六个好习惯，可以帮你放慢衰老的脚步

衰老是一个缓慢渐进的退化过程。由于人体受到自然因素、环境因素、社会因素、精神因素、生活因素、工作因素等多方面的影响，日积月累必然会直接或间接对机体产生诸多不利因素使体内各细胞、组织器官呈现出缓慢退行性改变。

在国外医学界，医生们早已把衰老上升为一种疾病来看待。在历届“世界抗衰老论坛”上，全球顶级的抗衰老专家亮出了他们的“独家绝招”，帮你放慢衰老的脚步。

吃面包别剥面包皮

世界抗衰老协会主席罗伯特·高德曼博士介绍说，在烘烤面包时，会产生一种叫做整氨酸的物质，不仅可让面包皮变黑变甜，还能将酶活化，使控制人衰老的自由基失去活性，并且能够抗癌。这种整氨酸在烘烤熟的面包皮中的含量，是未烘烤面包皮含量的8倍。

隔两小时喝一次水

皮肤细胞内的水分减少，就是皮肤出现皱纹的重要原因。高德曼建议，每隔1到2小时就应喝236毫升水，也就是近半斤水。煮开水也要讲科学，最好不要多次煮沸，否则会加重有害物质在体内沉积。

“原生态”食物最养人

如果想长葆青春，就得少吃精细食物，越新鲜、粗糙越好。“特别是主食，一定要吃全谷全麦的。”天然食品加工步骤越多，营养损失越大，容易造成维生素缺乏，对皮肤无益。

硒是“不老丹”

硒具有很强的抗氧化作用，被誉为微量元素中的“抗衰老明星”。富含硒的食物有鱼类、坚果和谷物等，特别是小米，硒含量非常丰富。板栗中的硒含量也很高，不妨经常食用。

睡觉时，手机保持安全距离

“临睡前，你一般把手机放在哪里？如果是放在床头柜等离身体很近的地方，那是不合适的。”手机至少要放在离床4.6米远的地方，否则它发出的电磁波会改变你的精神状态和睡眠模式。这个安全距离对电子钟、收音机、电视、计算机、无绳电话等都适用。

快走“甩掉”糖尿病

每天快走30分钟，每周5次，只需3年，就可降低2型糖尿病发病率，并大大延缓身体衰老的进程。走路时，不妨挺直腰板，平视前方。每走一步，身体重心都沿着脚后跟——脚外侧——小脚趾附近——大脚趾顺序移动一次。与普通走法不同，这种姿势最大限度地利用了那些以前被“闲置”的肌肉。长期坚持可以降血脂，使肌肉的弹性增加。

（薛爱萍 摘）

中国疾控中心在京发布艾滋病检测核心知识

新华社北京11月21日电（记者**王秉阳**）中国疾病预防控制中心20日在北京主办“世界艾滋病日”主题宣传活动暨“全国艾滋病检测咨询月”启动仪式，会上发布了艾滋病检测核心知识。

此次发布的艾滋病检测核心知识，包括“为什么需要检测”“哪些人需要检测”“什么时候检测”“去哪里检测”“有哪些检测方法”“检测阳性怎么办”。

专家介绍，通过检测可以尽早发现检测者是否感染艾滋病，早发现才可以早治疗，延长生命，提高生活质量。早检测早发现，才可以更好采取措施，如使用安全套和开展抗病毒治疗，保护检测者免受病毒的进一步侵害，避免艾滋病进一步传播。

专家指出，在高危行为后4周检测抗体，大多数感染者可以检测到抗体。如果4周结果阴性可以等到8周或12周再检测。一般情况下，如果12周之内没有再发生高危行为，也没有检测到抗体，就可以排除艾滋病感染。

据了解，在各地疾控中心自愿咨询检测门诊（VCT）可以获得免费咨询和检测服务。各地县级以上医院均可以提供检测服务。此外，各地妇幼保健机构和大部分基层医疗机构也可以提供检测服务。开展艾滋病预防的社会组织小组可提供检测咨询和转介服务。一些高校设立自助尿液检测包售卖机，可以自行购买。

今年12月1日是第31个世界艾滋病日，本次宣传主题是“主动检测，知艾防艾，共享健康”。专家呼吁，如果有易感染艾滋病的高危行为，要主动检测，每个人都要做自己健康的第一责任人。

北京疾控：目前流感病毒活动度较低 12月或将增强

新华社北京11月19日电（记者**侠克**）记者18日从北京市疾病预防控制中心获悉，目前北京市流感病毒活动度较低。结合往年流感监测资料分析，12月至次年1月为流感发病高峰期，因此在今后一段时期内，北京市流感病毒活动度将逐渐增强。中国疾病预防控制中心专家分析，今年流感流行程度将低于去年。

据介绍，自2018年9月以来，北京市仅报告1起流感病毒导致的集中发热疫情。2018年11月5日至11日期间，全市二级以上医疗机构报告流感样病例低于去年和前年同期水平；流感病毒检测阳性率为1.41%，低于去年同期的7.33%和前年同期的7.92%。

北京市疾病预防控制中心表示，学校和托幼机构要落实防控措施，坚持晨午检制度和因病缺勤监测，及时发现发热病例并进行隔离治疗；出现集中发热疫情及时报告辖区疾控中心及相关卫生健康和教育部门；托幼和教学机构要做好预防流感知识宣教、环境和教学用具等清洁工作，并在室外空气质量允许的情况下注意教室的开窗通风。

专家提醒，家长应尽量避免孩子接触有流感样症状的患者，不得不接触时应佩戴口罩，以降低感染风险；孩子出现流感样症状时，应充分休息，多饮水，饮食宜清淡、易消化；密切关注孩子病情变化，若出现持续高热或咳嗽等症状加重时，应及时就医，且佩戴口罩防止出现交叉感染，同时避免孩子带病上学、入园或上培训班。

雪域 摄

店头古堡探幽

文｜**任瑞俊**

人到中年，不知为何，总想定期或不定期地出去“透透气”……带着释然、空灵的心，放飞自我。本来目的地是太山，因太山维修改造封山，正好了却一直以来的另一心愿，先探访店头古堡吧。太古公路、旧晋祠路区域正建设太原植物园，沿途污泥浊水、尘土飞扬，心绪有些许烦躁，但还是耐心走下去。

来得较早，不收门票，稍平衡些旅途的郁闷。店头古堡始建于春秋战国期，位于吕梁山支脉，风峪沟内，北依蒙山，南临龙山，风峪河从村旁自西向东流入汾河，山峦叠嶂，植被茂盛，东西走向约2华里，距晋阳古城、太原古县城仅5公里。店头村是风峪八村之一，历史上曾是古晋阳通往陕甘宁的必经之地，也是古晋阳城西大门的一处军事关隘和屯兵之地。店头古村历史文化底蕴厚重，既是晋文化的一脉，也是晋国古村落的载体，它是太原第一个也是唯一一个国家级历史文化名村。

风峪沟在唐朝前叫灵邱峪，唐朝时更名为风峪，店头村为风峪第一个村落，民风民俗淳朴厚重，信仰佛教，明朝时在村的东方建造紫竹林寺，形成雏形，香火旺盛。清光绪年间，店头约有五百户三千余人，店铺林立，以车马店、金银店、绸缎店、商铺、驿店等居多，商贾云集，生活富足，号称：“小太谷”。

初夏时节，从峪口龙山、蒙山始至龙泉寺处的南北山上，漫山遍野的鲜花盛开，香气四溢；风峪河水流淙淙，触目之处郁郁葱葱。风吹、云移，亲临店头，置身于冷兵器时代的古堡，虽无硝烟、利剑，但在迷宫般的窑洞里，遥想当年金戈铁马、沙场点兵、风萧萧、马嘶鸣，也别有趣味。移步古堡，意犹未尽，驿道旁映着青苔幽绿的光泽，暖阳泻在斑驳千年古石上，颇具穿越感的老巷，幽然、安详，寄存着岁月、生命、血脉流转故事的古堡依稀述说着昔日的故事与荣光。

群山环抱，古槐参天，一座座窑洞鳞次栉比，错落有致地绵延在山坡上，回环隐显。店头最有特色的是保存下来的别具特色的石碹窑洞，这些窑洞顺山势层叠而上，与大山浑然一体。石碹窑洞的内部结构令人叹服。其形体庞大，空间开阔，层高约五米有余，各窑洞之间，洞洞相通，层层相连，独立的窑洞之间由通道和暗道相互串联，使得整个建筑群的内部四通八达，犹如迷宫。整个村落都是窑洞串窑洞、大洞套小洞，上下层窑洞、主院与别院，寺庙、戏台都有明道、暗道迂回贯通。底层的大石窑洞串套的小石窑洞内筑有隐蔽的石碹暗道和石台阶迂回通至顶层房屋，主院的上下层暗道又与相邻的别院上下层曲折而通，上下层及主院与别院暗道迂回贯通，暗道重重，使人犹如步入迷宫，可谓别有洞天，曲径通幽。另外还构筑有完备的通风、排水、采光系统。这样的精巧布局也正是它作为军事要塞的玄妙之处。

三层式石碹窑洞的却敌楼，记忆犹深，它是典型的战国期军事建筑。通过却敌窑的楼梯，上到三层瞭望台上恰好可看到风峪河对面的风谷驿路，而外界无法看到隐藏在楼上的窗口。两千余年的窑洞竟然是跃层式建筑，通风、采光均可与现代建筑媲美，令我由衷佩服、久久驻足。却敌楼里有石磨，防盗保险门，窑洞里有石碾子、石臼、镂，扇车应有尽有，处处彰显着军事堡垒的特质。

在古村中心有一座结构紧凑的窑洞与砖房相结合的寺庙，叫紫竹林寺，这座古朴的寺庙至今仍香火不断。寺院依然保留了五代十国期北汉的建筑风格，钟楼鼓楼左右分列。从山门进入，一洞观音道场正在当中，“南海”镌刻在正中的石刻上。顺石阶而上，便是寺庙的第二层，视野开阔明朗。远远望去，整个寺庙稍显严肃的朱红外表恰是这略显幽暗的古堡的一抹朱砂。紫竹林寺为南海观音道场，正面是观音堂，南偏殿释迦摩法王，北偏殿地藏菩萨，西有韦陀护法和弥勒佛。

紫竹林寺西侧，是一条石头砌就的深巷。店头由于是陕甘宁交通驿道，逐渐成为商贾云集车水马龙的商贸城。鼎盛时期有几十家商户在这里经商，这也是“店头”不负盛名的印记。当年店头村应该是当地比较繁华和重要的集市地。店铺商家林立，繁华独占鳌头。紧邻商铺的地道也许曾经藏过金银细软和尊贵家眷吧。暗道上面随处可见别具匠心的石柱石雕。穿过幽深的商铺巷子豁然开朗的是戏台，戏台北面是砌在墙上的横排灯山，灯山正对面是观音堂。春节期间灯山每天要燃365盏，那样的灯火辉煌又该是怎样的壮观。

千百年来，店头由重要的军事古堡演变为普通的民间村落，及至近期整体搬迁，这里已成为空堡。虽然古堡昔日的显耀与芳华不再，但因其不加雕琢的古朴、自然、独特的建筑结构和久远的军事史、商业史以及农耕史，而成为吸引军事、摄影、美术、建筑爱好者及影视团队青睐和返璞归真、向往自然的极好处所。店头，因旅游的开发和《血滴子》等诸多影片的拍摄而声名鹊起，纷至沓来的游客，会不由自主想起店头古堡的创建者刘琨和他的那支异域孤军，更会回想遥远岁月那段浮沉历史、恢宏故事。

回眸这个兼容了军事、宗教、农耕特征的古村落，由衷折服先人的智慧、坚韧、不屈，携着不舍、眷恋、慨叹的复杂心绪踏上了归途，店头我还会再来！

房产手续挂失

郭三民，不慎将太钢滨河小区7-2-0602的交款收据遗失，特此声明。

郭春喜，不慎将太钢26宿舍7栋2单元19号的交款收据遗失，特此声明。

郑青梅，不慎将太钢25宿舍4栋7单元1号的购房发票遗失，特此声明。

郭平元，不慎将其父郭瑞（已故）的尖草坪街北四巷24号的太钢同乐苑宿舍4栋1单元11号的购房发票和住房审批登记表遗失，特此声明。

任仙花，不慎将柏杨树北二街太钢三十五宿舍东院4栋1单元4号的职工购房申请审批登记表和购房发票遗失，特此声明。

孔秀莲，不慎将太钢迎青宿舍16栋2单元1号的购房收据和计算表遗失，特此声明。

降银保，不慎将太钢十四宿舍简易楼（钢一委）JY2栋11号的购房申请审批登记表、计算表和交款收据遗失，特此声明。

挂　失

炼钢一厂邢湘楠，卡号：30821311

协友公司金贻堂，卡号：20220377

建安机电分公司史健平，卡号：20218913

炼钢二厂侯贵喜，卡号：03301606

劳务市场胡志刚，卡号：11103181

钢企劳动服务总厂原银梅，卡号：30902555

能源动力总厂贾军伟，卡号：07602663

中冶宝钢魏利军，卡号：30521551

钢新实业公司郭坚强，卡号：30423474

第二金属结构厂董杰，卡号：20221843

能源动力总厂赵树理，卡号：07601786

冷轧厂常文亭，卡号：08302549

炼钢二厂刘心池，卡号：30380115

钢新实业公司樊文斌，卡号：30422943

钢企建安动力分公司张彦录，卡号：30418474

劳务市场黄云涛，卡号：81101272

炼钢一厂杨建印，卡号：12500186

冷轧厂范众，卡号：08302589

修建公司侯海柱，卡号：20206051

山西钢建陈淑斌，卡号：21800003

福利总厂张福生，卡号：07002272

太钢医疗公司王钧红，卡号：95001848

百一公司薛雲中，卡号：30423553

不锈钢制品厂梁海燕，卡号：20221218

冷轧厂钢建协力闫金龙，卡号：30420060

冷轧厂李晋涛，卡号：08302612

以上职工太钢出入卡遗失或注销，特此声明。