

## 想无病长寿 五个健康习惯 中年就得养成

哈佛大学公共卫生学院、华中科技大学同济医学院和荷兰鹿特丹伊拉斯姆斯大学等机构的研究者发现,坚持采用健康的生活方式(包括不吸烟、不超重和经常锻炼等),与50岁时无重大疾病预期寿命延长有关。

发表在《英国医学杂志》上的这项研究成果认为,提高食物质量和敦促大众采用健康生活方式的公共卫生政策,以及实施严格的管制条例(例如在公共场所禁烟或限制食品中的反式脂肪酸含量),对于延长预期寿命,特别是没有重要慢性病的预期寿命起到了至关重要的作用。

研究人员从“美国护士健康研究(NHS)”中选取了73196名注册女护士,从“健康专业人员随访研究(HPFS)”中选取了38366名男性参与者,这些人在研究之初没有癌症、心血管疾病和糖尿病。

从不吸烟、体重健康、每天至少从事30分钟的体育活动、适量饮酒和食用优质的饮食,研究人员用上述五个低风险的生活方式因素来计算参与者的健康生活方式评分。对这五个分数进行加总,得到了最终的低风险生活方式分数,范围从0到5,分数高表明生活方式更健康。

在为期20多年的随访时间内,研究人员定期对参与者进行评估。在此期间,研究人员记录了确诊和死于癌症、心血管疾病和2型糖尿病的病例。

在调整了年龄、种族、家庭病史和其他潜在的影响因素后,分析结果显示,未采用低风险生活方式因素的女性在50岁时没有癌症、心血管疾病和糖尿病的预期寿命为24年;而采用了四个或五个低风险生活方式的女性在50岁时没有癌症、心血管疾病和糖尿病的预期寿命为34年。相似的,生活习惯不健康的男性在50岁时的无病预期寿命为24年;而采用了四至五个健康生活习惯的男性在50岁时的无病预期寿命为31年。吸烟量多(每天超过15支)的男性和肥胖的男女参与者(BMI超过30)在50岁时无病的预期寿命的比例最低(少于75%)。 据《北京青年报》

## 空调使用前可用 消毒液清洗滤网吗?

天气越来越热,但防疫不可松懈。那么,如何正确使用空调,才能既防疫又防暑降温?

上海理工大学建筑环境与能源工程系主任陈剑波教授表示,一般的家用挂壁式空调和柜机在使用之前打开盖板,用清水清洗过滤网,就可清除掉上面的灰尘及细菌。如果空调使用时间较长,超过了5年,灰尘可能积攒在换热器上,这时建议请专业人士来清洗一次。

当然,在防疫期间,可使用稀释后的84消毒液清洗过滤网,晾干后使用。但是,切记不能用酒精清洗空调内部。因为医用酒精虽然可以消毒杀菌,但同时挥发较快,挥发的蒸汽和空气混合,容易形成易燃易爆气体。由于空调内部空气流通不畅,这些气体就会在空调中积攒,如果达到一定的浓度,通电后,极易被启动的电流点燃。

另外,如果在密闭房间内长时间开启空调,建议每2至3小时开窗通风一次。

据人民网

# 芒种养生要遵循四大原则

芒种是二十四节气中的第九个节气,在每年的6月5日左右,今年芒种节气是6月5日。太阳到达黄经75°时为芒种,俗话说“芒种火烧天,夏至雨绵绵”,芒种过后一是天气炎热,容易上火;二是雨水渐多,需祛暑湿。芒种该如何养生呢?四大原则要遵循,下面为您介绍芒种养生的四大要点,看看你做对了吗。

## 1 起居养生

此时节的一个显著特点是气温升高、天气炎热,尤其是在我国长江中下游地区,空气非常潮湿,天气异常闷热。在这种气候条件下,人们在起居方面,要早睡早起,适当地接受阳光照射,但要避开太阳直射,注意防暑。此外,夏日昼长夜短,中午小憩可助恢复疲劳。

夏装的大小、肥瘦与散热有很大关系。通常服装覆盖面积越小,体温散失越快。服装的颜色也很重要。颜色越深,吸热越强,颜色越浅,反射性越强,吸热性越差。所以,芒种时节的衣着应以短衫、短裙、短裤为好,并尽量选择宽松的款式,这样有利于通风散热。

为避免“中暑”,芒种后要常洗澡,这样可使皮肤疏松,阳热易于发泄。但需注意的是,在出汗时不要立即洗澡。中国有句老话:“汗出不见湿”,若“汗出见湿,乃生痤疮”,特别是出汗时不要立刻用冷水冲澡。不要贪凉而露天睡卧,不要大汗而光膀吹风,心情宜静,所谓“心静自然凉”。

芒种时节,为了降温,很多人喜欢呆在空调房里。对此,专家表示,空调虽然给人们带来凉爽,但也给人们带来负面影响。由于门窗紧闭和室内的污染,使室内氧气缺乏,再加上恒温环境,人体产热、散热调节功能失调,会使人患上“空调病”。久待空调房,应及时打开门窗通风换气。

## 3 情志养生

芒种时风火相煽,人们也易感到烦躁不安,此时要调适心情,注意保持心情舒畅,胸怀宽广,以防情绪剧烈波动后引发高血压、脑血管意外等心脑血管病。应使自己保持轻松愉快的心情,忌恼怒忧郁,这样可使气机得以宣畅、通泄得以自如。

俗话说“心静自然凉”,其实就是夏天调整情绪的一个办法。也就是说,在炎热的夏天,我们应当调整

呼吸,使心神安静,意念中如能想像着心中存有冰雪,便不会感到天气极其炎热了。在此期间,应注意保持积极心态,尽量少发火。

在夏季,可以常听悠扬的音乐、看优美的图画,或钓鱼等缓慢运动,都有利于调节精神、保持心情舒畅。内心清静,气定神闲,心态平衡,安静处之,防止情绪起伏,是夏季预防疾病发生的好办法。

## 4 运动养生

中医认为,此时在养生上要注意排汗,排汗可帮助排出人体内的毒素,不仅让人有精神,而且疾病不易上身。芒种已属夏天,此时阳气升发,晒太阳顺应阳气的升发可让身体出汗,也利于气血的运行。此外,可适当打球、跑步等,通过运动排汗。

选择室内健身的人,锻炼时一定要远离空调,锻炼结束后也不要贪图一时凉快直接吹空调,更不要站在空调前直接吹头,否则易感冒。

夏季锻炼前要做好充分的热身准备,由于人体能量消耗很大,锻炼时更要控制好活动强度。一旦出现中暑症状,应立即到阴凉通风处坐下,喝些凉盐开水,呼吸新鲜空气,在头颈部或腋下处进行冷敷。如果经过处理仍不见好转,应立即送到医院进行治疗。

据养生网



## 2 饮食养生

从营养学角度看,饮食清淡在养生中起着重要的作用,如蔬菜、豆类可为人体提供所必须的糖类、蛋白质、脂肪和矿物质等营养素及大量的维生素,维生素又是人体新陈代谢中不可缺少的,而且可预防疾病、防止衰老。瓜果蔬菜中的维生素C,还是体内氧化还原的重要物质,它能促进细胞对氧的吸收,在细胞间和一些激素的形成中是不可缺少的成分。除此之外,维生素C还能抑制病变,促进抗体的形成,提高机体的抗病能力。

气温升高后,人体的新陈代谢能力开始加快,汗液排泄量加大,会加大体内津液耗损。此时,除了多喝水外,还要多吃可祛暑益气、生津止渴的食物,如西红柿、黄瓜、桃子等果蔬。在饮食方面,专家还建议多吃一些健脾化湿的食物,如扁豆、薏仁、冬瓜、莲子等,切记不宜过食生冷、油腻的食物,以免助湿伤脾。必要时可服

用健脾化湿的中成药,如藿香正气水、十滴水、仁丹等。

夏天易患感冒,中医称为“热伤风”,流涕、鼻塞、打喷嚏,有时还出现发热、头痛等,有的还会出现呕吐、腹泻症状。在饮食上可饮绿豆汤、金银花露、菊花茶、芦根花以清热解暑。同时忌食油腻、黏滞、酸腥、麻辣的食品,如糯米饭、油炸食品、甜食。

在饮食“清补”的同时,不要过多食用过咸过甜的食物。饮食过咸,体内钠离子过剩,年龄大者,活动量小,会使血压升高,甚至可能造成脑血管功能障碍。吃甜食过多,对人体健康也不利,随着年龄的增长,体内碳水化合物代谢能力逐渐降低,过多的碳水化合物转化成脂肪在体内堆积,容易引起中间产物(如蔗糖)的积累,而蔗糖可导致高脂血症和高胆固醇血症,严重者还可诱发糖尿病。

## 声明广告

- 广东省湛江市坡头区南三镇南米村南头塘经济合作社遗失银行开户许可证副本,核准号: J5910004985701, 声明作废。
- 湛江市坡头区南三兴芳发廊洗珍兴遗失湛江市工商行政管理局坡头分局2015年7月15日核发的营业执照正本,注册号:440804600082749, 声明作废。
- 湛江市麻章区湖光镇临东村黄海路(临东水厂北边)王维聪遗失湛江市工商行政管理局麻章分局2016年7月6日核发的营业执照副本,注册号:440811600055888, 声明作废。
- 湛江市赤坎区饴言道美食店遗失湛江市赤坎区市场监督管理局2020年3月18日签发的食品经营许可证副本,许可证编号: JY24408020080165, 声明作废。
- 廉江市安铺恒丰宾馆遗失广东增值税普通发票20张,发票代码:4400194130, 发票号码:17752754-17752773, 声明作废。
- 广州瀚翼扬电子商务有限公司遗失正本提单3份,船名航次:EVER CALM 0103-007N, 提单号 155000029355/155000028227/155000028201, 现声明作废。
- 湛江市霞山区原味连锋小吃店遗失湛江市霞山区食品药品监督管理局2016年1月27日签发的食品经营许可证正本,许可证编号: JY24408030000209, 声明作废。
- 湛江市霞山区原味连锋小吃店遗失湛江市工商行政管理局霞山分局2017年3月22日核发的营业执照正本,统一社会信用代码:92440803MA4WBK4U9H, 声明作废。
- 湛江市霞山区茶点世家美食店遗失湛江市霞山区市场监督管理局2019年8月16日签发的《食品经营许可证》正本,许可证编号: JY24408030076271, 声明作废。
- 肖胜强遗失粤GJ1797号车辆的道路运输证IC

- 卡,证号:440800006788, 声明作废。
- 广东省湛江市霞山区椴川大道南6号1幢2门704房陈乃源遗失残疾人证一本,证号:44080319840528393653, 声明作废。
- 陈田娃遗失广东药科大学2017年1月20日签发的药学专业毕业证书一本,证书编号:105735201706003528, 声明作废
- 徐闻县何小芳日用品小卖部何小芳遗失徐闻县工商行政管理局2014年4月21日核发的营业执照正本,注册号:440825600175402, 声明作废。
- 徐闻县仝蓓食品有限公司遗失徐闻县食品药品监督管理局2018年8月1日核发的食品经营许可证副本,许可证编号:JY24408250029448, 声明作废。
- 徐闻县仝蓓食品店彭礼鹏遗失徐闻县市场监督管理局2019年7月22日核发的营业执照副本,统一社会信用代码:92440825MA53HPA2XL, 声明作废。
- 徐闻县和安镇上坑村018号蔡戴遗失粤徐渔32242船舶的《渔业船舶所有权登记证书》一本,证号编号:(粤徐)船登(权)(2016)HY-000812号, 声明作废。
- 坡头区官渡镇三角村北斗村民小组遗失《中华人民共和国组织机构代码证》正、副本各一本,代码:59406321-9, 声明作废。
- 广东省湛江市坡头区龙头镇龙祖南三横路38号庞康林遗失湛江市公安局坡头分局2009年03月05日签发的身份证, 声明作废。
- 雷州市南兴镇银星玻璃店(林子栋)遗失雷州市工商行政管理局2016年3月28日签发的营业执照正本,注册号:440882600321810, 声明作废。
- 雷州市白沙镇蛇宏餐饮店(何永勃)遗失雷州市工商行政管理局2018年10月30日签发的营业执照正、副本,统一社会信用代码:92440882MA52FDQM5N, 声明作废。
- 雷州市商业城春森酱料店(柯春森)遗失雷州市工商行政管理局2014年11月5日签发的营业执

- 照正本,注册号:440882600027301, 声明作废。
- 雷州市华辉虾业经销店(沈尚辉)遗失雷州市工商行政管理局2009年2月3日签发的营业执照正、副本,注册号:440881323000600, 声明作废。
- 雷州市客路镇陈成涛货运部(陈成涛)遗失雷州市工商行政管理局2017年11月14日签发的营业执照副本,统一社会信用代码:92440882MA510UBRXP, 声明作废。
- 雷州市乌石台湾渔民事务工作站遗失雷州市质量技术监督局颁发的组织机构代码证正、副本,代码:568237182, 声明作废。
- 雷州市全屋欧派定制衣柜店(王海清)遗失雷州市工商行政管理局2015年11月26日签发的营业执照副本,注册号:440882600311316, 声明作废。
- 遂溪县遂城李彩霞水产品档遗失遂溪县市场监督管理局2018年11月8日核发的营业执照正、副本,编号:92440823MA4X8KHX0U, 声明作废。
- 遂溪县草潭春龙建材商店遗失遂溪县工商行政管理局2015年10月12日核发的营业执照正本,统一社会信用代码:91440823MA4UHX231T, 声明作废。
- 殷益干遗失粤G6699挂车的道路运输证的纸质营运证及IC卡一张,编号:003151292, 声明作废。
- 广东欣源贸易有限公司遗失粤G8610挂(黄色)车的道路运输证的纸质营运证,编号:粤交运管湛字440800007585号, 声明作废。
- 广东欣源贸易有限公司遗失粤GR9390(黄色)重型货车的道路运输证的纸质营运证,编号:粤交运管湛字440800011892号, 声明作废。
- 遂溪县遂城汪记麻辣烫店汪中贵遗失2020年5月25日遂溪县市场监督管理局核发的营业执照副本,统一社会信用代码:92440823MA54PL1L1U, 声明作废。
- 遂溪县遂城壹味签餐饮店韩思梅遗失遂溪县市场监督管理局2019年12月25日核发的营业执照副

- 本,统一社会信用代码:92440823MA5487EA3F, 声明作废。
- 遂溪县城月镇田头村862号陈启冠遗失县公安局2017年签发的身份证, 声明作废。
- 遂溪县城月镇后坑村680号阮风云遗失县公安局2017年签发的身份证, 声明作废。
- 遂溪县城月镇谭板村346号唐章玉遗失户口簿一本, 声明作废。
- 遂溪县城月镇吴西村74号唐其佑遗失县公安局2012年签发的身份证, 声明作废。
- 遂溪县杨柑镇进塘村29号谭永华遗失县公安局2018年签发的身份证, 声明作废。
- 遂溪县草潭镇坎头村762号欧虾遗失户口簿一本, 声明作废。
- 遂溪县草潭镇石杨村委会石仔埠村240号苏亚保遗失县公安局2006年签发的身份证, 声明作废。
- 遂溪县遂城镇中山村委会中山路17号908房陈思颖遗失县公安局2017年签发的身份证, 声明作废。
- 遂溪县城月镇高明村委会新居场村928号吴诗华遗失县公安局2016年签发的身份证, 声明作废。
- 吴川市梅录街道广沿北二街二巷3号林振超遗失吴川市公安局2015年签发的身份证, 声明作废。
- 湛江市卡农贸易有限公司遗失吴川市市场监督管理局2018年6月26日核发的营业执照(副本), 统一社会信用代码:914408830614834649, 声明作废。
- 吴川市黄坡好佰年婚纱摄影楼农树娟遗失吴川市工商行政管理局2016年9月7日核发的营业执照正本,注册号:440883600318745, 声明作废。
- 吴川市梅录珍记糖水店王伟遗失吴川市工商行政管理局2015年1月16日核发的营业执照正本,注册号:440883600255917, 声明作废。