

健康管理

# 延年益寿的九个秘诀

编者按:近日,俄罗斯“大图网”、美国“新闻和世界报道网”联合报道,综合最新的长寿研究,总结出以下长寿的9个新观念,以指导人们更好地养生。

1.多与伴侣相处。美国抗衰老研究所的最新研究表明,与伴侣接触较多的男性寿命更长。幸福的婚姻能改善生活质量,延缓衰老。

2.追求更好的物质生活和更高的精神境界。英国学者研究发现,拥有充足的物质财富和精神财富的人,能享受到营养饮食、良好的医疗

条件及丰富的业余生活。而这类人身上会分泌一种激素,有助于降低心血管疾病风险,延年益寿。

3.微胖体重。英国科学家在12年间对1万名成年人进行调查发现,略微超重的人比体重合格者死亡率更低。

4.开口唱歌。美国耶鲁大学学者进行的研究发现:经常唱歌比服用维生素对健康的促进功效更大。唱歌不仅有助于减压,还能锻炼心脏、肺部、腹腔和背部。

5.爱养花草。园艺劳动能保护心血管、锻炼肌肉柔韧性等。1小时的园艺劳动相当于散步5英里(约8千米)。

6.适当吃冷餐。适当吃“冷餐”能增强胃肠功能,提高机体免疫力。如沙拉拌菜,最大限度保存了蔬菜中的维生素,减少了煎炒炸,在一定程度上减少了致癌物质的生成。

7.学者大师多长寿。丹麦一项调查显示,创造力强的人,往往寿命越长。创造力强的人平时用脑多,认知能力比一般人要下降得慢,患慢性病的几率也略低。

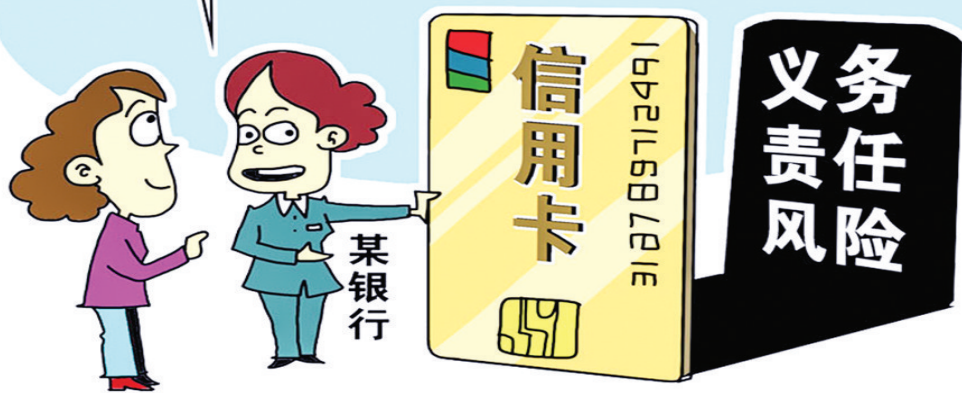


8.饿一饿寿命长。美国科学家最新研究发现,定期饿一饿,可以提高大脑功能,减轻体重,进而有助于延长寿命。研究还表明,定期禁食有益于长寿的机理与动物冬眠十分相似。

9.饮茶防癌。茶叶中所含多酚类,具有清除自由基与抗氧化作用。有动物实验表明,添加绿茶或红茶喂养动物可使食道癌、胃癌或皮肤癌减少70%。



赠礼品  
免年费  
免息期



健康小知识

## 服药后不应立即睡觉

一般人生病了,都是服药后马上钻进被窝好好睡一觉,这种做法很多人认为是对的,其实,服完药后是不宜立即睡觉的。

因为吃药时喝的水量少,吃完药马上睡觉,往往会使药物粘在食道上来不及进入胃中。而有些药物的腐蚀性较强,在食道溶解后,会腐蚀食道黏膜,导致食道的溃疡,情况较轻微的只是吞咽时感到疼痛,严重者可能伤及血管而引起出血。此类患者经医生询问病史,多数是因为曾经在近日服用过胶囊类药物,如抗生素、感冒胶囊等。一般来说,医生对此病通过询问病史,结合胃镜检查,可以得出明确诊断。常用的治疗方法有服用制酸剂和止痛药,配合流质冷饮食,大约一周左右可痊愈。

正确的服药方法应该是随药多喝些白开水,尤其是服用胶囊包装的药后更要多喝水,因为胶囊包装的药大多腐蚀性更强一些。同时吃完药不要立即睡觉,先适当地活动一会儿,让药物彻底下到胃里再平卧,这样就能避免食道黏膜受损伤。

## 周末菜谱

### 香辣培根圆白菜

材料:圆白菜、培根。  
调料:植物油、葱、姜、蒜、生抽、料酒、香辣豆豉、白糖。

做法:1. 圆白菜撕成小朵,葱、姜、蒜切片。  
2. 锅置火上倒入少许植物油,待油温七成热放入葱、姜、蒜片爆香下入培根翻炒。  
3. 加入圆白菜片翻炒均匀,放入料酒、生抽。  
4. 依据个人口味加入香辣豆豉、少许白糖,翻炒均匀即可出锅。



### 排骨炖海带

材料:排骨、海带。  
调料:植物油、花椒、大料、葱段、姜片、蒜片、生抽、盐。

做法:1. 排骨剁成小块,锅里加凉水,排骨入锅后大火煮开,撇去浮沫后将排骨捞出控水备用。  
2. 海带用水浸泡1~2小时后沥水,切成菱形块。  
3. 锅里倒入植物油,放入葱段、姜片、蒜片、大料、花椒,中小火炒香。  
4. 放入备用的排骨,煸炒至排骨表面微黄,放入生抽,翻炒均匀。  
5. 放入海带,加入清水,大火煮开后转中火炖至排骨软烂,出锅前加适量盐即可。



钢新公司餐饮营养部

## 住房手续挂失

刘福亮,不慎将太钢滨河苑7号楼2单元1104号的住房证遗失,特此声明。

张守祥,不慎将太钢程家村4号楼12层1号的全部购房手续遗失,特此声明。

## 计算机考试合格证挂失

太钢总医院职工陈荣梅,不慎将模块名称为:Windows XP操作系统、Word 2003中文文字处理和 PPT 2003中文演示文稿的全国专业技术人员计算机应用能力考试合格证遗失,特此声明。

## 物资准运证挂失

加工厂,不慎将车牌号为:晋H42487的水渣物资准运证遗失,特此声明。

## 出门证挂失

山西锦瑞天成科贸有限公司,不慎将编号为:920076343的出门证遗失,特此声明。

## 车辆出入证挂失

保卫部,车牌号为:晋ANL676

保卫部,车牌号为:晋AFZ962

加工厂尹京,车牌号为:晋APJ013

加工厂元素丽,车牌号为:晋A7K660

加工厂郭晋伟,车牌号为:晋ACC656

加工厂宋建明,车牌号为:晋AEW231

加工厂赵鹏,车牌号为:晋AAQ931

加工厂朱润梅,车牌号为:晋AKG920

加工厂郑建新,车牌号为:晋AGM952

加工厂崔建明,车牌号为:晋ACC658

钢建安装公司白证晋,车牌号为:晋AYZ213

钢建安装公司,车牌号为:晋AKJ022

阳曲县鑫旺货运服务部,车牌号为:晋KA6162

阳曲县鑫旺货运服务部,车牌号为:晋A97568

阳曲县鑫旺货运服务部,车牌号为:晋A98197

钢运物流,车牌号为:晋A22935

钢运物流,车牌号为:晋A41031

钢运物流,车牌号为:晋A48515

## 挂失

钢企花岗岩刘万生,卡号:20201457

钢企花岗岩王春节,卡号:20201460

钢企花岗岩王有正,卡号:20201461

以上职工太钢出入卡遗失或注销,特此声明。