

冬季到来话养生

编者按:春生夏长,秋收冬藏。冬天是一个收藏的季节,更是一个养生的季节。民间也有秋冬进补的说法。但是冬天气温低,寒冷干燥又容易感冒,我们现在就了解一些冬季的养生小常识吧。

穿衣篇。冬季穿衣,当然要御寒保暖,但是穿衣也有讲究,一般来说,脚要暖,头要凉,这是有道理的。大家都知道,冬天的时候身体不经常活动,血液循环就不怎么好,而脚的位置是距离心脏最远的,血液循环就更加不好,所以对脚部要做好保暖工作。而头要凉,则是说,在冬天的时候,人们经常在室内温暖如春,到了室外则是寒风凛冽。如果头部温度保护的过好,就会出汗,出汗之后如果遭遇风吹,立刻就要感冒了。

泡脚篇。说起泡脚,可能大家会觉得无所谓,但是你知道吗,泡脚对身体有很大的好处的。脚部血液循环非常的丰富,中医就

有一种脚部对应着五脏六腑的经络的说法,经常按摩脚底可以保持身体健康。在冬天的时候,脚部本来就得不到运动,而且血液循环也不好,在用热水泡脚的时候就可以让身体变得暖起来。同时中医里面的肾,就主要是指下半身的血液循环,通过泡脚就可以促进血液循环,也可以让肾功能得到保护和提升。所以,冬季泡脚对身体健康是非常重要的。

喝水篇。大家都知道一种说法,那就是酒越喝越暖,水越喝越寒。冬季本来气温就低,而且运动少出汗少,所以冬季是不宜多喝水的。但是冬季正是由于运动少,所以身体里面有很多的废物不能通过汗液排放出去,会积累在血液里面。这时候就需要我们早晨起床之后,喝一杯温开水或者是蜂蜜水,空腹喝水代谢很快,血液里面的废物会很快被排到尿液里面。同时空腹喝水还能清空肠胃,稀释

血液,预防心脑血管疾病的发生。冬天也比较适合在午后喝上一点红茶,红茶是温热的性质,比较适合冬天饮用。

洗脸篇。冬天洗脸,大部分人都怕冷,所以都用热水。其实冬天洗脸用稍微有点凉的水是比较好的,这样可以刺激一下脸部的皮肤,让人很有精神,同时提高身体的免疫力。但是这里有一个误区,并不是水越凉越好。有时候冬天的自来水水温会接近零度,这种水洗脸是对皮肤有害的。我们可以兑上一点热水,但是不要热了,用手摸上去的感觉稍微凉,但是不要凉到刺骨就可以了。

通过上面的几条小常识,大家应该知道冬季怎么养生了吧。养生的重点是在养,也就是我们要从生活的小习惯改变,就可以收到很好的效果。所以大家冬季一定要注意养生的小习惯,这样才能让我们健康过冬。

专家提醒跳广场舞要适度

专家指出,部分老年人长期跳舞过度,导致膝关节出现疼痛、肿胀、活动受限、下蹲困难、关节内弹响等症状,需引起重视



按照生理年龄来推算

很多中老年人的膝关节存在不同程度的退变

而跳广场舞需要参与者跟随着音乐不断地扭动、跳动、转圈以达到活动各关节的作用,这就不可避免地对全身的关节

尤其是给下肢负重的关节增加负担,进而加重膝关节病变程度

运动前可先做热身运动

在运动时要量力而为,并非是越久越好

早晚气温过低或遇上雾霾天气时,则不适宜进行广场舞锻炼

新华社发(大巢制图)

养颜乌鸡汤

功效:乌鸡含有丰富的黑色素、蛋白质、铁质及其他营养素,是益气滋阴的佳品,与药材及其他滋补原料一同熬制,能很好地养阴和胃,益气补血,特别适合女性滋补。

原料:乌鸡、鹿茸、后尖肉、西洋参、甲鱼、枸杞子、盐、味精少许。

制作方法:1.将乌鸡、甲鱼宰杀洗净切块,鹿茸、后尖肉洗净出水备用。
2.加入各种药材、盐、味精,煲至4小时即可。



杞精鹌鹑汤

功效:滋养肝肾,补精益智。鹌鹑是良好的益智食品,含有丰富蛋白质、无机盐、维生素等,有助于消除眩晕健忘症状,有健脑养神之作用。枸杞子能补肾益精、养肝明目、抗疲劳、增强体力和智力;黄精能补脾润肺、养阴生津、强化筋骨、滋阴补肾。几味同用更增加其滋补和益智作用。

原料:鹌鹑1只,枸杞子、黄精各30克,盐、味精少许。

制作方法:1.鹌鹑去毛及内脏,洗净。

2.枸杞、黄精、盐、味精装鹌鹑腹内,煲至3小时即可。



健康之窗

老年肥胖可致认知能力下降

新华社北京电 老年人人体重越是增加,大脑海马部位可能萎缩越快。澳大利亚科学家以60多岁的老年人作为对象进行的新研究表明,肥胖可能导致包括记忆力衰退、注意力不集中等认知能力下降。

澳大利亚国立大学神经科学家尼古拉·谢尔比安与同事用核磁共振成像技术研究了400名年龄在60至64岁的老年人的大脑。他们发现,实验开始时身体质量指数(BMI)大于30的肥胖者,大脑海马部位就比标准体重(BMI不超过25)的研究对象小。

BMI的计算方法是体重(千克)除以身高(米)的平方,一般认为BMI超过25为超重,30以上则属肥胖。

不仅如此,肥胖者海马区萎缩速度也比身材较瘦的研究对象快,平均每年萎缩近2%,这样的萎缩速度相当于阿尔茨海默氏症患者海马区的萎缩速度。与这种萎缩速度相对应的是记忆力的衰退、情绪的波动、注意力不能集中和决策能力的下降等。

研究人员目前还不清楚肥胖导致大脑萎缩的机制。他们推测,可能性之一是脂肪细胞渗出的一些化学物质。肥胖者脂肪细胞增加,体内这些化合物的量也相应增加。这些化合物具有促进海马部位细胞死亡和抑制细胞新生的双重作用。

此前关于体重对大脑影响的研究基本上都是以中年人为对象的,这项研究提供了证明老年人肥胖与认知能力下降相关联的证据。研究人员表示,多运动、降低体重,有助于预防神经变性疾病。

清洁用品成分三氯生可引发小鼠癌症

新华社华盛顿电 近些年来,个人清洁用品中的常用抗菌成分三氯生的安全性受到广泛关注。美国一项新研究显示,长期接触三氯生可能导致小鼠罹患癌症,这说明三氯生对人类的作用应进一步加以评估。

三氯生广泛使用于肥皂、洗发水和牙膏等清洁用品。加州大学圣迭戈分校研究人员在新一期美国《国家科学院学报》上报告说,小鼠实验表明,长期接触三氯生会激活一种叫“组成性雄烷受体”的蛋白,引起肝脏功能改变,诱发肝细胞增生及纤维化,从而增加小鼠罹患肝癌的几率。

论文第一作者岳美斐博士对新华社记者说,近20年来,三氯生用于很多清洁和消费用品,并导致环境中出现三氯生污染。此前的研究表明,在美国,哺乳期妇女的母乳样本97%含有三氯生;在检测的美国人尿样中,近75%也发现这种物质。此外,三氯生是美国河流中七大常见化合物之一。

“因为这些因素,人们有很多机会暴露于三氯生。”岳美斐说,“我们认为,三氯生,再加上其他和三氯生有相似作用机制的环境污染物,可能导致人类肝脏病变和肝癌,就像小鼠一样。”

那么,应建议禁止使用三氯生吗?她说,有一些清洁用品如洗手液,其抗菌效用和无三氯生产品的抗菌效果相似,“对此类产品,我们认为三氯生的添加是没有必要的”,“对于牙膏,三氯生可抗牙龈炎,它的添加或许有其必要性”。

参与研究的助理教授陈淑娟则表示,最近一些研究发现,三氯生会干扰激素并损害肌肉收缩,这些研究使美国食品和药物管理局对三氯生的安全性产生了疑问,因此目前正在对这种物质进行审查。至于最终是否会禁止使用,估计还需要更多的研究结果。

住房手续挂失

吴正中,不慎将大同路213号太钢赵庄宿舍22栋9号的房产证遗失,特此声明。

车辆通行证挂失

炼钢一厂刘龙,不慎将车牌号为:晋A05Q15的车辆厂区通行证遗失,特此声明。

挂失

铁建分公司王玲仙,卡号:20220743
铁建分公司孟月刚,卡号:20204252
铁建分公司孙翠花,卡号:20215958
铁建分公司赵美莲,卡号:20204257
铁建分公司杜白英,卡号:20204259
铁建分公司高玉林,卡号:20204261
铁建分公司刘玉琴,卡号:20204263
铁建分公司李雄,卡号:20204266
铁建分公司李玉喜,卡号:20204267
铁建分公司白改梅,卡号:20204285
铁建分公司贾春兰,卡号:20204304
铁建分公司王改梅,卡号:20204306
铁建分公司李月玲,卡号:20215922
铁建分公司王润桃,卡号:20215924
铁建分公司郑银海,卡号:20204239
铁建分公司张建太,卡号:20204329
铁建分公司王凤芹,卡号:20204341
铁建分公司刘宝慧,卡号:20204352
铁建分公司夏文波,卡号:20204356
铁建分公司郭金艳,卡号:20215082
铁建分公司王海明,卡号:20204224
铁建分公司刘治全,卡号:20204202
铁建分公司郜起太,卡号:20204208
铁建分公司智谋,卡号:20204213
铁建分公司王五栋,卡号:20204219
铁建分公司赵生贵,卡号:20204220
铁建分公司李永忠,卡号:20204215
铁建分公司马润贵,卡号:20204217
铁建分公司蔺玉安,卡号:20204229
铁建分公司乔峰山,卡号:20204230
铁建分公司辛金田,卡号:20204233
铁建分公司李晋生,卡号:20204234
铁建分公司刘连成,卡号:20204236
铁建分公司阮银喜,卡号:20204237
以上职工太钢出入卡遗失或注销,特此声明。