

自古逢秋悲寂寥 警惕抑郁早应对

“自古逢秋悲寂寥”这句诗抒发了悲秋之情,这种情绪不仅存在于诗词中,也是现代社会真实存在的疾病,那就是“秋季抑郁症”。秋季抑郁症是一种季节性疾病,多因秋季昼夜温差逐渐增大,气温突然降低,景象逐渐萧条,情绪低落而引起。

症状表现

秋季抑郁症有抑郁症的典型表现,如情绪低落,精力不济,容易疲劳,兴趣或愉悦感丧失;同时伴有自我评价降低,对前途感到悲伤或绝望,甚至有自残自杀的观念或行为。值得注意的是,秋季抑郁症会伴有睡眠增多、食欲增强及体重增加等症状,这与典型抑郁发作的睡眠减少、食欲减退、体重减轻不同,出现这些症状对于诊断秋季抑郁症有

较高的参考价值。如果有以上情况并且持续超过两周的话,就需要警惕秋季抑郁症的发生,一定要及时就医。

《黄帝内经》写道:“秋三月,此谓容平。天气以急,地气以明,早卧早起,与鸡俱兴,使志安宁,以缓秋刑,收敛神气,使秋气平,无外其志,使肺气清,此秋气之应,养收之道也。”在秋天这种天气清凉风声劲急、地气萧索万物肃明的时节,结合秋季抑郁症的发病特点,应该早睡早起,天亮即醒,使志意安定,从而缓解秋季的肃杀之气,收敛欲浮的神气,使心气平和,心情舒畅。

中医讲究未病先防,当感觉自己情绪不佳时,可以采取一些方法来调整心态,预防秋季抑郁症的发生。

应对之策

多晒太阳 目前研究发现,日照时间减少是引发秋季抑郁症的原因之一,且纬度越向北的地区,季节性抑郁发病率越高。所以要多到户外沐浴阳光,感受大自然的温暖。金秋时节,秋高气爽,可以根据自己的喜好开展各种健身运动,比如太极拳、八段锦和五禽戏。肺与秋气相应,在志为忧,多做些调畅气机的传统功法对于心情的舒畅大有裨益。

喝中药茶 中医有许多缓解心情、舒畅气机的代茶饮,既方便又可口。可以用浮小麦30克、红枣10颗、甘草6克放在一起冲泡;还可以单独冲泡百合或玫瑰花。

合理膳食 黄花菜,又称忘忧草、萱

草。白居易曾在诗中吟道:“杜康能解闷,萱草解忘忧”。它不仅可以使人心平气和、无忧郁,还可以补充人体的维生素,是秋季餐桌上的常客。此外,百合花气味芳香,可以舒畅心情,而中药里的百合则可以养阴润肺、清心安神,可以用中药百合加大枣、黑米和桂圆共同熬粥,做成一碗既美味又解忧的药膳粥。

最后要强调的是,若感到没有办法处理自己的情绪时,一定要求助于医生,到精神专科或抑郁专病门诊就诊。

秋天是一个硕果累累的季节,我们要充满希望,避免出现古人“秋风萧瑟天气凉,草木摇落露为霜”的悲凉之情,要有“我言秋日胜春朝”的豪迈气势。

中国中医药报

饭后做这些运动 不消食还容易胃下垂



有人认为饭后应该不能马上运动,安静休息才是养生之道。不过,也有人认为饭后立马运动有助于消化,防止脂肪堆积。吃完饭后到底宜静宜动?专家说了,饭后做这几项运动,不仅不能消食儿,还容易引起胃下垂。

我们的胃为什么会下垂?

首先我们来简单地了解一下什么是胃下垂:正常人的器官在体内的位置都是相对固定的,胃也是如此,它悬吊在膈肌之下,通过与其他脏器之间的韧带来固定,由腹肌和腹内压在下面支撑。胃的正常位置是依赖于这些因素,所以胃发生下垂就是因为这些因素不能够发挥作用了,比如膈肌乏力不足、

脏器支持韧带松弛、腹内压降低、腹肌松弛、胃张力低下等。

但是,当人站立,胃的位置就会下降。当胃大弯抵达盆腔,胃小弯弧线最低点降到髂嵴联线以下,这就是医学上通常所指的胃下垂。此外胃下垂不仅仅指胃低于正常的腹腔内的位置,还必须有神经肌肉系统功能减弱导致的张力低下。

饭后这样运动 胃顶不住

正如我们上面所说,当固定胃的正常生理位置的因素不再能正常发挥作用,就可能引起胃下垂。除此之外,个人体质、体力、运动、手术等因素也同样可能引起胃下垂。它的易患人群主要

是瘦长体型、久病体弱者、消耗性疾病进行性消瘦者、经产妇、多次腹部手术者。

在人们进餐后,消化系统的血流量会增加从而参与食物的消化吸收,当我们进行轻的体力活动时,对胃的血流供应影响不是很大,但当我们进行剧烈运动时,血液又会进行重新分配,使四肢以及躯干肌肉的血液增加,导致胃肠道供血不足,胃的蠕动便会减弱,消化吸收变差,使胃的负荷增加,从而在重力的作用下发生垂降。

那么,有哪些运动容易引起胃下垂呢?跑步是大家普遍热爱的运动,但我们饭后跑步时,会因为身体的波动而不

断牵拉固定在胃的韧带,并且此时胃是处于负荷状态的,久而久之就会使胃带松懈,导致胃下垂。

所以在饭后,我们要尽量避免进行打篮球、踢足球、跑步等剧烈运动,保护好我们的胃。

出现5类症状 至少是中度胃下垂 通常情况下,当发生胃下垂时,胃的正常功能受到影响,患者会出现胃肠道动力不足和消化不良的症状。对于大多数轻度的胃下垂患者来说是没有明显不适的,但中度以上的胃下垂患者就可能出现:

- 1.上腹饱胀感:患者会感觉肚子有坠胀感,而且腹胀可因餐后、久站、劳累等加重,平卧可缓解;
- 2.腹痛:主要是隐痛,持续时间较长且发作频繁,常发生在餐后,一次进食过多或活动可使疼痛加重;
- 3.恶心呕吐:通常因为吃饭后活动引起,进食过多也会使症状加重;
- 4.便秘:多为顽固性,可能由于同时伴有横结肠下垂导致;
- 5.消化系统外症状:胃下垂患者因为该病导致营养摄取不足和精神负担加重,所以常伴有消瘦、乏力、低血压、心悸、头晕等症。

很难自愈 但可调理可治疗

通常来说,一旦患上胃下垂是不能够自愈的。且对于胃下垂,临床上也缺乏有效的治疗手段。因此,胃下垂患者在平时生活中需要注重自身的调整,主要可以通过体育锻炼以及改善饮食习惯来缓解:

比如,多吃有营养、易消化、体积少的食物,少吃冷硬、有刺激性的食物,这样可以减轻对胃的刺激和负担,从而改善症状、防止病情加重;此外,餐前散步,餐后平卧休息可有效缓解胃下垂症状;同时,适当的体育锻炼,增强肌力,患者可通过全身锻炼如太极拳、保健操、游泳等,腹肌锻炼如腹壁运动、仰卧起坐、腹式呼吸等来加强自己本来松弛的肌肉,这样对改善病情有很大帮助。

北京青年报

适量饮酒保护心血管无科学依据

适量饮酒保护心血管?研究证据不支持。这个结论来自于北京大学公共卫生学院李立明教授团队和牛津大学陈铮明教授团队的一项联合研究。该研究针对喝酒与心血管疾病关系,对50万余人进行了近10年的随访。研究论文日前在线发表在《柳叶刀》上。

该研究从2004年至2008年,在国内10个地区招募了512715名成年人,

记录了酒精使用和其他特征。至2017年1月1日,随访了约10年,通过与疾病、死亡监测、医疗电子信息记录相关研究,来监测心血管疾病(包括缺血性卒中、脑出血和心肌梗死)。研究显示,33%的男性有每周饮酒的习惯,而且主要是白酒,而女性只有2%。

传统观察性流行病学研究分析结果显示,男性自报的酒精摄入量与缺血

性卒中、脑出血、心肌梗死的发生风险呈U形关联(每周摄入纯酒精量约100克的男性中,缺血性卒中、脑出血和心肌梗死的发生风险最低,比不喝酒的人低)。但在遗传学分析中,研究者用基因型预测个体的平均饮酒量,进一步分析与心血管疾病风险的关联,没有观察到前面所说的U形关联。脑卒中的风险随平均酒精摄入量的增加而增加,脑

出血的风险增加幅度比缺血性卒中更明显。心肌梗死的风险与平均酒精摄入量没有观察到统计学显著的相关性。在男性中,不论是自报的酒精摄入量,还是基因型预测的酒精摄入量,都与收缩压具有很强的正相关。由于女性中喝酒的人很少,基因型与酒精摄入量的相关性不强,所以未观察到喝酒与血压、脑卒中或心肌梗死之间存在关联。 健康报

想要吃出免疫力? 你得先学会这些!

自古以来,中国就有“民以食为天”的说法,人们在饮食上追求美感与喜悦,讲究色、香、味、行俱佳。中国饮食不仅内容丰富,其背后蕴含的文化也非常丰厚。

但合理的营养对人体健康和免疫力的提高十分重要。如今,大家都在倡导“吃出免疫力,提高免疫力”,我们可以通过科学的食物组合提高人体所需的各种营养素,增强免疫力。

哪些营养素可以提高抵抗力? 我们常见的免疫性营养素是人体通过各种成分的摄入提高细胞免疫、体液免疫的功能,从而提高自身抵抗力。

1. 蛋白质:蛋白质是产生抗体的重要成分。一部分蛋白质可以靠人体自身合成,但绝大多数要靠“吃”来完成。摄入足量的蛋白质,才能在体内组装成人体所需要的优质蛋白质和抗体,如此一来才能真正达到免疫功能的提高。
2. 维生素、铁、锌、铜、硒等含量很少、能量很强的微量营养元素都能起到提高免疫力的作用。
3. 益生菌:人们追求肠道健康,如果肠道中的细菌是健康的,也可以保证

自身的免疫力。

如何进行科学营养的饮食搭配?

我们所说的“营养餐”,不在于吃的食物和烹调方法有多营养,而在于食物组合的营养价值。“没有最健康的食品,只有最不健康的吃法”,想要获得营养的平衡,要记住以下几个“小技巧”:

1. 每天吃够13种以上的食物。食物多样化是达到营养均衡的重要因素,营养的均衡对健康水平也是至关重要。
 2. 吃四大类食物。比如谷类(粮食类)、蔬菜水果类、肉蛋奶豆、油脂类等。
 3. 每天保证3~6两或3~7两的主食、1斤蔬菜、1~2个水果、1个鸡蛋、1袋牛奶或增加1杯酸奶、2两左右的瘦肉以及2勺油,这些食物就构成了我们所说的平衡膳食。
- 除此之外,能用食物解决的营养问题,就不用药品来解决。把营养成分还原到自然食物之中,而不是单纯靠制剂来解决问题。回归健康的生活方式,让保健品成为“助手”,而不是主导。

科普中国

多吃蔬菜水果有助缓解压力

澳大利亚研究人员一项最新研究发现,多吃蔬菜水果能缓解心理压力,推荐人们依据世界卫生组织的建议每天摄入至少400克蔬菜水果。相关论文已发表在欧洲临床营养和代谢学会官方期刊《临床营养》上。

澳大利亚伊迪斯科恩大学研究人员介绍,他们对8600多名25岁至91岁澳大利亚人的蔬菜水果摄入量及心理压力等数据进行了分析。结果发现,每天摄入至少470克蔬菜水果的人比每天摄入量少于230克的人,压力水平要低10%。

研究人员表示,尽管食用蔬菜水果和人的压力水平之间的具体影响机制尚不明确,但蔬菜水果所含的营养素很可能是其发挥作用的原因。

伊迪斯科恩大学营养研究院的西蒙·拉达瓦利-巴加提尼表示,炎症或人体内氧化和抗氧化作用失衡导致的氧化应激状态,都是已知的会导致人们情绪低落、焦虑和有压力的因素。蔬菜和水果含有维生素、矿物质、类黄酮和类胡萝卜素等营养物质,可以改善人体内的炎症和氧化应激状态,有助于心理健康。

研究人员表示,健康饮食的益处很多人都知道,但不少人蔬菜水果的摄入量并不达标。此前有研究发现,在青少年群体中,蔬菜水果摄入量与心理压力存在关联,而这项研究进一步证实了这一关联在所有年龄段人群中都存在,因此再次凸显富含蔬菜水果饮食方式的重要性。

新华社

补维生素能预防心脏病? 并不能!

相信你也听说过妈妈的唠叨:“多吃点水果蔬菜补充维生素。”可是现代人生活节奏快,花时间去购买、清洗、烹调,不如吃几片维生素片来得方便。所以,在这个全民养生的年代,除了保温杯枸杞,服用各类维生素片也受到很多中老年人甚至年轻人的追捧。

商家的广告总是无孔不入,比如说维生素是人体所必需的元素,它的功效数不胜数:防止衰老,促进免疫,预防心脏病,甚至还能抗癌……这些功效究竟是真是假呢?防止衰老和促进免疫功能,这两项比较难量化,我们姑且不说。

而心脏病和癌症,都是疾病范畴,补充维生素片,能起作用吗?

很遗憾地告诉大家,补充维生素对预防心脏病和癌症的效果并不明确。

你可能还会抱以希望,吃维生素片即使不能预防心脏病和癌症,起码也能强身健体,对身体无害吧。

再次遗憾地告诉大家,有充分证据表明,服用维生素E对预防心脏病和癌症无益;那些吸烟的人补充β胡萝卜素,反而会增加肺癌风险,也会增加心脏病或中风死亡风险。

因此,美国预防服务工作组(USPSTF)最近发布声明,反对通过补充维生素E和β胡萝卜素来预防心血管病和癌症,而复合维生素以及其中单个或联合营养素预防心脏病和癌症的

获益和风险尚不明确。

那么,补充维生素真的对身体没有好处吗?难道妈妈的唠叨并不科学?还真不是!

2019年一项纳入27000名成年人的研究发现,充分的营养摄入可以降低死亡风险,比如适量摄入维生素K和镁与死亡风险降低有关;适量摄入维生素A、维生素K和锌与心血管死亡风险降低有关。但是,需要注意的是,这些营养素与全因死亡风险和心血管死亡风险之间的关联,仅限于从食物摄入的来源,而非额外补充剂。

貌似“十全大补”的维生素片还吃不吃了?答案是:不如多吃水果蔬菜。换句话说,你妈妈让你多吃水果蔬菜,是对的!

要知道,即使是在太空舱活动的宇航员,在如此独特的生存环境下,他们也只需要补充维生素D,因为航天器的保护层使他们晒不到太阳。

所以,我们再次重申这个观点,额外补充维生素,不如多吃水果蔬菜!对于普通人来说,富含蔬菜、坚果、全谷物和水果的健康饮食比保健品对健康更有益,维生素片不能代替食物中的营养。

当然,对于营养缺乏的特殊人群,应该遵照医嘱在改善饮食营养的基础上额外进行营养补充。 北京青年报

铜冠投资有限责任公司招聘启事

铜冠投资有限责任公司因工作需要,现面向集团公司内部招聘西班牙语(兼商务)人员1人。

一、招聘岗位与条件

集团公司已签订劳动合同的正式职工,具有良好的职业道德和工作作风,思想品德优良,能吃苦耐劳,爱岗敬业。

岗位	人数	条件
西班牙语(兼商务)人员	1	1、年龄:1986年1月1日以后出生。 2、学历:全日制普通高校大学本科及以上。 3、职称:助理级及以上专业技术资格。 4、专业:西班牙语。 5、具有良好的语言、文字沟通能力,良好的心理对抗谈判能力、计算机操作熟练。 6、因工作需要,可长期在国外工作。
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、毕业证书、学位证书、职称证书等相关材料原件及复印件到集团公司人力资源部(有色机关大院西侧楼一楼125室)报名,报名时交1寸近期照片1张。
联系电话:0562-5860020。
报名时间:2021年9月8日至2021年9月17日(工作日)。

集团公司人力资源部

2021年9月1日

安徽省第四生态环境保护督察组督察铜陵有色公司信访件公示

2021年8月30日,安徽省第四生态环境保护督察组进驻铜陵有色金属集团控股有限公司开展为期20天的环保督察工作。截至9月5日,累计收到举报电话、微信公众号、专用信箱信访件4件,现公示如下:

安徽省第四生态环境保护督察组交办第二批信访举报问题清单

序号	受理编号	举报时间	举报内容	污染类型	责任单位	责任人
1	LD202100321	2021/8/31 12:24	铜陵市铜山镇,铜陵有色西凤井硫磺烟排放,自今年8月23日起连续排放,致周边农作物枯死,居民呼吸困难。	大气	铜山铜矿分公司	孙 浩
2	WX202100225	2021/9/1 16:05	铜陵有色水木冲尾矿库到底什么时候销库闭库,都已经公示了十几年了,到现在还没有销库闭库,是什么原因?已经严重影响了生活在库下的居民日常生产和生活,请求督查组认真待水木冲尾矿库的问题,铜陵有色集团为什么到如今没解决好这一大隐患。	固废	天马山矿业公司	胡正才
3	LD202100323	2021/9/1 13:28	金隆铜业四周小区居民反映,金隆公司夜间偷排,烟气难闻,严重时会被烟气呛醒。	大气	金隆铜业公司	文 燕
4	LD202100332	2021/09/3 16:05:05	机厂新村63栋4单元居民反映离居民楼几米距离外的有色集团闲置地,围墙松动,有脱落危险。墙内有人种植蔬菜,影响环境。	其他生态环境问题	铜冠地产公司	唐 俊