呢?余波主任指出,这其实是一个误区。冬季天寒,吃温热的食物属于一种自我保护,但如果过量,就会适得其反。“这是因为人在冬季阳气内敛,如果一味进食大量温热食物,久而久之,体内就会相对阴虚不足。所以,中医有这样一句话‘春夏养阳,秋冬养阴’。”

所谓“秋冬养阴”并不是说让大家

每天吃寒凉的东西,而是指在进行温补的同时,一定要适当地滋阴。比如,冬天吃羊肉要注意不宜过多。如果温补的食物摄入量比较多,那就要适当多吃点萝卜、百合,喝点绿茶,达到滋阴、平衡的目的,以免阳气过盛带来内热,导致身体阴阳不平衡,违反了养生之道。而一些更偏向于平补、不容易引起燥热的食品,如腊八粥等,则是自带“阴阳协调”的属性,很适合体质虚寒的人来进补。

“俗话说,‘冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方。’现在应该是‘冬吃萝卜也吃姜’了。”余波主任解释,冬天吃白萝卜有很多好处,能够滋阴泻肺,还有消食的功效。冬日人们为了积蓄热量常常会大量地吃温平的食物,导致体内阳气过盛、阴液不足。而萝卜能够发挥滋阴的作用,从而“阴中求阳”,更好地补阳。

而适当地吃姜也有利于扶阳。姜有发散、温阳的作用。“过去人们冬天不提吃姜,是因为害怕收藏起来的阳气发散掉,但是现在生活条件好了,大家吃得好,居家环境也温暖了,吃姜也不会发散太多的阳气。”余波主任建议,冬天煲汤时,不妨多加几片生姜,驱寒暖胃,升阳助阳。

扬子晚报

活力早餐必备四点

早上总是很困、工作学习提不起精神……你如果也有这样的困扰,不妨检查一下是不是自己的早餐吃得不对。多项研究证实,不吃早餐或者吃不好早餐对健康有各种不利影响。如,日本东京大学的研究表明,没时间或不习惯吃早餐的人更容易出现焦虑、抑郁等负面情绪;英国利兹大学的研究显示,几乎不吃早餐的学生,平均成绩比经常吃早餐的人低10.25分,相差近两个等级;中国医科大学附属第一医院对22万余人开展的研究称,不吃早餐的人,患心血管疾病的风险增加22%,全因死亡率增加25%。可见,早餐不仅要吃,还要吃好吃对,才能保证一天的活力。

一顿充满活力的完美早餐需要包含以下几类食物。一是富含碳水化合物的食物,比如面包、馒头、杂粮粥等各种主食。碳水化合物可直接转换成脑部必需的“燃料”——葡萄糖,它能支援大脑做每一件事,如思考、记忆、解决问题。葡萄糖供应充足时,脑细胞就会活跃起来。此外,早餐中最好加入燕麦、红薯等粗粮,它们在持续提供血糖的同时,还可提供B族维生素,有利于大脑能量代谢。二是富含蛋白质的食物,比如肉、鱼、牛奶等,可使血糖缓慢上升后维持稳定。蛋白质中的酪氨酸还能促进身体分泌多巴胺、肾上腺素,让人的思考变得敏锐,提高工作效率。三是富含卵磷脂的食物,比如鸡蛋、豆制品等。卵磷脂被消化吸收后释放出胆碱,进而合成神经递质乙酰胆碱,可以促进



图虫创意 stock.tuchong.com

和改善神经系统功能。四是富含维生素、矿物质以及植物化学物的食物,比如新鲜果蔬。维生素和矿物质是大脑必需的“建筑材料”,植物化学物能对抗

自由基对大脑的损害,保护记忆力。

根据以上原则,给大家推荐两款活力早餐:1.一杯牛奶,一个鸡蛋,2片全麦面包,一个西红柿;2.一杯豆浆,一

个烧饼夹牛肉生菜。在此基础上再加上一些小把坚果,比如核桃、松子等,就更完美了。

生命时报

原味带皮的核桃才有益

二是含有神经鞘磷脂,它是组成神经系统的结构物质之一。三是含有较多的植物化学物,特别是多酚类。有研究表明,多酚类物质的摄入对降低大脑细胞炎症反应、改善神经元之间的传递等均有帮助,与记忆力、认知灵活性、信息处理速度以及整体的认知功能改善有关,有利于预防认知退化。

需要提醒的是,如果要全面享受核桃抗氧化健康益处,需要有四个前提:第一,核桃是新鲜的,没有脂肪氧化。第二,核桃是原味的,没有加盐、加糖。第三,核桃是直接剥出来吃的,或者只是轻轻烤一下,没有经过油炸或过度烤制,因为120℃以上的加热,温度越高、时间越长,产生的促炎物质越多。第四,核桃仁外层的褐色皮没有被

剥掉。抗氧化成分很大一部分在这层皮里。

我国膳食指南推荐,健康人每天10克坚果。最多吃到25~28克也没问题,但需要相应减少其他食物摄入,比如用核桃仁来替代饼干、薯片、牛肉干等零食,或者在烹调时用少油的蒸煮菜来替代煎炒菜肴。

生命时报

终生定期运动有助减缓衰老

英国一项最新研究指出,终生有规律地运动不仅有益身体健康,还能减缓衰老速度。

英国伦敦大学国王学院、伯明翰大学等机构研究人员在新一期《衰老细胞》杂志上报告说,他们对125名身体健康、年龄在55岁至79岁之间的业余骑行爱好者展开了一系列测试,并将结果与一组身体健康但不经常运动的成年人对比。吸烟、酗酒、高血压以及有其他健康问题者被排除在这项研究之外。

研究发现,定期运动的骑行爱好者肌肉质量和力量并未因年龄增长而减小,体脂肪和胆固醇水平也没有随年龄

的增长而增加。此外,男性骑行爱好者的雄激素分泌仍保持在较高水平,意味着他们或许可以避免经历明显的男性更年期。

研究还发现,骑行爱好者的免疫系统似乎也没有衰老迹象,胸腺产生的“免疫武器”T细胞数量与年轻人一样多。T细胞是免疫系统与病毒和癌细胞等作战的主力。一般来说,随着年老体衰,胸腺功能会逐渐退化,产生的T细胞数量也随之下降。

伯明翰大学教授珍妮特·洛德说,该研究结果表明,应鼓励人们终生定期锻炼。

新华网

烤红薯为何那么甜

山东读者贺女士问:我发现,外面卖的烤红薯特别香甜,比家里煮的好吃很多,是不是他们在烤的时候加了糖呢?

北京协和医院临床医师郑西希答:在加热过程中,红薯中的淀粉酶被激活,这种物质会把红薯中最主要的成分——淀粉分解成麦芽糖(一种双糖),因此生的红薯往往不怎么甜,得做熟之后才会出现甜味。淀粉酶在135℃~170℃时活性最高,而烤红薯时,红薯会持续在160℃~180℃的温度下被加热,这让淀粉酶有足够的时间分解更多的淀粉。水煮不会达到酶活性最高的温度,爆炒又会高于酶活性最高的温度,所以低温慢烤的红薯最甜。

需要提醒的是,如果一顿饭吃了红薯,就应该相应地减少米饭、面条以

及其他根茎类蔬菜比如土豆的摄入,特别是有减重需求的人群,否则会导致主食摄入过多、热量超标。除此之外,以下几类人群也要少吃烤红薯。一是糖尿病患者。烤红薯的升糖指数高于煮红薯,糖尿病患者不能一次吃太多,具体的量需要根据自己的餐后血糖水平来调整。吃的时候最好搭配升血糖慢的,如绿叶菜、瓜茄类蔬菜以及鸡蛋、瘦肉等富含蛋白质的食物。二是肾病患者。红薯属于含钾偏高的食物,对于正常人群有益,但对于有肾脏病、需要控制钾摄入的病人不太适合。三是有泌尿系统结石的人。红薯中的草酸含量高,大部分肾结石也是草酸钙结石。所以有肾结石的人最好少吃。

生命时报

睡太多也是睡眠障碍 总睡不够要警惕

睡眠充足身体好,可是你知道吗?睡多了也可能是睡眠障碍的早期征兆,尤其是怎么睡也睡不够,明明比以往睡得多,却还觉得不解乏,那你就需要注意了。广东省中医院心理睡眠科主任医师李艳表示,睡眠障碍有时只是表象,很可能背后还伴随着其他疾病,比如焦虑抑郁等精神心理问题。

老漂族 心理问题应引起重视

李艳介绍,在广东省中医院睡眠专科门诊接诊的患者中,虽然有60%的患者为中青年群体,但这并不代表青少年和老年群体的患病情况少,因为这两个群体的就诊率可能远远低于10%。大量老人因为各种原因离开长期生活的地方,来到新地方,很难适应新的环境,融合到新的生活,而电子产品、移动支付等新技术都给老年人带来了新挑战。种种原因都导致老年人发生心理问题的情况增加,而睡眠问题往往是最先浮出水面的。

广州日报

豆类制品里的激素到底是什么?

大豆,富含优质植物蛋白,建议多吃大豆及其制品,有人疑问:多吃大豆及其制品会造成性早熟吗?

造成这种印象大概是认为豆类含有激素,多吃会造成激素摄入过多,而致性早熟。要回答这个问题,需要弄清楚几个概念,千万不可以妄加定论。

豆类里的激素是什么?大豆异黄酮类并不等于雌激素

大豆及豆制品类食物含有大豆异黄酮,它是一种多酚类化合物,因为化学结构与雌二醇相似,可以发挥类似雌激素和调控内源性雌激素的作用,故被称为植物雌激素。

大豆异黄酮在机体内内部雌激素水平较低时,表现为雌激素作用,而在体内雌激素水平较高时,表现为抗雌激素作用,调节体内雌激素水平。临床实验表明,大豆异黄酮摄入对围绝经期和绝经后女性的性激素水平无影响,对男性性激素水平也没有明显影响。所以大豆异黄酮不是激素,仅起到雌激素调节作用。

除此之外,大豆异黄酮还具有抗氧化作用,改善绝经后骨质疏松、降低乳腺癌发病风险、防治心血管疾病等作用。过量摄入大豆异黄酮可能发生的危害有恶心、呕吐等胃肠道症状,以及水肿、便秘和皮疹等。也有可能引起绝经后女性子宫内膜增生,降低男孩尿液中雌二醇水平和升高女孩尿液中睾酮水平。

吃多少豆制品不算过量?我国人均食用量还有可以多吃空间

俗话说:离开剂量谈毒性都是不科学的。先来说说目前我们豆类及其制品的摄入量情况吧(大豆及其制品是大豆异黄酮的主要来源),根据2010~2013年监测结果显示,我国居民该类食物食用量(换算为大豆量)为平均每标准人日11克左右,女性不同年龄段食用量不同,但是最高量没超过10克,儿童不同年龄段食用量也不同,但是最高量也没超过10克。这是一个什么概念呢?中国居民膳食指南推荐的适宜豆类及其制品食用量是17~25克,我国居民达到这样推荐量的人口比例仅20%左

右!所以,我们的日常食用量还有多吃空间。如果按普通大豆中大豆异黄酮含量每百克77.3mg计算,我们的每日异黄酮平均摄入量应为8~9mg,儿童的摄入量也仅为8mg左右。而我国制定的绝经后女性大豆异黄酮可耐受最高摄入量为每天120mg,换算成大豆及其制品量,则意味着每天要食用155克黄豆≈2260克豆浆≈340克豆腐干≈450克北豆腐≈868克南豆腐≈248克豆腐丝≈326克素肉,才会摄入超过绝经期女性的大豆异黄酮摄入量,更别提男性和绝经前女性尚未设置摄入量的上限。

所以,我们的日常食用量还有多吃空间。我们鼓励多吃豆类,是因为目前的平均消费量离推荐的目标值还有很大一段距离,尽力去弥补这个差距,最终实现均衡膳食。如果有特殊个体,比如膳食宝塔中豆类及其制品摄入量,如已超出几倍水平,可以适当调整自己的膳食构成,以达到合理膳食。

豆制品中的植物甾醇无法自身合成 只能通过膳食获取

除此之外,豆类及其制品含有丰富的蛋白质、饱和脂肪酸、钙、钾和维生素E、膳食纤维,还有特有的植物甾醇。植物甾醇可通过降低胆固醇减少心血管病的风险,预防治疗冠状动脉粥样硬化类的心脏病;可促进伤口愈合,使肌肉增生、增强毛细血管弹性;还可作为胆结石形成的阻止剂,对人体具有较强的抗炎作用,具有能够抑制人体胆固醇的吸收、促进胆固醇的降解代谢、抑制胆固醇的生化合成等作用;植物甾醇对皮肤具有很高的渗透性,可以保持皮肤水分流失,促进皮肤新陈代谢,抑制皮肤炎症。如此重要的营养成分却无法通过人体自身合成,唯一的途径是通过膳食获取。

有人说吃豆制品会导致性早熟?性早熟分为真性性早熟和假性性早熟。豆类摄入和性早熟关系不大。一旦怀疑自家孩子有性早熟问题,应尽快带去正规医院检查、治疗。

北京青年报

(上接第一版)

各被巡察单位党委书记表示,将坚决扛起整改主体责任,对巡察组反馈的问题组织召开专题会议,深刻反思,逐项梳理,制定整改方案,逐级分解责任,明确工作标准,狠抓整改落实,坚决做到真查真改、立行立改、全面整改,推动各项工作有序开展。

集团公司二届党委第五轮巡察第一巡察组向冬瓜山铜矿党委反馈巡察情况

2020年12月23日,党委第一巡察组向冬瓜山铜矿党委反馈巡察情况。第一巡察组组长姜树生代表巡察组向冬瓜山铜矿领导班子、中层干部及部分职工党员代表进行了反馈,冬瓜山铜矿党委副书记、矿长姚道春主持会议,党委书记毛荐新作表态发言。

巡察发现了一些问题,主要是:“三重一大”制度执行不到位,矿党委会会议“三重一大”议题极少;重大风险防范控制制度不完善;意识形态责任制落实不到位;全面从严治党力度不强,党风廉政建设“一岗双责”落实不充分,纪委监督执纪问责存在宽松软现象,三个专项治理工作开展不宽实;党内生活不够严肃,民主集中制执行不力,干部选拔任用工作存在短板;物资采购制度建设不规范,对招标管理意识淡薄,合同管理不够严谨,招投标程序较为松懈,会议议事内容记录不严谨。

集团公司二届党委第五轮巡察第二巡察组向铜冠(庐江)矿业公司党委反馈巡察情况

2020年12月23日,党委第二巡察组向铜冠(庐江)矿业公司党委反馈巡察情况。第二巡察组组长刘小平代表巡察组向铜冠(庐江)矿业公司领导、中层干部及部分职工党员代表进行了反馈,铜冠(庐江)矿业公司党委书记陈帮国主持会议并作表态发言。

巡察发现了一些问题,主要是:政治理论学习不够深入,学习形式比较单一;落实全面从严治党主体责任不到位;纪委监督责任履行不力,日常监督流于形式,规范化、程序化建设不到位;党内政治生活不严肃;党建工作发展不平衡,基层党组织建设亟待加强;干部队伍建设有欠缺,选人用人相关制度执行不到位;执行集团公司重要规定不到位,项目竣工验收明显滞后,建设经费也存在超投资额现象;财务、公务用车、采购等管理不规范,基层管理比较薄弱。

集团公司二届党委第五轮巡察第三巡察组向金隆铜业公司党委反馈巡察情况

2020年12月25日,党委第三巡察组向金隆铜业公司党委反馈巡察情况。第三巡察组组长都静明代表巡

察组向金隆铜业公司领导班子、中层干部及部分职工党员代表进行了反馈,金隆铜业公司党委书记王习庆主持会议并作表态发言。

巡察发现了一些问题,主要是:党委理论学习计划不到位;落实“三重一大”制度不到位,党委把方向、管大局、保落实作用未全面发挥;落实全面从严治党“两个责任”不扎实;“三个以案”警示教育专项活动不够严实;党建不能结合生产,存在就党建抓党建现象;有关标准、制度未及时更新,部门职责不明确;风险意识不强,成本意识薄弱;干部管理不够规范。

集团公司二届党委第五轮巡察第四巡察组向赤峰金剑铜业公司党委反馈巡察情况

2020年12月25日,党委第四巡察组以视频会议形式向赤峰金剑铜业公司党委反馈巡察情况。集团公司总工程师周俊出席反馈会议,对巡察整改工作提出要求。第四巡察组组长邵宗建代表巡察组向赤峰金剑铜业公司领导、中层干部及部分职工党员代表进行了反馈,赤峰金剑铜业公司党委书记任尔彤主持会议并作表态发言。

巡察发现了一些问题,主要是:学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想和党的十九大精神不深不透,党委中心组学习制度执行不到位;全面从严治党“两个责任”落实仍有差距,对全面从严治党工作不够重视;意识形态工

作责任制落实到位;“三个专项整治”工作开展不力;落实集团公司党委重大决策部署不到位,工程项目建设过程中执行相关制度有偏差,执行财务制度不严格,公务用车管理不规范;基层党组织建设弱化,干部选拔任用工作有欠缺。

集团公司二届党委第五轮巡察第五巡察组向机关党委反馈巡察情况

2020年12月24日,党委第五巡察组向机关党委反馈巡察情况。第五巡察组组长叶屏生代表巡察组向机关党委进行了反馈,机关党委书记陈其华主持会议并作表态发言。

巡察发现了一些问题,主要是:政治理论学习深度不够,学习系统性、针对性不强;“两学一做”学习教育以及主题教育整改清单等资料缺失;全面从严治党责任落实不到位,未开展违法违纪案件警示教育;存在以会议贯彻会议、以文件贯彻文件,只做批示、不抓落实,重痕迹、轻实效等形式主义;党组织标准化建设和党建活动开展不规范;巡视整改、审计监督检查发现的问题整改不彻底。

集团公司党委明确要求,各被巡察单位党委要树牢“抓整改是本职、整改不力是渎职、不抓整改是失职”的思想意识,压实巡察整改主体责任,持续抓好巡察整改工作的落地落实,真正做到“后半篇文章”,为推动集团公司高质量发展提供坚强保障。