

走出养生的“保健品误区”

运动步数为零,吃饭靠外卖,通宵打打游戏……不少年轻人足不出户。由于不健康的生活方式,不少年轻人处于亚健康状态,往往选择服用各类养生保健品,以挽回健康与玩乐、工作的平衡。这种现象值得关注。

《黄帝内经》指出:“夫病已成而后药之,乱已成而后治之,譬犹渴而穿井,斗而铸锥,不亦晚乎?”医疗是健康的最后防线。保持健康,需要关口前移,做好养身保健,也是大健康的题中之义。养生保健是否得法,决定健康状况和生命长度,其重要性不言而喻。

然而,现实中,尽管很多人重视养生,却容易陷入误区,最典型的错误认

知便是将养生与服用保健品画上等号。据调查,71.4%的受访者称身边有人过度依赖保健品。这一数据暴露出我国居民健康素养偏低的现状。观察一些年轻人的养生行为可以发现,他们对健康、衰老怀有焦虑,解决办法不是选择运动健身、膳食均衡,而往往是通过服用保健品,来达到高强度工作之后的修复、生活中的营养补充、健身和美容等具体功效。再加上商家“现在不养生,以后养医生”的宣介攻势,不少年轻人就容易患上保健品依赖症。

实际上,过分依赖保健品,不仅带来保健的功效,还可能损害人体健康。比如,有人明明并不缺乏维生素,

却把维C泡腾片当作提高免疫力的药品。长期过量服用维生素C,反而会导致尿路结石,加速动脉硬化。再如补钙,35岁以后,人的骨量就一直处于减少状态了,单纯靠吃钙片补钙,作用不大,甚至还会引起便秘、结石。健康的体魄不是靠各种保健品堆砌而成,科学养生需要遵循权威指导、科学知识,远离保健品误区。

大道至简,健康养生并不复杂。世界卫生组织研究发现,影响健康因素中,生物学因素占15%、环境影响占17%、行为和生活方式占60%、医疗服务仅占8%。最简单最有效的养生方法,就是培养健康生活方式。在这方

面,我们有很多功课要做。且不说膳食失衡、久坐不动、抽烟酗酒等显见的不良习惯,单说喜欢“趁热喝”“趁热吃”这个偏好,就有不少认知误区。人的食道只能承受50℃—60℃的温度,如果刚出锅的菜晾一晾,刚沏好的茶放一放,食道黏膜就不会被烫伤,就不会为食道癌种下“祸根”。习惯在于养成,与其迷信保健品的神奇功效,不如以科学和自律来呵护自己的健康。

每个人是自己健康的第一责任人,“我的健康我做主”的理念需要落实为行动。远离健康危险因素,养成健康的生活方式,才能活出健康人生,才能打造“健康中国”。 人民日报

手机玩太多 头发掉得快

坐地铁、睡觉前、工作闲暇……只要一有空,人们就会掏出手机看看新鲜事。大家都知道,手机玩多了会让肩颈酸痛、眼睛酸涩,但你是否想过,玩手机还会导致掉头发?日本综合类网站“活力门”揭示了其中的道理。

肩颈是身体血管与头部相连的唯一通路。当肩颈出现慢性疼痛,就说明这里的血管被压迫,血液流动自然也受影响。如此,经血液输送到头部

的氧气、营养也会无法顺利到达,导致头发不能健康地生长,出现枯黄、脱落等现象。

推荐几个方法,可检测你是否是肩颈酸痛、脱发的预备军:将头部向左右、前后转动,确认颈部有无不适;肩部发力带动手臂,分别向前、向后转动,确认肩部是否僵硬。若有上述症状,就要控制自己玩手机、看电脑的时间了。 生命时报

吃米比吃面更能瘦身

不久前,在英国格拉斯哥召开的欧洲肥胖症研究学会年会上,日本同志社女子大学研究小组发表的一项最新的国际调查表明,大米摄入量多的国家(平均150克/日)较之大米摄入量少的国家(平均14克/日)肥胖率更低。分析预测,每人每天仅稍微增加50克大米的摄入量,就能减少1%的肥胖风险,全球18岁以上的成人肥胖人数将由此减少650万。

研究小组使用联合国粮农组织人口在100万以上的136个国家的数据,通过对肥胖率、教育年限、65岁以上人口、人均国内生产总值(GDP)、医疗费的数据分析,根据大米的摄入量与肥胖的关联性。结果显示,大米摄入量多的国家依次排名为:孟加拉国(473克/日)、老挝(443克/日)、柬埔寨(438克/日)、越南(398克/日)、印度尼西亚(361克/日);相反,较少的国家有:英国(19克/日)、美国(19克/日)、西班牙(22克/日)、加拿大(24克/日)、澳

大利亚(32克/日)等。大米摄入量多的国家,总卡路里消耗量、吸烟率、肥胖率、65岁以上人口、GDP、教育、医疗费等都处于较低水平。

研究人员表示,在全世界成人中,2亿以上的男性和近3亿女性肥胖,而在全世界20岁以上的成人中,35%以上超重,11%肥胖。超重和肥胖导致44%的2型糖尿病、23%的缺血性心脏病、7%~41%的癌症发病。因超重和肥胖,每年死亡的人数超过280万人,位居全世界死亡风险的第五位。因此,以大米为中心的饮食方式,不仅适合于日本和亚洲国家,也适用于欧美各国。有关专家认为,相对于欧美国家的高脂肪饮食以及作为主食的面包,大米中所含膳食纤维、维生素和矿物质等营养素、植物性化合物,可以提高饱腹感,防止吃得过多。并且,大米脂肪也少,能抑制餐后血糖上升。当然,大米毕竟是碳水化合物,也不能吃得太多,否则也会造成餐后血糖上升。 健康报

一两南瓜,补足叶黄素

跟维生素C、维生素A、钙、钾等营养素相比,叶黄素的知名度不高,然而,它却是对我们眼睛至关重要的一种营养物质。

叶黄素在黄斑区域(视觉最敏锐的区域)内高浓度聚集,是视网膜黄斑的主要色素。叶黄素可在人眼视网膜内部形成一种有效的蓝光过滤器,能将蓝光对眼睛造成的伤害降到最低。如果体内缺少叶黄素,会引起黄斑退化,久而久之就会出现视力退化、视物模糊等症状。英国曼彻斯特大学眼科与神经科学研究中心的研究显示,补充叶黄素,对于老年性视网膜黄斑区病变,至少是早期病变,具有明显改善效果。研究还显示,摄入充足的叶黄素还能降低某些慢病风险,比

如糖尿病、动脉粥样硬化等。

《中国居民膳食营养素参考摄入量(2013版)》建议,成人每人每天应摄入6毫克叶黄素,但数据显示我国居民平均摄入量只有2.9毫克/天,远远没有达到推荐摄入量。那么,该如何补充呢?天然叶黄素最理想的来源是绿色蔬菜,比如韭菜的叶黄素含量高达18.2毫克/100克,苋菜14.4毫克/100克,芹菜叶12.9毫克/100克,香菜11.4毫克/100克,菠菜6.9毫克/100克。除此之外,橙黄色食物里也含有一定量的叶黄素,比如南瓜为13.2毫克/100克,枸杞4.7毫克/100克。由此可见,每天吃一两菠菜或者一两南瓜,就能轻松补够叶黄素。 生命时报

吃对水果 科学减重

肥胖是吃出来的,特别是一些人喜食肉类,不爱吃果蔬类。这种偏食会造成营养摄入不全面,热量超标,膳食纤维和维生素摄入不足。大家都知道吃水果好多吃,那么,是不是为了减肥就可以只吃水果,不吃肉?其实选水果也是有窍门的。

首先,要看体质,选水果。一般来说,实热体质更适合寒凉性水果。实热体质的人夏天代谢旺盛,交感神经占优势,出汗多,经常脸色通红、口干舌燥、易烦躁、容易便秘。所以,实热体质人群可以适当多吃一些寒凉性的水果。比如梨、苹果、香蕉、西瓜、香蕉、奇异果、芒果、甜瓜、柚子等。夏季也有很多温热水果,适合虚寒体质人群。对于虚寒体质的人来说,他们气虚脾虚,基础代谢率低,体内产生的热量少,四肢即便在夏天也是凉的。这类人群的面色比常人白,而且很少口渴,也不喜欢接触凉的东西,包括进空调房间。推荐食用如荔枝、桃、龙眼、

番石榴、樱桃、椰子、榴莲、杏等。

其次,水果虽好,勿要贪多。营养科学讲究平衡膳食,平衡膳食倡导热能及各种营养素含量充足、各种营养素之间配比适宜。蔬菜、水果属于含能量较低的食物,每天食用适量的蔬菜、水果,对满足机体的饱腹感、控制体重有益;同时,水果中所含的营养成分对调节机体代谢、增强免疫力、保持心血管健康、降低慢性病尤其是肥胖的发病风险具有重要作用。但是吃水果也要控量,摄入过多,同样不利于健康。过多摄入含糖量高的水果也会导致体重超标。

在减重期间,需要注意科学选择水果及控制水果摄入量,尽量挑选一些含糖量低的水果,如苹果、草莓、柚子、猕猴桃等,少吃香蕉、桂圆、荔枝等含糖量高的水果。另外,水果的吃法也有讲究,可用新鲜的水果代替果汁、水果干。吃水果的时间也有讲究,建议放在上午或下午,尽量避免晚餐后再摄入水果。 人民日报

浓茶解酒:不靠谱还伤身



人员的帮助下进行,因为醉酒者意识不清,很容易吸入呕吐物引起窒息。而且,剧烈呕吐还会导致腹内压增高,除易引起胃出血外,还会使十二指肠内容物逆流,引发急性胰腺炎等急症。

那么,正确的解酒方法是什么?人体的一系列酒精中毒症状,是血液中酒精含量高而引起的。故应稀释血液中酒精的浓度,延缓对酒精的吸收,并促进其在体内的分解和加速酒精的排泄,

以达到解酒的目的。正确的解酒方法是加速酒精的代谢,一方面通过排汗,一方面通过排尿。对于较重和严重的酒精中毒者须立即抢救。 人民政协报

都说晨练效果好? 适合运动的时间你选对了吗?

生命在于运动,人们常说“一日之计在于晨”,许多人天没亮就起床锻炼,认为活动筋骨后能行气活血、强健体魄,为忙碌的一天做好准备。那么这个时间锻炼身体真的好吗?

太早运动对身体无益
其实太早运动对身体无益。清晨太阳未升或刚升,植物光合作用不足,氧浓度相对较低,且经过一夜的城市废气积累,空气质量相对较差,建议还是在太阳升起后再进行运动锻炼。

此外,有专家指出,人体血压在早晨6点至8点迎来第一个高峰期,运动会增加心脏负荷,升高血压,尤其对高血压及心脑血管疾病患者来说不宜太

早进行体育锻炼。

若想早上锻炼,建议以和缓运动为主,如散步、慢跑、早操、太极拳等,不宜进行剧烈运动。

中午运动易影响下午状态
若在这个本应养精蓄锐的时间运动,会使人体的血液循环系统变得活跃起来,毛细血管会扩张,心脏功能、心血管功能会处在较高的工作状态,肌肉、内脏系统也都会处于高强度的运转中。在运动完30至40分钟后,运动带来的效应会消失,身体也会处于相对缺乏的状态,从而给下午的工作带来一定的影响。

专家提醒,人体自我修复所需的时

间是恒定的,只有保持足够的休息才能使人体的新陈代谢保持平衡,如果休息时间不够,并长期过度透支自己的身体,也是对健康有害的。

傍晚锻炼效果较好
在机体对运动的反应中,生物钟扮演着重要的角色。人体体力的最高点和最低点受机体“生物钟”的控制,一般在傍晚达到高峰。比如,人体新陈代谢率在16:00到17:00达到高峰,身体的柔韧性、灵活性也达到最佳状态;心脏跳动和血压的调节在17:00到18:00间最平衡,而身体嗅觉、触觉、视觉等也在17:00到19:00间最敏感。

专家建议刚开始可以进行一些舒

缓不流汗的运动,如拉伸为主的瑜伽、散步、太极等。热身到达一定程度后可选跳舞、快走、慢跑、游泳等,在灯光好的广场还可打乒乓球、羽毛球等。此外,晚上锻炼与睡觉的时间间隔应在2小时左右,至少不低于1小时。

什么时候健身最科学?
专家表示,人体的最佳运动时间段有两个:一个是上午10点到11点,早上空气中二氧化碳和汽车尾气含量较高,阳光照射之后这些物质会逐渐消散,10点左右空气质量较好,适宜户外运动;一个是下午4点到6点,人体的体力一般在傍晚达到高峰,此时运动效果最佳。 新华网

体重大不一定是胖 健康超重更长寿

当今这个以瘦为美的时代,胖、超重好像都带上了贬义色彩,不少人每天都在发愁怎么减肥,特别是把“减肥当成终身事业”的女性朋友们。但真的是所有“肥”都需要减吗?

近日,丹麦哥本哈根大学医院研究人员发表在《美国医学会杂志》上的一项跨越40年、涉及10多万名丹麦男性的研究发现,体重指数(BMI)被标记为“超重”的人,比“健康”“体重过轻”和“肥胖”的人更有可能长寿,澳大利亚、美国、日本等国的研究也曾得出类似结论,认为微胖更有利健康。

好身材别只盯着体重,BMI不是“黄金标准”,脂率才是胖瘦风控

人体的重量由骨骼、肌肉、脂肪、内脏和水等构成,只知道一个人的体重,并不能断定他是“胖”还是“瘦”,还需要了解其脂肪、肌肉组织的占比。我们常说的“胖”往往是脂肪太多,增加了心血管病、糖尿病等疾病的风险。由于体重的复杂性,判定方法也有很多种。

BMI不能算“黄金标准”。测体重指数(BMI,以下简称“体指”)简单易行,BMI=体重(千克)÷身高的平方。成人BMI量表上,<18.5被归为体重不足。对于超重和肥胖的标准,各国稍有差别。西方国家规定18.5~24.9为健康体重,25~29.9为超重,超过30为肥胖。我国BMI正常范围为18.5~23.9,超重为24~27.9,肥胖为超过28。

体脂率是最诚实的胖瘦标准。体脂率反映了脂肪重量在人体总体重中所占的比例,又称体脂百分数。一般来说,成年人的平均体脂率为:男性15%~18%,女性22%~25%。当男性脂肪比例超过25%,女性超过32%,体脂率

与疾病之间的联系就会显现。体脂率超标,才是我们应该避免的“肥胖”。要想获得精准的体脂率,需要运用专业的体脂仪,但使用不同器材会有数据上的偏差。骨密度仪也可以进行全身脂肪测定,准确率要高于体脂仪。

腰围、腰臀比,测内脏脂肪更准确。不同人的身体囤积脂肪的部位也有“偏好”,有的人是腹部,有的是四肢,还有人臀。如果四肢不胖,肚子很大,就是最危险的腹型肥胖,也称中心性肥胖。此类人群的脂肪主要堆积在腹部,直接压迫内脏,会明显增加心脑血管疾病、动脉粥样硬化、三高等疾病风险。

腰围、腰臀比是判定中心性肥胖的重要指标。腰臀比=腰围÷臀围。正常男性腰围<85厘米,女性腰围<80厘米。世界卫生组织建议,男性腰臀比超过0.90,女性超过0.85,可诊断为中心性肥胖,需要及时行体重管理。

体重大不一定是胖,瘦也不一定代表健康,肌肉多的超重才健康
中南大学湘雅医院内分泌科主任医师吴静表示,哥本哈根大学医院的研究中,BMI被视为唯一的判断标准,但其只能反映全身性肥胖,无法将内脏脂肪考虑在内。有项著名研究证明:体重和死亡率的关系呈一条U形曲线,“过瘦和过胖都会增加死亡风险,而超重却很安全”。此外,因为饮食差异,西方人群体内的肌肉含量占比较高,因此这个研究结论并不一定适合亚洲人群。

吴静表示,“西方人胖出来的可能是肌肉”。肌肉是人的“发动机”,各种运动和生命活动都离不开它的调节,

肌肉对增强免疫力、保护骨骼十分重要,还能帮助血液循环,号称人体的“第二心脏”。身体的肌肉含量高,可提高新陈代谢率,消耗多余脂肪,养成“易瘦体质”。为了健康和美,进行必要的肌肉储备很重要。

在不少年轻女性中,如果BMI显示超重、体重较高,就意味着肥胖。为了追求“纸片人”身材,她们盲目节食。这样虽然减少了脂肪摄入,但为了进行基础代谢,肌体开始消耗肌肉,维持供能,导致新陈代谢降低。一旦恢复饮食,肌体更容易存储脂肪,于是她们又开始新一轮节食,形成恶性循环。一旦节食导致营养不良、神经性厌食、内分泌紊乱,即使经过治疗,体重达到健康水平,身体机能也需要一个漫长的恢复过程,节食减肥实在是得不偿失。

单鹏飞表示,脂肪是人体重要的储能物质,还担负着保护内脏、维持体温、参与肌体多方面代谢等重任。脂肪和肌肉是肌体的两道“防火墙”,还是“免疫军库”,不能单把脂肪当成健康大敌。

吴静解释说:“体重大不一定是胖,瘦也不一定代表健康,有些人很瘦,但内脏脂肪含量很高;微胖也可以很健康,我们要做体重上的‘胖子’,体脂上的‘瘦子’。肌肉多了,才是健康的超重。”

理想身材要长对肉,中青年可适当增肌保持“微胖”
要想获得理想身材,实现健康的超重,并不是体重升高或降低这么简单,而是要增加身体的肌肉量。

人在每个年龄阶段,增肌都十分重要,年轻人增肌有助于让身材更纤细、

增强抵抗力;中年人进行适当增肌,可以预防老年后肌肉快速流失;到了老年,除了肌体功能减退、激素分泌减少,还有慢病的拖累,肌肉量、蛋白质合成减慢、流失加快,免疫力逐渐下降,特别是在55~60岁。

对60岁以上人群或患有少肌症的人来说,适当进行增肌训练,保持“微胖”,不仅能保护心脑血管、延长寿命,还能避免摔倒,提高生活质量。

对患有消耗性疾病的过瘦人群来说,增加肌肉量就是增强免疫力,即使对需要控制体重的糖尿病患者而言,医生也建议他们的BMI保持在22~24的区间内,不可以太瘦,但往往需要在医生的帮助下进行。

生活中,有些人拼命想“掉肉”,有些人却怎么吃都不胖,不妨对照以下几种情况,通过锻炼和饮食调整来“长肉”。

- 1.如果是腰围小、体脂率低的人:很有可能是肌肉发达、基础代谢水平高,可针对想“胖”起来的部位,比如肩膀、上臂、大腿,多做对抗性训练来增肌。
- 2.如果是骨架小、体力差的人:就要进行无氧+有氧训练,比如举重+慢跑组合,或俯卧撑+太极拳组合等。运动强度可逐步递增,同时调整饮食,保证蛋白质摄入充足。
- 3.如果是消化吸收能力差的人:最好先去医院就诊,以诊断是否是受疾病影响,比如消化液分泌不足。之后再根据身体情况,进行强度较低的运动,比如慢跑、快走、打太极拳等,循序渐进,增强体质。

集团公司战略发展部招聘启事

集团公司战略发展部因工作需要,现面向集团公司内部招聘管理人员3名(其中含工程预算岗位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
管理人员(其中含工程预算岗位1名)	3	1、年龄:1984年1月1日以后出生; 2、学历:全日制普通大学本科及以上; 3、工作年限:集团公司2年及以上工作经历; 4、专业:管理类、理工类专业; 5、职称:经济、工程类助理级及以上; 6、具有一定战略思维、分析预测、开拓创新、综合协调、书面和语言表达、计算机操作及英语听说能力。
合计	3	

二、录用方式
经笔试、面试,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、报名方式及时间
应聘者须持本人身份证、学历学位证书、专业技术资格证书等相关材料原件及复印件到集团公司人

力资源部(机关大院西侧楼一楼128室)报名,报名时交1寸近期照片1张。
联系电话:0562-5860078
报名时间:2019年8月19日至2019年8月28日(工作日)
集团公司人力资源部
2019年8月12日