日行万步助健康 加快速度更有益

发表在《美国医学会内科杂志》和《美国医学会神经病学》上的两项研究,监测了78500名使用可穿戴跟踪器的成年人,证实每天走1万步是实现最佳健康效果的理想步数。此外研究还发现,重要的不仅仅是走多少步,还有走多快。这两项研究也是迄今最大规模的关于行走步数对健康影响的研究。

研究发现,每天走1万步可以降低患痴呆症、心脏病、癌症和死亡的风险。然而,更快的步速表现出的好处超过了所达到的步数。

研究论文合著者、悉尼大学查尔斯·珀金斯中心和医学与健康学院研究员马修·艾哈迈迪博士说:“这一研究的结论是,为了保护健康,人们不仅可以把每天走1万步作为理想目标,还可以走得更快些。”

研究人员称,每走2000步到1万步,过早死亡的风险就会降低8%–11%。心血管疾病和癌症发病率也有类似的关联。

每天走的步数越多,患全因痴呆症的风险就越低。每天走3800步,风险就降低了25%。9800步是降低50%痴呆症风险的最佳步数。

研究还表明,步频强度或较快的步速显示出与所有结果(痴呆症、心脏病、癌症和死亡)的有益关联,超过了每天的总步数带来的益处。

这些发现可能会为基于步速的体育运动指南提供参考,并有助于制定旨在预防慢性病的有效公共卫生计划。

科技日报

警惕“坐”出来的健康危害

很多人因为工作、学习等原因,成为久坐一族,殊不知长期久坐会诱发众多疾病。青岛市市立医院康复医学科副主任刘凯为广大网友讲解久坐的相关危害,并由青岛市市立医院康复医学科康复治疗师邢天洋进行康复训练动作演示。

“统计显示,国人平均一天坐超过十个小时,长期静坐少动将导致严重的健康问题。仅仅连续坐30分钟,新陈代谢将减缓90%;如果每天保持坐姿2个小时以上,良性胆固醇(HDL)将降低20%;超过3小时,将大大增加罹患心脏疾病的概率。”刘凯说。

刘凯表示,具体来说,久坐主要有以下五大危害:

一、损害新陈代谢,诱发糖尿病。久坐导致餐后血糖、胰岛素等急剧升高,身体新陈代谢的速度变慢,容易诱发2型糖尿病。

二、促使血压升高。久坐造成血流量减少,导致肌肉血管收缩,血压升高。

三、损害心血管健康。血糖调节障碍以及血压升高会进一步影响心脑血管功能,增加罹患心脑血管疾病的风险。

四、引发腰肌劳损。长时间保持静坐不动,腰部紧张不放松,引发腰肌劳损。

五、导致下肢血液循环不畅。长时间保持坐姿,腹部血液流动速度变慢,下肢肌肉和血管受损,带来肠道功能障碍、痔疮、前列腺炎等疾病隐患。

长期久坐不利于身体健康,建议定期做一做放松动作,在此推荐三套训练动作。

首先,靠墙站立,头颈部靠墙,肩部水平外展,屈肘,双臂沿墙面缓慢上下移动,一组10次,每天2~3组。

站立位拉伸股四头肌,缓解大腿前侧肌肉紧张,拉伸过程中保持正常呼吸不要憋气,一组15秒,每天2~3组。

踮脚练习,可以促进下肢血液回流,每组30次,每天3~5组。

人民网

每日补充复合维生素改善老年人认知

在人体逐渐衰老过程中,服用维生素是否有助于防止认知能力下降?根据美国维克森林大学医学院与波士顿布列根和妇女医院合作进行的一项新研究,每天服用复合维生素补充剂可能会改善老年人的认知能力,而每天服用可可提取物补充剂,并未发现对改善认知能力有益。相关研究发表在最近的《阿尔茨海默病与痴呆症:阿尔茨海默病协会杂志》上。

在可可补充剂和多种维生素对大脑的影响研究中,研究人员随机选择了美国各地21442名参与者,调查了他们每天服用可可提取物补充剂或多种维生素—矿物质补充剂是否可降低心脏病、中风、癌症及其他疾病的风险。超过2200名年龄在65岁及以上的参与者接受了为期3年的随访。

研究人员解释说,可可提取物富含一种名为黄烷醇的化合物,过去的研究表明,这些化合物可能对认知有积极影响。人体需要几种微量营养素和矿物质来支持正常的身体和大脑功能,缺乏这些物质可能导致认知能力下降和痴呆症风险增加。

研究表明,可可提取物不会影响认知,但每天补充多种维生素—矿物质会显著改善认知能力。研究人员估计,3年的复合维生素补充剂大致可将认知能力下降减缓约1.8年。这种益处在患有严重心血管疾病的参与者中相对更为明显。

不过,研究人员补充说,在提出任何健康建议之前,还需要更多的研究来证实这些发现,以更好地了解为什么复合维生素可能对老年人的认知有益。

科技日报

戒掉坏习惯 给骨头“加把劲”

骨骼是人体的重要组成部分之一。我们的身体里有206块骨骼,大约占到体重的五分之一。它们通过关节相连,构成身体的支架,保护内脏器官,为肌肉提供附着点以利身体活动,还参与造血,储备钙、磷。

骨质疏松也被称为“静悄悄的疾病”。骨骼强度的变化常常在我们无法感知的时候就已经发生了!在骨质疏松早期,往往没有明显的外在表现,容易被人忽视。很多人在骨折发生之后,才惊觉自己已经存在骨质疏松的问题。

北京市疾病预防控制中心的专家介绍,生活中,我们的6个不良习惯会增加患骨质疏松的风险。快来自查!

吸烟。吸烟会让髋部骨折的发生风险翻倍。过量饮酒也会增加骨折的风险。

过度减肥致体重指数过低。体重指数(kg/m²)=体重(kg)/身高²(m²)。如果小于18.5就属于体重过低,这也是一个重要的危险因素。

偏食引起营养不良。日常饮食如缺乏钙、蛋白质、新鲜蔬菜水果,将不利于骨骼健康。“营养不良”是老年人面临的主要问题,他们跌倒和骨折的风险更高,因此饮食要保证足够的钙和蛋白质摄入。

很少晒太阳、维生素D缺乏。在骨质疏松人群中,低维生素D水平的情况很常见,尤其是不常去户外活动的老年人。因此,要尽量保证每日有充足的阳光照射。

身体活动不足。缺乏身体活动会导致骨骼和肌肉的流失。不爱运动的人会更容易发生髋部骨折。加强体育锻炼,以抗阻力和有氧运动为主并长期坚持,将对骨骼有益。

经常跌倒。有跌倒倾向的人骨折的风险更高。老年人患骨质疏松的风险最高。除了坚持健康生活方式外,老年人还需要注意预防跌倒。老年人群可以参加一些改善平衡、协调能力和肌肉力量的运动,比如疾控系统多年来一直推广的毛巾操。此外,还应在专业机构进行骨骼健康评估,确保早发现、早诊断、早治疗,以获得更好的健康收益。

北京青年报

历经数十年探索,终于进入落地实施阶段,将深刻影响人们生活

个人养老金,来了!

11月4日,人力资源和社会保障部、财政部等5部门联合发布《个人养老金实施办法》,标志着社会关注已久的个人养老金制度进入落地实施阶段。

11月18日,银保监会发布《关于印发商业银行和理财公司个人养老金业务管理暂行办法的通知》,34家机构拿到首批“许可证”。

随着中国社会主要矛盾发生变化,城镇化、人口老龄化、就业方式多样化加快发展,建立多层次、多支柱的养老保险体系的重要性逐渐凸显。党的二十大报告明确提出:完善基本养老保险全国统筹制度,发展多层次、多支柱养老保险体系。业内人士指出,个人养老金的推出,是落实党的二十大精神的重要民生举措。

那么,个人养老金制度有何特点?将如何惠及普通百姓?记者就这些社会关注的问题进行了采访了解。

个人养老金是什么,有啥好处——政府政策支持、个人自愿参加、市场化运营

个人养老金来了!人力资源和社会保障部、财政部等5部门不久前联合发布《个人养老金实施办法》(下称《实施办法》),对个人养老金参加流程、资金账户管理、机构与产品管理、信息披露、监督管理等方面做出具体规定。

个人养老金,是指政府政策支持、个人自愿参加、市场化运营、实现养老保险补充功能的制度。根据《实施办法》,此次出台的个人养老金新政呈现3个特点:

一是政府政策支持。按照《实施办法》,个人养老金每年缴费上限为1.2万元,并按照国家有关规定享受税收优惠政策。人社部、财政部未来将根据经济社会发展水平和养老保险体系发展情况等因素适时调整缴费上限。

财政部、国家税务总局今年11月初发布的《关于个人养老金有关个人所得税政策的公告》提出,自2022年1月1日起,对个人养老金实施递延纳税优惠政策。对缴费者按每年1.2万元的限额予以税前扣除,投资收益暂不征税,领取收入的实际税负降为3%。

北京国家会计学院财税政策与应用研究所所长李旭红认为,个税优惠将引导和鼓励人们参与申办个人养老金,增强自我保障意识。特别是领取收入的实际税负由原来的7.5%降为3%,国家用“真金白银”提高了群众的受惠程度。

二是个人自愿参加。《实施办法》提出,个人养老金的参加人应当是在中国境内参加城镇职工基本养老保险或者城乡居民基本养老保险的劳动者。人社部数据显示,截至今年9月底,全国基本养老保险参保人数达10.47亿人。这意味着,这些参保居民都可以自愿申办个人养老金,且不受就业形态、地域、户籍限制。

根据《实施办法》,个人养老金实行个人账户制,参加人的个人缴费全部归集到个人资金账户,完全积累。达到领取个人养老金年龄等条件后,可以自己决定是按月还是分次或者一次性领取,转入本人社会保障卡银行账户自由支配使用。

三是市场化运营。《实施办法》提出,参加人自主选择购买符合规定的金融产品。个人养老金产品应当具备运作安全、成熟稳定、标的规范、侧重长期保值等基本特征。个人养老金产品销售机构要以“销售适当性”为原则,不得主动向参加人推介超出其风险承受能力的个人养老金产品。

“把金融机构都动员起来,站在同一起跑线上,消费者选择权广了,有利于充分发挥市场作用,营造公开公平公正的市场环境。”招联金融首席研究员董希淼说。

为什么需要发展养老“第三支柱”——老年生活更有品质更有保障

中国有句俗话:“不要把鸡蛋放在一个篮子里”,这句话阐释了投资风险分散原理,对养老金同样适用。

1991年,国务院下发《关于企业职工养老保险制度改革的决定》,提出建立起基本养老保险与企业补充养老保险和职工个人储蓄性养老保险相结合的制度,实行国家、企业、个人三方共同负担。

数十年来,中国不断创新体制机制,逐步完善多层次、多支柱的养老保险体系。

从整体上看,第一支柱是基本养老保险,包括城镇职工基本养老保险和城乡居民基本养老保险,属于公共养老金,由国家、单位、个人共同承担。截至今年3月末,累计结存超过6万亿元。第一支柱立足于保基本,体现社会共济,目前发展相对比较完善,已经具备了相对完备的制度体系,覆盖范围也在持续扩大。

第二支柱是企业年金和职业年金。2004年,《企业年金试行办法》出台,支持相关企业建立企业年金。2014年,机关事业单位开始实施职业年金制度。第二支柱由单位和职工共同缴费,国家给予政策支持,主要发挥补充作用。截至今年3月末,参加职工约7200万人,积累基金4.5万亿元。

第三支柱是个人养老金和其他个人商业养老金融业务。个人养老金是国家关于第三支柱的制度性安排。在此之前,延税型养老保险、养老理财产品、养老目标基金等业务试点已经取得了一些经验。

今年4月,《国务院办公厅关于推动个人养老金发展的意见》发布,宣告中国个人养老金制度建立,此次《实施办法》则意味着该项制度开始正式落地实施。

“《实施办法》将此前碎片化的试点整合成为统一、正式的个人养老金制度,是我国养老保险结构性改革的一个重大进展。”国务院发展研究中心金融研究所研究员田辉说,该制度将使参保居民在基本养老保险基础上再增加一份积累,可以更好地满足群众多样化养老保险需求,实现老年生活更有品质、更有保障,未来将深刻影响人们生活。

从需求端看,更多人群正在产生多样化的养老保险需求。据住房和城乡建设部今年9月发布的消息,去年我国常住人口城镇化率达到64.72%;全国老龄工作委员会办公室、中国老龄协会编印的《奋进中的中国老龄事业》预计,2035年前后,中国老年人口占总人口的比例将超过1/4,2050年前后将超过1/3;另据国家统计局今年初发布的数据,目前全国灵活就业人员已经达到2亿人左右。

业内专家认为,中国社会主要矛盾发生变化和城镇化、人口老龄化、就业方式多样化加快发展,一方面呼唤社保事业高质量发展,另一方面推动人们不断深化对社会变迁和人口发展规律的认识,做好个人养老金资产配置。

怎么管好用好养老“钱袋子”——提升金融素养,形成健康可持续的养老理财理念

11月18日,银保监会发布《关于印发商业银行和理财公司个人养老金业务管理暂行办法的通知》,工商银行、农银理财等34家机构拿到首批“许可证”。各机构将按照相关规定推出储蓄存款、理财产品、商业养老保险、公募基金等满足不同群体需求的个人养老金产品。

这些产品有何特点?从产品属性看,这些产品都有长期稳健属性,更加适合具有中长期养老资产规划和养老保障需求的人群。从风险偏好看,储蓄存款、商业养老金保险具有保本保收益的特性,更适合风险偏好较低的投资者;理财产品、公募基金产品具有不保本保收益的特征,适合风险偏好相对较高的投资者。从应对长寿风险看,储蓄存款、理财产品、公募基金有助于财富增值,年金保险作为具有终身领取的选择方案,有助于解决长寿风险问题。

董希淼认为,养老理财旨在引导参加人形成健康可持续的养老理财理念,对养老进行科学合理规划,参加人应根据自身养老需求、资金情况、风险偏好等选择产品。

“个人养老金制度将以税收优惠撬动第三支柱,带动个人养老金融行业蓬勃发展。”平安养老险党委书记、董事长兼首席执行官甘为民说,平安养老险正以个人养老金制度落地为契机,参与行业平台系统对接,加快个人养老金产品、个人商业养老金融产品、个人长期金融产品等上市产品准备,启动个人养老金服务专区建设,并大力开展政策普及宣传。

记者注意到,目前中信银行、招商银行等多家机构已在其App上开辟养老金融板块,并通过页面广告位宣传个人养老账户开立的相关金融知识。

多名专家认为,个人养老金是一项关联性很高、涉及众多利益相关者的制度,落地只是第一步,其成功依赖于各方努力。

田辉认为,对个人来说,因为承担了更多选择权、决策权,要对自身偏好、需求有清醒认识和长远规划,“需要大众尽快提升自身金融素养,建立起正确的投资观念”。对金融机构来说,由于承担了受托人、账户管理人、投资管理人等角色,应推出满足多样化需求、方便快捷的产品,让老百姓看得懂、用得上,负责任、高效率、低成本地管好用好参加人的养老“钱袋子”。对政府职能部门来说,要总结好试点城市经验、做好风险管理、逐步推广,并根据经济社会发展适时逐步提高缴费上限等,提升普惠性,让这个制度惠及更多人群。

人民日报海外版

斤斤“剂”较 增收4.12亿元 创效1500万元

——金冠铜业分公司党委“脱模剂减量化”党建项目攻关纪实

(上接第一版)怎么办?

是就此放弃,向习惯低头?还是克服阻力,迎风逆行?

试验攻关半年时间里,五个车间支部书记每天深入现场,通过班组交流会、排班会做好员工思想工作,疏导情绪。各车间党支部持续组织“奋战在一线,建功在金冠”主题党建活动,动员党员干部各司其职、事不过夜,按照工程管理节点模式,开展项目攻关:

那段时间里,每逢出现阳极板面顶开裂、板面鼓包、粘模和板子飞边毛刺多等质量问题,奥炉精炼工艺专职孙华林都会第一个出现在生产现场,带头进行修理;

那段时间里,双闪电解工艺专职谢君,每天守候在冲洗设备现场观察喷头冲洗效果,一旦冲洗位置出现偏差,他就进入冲洗水箱对喷头进行调整。不出铜日,他就带领机组作业人员们一起清理水箱内部冲洗物,沥干称重取得第一手数据;

那段时间里,一批阳极泥进入系统后导致浸出工序多处管道堵塞,生产被迫暂停。稀贵浸出班长隋昌健从当天下午1点开始,带领班组员工吃住在车间、奋战23个小时,最终将管道拆卸疏通,保障这批阳极泥得以顺利处理;

那段时间里,双闪精炼圆盘操作工朱玮,一个1987年出生、说话就会憨厚笑着的年轻人,每天忍受住圆盘浇铸现场210℃高温,在喷涂罐处用手仔细捻搓喷涂液,随时调整喷涂厚度,跟踪记录每一块阳极板喷涂效果;

……

那段时间里,金冠铜业各个车间攻关组里党员既是每晚最后离开的“熄灯人”,也是每天早上最早到现场的“点灯人”。他们用自己的满身汗水和无怨无悔,展现着共产党员在党建项目攻关中的形象。

积微成著。脱模剂减量化党建项目的全面实施及最终完成,一点一点并最终全系统地改变着金冠生产经营及管理提升的效果:

该项目全面建成后,这个公司脱模剂用量减少了800余吨,彻底杜绝了脱模剂配料、喷涂及浇铸过程中的高温挥发问题,解决了投产以来一直没有解决的脱模剂四处逸散“白色污染”这个老大难问题,精炼员工日常作业环境得到根本改善。

因脱模剂的添加频次降低了三分之二,以及因阳极板表面脱模剂减少,两个电解残极率分别下降了0.63%和0.83%,减少了残极返炉工作量,精炼员工劳动强度显著降低;因阳极泥中钡砂减少,使得稀贵车间浸出槽体管线堵塞情况明显减少,每月管道拆装、清理频次下降了25%;因脱模剂减量使用,后端阳极泥总产出量下降,2022年1至10月份这个公司阳极泥处理总量同比减少了16.22%,脱铜阳极泥中金含量同比增长35%,银含量同比增长12%,有价金属含量上升和阳极泥处理总量减少,使得稀贵员工劳动强度大为降低,生产效率也随之大大提高。

双闪精炼更是实现了机器自动取板、智能小车无人运输的全封闭安全生产。他们还以此为契机,从安全隐患整改和作业现场5S提升两个角度,进行了大刀阔斧的整改,将横跨圆盘的管道全部从空中移位到地下,方便了日常检修,实现了本质安全。

2022年7月份,党建项目攻关处于关键阶段,这个公司党委召开党建项目攻关现场推进会,明确了要在党建项目攻关中培养人才、及时固化经验成果两项硬性要求,使攻关完成后的党建项目成为可复制、可借鉴、可推广的管理成果。截至11月份,这个公司共修改相关工序操作规程、技术标准20余项,因项目实施而获得“搅拌装置”等20项发明或实用新型专利授权,11项专利正在申报审批中,22项合理化建议获得年度合理化建议一、二等奖。一批80后、90后年轻技术干部在项目攻关里挑大梁、担重任,在现场摔打磨炼,在困难中成长成才。截至目前,公司“80后”干部占比超过45%,成为公司中坚力量。

党建强、人心聚、事业兴。

2022年11月10日,五个车间项目全部结题,翻开结题报告,成果令人欣喜:项目实施后,这个公司年硫酸钡用量减少807吨,因电解槽时利用率提高增加电铜产量6593吨,由此增加产值4.12亿元,项目直接经济效益达到1563.5万元!

金冠铜业分公司在脱模剂减量化使用等28个年度党建项目攻关的强劲带动下,2022年生产经营继续保持高质量发展态势:11月7日,闪速熔炼炉干矿处理量达到了300吨/小时,标志着双闪厂区48万吨闪速冶炼技术及节能环保升级改造项目对接提前达产,也标志着全世界最高单系统铜冶炼技术和能力的诞生;11月10日,奥炉厂区新增8万吨电解项目8组电解槽全部扩槽,实现满负荷生产,标志着奥炉厂区电解已具备28万吨/年产能。2022年1至10月份这个公司完成利润10.19亿元,已完成集团年度考核利润的164%。

“党建攻关项目不仅促进了党建与生产经营的水乳交融,还扩展了人才锻炼成长的渠道,提高了各级管理及技术人员解决复杂问题的实际能力,更为重要的是使得党建工作机制更加灵活、手段更加多样,实现了高质量党建推动企业高质量发展的终极目标。”这个公司主要负责人说道。