

# 增寿和折寿的食物清单 是时候更换你的食谱了

有些食物吃多了有损寿命,而有些食物经常食用却有益健康,益寿延年。比如,近日美国的一项研究发现,吃100克水果,会延寿10分钟。快看看这份增寿和折寿的食物清单,是时候调整食谱了。

研究者共分析了5853种食物,衡量了这些食物对健康寿命的影响。研究表明,各种食物中,水果、谷物、非淀粉蔬菜、坚果、豆类、海鲜能增寿,而热狗、汉堡、早餐三明治和含糖饮料都减

寿。

研究者基于全球疾病负担研究与食物营养概况制定了健康营养指数(HEND),以计算一份食物以分钟计对健康寿命的净获益或危害。

比如,每克加工肉减寿0.45分钟,而每克水果增寿0.1分钟,再根据食物组分综合计算对寿命的增减。

一份标准的牛肉热狗,61克加工肉减寿27分钟,再加上其中的钠和反式脂肪酸,最终减寿36分钟。

一份85克的鸡翅,综合考虑各种成分减寿3.3分钟。

一份蔬菜比萨、苹果派分别增加寿命1.4分钟和1.3分钟,不过如果考虑加入的钠和反式脂肪酸,就相互抵消得差不多了。

三文鱼、花生、豆类,每份可增寿10至15分钟。

专家表示,这项研究的重点在于帮助人群更好地选择健康食物,并适当调整饮食习惯,而不是加加减减

计算寿命。比如,将每天吃的牛肉、加工肉之类减少10%,换成热量相当的蔬果、坚果、豆类等可延寿48分钟。

当然,能活到100岁,并不是这么简单计算吃什么。也有学者认为,这些计算可能并不完全可靠。但是无论如何,这种直观的“粗暴简单”似乎可以帮助人群更好地选择健康食物。

北京青年报

## 冬天手脚冰凉怎么办

很多人体质虚寒,特别怕冷,一到冬天就手脚冰凉。这类人群平时多注意以下几点,能够明显改善怕冷的体质特点。

多穿衣。要注意保持腰背、小腹和腿脚的温暖。穿比较宽松的衣服,切忌穿紧身衣裤,避免因衣裤过紧影响末梢血液循环而加重手脚冰凉。

常灸灸。艾条灸灸足三里、大椎、气海、关元、神阙(肚脐)、涌泉、命门等穴位。每日可选择1—2个穴位进行艾灸,灸时艾条距离皮肤2—3厘米,围绕穴位旋转施灸,使局部有温热感而无灼痛感为宜。

节饮食。很多人出现手脚冰凉常与节食减肥有关。每餐食物摄入不足

会导致血虚,易出现疲劳、头晕、眼花、情绪低落、手脚冰凉、女性月经不调等症。长期节食,还会使人体衰老加速,免疫力下降。

多按摩。经常搓揉手脚心,按摩穴位,能改善末端血管的循环状况。劳宫穴位于手心部位,涌泉穴位于脚心部位,用手快速搓揉,直到出现发热感。

晒太阳。中医认为人体前为阴、后为阳,晒后背能起到补阳气的作用。在寒冷的天气里,晒晒后背,还能祛除脾胃寒气,有助于改善消化功能。

勤泡脚。每晚泡脚时在水中加入艾叶或肉桂精油,可促进血液循环,使身体很快暖和起来。

人民日报

## 卒中死亡率逐年上升 一旦发病切勿自行服药

卒中或脑卒中,俗称中风、脑梗,是由于脑部血管突然破裂或阻塞而引起脑组织损伤的一种急性脑血管疾病,具有极高的致残率和较高的致死率。专家表示,卒中的发生和不健康的生活方式有关。

据《中国卒中报告2019》数据显示,2018年,中国卒中死亡率为149.49/10万,占我国居民总死亡率的22.3%;每5位死者中至少有1人死于卒中,带病生存者的大脑卒中患者在我国已多达1300万。卒中已成为造成过早死亡和疾病负担的首位原因。

首都医科大学附属北京天坛医院院长王拥军表示,卒中的发生与喝酒、吸烟、生活不规律,以及蔬菜水果摄入量不足、肉食摄入量过高等不健康生活因素有关。

记者了解到,近年来我国卒中的发病率、死亡率呈逐年上升趋势。其中,男性高于女性、农村上升速度更快、西部地区高于东部地区。值得关注的是,45岁以下人群的发病率已超过总发病率的10%。

王拥军说,脑血管病是“贫穷病”,而不是大家一直以为的“富贵病”。农村地区的卒中危险因素控制不佳,高血压、高血糖、高血脂的知晓率较低,同时水果蔬菜摄入量低是导致发病率上升的重要原因。

“目前已有循证医学证据证实,每周3次、每次30分钟以上的中等强度运动,可有效预防卒中。可进行有氧运动,如快走或慢跑等,若体力充沛体能较好,可采用有氧和无氧交替的方式进行,即快跑与慢跑或跳绳交叉进行。推荐年轻人和中年人可以采用这种间歇有氧运动的方式进行锻炼。”王拥军说。

“对卒中的防范越早进行效果越好,定期运动、拒绝烟酒,健康生活习惯的养成非常重要。”中国卒中学会会长王文志提醒,脑卒中一旦发病,切勿自行服药,目前没有家中可用来急救的“灵丹妙药”。

王拥军表示,目前仍有许多运动项目缺乏对卒中预防的循证医学证据,对此将不断进行深入研究,寻求医学证据,助力卒中预防。科技日报

## 我国《家庭教育促进法》已于2022年元月1日施行 “依法带娃”已成为社会主义新时期的“国事”

2021年10月,全国人大常委会审议通过的《家庭教育促进法》已于2022年元月1日起施行。家庭教育问题不再只是简单的“家事”,“依法带娃”已经成为新时代的“国事”。

法条中列出的教育内容和教育方法,告诉了家长对孩子要“教什么”以及“如何教”,同时也提醒家长们,如果违反相关法律规定,影响了未成年人的健康成长,国家会出手干预。因此,家长要提升“积极养育”的意识,培养孩子成为身心健康的合格公民。日前,笔者就《家庭教育促进法》有关问题采访我市家庭文化研究会有关专家。

传承良好家风是家长的责任。专家说,《家庭教育促进法》的颁布施行,说明我国党和政府越来越重视家庭教育,“带孩子”不再仅仅是管孩子的衣食住行、监督孩子的学习那么简单。这部法律的颁布让“带孩子”有法可依,社会主义新时期家长养育孩子要“以德为先”,在家庭教育中传承良好家风是家长不可推卸的责任。如果父母平日沉溺于各种娱乐活动,怎能要求孩子踏实学习?家长要承担起培养孩子良好社会公德、继承传统美德,养成良好学习习惯和行为习惯,培养自我保护意识和能力的责任。孩子的素养往往折射出其身后家庭的样貌,孩子身上的各种优秀品质都是良好家风的体现。作为家

长,要想给孩子传承良好家风,祖辈和父辈家长之间首先要捋顺关系,守住“边界”不越界。孩子的父母不能缺位,不能只忙于挣钱而缺少对孩子的陪伴,孩子的祖父母不能错位,不能宠溺孩子。

家长应及时了解孩子的需求。专家说,《家庭教育促进法》还规定了家长怎么样教育孩子,包括加强亲子陪伴、言传身教、发挥父母双方的作用,尊重差异、平等交流等,避免养而不教、教而不当。好的家庭教育会让孩子“用童年初生一念”。家长与孩子要采取互动式的交流方式,与孩子一起制定家庭教育“公约”,并且要求双方自觉遵守。为避免家长说话孩子不听的对立矛盾,制定公约前,家长有必要了解孩子的需要,要听听孩子怎么说,父母的倾听和理解是洒向孩子心灵的阳光。在日常的家庭交流中,家长要多关注孩子的积极体验,多跟孩子互动,多给孩子自主思考、行动的空间和时间,让孩子的自主感和获得感得到满足。孩子在与家长的亲密互动中,会逐渐学会爱自己、爱家人、关心国家事,并愿意为自己热爱的事情付出努力。笔者建议,家长们应认真学习《家庭教育促进法》并在贯彻落实中狠下功夫,把孩子培育成“德智体美劳”全面发展的优秀接班人!

殷修武

## 安庆铜矿招聘启事

安庆铜矿因工作需要,现面向集团公司内部招聘采矿专业技术人员1名。

一、招聘岗位与条件

集团公司已签订劳动合同的正式职工。

岗位	人数	条件
采矿专业技术	1	1、年龄:1987年1月1日以后出生。 2、专业、学历:采矿专业,全日制普通大学本科及以上学历。 3、职称:采矿助理级及以上专业技术资格。 4、经历:在集团公司具有1年及以上工作经验,现在专业技术岗位工作。 5、能力:具有良好的语言文字表达能力;具有较好的协调与沟通能力;具有较好的计算机应用能力和水平。 6、具有采矿技术管理及相关工作经验者优先。
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、学位证、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:2022年1月7日至2022年1月17日(工作日)。

集团公司人力资源部

2021年12月30日

北京青年报

## 冬吃萝卜有讲究 名中医解疑惑



逛一圈市场或超市,你会发现大批水灵灵的萝卜上市了。“冬吃萝卜夏吃姜,一年四季保安康”“冬吃萝卜赛人参”“萝卜进城,药铺关门”……然而就是在这样冬吃萝卜的大好时节,广东省名中医、国务院特殊津贴专家、广东省第二中医院主任中医师王清海教授却在门诊中不时被请教“冬天进补,是不是就是避免吃萝卜”等问题,日前他接受了本报记者的采访,解开读者关于萝卜的三大疑惑。

### 萝卜其实可入药

以前,萝卜与白菜,是北方冬天最离不开的蔬菜,脆嫩多汁且生熟皆可

食。其实,萝卜还可入药。

中医认为,萝卜味辛甘,性凉;熟者味甘,性平;具有消食、下气、化痰、解渴、利尿等功效。具体来说,萝卜当药的主要功能有三个:一是消胀,治疗消化不良,食积胀满;二是润肺止咳;三是健脾养胃。

在北方,民间就有用油炸萝卜丝治疗咳嗽的方法。这一做法其实是有依据的。《随息居饮食谱》称萝卜“生用可治咳嗽失音,咽喉诸病,解煤毒、茄子毒;熟者下气和中,补脾运食,生津液,御风寒。”

现代研究发现,萝卜营养丰富,含有大量膳食纤维能促进肠蠕动,加快体

内毒素排出;可为人体补充铁、钙、磷、镁等微量元素,增强体质;还有多种维生素不仅可以降低血脂,软化血管、预防冠心病和动脉硬化,还有防癌抗癌的作用。

更值得一提的是,现代研究还发现萝卜中富含硫代葡萄糖苷,经黑芥子酶水解或肠道菌群水解后产生萝卜硫素。而萝卜硫素是蔬菜中抗癌能力最强的天然活性物质,具有抑制癌细胞增殖、诱导解毒酶、细胞周期停滞和凋亡的能力。

### 专家解开三大疑惑

解惑1:萝卜生吃熟吃有什么区别

别?

既然萝卜可入药,是否意味着要区分几时生着吃?几时煮熟吃?

王清海指出,萝卜确实具有中药的功效,可以根据需要,分清在什么情况下可以吃,什么情况下不可以吃。

一般来说,伴有腹胀、消化不良的疾病,都可以吃萝卜,而且生吃、熟吃都可以;若脾胃虚寒,腹部冷痛,大便清稀或者腹泻水样便者,则不宜生吃,可煮熟再吃。“因为萝卜煮熟后,其辛凉之性味已经消失,味甘性平,可起到健脾养胃的功效。”王清海说。

解惑2:冬令滋补要避免吃萝卜吗?很多人觉得“萝卜不能够和人参一起吃”,王清海直言是“误区”,其实萝卜号称“小人参”,可补气,不用担心和人参一起用会“不补反泄”。

他表示,这一误区缘于没有区分萝卜的生用、熟用的不同。

生萝卜辛散耗气,与人参这类补气药配用会削弱其补益之力;而萝卜熟用,其辛味已去,留其甘味,加其煮熟的温性,故此偏补,与之配用会增加其补益之力。

“只要不是生吃,吃人参同时吃萝卜不会有什么坏处,相反,可防止人参的滋腻引起的腹胀腹满等不适。”王清海说。

解惑3:为什么我的补益药里有“萝卜子”?

冬天进补的药方里,人们经常会发现有一味“萝卜子”,不懂的话容易误解。

萝卜子,即萝卜的种子,中药名叫做莱菔子,具有消食除胀、降气化痰的功效,不是食材,是真正的中药材。

在中医临床上经常在使用人参、党参之类补益药物时,稍加萝卜子,是因为人参等补益药与萝卜子同用,萝卜子可制约补益药的滋腻,萝卜子以行其补中之利气,则气平而易受,二者相得益彰。

广州日报

## 为啥人老先老腿? 知道这五个真相 且行且珍膝

我们的膝关节是人体中最大的关节,当我们平地行走、上下楼和蹲起时,主要都是膝关节在发挥作用,膝关节的屈伸是完成上述动作的关键因素。我们每个人的膝关节出现疼痛症状的时间会早于其他关节。到了50岁,膝关节或多或少有点疼痛,甚至有些人不到50岁,就出现了双膝疼痛。恰恰迎合了那句老话:“人老腿先老”。为什么恰恰是这么重要的关节更容易出现老化呢?如果我们知道了个中原因,就可以有针对性地去做保养膝关节,预防老化性关节炎的发生。

### 真相一:用得多 运动需要控制量

人类在站立位的每一个动作,都离不开膝关节。行走、跑步、跳跃、蹲起,膝关节的作用必不可少。一般正常人,每天生活需要的步数为一万步左右,还不算锻炼的步数。所以膝关节在正常使用情况下,就已经是多劳多损了。如果再有额外的运动,一定范围之内有强身健体的作用,一旦过量则会加速关节磨损老化。

每天双膝关节至少要屈伸并且是在负重的情况下屈伸10000次以上,再加上坐位和卧床时膝关节的屈伸活动,双膝关节屈伸次数应该在20000次左右。

膝关节这么“辛苦”,那么热爱运动的人、想要锻炼增强体质的人、想要运动减肥的人、糖尿病患者需运动控制血糖的人,怎么才能控制运动量,既达到锻炼的目的,还不至于加速膝关节的老化呢?

养护方案 我们运动的原则是一因因人而异,因时而异;逐渐加量,适可而止。

每个人生来体质不同,骨骼、关节、肌腱、肌肉等运动组织,以及心肺系统强健程度不同,能够耐受的运功量自然不一样,也就不能用同一个运动标准来衡量每一个人。如何掌握运动量的大

小呢?主要靠每个人自己的感觉。

进行每一种运动都可以,运动中身体没有不适感,运动后身体各部位没有疼痛感,可以有轻度疲劳感,第二天也没有过度疲劳、休息不能缓解的感觉,这时候的运动量就是合适的。随着体质的增强,运动量可以逐渐地增加。增加后,疼痛感和疲劳能较快缓解的,就是我们能够承受的有利于健康的运动量。

### 真相二:负担大 控制体重为它减负

人体活动度最大的肩肘髌膝四大关节中,膝关节位于低水平,所以膝关节承受的体重是这四大关节中最多的。

肩关节和肘关节位于上肢,除了上肢重量几乎不承担体重,所以上肢关节退变的速度较晚,关节面软骨磨损程度也相应为轻。但是膝关节与之不同,是典型的负重关节,可以说负重是膝关节的主要任务。尤其是,不仅要负重而且还要活动,比如蹲起时,股四头肌强力收缩,牵拉髌腱,进而加压髌骨,导致髌骨和股骨之间的关节面就要承受远远大于平时的负荷。

同理在我们上下楼梯时,髌骨和股骨之间的关节面软骨也承受了巨大的压力。下楼梯时股骨和胫骨之间的关节软骨还要承受身体下降带来的冲击,也就是体重加上冲击,所以下楼时对关节的损害更大一些。

养护方案 既然位置决定了膝关节的负重,那么咱们能做的是控制自己的体重。胖人,也就是体重大的人,关节的负荷必然增加。反过来,要想降低膝关节的负荷,就必须减少体重。把体重控制在正常范围之内,膝关节没有额外的负荷,老化速度也就减慢。

不过需要注意的是,对于体重正常的人,就没有必要再进行减重了。因为,体重也不是越轻越好,体重太轻也

会影响关节的强度和稳定性。

比如,体重太轻的人,容易出现骨质疏松,那么由骨骼为主要成分组成的关节,必然强度受损。具体到膝关节,骨质疏松会导致内侧胫骨平台的软骨下骨强度下降,好比是房子的地基不牢,软骨下骨表面的软骨受力就会不均匀,进而导致软骨退化提前。

### 真相三:结构复杂 避免外伤 影响关节牢固性

膝关节的结构复杂,其由股骨远端、胫骨近端和髌骨三部分骨性结构组成,骨性结构表面覆盖透明软骨,起到减少摩擦和缓冲应力的作用,相互之间形成髌股关节和股胫关节。胫骨和股骨之间存在半月板,是一种纤维软骨垫,作用是增加活动过程中胫骨和股骨之间的接触面积,稳定关节并且分散应力,减少冲击力;还有前交叉韧带和后交叉韧带,两者精妙配合维持膝关节屈伸过程中的稳定,如果这两条韧带有关节损伤甚至断裂,会导致膝关节不稳定,加速关节磨损老化。髌骨的远远端分别连接髌腱和股四头肌腱,膝关节两侧还有内侧和外侧副韧带。

上述的这些结构,有一个受损或是退变强度不够,都会影响膝关节的稳定性,进而加速关节老化。

养护方案 这一点是改变不了的,我们能做的就是尽量避免膝关节外伤。一旦受伤因其结构复杂修复困难,也不可能完全修复,必然导致关节的稳定性牢固性下降,关节老化速度也必然加快。

如果受伤,就需要充分休养,尽量做到关节最大程度的恢复,否则残留症状后更难处理。

### 真相四:皮包骨 注意保暖别受凉

用“皮包骨”形容膝关节的状态再