

处暑想养生就要做到这四点

科学运动,提高基础代谢率

现已进入秋季的第二个节气——处暑。“处”者,去也。暑天的炎热逐渐褪去,旷达的初秋华丽登场。那么,此时我们该如何养生呢?

“处暑之后,暑气渐渐消退,气温逐渐下降,天气开始由炎热向凉爽过渡。”北京中医药大学鲁艺教授在接受人民网记者采访时表示,此时气温虽有整体下降的趋势,但还不是完全的秋凉,仍处在短期回热天气期内。鲁艺教授提醒大家,此时养生要注意以下四点:

处暑养生要早睡早起

步入秋季,除了做到“起居有常”,睡眠时间也要从暑期的“夜卧早起”,调整为顺应秋时的“早卧早起”。处暑节气处于由热转凉的交替时期,自然界的阳气由疏泄趋向收敛,人体内阴阳之气的盛衰也随之转换。秋主“收”,早睡,以助于阳气的收敛,以养“收”气;早起,以助于肺气得以舒展。

处暑养生要滋阴润燥

处暑后进入气象意义上的秋天。秋季燥气当令,易伤津液,故饮食应以

滋阴润燥为宜。日常饮食应少食辛辣食物,增加酸味食物。此外,民间也有处暑吃鸭的传统习俗。古人认为,农历七月半的时候鸭子最肥美,正是人们秋季进补养生的首选食材。现代研究也表明,鸭肉中的脂肪不同于其他动物脂肪,其化学成分近似橄榄油,有降低胆固醇的作用。

处暑养生要适度运动

处暑之后,秋意渐浓,正是畅游郊野、迎秋赏景、登高望远的好时节。此时人体出汗明显减少,水盐代谢功能逐

渐恢复平衡,进入生理休整阶段,机体容易出现疲惫感,产生“秋乏”。此时养生需动静结合。运动可选择温和的有氧运动,如快走、广播体操、打球等。对于老年人,运动要以“不累”为标准。运动时间以早晚为宜,中午室外仍然炎热,应尽量减少户外活动。

处暑养生要调畅情致

秋季自然界万物凋零,容易使人产生悲秋之情。故秋季养生要保持乐观情绪,神志安宁,以神敛气,以减缓肃杀之气对于人体的影响。 人民网

生活中,不少人有这样的疑问:为什么有的人怎么吃都不胖,有的人喝凉水都长胖?其实,这与人的基础代谢率密切相关。

基础代谢是指清醒静息状态下维持机体细胞、器官正常功能和稳态所需要的能量消耗。人的基础代谢率与年龄、性别、身高、体重,以及体温、吸烟史、饮食和身体成分等诸多因素都有关系。

我们日常的能量消耗,主要包括3部分:基础代谢占每日能量消耗的60%至70%;通过咀嚼、吞咽、消化、吸收和储存食物消耗的能量,属于食物热效应,约占每日能量消耗的10%;运动和非训练性体力活动都属于体力活动热效应,一般占到每日能量消耗的15%至30%。

当正常人的“基础代谢消耗的热量+运动消耗的热量>饮食摄入的热量”时,就可能会出现“怎么吃都不胖”的现象。

新陈代谢就像是身体里的“发动机”,不停燃烧热量补充身体所需,保持体内各项功能的正常发挥。随着年龄增长,人体新陈代谢的速度会逐渐下降。这也是很多人出现中年发福的原因:基础代谢率低了,进食量却没有相应减少,加之生活和工作的压力,体力活动常常不如年轻时频繁,身体消耗不了的热量,就变成脂肪囤积。

那么,如何才能提高基础代谢率呢?研究发现,运动可以增强机体耗能,提升肌肉比例,进而提高基础代谢率。

肌肉力量训练是提高身体基础代谢率的最好方式。经常进行肌肉力量训

练,能使基础代谢率提高6.8%至7.8%。

如果每天只是坐在办公室里工作,不做额外运动,那么每日的总消耗是基础代谢率的1.2倍。但如果每周运动1至3次,每次半小时左右,那么每日的总消耗是基础代谢率的1.375倍。如果每周运动4至5次,这个数值就会提升至1.5倍。如果坚持每周运动7次,就是1.75倍。

除了运动次数,何时运动也有讲究。9时至10时,是运动的黄金时间;16时至18时,也很适合运动。

有氧运动是提高基础代谢率的捷径,如跑步等,如能达到“每周3次,每次30分钟,运动后每分钟心跳达130次”的标准,效果会更好。

呼吸方式也对新陈代谢有影响。腹式呼吸可以将更多废气排出体外,促进代谢,改善循环。因此,建议将有氧运动与呼吸方式(加强腹式呼吸训练)有效结合。

研究显示,高强度间歇训练可以燃烧更多脂肪,加快新陈代谢,同时增强人体对快节奏生活的适应能力。高强度间歇训练是指短期的爆发训练和较平缓的运动交替进行的运动方式。例如,以最高速度跑步1分钟,然后步行两分钟,并重复这个过程15分钟,就属于高强度间歇训练。

也有研究数据证明,在完成高强度间歇训练后的24小时内,人体的生长激素水平可提高450%。生长激素不仅可以增加15%至20%的基础代谢率,还能促进肌肉生长,减缓衰老过程,让一个人的内在和外在都变得更年轻! 人民网

处暑:秋日美景铺陈来



“处,止也,暑气至此而止矣。”当二十四节气的时钟拨动至处暑,炎夏的滚滚热浪如潮水般退散,灼灼骄阳变得温和可亲,凉风送爽,天高气清。“离离暑云散,袅袅凉风起。”处暑仿如自然律动中的一个休止符,自此天地重归寂静辽阔。

我国古代将处暑分为三候:一候鹰乃祭鸟;二候天地始肃;三候禾乃登。处暑时节,老鹰在天空盘旋着捕猎鸟类,天地万物开始凋零,农作物逐渐成熟。岁月炎凉的牒文在此交替,我们终与夏日告别,迎接新秋。

对于苦熬盛夏的人们来说,最喜的是处暑的凉爽。“四时俱可喜,最好新秋时。”在陆游看来,四季各有其美,但最舒服的还是暑热消尽的新秋时节。在二十四节气当中,最炎热的是大暑,其次分别是小暑和立秋。与立秋相比,处暑显得更加“实在”。立秋给人们带来的是对秋日的期盼,秋天的味道还很难品出,处暑则携带着阵阵清风,似有点秋天的韵味了。人们常说立秋不是秋,从气象意义上,真正的秋日,在处暑之后才姗姗来迟。

盛夏的暑气正式落幕,秋日的美景铺陈开来。处暑是出游迎秋赏景的好时节,民间向来就有“七月八月看巧云”之说。细心人会发现,此时天空的云彩越来越美,天高云淡,无不让人心旷神怡。在北京潮白河畔,但见鹭鸟在河水上翩翩起舞,浅水处不时有小鱼跃出水面,泛起阵阵涟漪,芦苇虽还是青色,但夏日的燥热已被风吹走,天空在晚霞映衬下流光溢彩,不禁感受到王摩诘“行到水穷处,坐看云起时”的自由恬淡。

从时间上来说,处暑与中元节十分靠近,所以民俗上大多与中元节相似,

如祭祖迎秋、放河灯等。放河灯也称“放荷灯”,在底座上放上灯盏或蜡烛,中元夜放在江河湖海之中,任其漂泛,表达对逝去亲人的悼念。

处暑之后,秋意渐浓,人们的饮食起居也日渐发生变化。汪曾祺说:“秋风一起,胃口大开,总想吃点好吃的。”民间认为,夏季过于炎热,人体损耗比较大,所以到了秋天要进补,但是又怕秋燥伤人,于是只能选择一些中性或者是凉性的肉,家禽鸭子就成为不二之选。正

如民谚里说的“处暑送鸭,无病各家”,南方有处暑吃鸭肉的习惯。苏州人处暑要吃“鸭子宴”——鸭子做好以后先分给左邻右舍品尝,然后一家人围在一起吃,讨一个无病健康的好彩头。

对于沿海渔民来说,处暑以后便是渔业收获的时节。这时海水温度依然偏高,鱼虾蟹贝肥美,正是捕捞的大好时机。浙江象山每年处暑前后都举办隆重的开渔节,举行盛大的祭海开渔仪式后,渔民们扬帆出海,千帆竞渡,收获

满满。

在二十四节气中,处暑显得有些低调,它的名字既不像立夏、立秋那么鲜明,也不像惊蛰、谷雨那样灵动,往往在不经意间便过去了。但处暑却蕴含着天地之大美,生命之智慧。“处暑无三日,新凉直万金。”没有处暑,炎夏将永无止境。人生不能永远只有攀登,当经历过繁盛的生长期,我们终将迎来沉甸甸的收获期。绚烂只是人生的一瞬光景,成熟才是生命的本色。 光明日报

红枣加菠菜并不能让你“一身铁血” 补铁应该这样做

什么是贫血?有哪些症状?什么情况下会贫血?

上海市疾控中心表示,铁是血液中红细胞的主要成分,如果体内铁缺乏就会导致血红蛋白合成减少,进而影响红细胞生成,导致缺铁性贫血。血红蛋白主要负责运送氧气,合成减少会导致血液供氧不足,人就会感觉乏力疲倦、虚弱气短,严重时会出现一过性晕厥。所以,平时如果感到有以上症状时,一定要引起重视,如果是缺铁性贫血就需要赶紧补铁。

对于铁锅炒菜能补铁的传闻,上海市疾控中心表示,人体可吸收的铁为有机化合物形态的铁,又被称为血红素铁,在人体中的吸收率可达15%—35%。而铁锅为无机铁,被铲子蹭下来的“铁”为铁锈,即四氧化三铁。无机铁在人体中吸收效率极低,只有3%以下。因此,用

铁锅炒菜达不到补铁的效果。

红枣和菠菜是否能补铁?上海市疾控中心表示,一般来说红枣的食用量不会很大,一天几颗并不能有效补铁。100g菠菜中的含铁量为2.9mg,但菠菜中的铁都是非血红素铁,生物利用率极低。

那么,哪些食品才是补铁“神器”?上海市疾控中心表示,动物全血中含的是血红素铁,是所有食物的铁吸收率最高,可达20—25%。除此以外,禽畜肉类也可作为血红素铁的良好来源。

上海市疾控中心建议,成年人每日铁摄入量为15—20mg,约相当于猪血200g或者猪肝90g中含有的铁含量。其中儿童和孕妇是缺铁性贫血的高危人群,日常膳食建议每周吃1—2次猪血/猪肝,每次50—100g。 人民网



阿尔茨海默病认知衰退“罪魁祸首”揭示

据日前发表在《阿尔茨海默病与痴呆症》杂志上的一项研究,美国耶鲁大学研究人员开发的先进成像技术帮助他们确认,大脑突触的破坏是阿尔茨海默病患者认知缺陷的根源。

多年来,科学家们一直认为,脑细胞之间联系的丧失会导致阿尔茨海默氏症相关症状,包括记忆力丧失,但大脑突触丧失会带来何种影响,其实际证

据仅限于对中老年疾病患者进行的少量脑活组织检查和尸检。然而,耶鲁大学研究人员开发的正电子发射断层扫描(PET)技术的出现,使研究人员能够观察即使患有轻度阿尔茨海默病症状的在世患者的突触丧失情况。

新的糖蛋白2A(SV2A)的PET成像扫描使科学家能够测量45名被诊断为轻度至中度阿尔茨海默病的人的大脑

突触的代谢活动。研究人员随后在五个关键领域测量了每个人的认知表现:言语记忆、语言技能、执行功能、处理速度和视觉空间能力。

他们发现,脑细胞间突触或连接的丧失与认知测试中的糟糕表现密切相关。他们还发现,与大脑中神经元总体积的丧失相比,突触丧失是认知能力低下的一个更强的指标。

耶鲁阿尔茨海默病研究中心主任、该论文的资深作者克里斯托弗·范·戴克表示,研究人员现在可以追踪患者随着时间的推移丧失突触的情况,从而更好地了解个体认知能力下降的发展过程。

论文主要作者当·麦卡说:“这些发现帮助我们了解了这种疾病的神经生物学,可以作为测试阿尔茨海默病新疗法的重要新生物标志物。”科技日报

未来十年,我们能治愈老年痴呆症吗

自首个正式记录的病例在医学会议上报告以来,阿尔茨海默病(老年痴呆症)在人类疾病谱中已经存在了115年,是世界上最具毁灭性的疾病之一。

在寻找阿尔茨海默病的疗法方面,科学家们数十年殚精竭虑,却收效甚微——目前唯一获批被用于治疗该疾病的药物也只能暂时缓解一些症状。不过,英国雷丁大学神经学家马克·达拉斯博士近期对英国《每日邮报》表示,随着一些新疗法的不断涌现和改进,未来十年,科学家们将在治疗阿尔茨海默病方面取得重大突破。

研究人员携手开发。

哥廷根大学的托马斯·拜尔教授说:“我们在小鼠体内发现了一种抗体,它可以中和截短形式的可溶性β-淀粉样蛋白,但不会与正常形式的蛋白质或斑块结合。”

研究小组随后在两种不同的阿尔茨海默病小鼠模型中测试了“人源化”抗体,发现抗体有助于恢复神经元功能,增加大脑中的葡萄糖代谢,恢复记忆力丧失。

莱斯特大学化学生物学家马克·卡尔教授补充说:“虽然这项研究目前仍处于早期阶段,但如果这些结果能够在人类临床试验中得到复制,那么可能是革命性的。”

β-淀粉样蛋白是导致阿尔茨海默病“罪魁祸首”的假设。事实上这些药物到目前为止都无法治愈阿尔茨海默病,这意味着我们需要更进一步探索导致这种疾病的原因。

大脑“充电”头盔

这听起来像是科幻小说中的情节,但一些科学家认为,用红外线照射大脑可以帮助逆转阿尔茨海默病。

去年10月,英国杜伦大学研究人员表示,经颅光生物调节疗法对痴呆症患者有潜在益处。该疗法是让患者佩戴一种特殊设计的头盔,将红外线自行传送到大脑。

这项研究观察了14名来自英国的45岁以上的健康人群,他们在4周内,每天两次接受波长为1068纳米的PBM-T,每次6分钟。研究人员发现,与对照组相比,接受PBM-T的健康人在运动功能(手指敲击)、记忆表现、延迟记忆和大脑处理速度方面都有显著改善。此外,参与者没有报告治疗引起的不良反应。

研究人员表示,治疗3个月后对患者进行的脑部扫描也显示,服用高剂量Lomecel-B的患者左侧海马体增大,而海马体是大脑中记忆形成至关重要的部分,随着阿尔茨海默病的不断恶化,该部分记忆会受损。

I期人体临床试验表明,Lomecel-B能在人体内安全使用。更大规模的II期试验已于去年12月开始,旨在测试单剂量或多剂量Lomecel-B对治疗轻度阿尔茨海默病是否有效。

除了上述方法,科学家们还利用肠道细菌、氧气等来治疗阿尔茨海默病。不过,他们也表示,这些潜在疗法即便被证明有效,距离大规模推广还有几年。不管怎样,希望科学家们能早日在这一医疗领域取得突破。

该研究将招募1200名年龄在60—80岁之间的参与者,他们的大脑中有蛋白质斑块形成的迹象,但尚未出现任何认知下降。参与者将接受一周或两周剂量的甘特尼单抗,并将其结果与安慰剂组进行比较。

据悉,目前科学家们正在测试30多种疫苗和抗体治疗阿尔茨海默病的疗效。不过,英国牛津大学药理学专家大卫·史密斯教授说,值得注意的,正在试验的所有抗体和疫苗都是基于

研究人员解释,这种种红外线光能刺激脑细胞,为其提供能量并促进血液循环,这一过程称为“光生物调节”。理论上,这将刺激大脑激活免疫细胞,清除与痴呆有关的有毒蛋白质。此外,这种疗法可以提高一氧化氮的水平,从而改善大脑血流,确保更多的氧气可以到达脑细胞。

该头盔由全科医生戈登·道格尔博士开发。他表示,头盔“可能有助于但仍需开展更多研究才能充分了解其作用

机制”。

干细胞疗法

干细胞可以发育成许多不同的细胞类型,包括脑细胞或神经细胞。一些科学家希望它们有潜力修复由神经系统疾病(如痴呆症)引起的大脑损伤。

2021年5月6日,美国生物制药公司Longeveron公司宣布:在I期临床试验中,与服用安慰剂的患者相比,通过静脉输注单剂量给药的间充质干细胞疗法(Lomecel-B)能减缓轻度阿尔茨海默病患者的病症恶化程度,包括减缓认知下降和日常生活能力丧失,增强血管功能,减少脑部炎症等——炎症被认为是导致阿尔茨海默病恶化的关键因素。

研究人员表示,治疗3个月后对患者进行的脑部扫描也显示,服用高剂量Lomecel-B的患者左侧海马体增大,而海马体是大脑中记忆形成至关重要的部分,随着阿尔茨海默病的不断恶化,该部分记忆会受损。

I期人体临床试验表明,Lomecel-B能在人体内安全使用。更大规模的II期试验已于去年12月开始,旨在测试单剂量或多剂量Lomecel-B对治疗轻度阿尔茨海默病是否有效。

除了上述方法,科学家们还利用肠道细菌、氧气等来治疗阿尔茨海默病。不过,他们也表示,这些潜在疗法即便被证明有效,距离大规模推广还有几年。不管怎样,希望科学家们能早日在这一医疗领域取得突破。

巡察公告

根据集团公司党委关于巡察工作统一部署,集团公司党委第四巡察组于2022年8月29日至9月9日,对铜山铜矿分公司党委开展巡察。现将有关事项公告如下:

一、巡察对象

铜山铜矿分公司领导班子及其成员和下一级主要负责人。

二、巡察内容

(一)贯彻落实党的路线方针政策、党中央决策部署、省委及省国资党委、集团公司党委工作要求情况

1. 学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想、党的十九大精神和、特别是习近平总书记关于国有企业改革发展和党的建设重要论述,推进政治建设情况;

2. 完整准确全面贯彻新发展理念,推动高质量发展情况;

3. 深化国有企业改革和完善内部治理情况;

4. 防范化解重大风险情况;

(二)贯彻落实全面从严治党战略

1. 党委履行主体责任情况;

2. 纪检监察机构落实监督责任情况;

3. 企业领导人员遵守纪律、廉洁从业情况;

4. 作风建设特别是执行中央八项规定精神情况。

(三)贯彻落实新时代党的组织路线情况

1. 领导班子自身建设情况;

2. 干部人才队伍建设情况;

3. 基层党组织建设情况;

4. 干部担当作为情况。

(四)贯彻落实巡视、审计等监督发现问题整改落实情况

1. 党委落实整改主体责任情况;

2. 纪委和组织人事部门整改落实监督责任情况;

3. 整改实效和建立长效机制情况。

(五)根据巡察工作职责,巡察期间主要受理反映领导班子及其成员,以及下一级主要负责人有关问题的来信、来电、来访。对其他不属于巡察范围的信访问题反映,按规定移交有关部门处理。

三、反映问题的渠道

巡察期间,设立信访接待点,摆放意见箱,开通举报电话和互联网电子邮箱接收来电、来信、来访。

(一)信访接待点:位于铜山铜矿分公司员工餐厅南侧信访接待室;接待时间:8月31日上午8:30—11:30,9月6日上午8:30—11:30。

(二)巡察举报箱设置地点:铜山铜矿分公司机关办公楼一楼入口处、综合楼一楼入口处左侧、员工餐厅西侧信访接待处门口。

(三)举报电话:0566-5265045。

(四)电子邮箱:xcb-jb@tlys.cn。

(五)通信地址:铜陵有色机关大院集团公司党委巡察办转第四巡察组收(邮244000)。

欢迎针对上述巡察内容反映问题,提供线索。

集团公司党委第四巡察组
2022年8月29日