让健身成为一种生活方式

人的全面发展既包括人的智力和体力的充分、协调发展,也包括人的才能、志趣和道德品质的多方面发展。人的全面发展程度是社会进步的重要标志,而体育在促进人的全面发展中发挥着重要作用。习近平总书记强调:“加快建设体育强国,就要坚持以人民为中心的思想,把人民作为发展体育事业的主体,把满足人民健身需求、促进人的全面发展作为体育工作的出发点和落脚点”。

实现人的全面发展,首先要有健康的身体。新中国成立后,毛泽东同志曾亲笔题写“发展体育运动,增强人民体质”,以此推动体育事业发展。积极参加体育锻炼,对身体和精神健康都有许多益处,不仅可以增强体质,而且可以更高质量地享受美好生活。体育在健全人格、锻炼意志方面具有独特的作用。马约翰教授在《体育的迁移价值》一文中指出,运动中形成的良好品质可以迁移到人的意志品格,体育运动的教育价值,不只限于运动场上,且能影响整个社会。的确,在运动中,人们既能感受到胜利的荣耀和突破的成就,也能通过养成运动习惯的过程,进行心理人格和意志品质的塑造。

除此之外,体育还有助于人的社会化发展。体育强调规则,尤其强调遵守共同的规则。规则意识和守规能力,是现代社会有序文明发展的基础。经常参加体育锻炼,尤其是经常参加体育比赛的人,对于人与团队、人与他人之间关系的理解会更为全面系统,更善于辩证处理竞争与合作等难题。

在“十四五”规划和2035年远景目标纲要中,建设体育强国是“提升国民素质 促进人的全面发展”的重要组成部分。规划纲要明确提出保障学校体育课和课外锻炼时间,全面贯彻了习近平总书记提出的“推动青少年文化学习和体育锻炼协调发展,帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锻炼意志”指示要求,充分反映了体育促进人的全面发展的重要价值。

“十四五”规划和2035年远景目标纲要还提出:“广泛开展全民健身运动,增强人民体质。推动健康关口前移,深化体教融合、体卫融合、体旅融合”。这是通过全民健身实现全民健康的重要举措,可以使体育同教育、卫生、旅游等具有广泛社会影响力与人群覆盖面的领域融合发展,实现学习中锻炼、预防中强体、旅游中健身,促进体育生活化,推动经常参加体育锻炼成为一种生活方式。让体育走进生活,让体育锻炼人人可为、人人爱为,既是体育强国建设的目标,也是推动人的全面发展的重要途径。

随着现代化进程的加快与经济发展水平的提高,体育在促进人的全面发展、满足人民日益增长的美好生活需要方面发挥的作用将日益增强。让我们运动起来,锻炼身体,全面发展,为祖国健康工作,在新时代以健康的体魄体验幸福的生活。

人民日报

正在吃这六类药 赶快放下酒杯

“无酒不成席”“无酒不成礼”的文化习俗一直延续至今。小酌几杯无伤大雅,但注意了,酒可不是想喝就能喝的。正在服用某些药物,或者身患疾病的人,千万别沾酒,否则可能带来致命危险。今天,药师就来帮大家梳理一下,那些不能沾酒的人群。

肝硬化、胰腺炎 须绝对禁酒

患有以下疾病的人群不要沾酒:

肝硬化或存在肝损伤的患者绝对禁酒。酒精的主要成分是乙醇,乙醇进入肝细胞后经氧化为乙醛。乙醇和乙醛都会损害肝细胞,产生毒性作用,导致肝细胞损伤。另外,存在脂肪肝等慢性肝病的患者也切不可过量饮酒。

胃病患者不可大量饮酒。酒有促进胃液分泌,引起蛋白质变性的作用。大量饮酒会直接刺激食管和胃黏膜,引起胃黏膜糜烂,甚至溃疡。因此,对于既往有胃炎、胃溃疡的患者最好避免饮酒,或少饮酒。

胰腺炎患者绝对禁酒。酒精可造成胰腺损伤,甚至诱发急性胰腺炎。因此,对于既往有胰腺疾病的患者,切勿饮酒。

正服这些药物 饮酒或可要命

某些抗生素

头孢类抗生素和酒一起服用,会引起“双硫仑样反应”,表现为面部潮红、视物模糊、头痛头晕、恶心呕吐、呼吸困难等,严重的甚至会导致死亡。这是因为头孢类药物抑制了肝细胞线粒体内乙醛脱氢酶的活性,使乙醛产生后不能进一步氧化代谢,从而导致体内乙醛聚集。可以说头孢是饮酒人群最应该警惕的不能“亲密接触”的药物之一。

另外。如甲硝唑、奥硝唑等治疗口腔厌氧菌感染的药物也会引发双硫仑样反应。还应注意,肝线粒体内的乙醛脱氢酶一旦被抑制,常需4至5天才能恢复,故停药4至5天内也不应饮酒。

降压药

酒精具有扩张血管、抑制交感神经和降低心肌收缩力的作用,使人出现头晕、直立性虚脱等症状。《中国高血压防治指南2018年修订版》建议,高血压患者应不饮或限制饮酒,每日酒精摄入量男性不应超过25克,女性不应超过15克,25克酒精大约相当于白酒、葡萄酒与啤酒的量分别为50毫升、100毫升和300毫升。

胰岛素和降糖药酒可促进此类药物代谢,引发严重低血糖反应,如头晕、心慌、出冷汗、手抖等。因为降糖药和酒引起的低血糖症状与醉酒类似,常常会被醉酒反应掩盖,以致即使发生了严重的低血糖,患者却浑然不觉,最终导致发生低血糖性休克,危及生命。

另外,降糖药与酒合用会出现不可逆的神经系统病变,如头晕、呕吐,甚至精神错乱、平衡失调等。因此,应用降糖药(包括甲苯磺丁脲、瑞格列奈、格列喹酮、格列苯脲、格列齐特、格列美脲、格列吡嗪等)治疗期间应戒酒。

镇静催眠药

酒精会增加镇静催眠药的镇静效果,对大脑活动产生抑制作用,使人反应迟钝、昏睡,甚至是昏迷不醒,呼吸及循环中枢受到抑制,出现呼吸变慢、血压下降、休克甚至呼吸停止而死亡。因此,服用此类药物时避免饮酒。

阿司匹林

阿司匹林能抑制环氧化酶,抑制前列腺素的合成而使胃酸增多。阿司匹林与酒同时服用会使胃肠道黏膜受到药物和乙醇的双重刺激,引起消化道溃疡或者出血。

对乙酰氨基酚

对乙酰氨基酚有很强的肝毒性,与酒合用会使肝毒性加重。泰诺、感康、快克、白加黑、百服宁等感冒药中都含有对乙酰氨基酚,服用时需要注意。

解酒药不解酒 酒量好主要靠基因

所谓解酒,一个方法是加速酒精的代谢,使其尽快排出体外;另一个方法就是延缓胃肠道对酒精的吸收。第一个方法中,酒精的代谢主要取决于乙醛脱氢酶的量,这无法由药物改变,主要由基因决定。这就是为什么有人千杯不醉,有人一杯就倒。第二个方法生活中倒是常见,比如喝酒前先吃点东西垫垫肚子。

因此,想要解酒,药物并没有什么太大的作用。与其花大价钱买疗效和安全性都不明确的保健食品类的解酒药,还不如选择健康饮食。

北京青年报

低碳消费,我们来了

低碳消费兴起

在全社会积极落实“碳达峰碳中和”进程中,“买买买”被赋予了新要求:生活消费低碳化。各地尝试从商品的前端(供应端)和末端(消费端),引导企业和居民进行低碳消费,在衣、食、住、行、娱等生活的各方面,有意识、有意愿地选择气候和环境友好型产品与服务,避免浪费,鼓励回收利用。

生活在广州的王小姐环保意识浓厚,上班时尽量不开私家车,而是选择地铁、公交或自行车出行。在家中,还将水、电、气设备换成了节能设备。功不唐捐,她的这些低碳行为获得了回报——通过广东省碳普惠平台兑换成了碳币。这些碳币可以兑换商品,也可以捐赠用于社会福利。

广东的碳普惠平台于2015年在广州、中山、东莞、韶关、河源和惠州试点运营。用户通过平台网站、手机APP、微信公众号等渠道登录碳普惠账户,用其低碳行为兑换碳币和相应的优惠。平台不仅面向个人,也对小微企业、居民家庭的减碳行为进行量化并对其赋值。2021年3月植树节,碳普惠还将游戏和绿色公益相结合,借助用户量大的游戏平台进行低碳传播。

像广东一样,许多城市都在推动居民参与低碳消费。2014年,低碳城市试点之一的湖北省武汉市启动了“碳积分体系”工作,以引导市民践行低碳生活。武汉市的碳宝包系统也应运而生。碳宝包于2016年6月上线运营,市民通过使用城市公共自行车、搭乘城市公交、步行等绿色出行方式兑换碳币,碳币可用于兑换电影票、团购券等优惠券。虽然碳宝包于2018年停运,但作为国内最早的城市碳积分项目之一,为推动城市低碳生活提供了新思路。

还有的地方尝试搭建碳积分体系,如广东省深圳市的碳账户平台、四川省成都市的早点星球平台等。据日前发布的《政府与企业促进个人低碳消费的案例研究》介绍,深圳碳账户平台帮助市民在交通警察局提交连续停驶申请后,通过自愿减排等行为获取碳积分,兑换公益奖励;成都的早点星球与四川联合环境交易所合作推出个人碳账户,基于四川联合环境交易所的碳减排核算方法对个人的碳排放量进行核算,计算用户乘坐地铁、公交、步行等低碳出行行为所减少的碳排放量,为用户生成减排记录。核算后的减排量将被转换为“星球币”存入用户账户中。上述这些项目均由政府主导发起,项目的整体行动框架、行动目标均服务于城市低碳发展的政策目标。

个人减碳不可小觑

减碳是项大工程,许多重大行业比如电力、钢铁、水泥等担当了重任,那么,个人消费能在其中起多大作用?《政府与企业促进个人低碳消费的案例研究》报告认为:为实现2030年碳达峰、2060年碳中和的目标,除加快能源结构调整外,也应采取必要的干预手段降低因居民消费带来的碳排放量的增长速度。

随着国内消费的持续增长,居民消费产生的碳排放量也会持续上升。研究表明,2012年我国居民消费所产生的碳排放量约为2002年的2.27倍。居民消费造成的碳排放不仅包括日常烹饪、取暖、出行等过程中消耗能源产生的碳排放,还包括个人在衣、食、住、行、用等各个领域所消费产品和服务在其生产、运输过程中产生的碳排放。

专家指出,从长远看,个人消费也是特别重要的领域和环节,个人消费模式的改变将直接或间接影响前端供应端。

“如果我们不能有效地、及时地对大家的消费行为进行低碳化引导,未来可能相应的碳排放增长将会对环境、对实现国家气候变化目标等造成压力。”自然资源保护协会中国城市项目主任潘支明说。

集腋成裘,个人减碳也能产生大作用。比如广东省的碳普惠平台,现有减碳项目20个,会员数量两万多人,累计减碳量达到了16976.75吨。2020年碳阻迹(一家咨询公司)发布的《大型城市居民消费低碳潜力分析》报告,对人口超过1000万的大型城市居民在衣、食、住、行、用五个消费领域以及十三个场景下的减排潜力进行分析。报告指出,若相同场景下居民从现有生活消费方式逐步转向相应的低碳消费方式,2030年人口超过1000万的一二线城市人均年减排量至少可达到每人每年1.1吨,潜力巨大。

实现“碳达峰碳中和”是一场广泛而深刻的经济社会系统性变革。能源基金会低碳城市项目主管林微微表示,我们今天倡导的绿色低碳生活方式,就是一种在双碳目标下社会系统性变革的一部分,也是实现中国“碳达峰碳中和”的重要举措之一。

营造良好环境

鼓励大家践行低碳消费,还需全社会共同营造良好的环境。其中,政府和企业作为两方主体,能够发挥大作用。

自2013年国务院将每年节能宣传周的第三天定为全国低碳日以来,上海每年都会在低碳日开展以“城市生活,乐享低碳”为主题的宣传,活动围绕市民衣、食、住、行、用等生活的多方面展开,这项行动覆盖到了商家、校园、办公楼、企事业单位。

北京市交通委、北京市生态环境局2020年9月联合高德地图、百度地图,开展绿色出行碳普惠激励措施。用户通过使用高德地图、百度地图进行公交、地铁、自行车、步行路径规划和导航,在出行结束后可获得对应的碳能量,并将其转化为奖励。截至2021年2月,绿色出行碳普惠日活跃用户约为300万人,累计碳减排量达23800吨。

作为产品和服务的提供方,企业在衣、食、住、行、用领域内推动低碳消费也不甘落后。衣方面,迪卡侬、东隆集团等制造商与中国纺织工业联合会合作推出了“旧衣零抛弃计划”,通过对旧织品的回收再利用,降低了废旧织物大量增加对环境造成的负担,延长了原料的生命周期。

食方面,传统的中餐店铺、西式连锁快餐纷纷推出了适合“一人食”的食品分量,还推出“光盘行动”;住方面,企业积极研发节能家电和节能建筑,为减少个人在居住领域碳排放量做出了积极贡献;行方面,共享出行企业不断推陈出新,拼车以及其他网约车等产品提高了车辆的利用率;用方面,越来越多的电商平台、外卖平台、物流行业通过联合上下游企业采取包装减量、提供可回收的快递包装、减少一次性塑料产品的使用等方式,降低个人在用这一领域的碳排放量。

为开创规模化个人低碳消费新局面,《政府与企业促进个人低碳消费的案例研究》报告建议,今后应搭建多主体的倡导低碳消费、低碳生活的交流和共同行动网络。以城市和企业为主体,不断引入不同的机构和利益相关方,构建多主体参与的对话平台和对话机制;搭建统一的、场景全面的减碳量核算体系。调动公益组织和研究机构的力量,为碳减排量核算提供坚实的技术支撑;争取更多企业跨企业跨领域合作,全链条降低商品能耗、服务能耗,以提供更多低碳选择、创造良好低碳消费环境为最终目标。

人民日报海外版

癌症危险因素中2/3与家庭生活密切相关

把住癌症入侵第一道门户

“癌症防控不仅需要政府和专业机构的努力,也需要每个家庭的参与。”国家卫健委疾控局副局长吴良有说,“家庭是社会的细胞,我们要倡导家庭防癌理念,宣传健康家风,有效降低癌症带来的家庭负担和社会危害。”

党中央、国务院高度重视癌症防治工作,将降低癌症死亡率和提高5年生存率纳入《“健康中国2030”规划纲要》,明确提出实施癌症防治行动,国家卫健委等10个部门联合印发癌症防治实施方案,积极落实综合防治措施,在体系建设、信息监测、早诊早治、规范诊疗、规范救助、科技攻关、科普宣传等重点领域取得了积极成效。

中国科学院院士、国家癌症中心主任、中国医学科学院肿瘤医院院长赫捷指出,预防是最经济最有效的健康策略,要立足更精准更有效的预防,推动预防关口前移,改革完善癌症预防控制体系,从源头预防和控制癌症。家庭是癌症风险产生、发展的重要环境和因素。研究表明,家庭支持是有效开展癌症预防和管理的前提。癌症的危险因素中约2/3与家庭生活密切相关,家庭成员拥有相同的遗传背景,且在长期的共同生活中,养成共同的饮食、行为方式。因此,紧紧地扭住家庭这个“癌症防治”的牛鼻子,找准切入点,加强健康教育,引导、监督家庭成员改变不良生活习惯,进一步普及戒烟、限酒、合理膳食、适量运动、保持心情舒畅等健康的生活方式,就把住了癌症入侵的第一道门户。精准施策、久久为功,必能收到事半功倍的效果。

中国医学科学院肿瘤医院胰胃外科赵东兵主任医师介绍了家庭中的危险因素:长期不健康饮食、吸烟酗酒、缺乏运动、家庭氛围不和谐等,都可能成为癌症的诱发因素。要密切注意身体发出的危险信号。所谓危险信号,就是和以前不一样的症状。家庭成员要互相提醒,及时就医。

人民日报海外版

别忽视锌对人体的影响 哪些食物富含锌?

新冠病毒疫情让更多人认识了提高免疫力的价值,那么今天咱们就来说说锌与人体的千丝万缕的联系,以及生活中到底该怎样补锌。

锌对于心脏健康至关重要

锌是强大的抗氧化剂,能对抗体内的坏分子自由基。自由基是造成动脉粥样硬化,从而引致心脏病的危险因子,锌当然是保护心脏健康的一员卫士。而最新的研究还发现,锌可以通过对钙释放的调节,从而有助于抵御心力衰竭和心律失常。

锌与糖尿病

2型糖尿病的成因与胰岛β细胞分泌胰岛素相对不足相关。现代研究发现,锌:

保护胰岛β细胞免受损害;

胰岛素的合成、贮藏及分泌都需要锌参与;

锌还影响与糖尿病相关联的基因表达;

锌还有助于2型糖尿病的防治呢。

锌与阿尔茨海默氏病

新的研究发现,缺锌是导致阿尔茨海默氏病病情发展的重要原因,这种疾病与大脑中一种缺陷蛋白团块的累积有关,而锌可能是防止这种积累的关键。

锌对人体健康的营养作用是全方位的

锌与视觉、嗅觉健康相关。

锌与胎婴儿脑发育、儿童生长发育相关。

锌与男性生殖健康相关。

锌与食欲相关。

锌与儿童多动症相关。

锌可对抗人体铅污染的毒害。

每天需要摄取多少锌?从哪摄取?

小孩、青少年、成人、老年包括孕妇都应从食物中摄取充足的锌,成人、老年一般应从食物中获取11.5~15mg/日的锌,孕妇应适当增加至20~25mg/日,14岁~18岁青少年可适当摄取15~20mg/日的锌。

富含锌的食物有哪些?

锌应该主要从食物中摄取,作者查阅《中国食物成分表(第2版、第一册)》有关资料后,得出一些结论,供您参考。

锌在动物、海产品的食物中含量更多,并且是有机锌,易被人体吸收,比如生蚝、牡蛎、扇贝和蠎蛳等,肉类中牛羊肉的锌含量也可以达到6–7毫克/100克。

而谷物、蔬果等植物性食物中含锌少,并且是无机锌,不易吸收,比如黑米、大黄米、黄豆等。所以,以素食为主或吃全素的人群中缺锌较为多见,在日常食谱中应注重“荤素”合理搭配,这一点很重要,也特别强调。另外,在有些情况下,可适宜地摄入锌补充剂。

北京青年报

要保持“少女感” 单单和脸较劲还不够

“少女感”曾经是用于夸赞女星冻龄美貌的高频词汇,也让很多普通女性心生羡慕。衰老不可避免,如何最大限度地将“少女感”延期,花费大力气、大价钱的人也不在少数,尤其是一张脸,提拉紧致美白除皱,更是护理的重点。不过医美专家提醒,“少女感”乃至“少年感”并不单单在一张脸上。

少女感,不只来源于一张脸

提到少女感,您会想到哪些“关键词”?紧致的皮肤、满满的胶原蛋白、鼓鼓的苹果肌?美容皮肤科专家周展超教授告诉记者,“少女感”的来源,其实有不少因素比脸部更重要。“少女感首先是一种精气神,是整体的一种展现。”随着年龄增长、阅历丰富,无论男性还是女性,都会展现出与少年时不同的气质与气场,也同样可以是“美”的,但这种区别绝大部分时候掩盖不住。同时,与面部状态相比,体重身形对少年感、少女感的影响会更大。哪怕是刚出社会的小年轻,如果体重超重肥胖,年龄感自然会噌噌往上涨。同样的,人到中年面部保养很好,但是身形肥胖,也同样不会有少女感。

抗衰,得系统做好抗氧化工作

周展超教授告诉记者,维持少女感,在医疗美容上涉及到抗衰的概念,要做好抗衰,最重要的工作就是抗氧化。

“从我们一出生,氧化就开始了,年轻的皮肤柔软光滑,随着时间流逝,变得松弛、下垂,出现皱纹、长斑等等,都是发生氧化了。”维持少女感,也是要让这个氧化的过程尽量变得慢一些。

周展超教授提醒,要抗氧化,防晒很重要。防住了阳光,结合外涂抗氧化剂,尽量减少“光老化”,抗衰就做好了非常重要的一步。和少女感是整体的体现一样,抗氧化也同样是一个系统的工作。“有些人会觉得天天工作对着电脑、晚上熬夜看手机,屏幕蓝光让皮肤老化了,实际上更重要的是,工作的压力、熬夜的习惯对皮肤的伤害。”周展超教授表示,我们吃进去的反式脂肪酸、高油高盐的不健康食物、我们长期熬夜的作息规律,都会成为加速身体氧化的原因。抗氧化没有“一招鲜”,要科学均衡饮食、早睡早起、保持有氧运动的习惯等综合保养,才能减慢氧化的节奏。

医美来补救可以,但不能过度

当皮肤已经出现了明显的问题,靠保养手段难以大幅改善甚至逆转的时候,采用一些医美手段,在周展超教授看来也是可以的,但要注意的是选用正确的项目,也要注意度的问题。

周展超教授告诉记者,皮肤有自己的生理过程,一般来说25岁–45岁会维持一个相对稳定的“平稳期”,直到45岁之后才会陆续出现松弛、皱纹、色斑、发黄、色素不均等老化的表现,此时用医美手段补救也是可以的。医美手段多样,维A酸疗法、IPL和光动力治疗、美塑疗法、注射美容、射频治疗、点阵激光等,都是已经被证实在皮肤年轻化方面有效的治疗手段,需要到有资质的机构,请专业医生根据求美者具体的情况来选择。需要提醒的是,在临床上,更多的女性实际上是因为护肤过度、医美过度,破坏了皮肤屏障从而造成皮肤敏感甚至更严重的问题。无论是男性还是女性,要抗衰、要保持“少年感”“少女感”,都不能单一把希望寄托在某种医美手段上。

扬子晚报