

健康播报

本期关注

锻炼并非特指激烈的体育运动,走路、慢跑、爬楼梯甚至做家务都能起到锻炼效果。

温和运动 在轻松中收获健康

很多人在运动面前都是“不守信者”:办了健身俱乐部的年卡,结果一年只用了几次;自己定好的第二天晨跑却被睡虫挤掉了时间;因为工作或朋友间的应酬,周末固定的运动项目又要缺席……



温和运动适合大多数人

吸入氧的量是安静状态下的数倍,长期坚持还有提高机体抵抗力、延缓衰老、增加工作效率等作用。这些运动包括走路、慢跑、健身操、游泳、骑自行车、家务劳动等,而如果能结合冥想、静坐、瑜伽、太极等内部调养方法,还能起到调节精神、消除压力等作用。

加些“琐碎运动”助代谢

温和运动的另一个好处是,其中很多如走路、骑车、做家务等方式,不需要刻意在健身馆和健身中心完成,只要日常生活中、上下班过程中以及工作间隙,都可以进行,不必刻意抽时间去某运动场所,所以更适合时间不够用的现代人。而这些运动和活动方式也因为便利,相对比刻意运动更容易被人们养成习惯。

同样,觉得运动不足的上班族还可以在有些琐碎时间和机会上下功夫,来弥补自己平时的锻炼不足。比如,回家或者上办公室,每天由坐电梯改走楼梯;外出公务时间充足情况下能有机会走路就多走路;利用等车、等人、写文件休息期等机会进行收腹练习;坐在办公室或者公共汽车上时,进行脚尖活动练习。诸如此类的“琐碎运动”常常进行,会和储蓄罐里的硬币一样,积攒下来对健康也是很大一笔收获,除了帮助塑造体型之外,还有利增加自己的基础新陈代谢,起到良好的锻炼效果。

当然,推荐走路、劳动等温和运动,并不意味着就不要打球、负重等其他运动了。不同人的喜好、不同人群也有不同的运动条件,只要选择适合自己的项目,并做到时间、量以及强度的合理化,都是有益健康的事情。

陈佳利



高和著

“接待工作嘛,就是这个样儿,如果你实在不愿意干,我给常书记说说,调个岗位你看行不行?”

大舅哥从来没有过问过他的工作情况,如今这么说也是一番好意。钱亮亮却像对这种话过敏,连忙拒绝:“别,你千万可别在他面前提我的事儿,我的事不用你操心,我自己会处理。”

他这话让大舅哥有点尴尬,明摆着是热脸贴了个冷屁股,讪讪地不再说话。钱亮亮也感到自己的话说得有些生硬,可是一时又没办法把自己心里的感受说出来,空气便有几许凝滞。刚好大舅哥带来的随从过来请示工作,钱亮亮趁机说了声:“我还有点事,晚上吃饭的时候我再过来。”

大舅哥说:“没关系,你忙你的,小小不在就你一个人晚上就过来一起吃。”钱亮亮应了一声便撤退,出门下楼却碰到李二哥背了手在院子里转悠,钱亮亮奇怪地问他:“堂堂公安局局长没事在我们这儿瞎球转悠?”

李二哥叹了一口气说:“他妈的,这帮王八蛋一点都不省心,放在这儿值勤,多舒服的差事,弄一副扑克打打,看看电视,多好。非得打麻将,还要钱,不知道怎么就让组织部的人知道了,反映到常老那那儿,常老把我好一顿臭骂,罚我亲自来值勤。”

钱亮亮笑了,幸灾乐祸地说:“活该了你,你的那些部下,真有点不像话,好好的客房让他们变成了猪窝,臭气烘烘的,服务员都不愿意进去打扫,人民警察怎么这副德性。”

李二哥说:“算了,别扯这件事了,还是说说你吧,听说那位鞠部长是你大舅哥?介绍咱认识认识。”

钱亮亮说:“咋地,你也想走走门子再往上爬爬?”

李二哥说:“朝里有人好做官嘛,你钱处长前途远大,怎么说也不能老让孩子们当这个副局长吧?给你大舅哥说说,让你公安局老大要是退下来了,让我补个缺就行。”

钱亮亮没想到李二哥竟然会如此赤裸裸说出这种话来,便说:“还行,你的野心不算大,就你那点野心也用不着走省委组织部长的路子吧。”

李二哥说:“那倒也是,不过野心这玩意儿也得根据自己的条件发育,像我这种条件,要靠山没靠山,要台没台后,全靠自己撑着两个空拳头打天下,能当个正局长就算是祖坟里冒青烟了。我要是你,我的野心至少也得发育成金州市一把手。”

钱亮亮这才听明白,李二哥这家伙是在拐弯抹角地讽刺自己,由不得便脸红脖子粗,说了声:“我讨厌你。”扭头便走。

李二哥在后头追着喊他:“钱处长,介绍我认识你大舅哥吧。”组织部考核领导班子有固定的程式。个别谈话,就是找一些干部个别谈话,听他们对市委、市政府领导成员的评价;集体打钩,就是把所有能好评的表格,每个市领导名字后面都有“称职”、“基本称职”、“不称职”三个档次,让大家分别在表格的相应栏目里打勾。跟钱亮亮个别谈话的是省委组织部的两个处长,一胖一瘦一高一矮,让人觉得好像是有意搭配成这个样儿的。钱亮亮暗想,如果这两人是

大舅哥有意搭配的,说明大舅哥这人倒也挺幽默。钱亮亮那天晚上陪大舅哥喝酒的时候,常书记理所当然地也在场,当了别人的面绝口不提钱亮亮跟部长的关系,只介绍说这是接待处处长,所以那天晚上虽然这两个处长也在同一张桌上喝酒,钱亮亮却弄不清楚他们是不是知道自己跟他们头儿的关系。这两人非常客气,跟钱亮亮握手寒暄过后,谈话的重点集中在对王市长跟常书记的看法上。钱亮亮对王市长给予了充分的肯定,他给那两个处长讲了贾秘书对王市长的评价:全心全意为老百姓着想,明明白白的是正事别走偏锋。瘦子处长琢磨王市长,解释道:“现在的社会风气不太好,很多事情公事公办很难办成,王市长这也是入乡随俗,没有办法。”

“对,确实是这样,王市长自己也为说,谁愿意低三下四地给人家送礼,不是为了办成事情吗,只要目的是高尚的,手段也就顾不上了。”

胖子处长笑了说:“王市长这话可以成名言了。”

接下来谈常书记,钱亮亮说:“常书记我不了解,越接触越不了解,没法谈,你们还是找别的人问常书记的情况吧。” (129)



烟民更易患痴呆症

据西班牙《世界报》日前报道,荷兰研究人员发现,烟民罹患阿尔茨海默氏症以及其他类型痴呆症的几率明显高于非吸烟者。

据报道,由荷兰鹿特丹伊拉斯谟医疗中心研究人员莫妮克·布勒泰尔及其同事联合撰写的报告说,他们历时7年,随访了近7000名年龄在55岁或以上的老人,结果发现,其中706人在这段时期内并发痴呆症。统计分析表明,与非吸烟者相比,吸烟者罹患痴呆症的可能性要高50%。

医学界已了解到,人体内阿扑脂蛋白E4(APOE4)基因是增加痴呆症发病风险的“罪魁”。最新的研究则显示,人体内如果存在APOE4基因,吸烟并不额外增加老年痴呆症发病的可能性,但如果缺乏该基因,吸烟将使罹患老年痴呆症的可能性增加70%。布勒泰尔对此的解释是,吸烟会增加脑血管疾病和动脉硬化的风险,从而引发痴呆症。 新华

吃月饼 四讲究

一是讲究新鲜。中秋月饼是应时食品,最宜现产、现销、现吃,才能保持月饼的色、香、味和应有的特殊风味。月饼放置时间久易引起馅料变质,吃后容易发生食物中毒。

二是讲究适量。月饼含糖和油脂量较高,吃多了会引起肠胃不适,尤其是老人、儿童或肠胃功能较弱者,吃时更要注意,一定要适量。

三是讲究方法。吃月饼细嚼慢咽方能品尝出其美味,如烧鸭、蛋黄的甘香,橄榄仁、芝麻的酥脆,虾米的鲜味,冬菇、柠檬的清香。若同时备有咸味、甜味两种月饼,应按先咸后甜的顺序吃。

四是配饮有讲究。月饼多吃易腻,故品尝时宜多饮绿茶。在绿茶中掺放少许花茶,饮起来香甜可口,效果更佳。此外,咸月饼配茶配酒皆宜,故喜欢饮酒的人,可以酒代茶,但酒不宜多饮。 边茂品

洗脸的禁忌

不该用脸盆。且不说脸盆是否清洁,单说其中的洗脸水,在手脸互动之后,越来越浑,最后以不洁告终。

不该用肥皂。面部皮肤有大量的皮脂腺和汗腺,每时每刻都在合成一种天然的“高级美容霜”,在皮肤上形成一层看不见的保护膜,它略呈酸性,有强大的杀菌护肤作用。偏碱性的肥皂不但破坏了它的保护作用,而且会刺激皮脂腺多多“产油”。

不该用热水。热水能彻底清除面部的保护膜,所以用热水加肥皂洗脸之后,人的皮肤会感到非常紧绷难受。所以即便在严冬也用不着热水洗脸,只用冷水就能把脸上的浮尘洗去,同时还锻炼了面部血管和神经。

不该用湿毛巾。久湿不干的毛巾有利于各种微生物滋生,用湿毛巾洗脸擦脸无异于向脸上涂抹各种细菌。只需用手洗脸之后用干毛巾擦干,又快又卫生。 张佳佳

应季提示 秋季谨防感冒腹泻

近来几天,省会秋意渐浓,尤其是昼夜温差增大。从市一院等省会医院传来的消息显示,进入9月份医院门诊量出现上升,尤其是感冒、腹泻等患者有明显增加。

据市一院急诊科主任王生池介绍,入秋后接诊最多的是呼吸道疾病和腹泻患者。秋天,人们除了容易患伤风感冒之外,还容易患扁桃体炎、气管炎和肺炎等,患有慢性支气管炎和哮喘的病人,症状也往往会在秋季加重。王主任提醒市民,秋季应适当进行体育锻炼,增加抵抗力,这是预防呼吸道疾病的关键。此外,老年人还要预防脑血管出血引起的中风,要注意随天气变化及时增减衣服,同时还要注意合理饮食。夜晚入睡时,一定要盖薄厚适中的被褥抵御夜凉侵袭,房间的空气要流通。

经过炎夏的消耗,入秋后人体的消化功能逐渐下降,肠道抗病能力也减弱,稍有不慎,就可能发生腹泻。由于气候转凉,人们的食欲随之旺盛,使胃肠功能的负担加重,也会导致胃病的复发。专家建议市民,预防秋季腹泻主要是防止着凉,尤其是要防止疲劳后着凉。同时适当进行体育锻炼,注意膳食合理,定时定量,以增强胃肠的适应性;同时减少生冷食物入口,多吃熟食和暖食。 王丽强

健康专家力倡温和运动

关于运动和健康之间的关系,虽然有些人推崇少吃少喝少动的乌龟式养生,但主流健康专家的观点还是:适度运动有利健康。权威医学读物《新英格兰医学杂志》曾对哈佛大学的近2万名毕业生进行了长达16年的追踪调查,结果发现,喜欢参加体育活动的人其死亡率为根本不参加体力活动人的一半。当人30岁以后,身体的各项生理机能开始下降,不运动的人和坐着工作的人,生理机能退化的速率是经常锻炼者的两倍。

然而,医学专家们重点指出的是,经常锻炼并非特指激烈的体育运动,而只要是适度、适量的运动和运动,都能起到锻炼效果。所谓适度,大约是每周消耗2000千卡热量的运动量,分摊到每天,就是相当于半小时温和运动的活动量,而这些活动量可以来得非常简单,如下公共汽车后快走15分钟回家,再做20分钟的其他体力活动就够了。

专家把这种适度锻炼的方式叫做温和运动,30岁以后的人,尤其是工作中已有大量体力透支的人们,更适合这种不用刻意的运动方式。

温和运动适合大多数人

如今运动健身蔚然成风,但有很多人没有考虑自己的身体状况,或运动量太大,或参加了不适合自己的项目,结果出现了健康问题。所以,运动一定要注重合理性和计划性。

一般来说,体质不大好的人在进行太高强度的运动时,可能无法适应;同样,太长时间没参加运动的人,忽然参加太剧烈或者时间太长的

运动,也会让身体吃不消。再者,不少上班族平时工作中精力透支已比较严重,加上睡眠不足等问题,如果突然进行剧烈运动,对身体的影响可能弊大于利。

而走路、骑车、做操甚至打扫房间干家务等温和锻炼的好处在于,基本以有氧运动为基础,通过一定量的全身运动,全面提高人的机能,进而改善人的身体素质。

人在进行这些运动的时候,不但

亲亲宝贝

戴上眼罩学会成长

想失去光明,失去光明也就失去自由,光明和自由对我们每一个人是多么重要!

另一个营员说,我非常感谢辅导员老师,是辅导员老师牵着我的手一步一步向前,一步一步走上坦途,使队伍顺利地到达目的地。我想,辅导员老师是唯一没有戴眼罩的人,他不会走错路的人。我抓住他的手,就有安全感。

我想到父母一直是牵着我的手,是我的引路人,没有父母的牵手,我就不会顺利成长。过去,我不理解父亲的严厉,不理解母亲的唠叨,抵触、怨恨、出走……现在我理解了:批评、唠叨、呵斥,都是父母牵紧的手,是最宝贵的亲情。我要向父母深深鞠一躬,感谢他们哺育我,也感谢教导我的老师,做不好的地方,请原谅!

这个孩子的语音有些颤抖,好像

心灵橱窗

如何让“负面情绪”为你服务

情绪没有好坏,让我们重新来看一看某些常见的“负面”情绪可能为哪些积极的目的服务。

生气 一种高能量的情绪,可以被用来帮助我们作出反应并采取行动,使我们能够克服那些本不可逾越的障碍和困难。生气经常与我们不喜欢的情况相连在一起,它为我们提供能量,使我们采取行动对这些障碍和困难作出反应。生气就是“鼓气”,一鼓作气才能成功。

悲伤 一种能促使深沉思考的反应,能更好地从失去中取得智慧,更珍惜目前拥有的。

后悔 提醒我们,要找出一个更有效率的做法,同时让我们更明确内心的价值观排序。

左右为难 说明内心的价值观的排位尚未清晰明确。

恐惧 一种高能量情绪,恐惧可提高神经系统灵敏度,并使意识性增强,对提高潜在问题的警觉性很有帮助。恐惧可使获得本不能得到的信息,使我们具有迅速作出反应和在必要时下逃避的能量。

内疚 这是一种与评估是非对错连在一起的情绪。如果我们没有其他方式评估与价值有关的行为的话,内疚可限制我们的行动选择范围。现在在我们明白了这个道理,我们就能用更富有建设性的评估方法来取代内疚。

害怕 不愿意去付出本来自己认为需要付出的,或者觉得付出的大过

可得到的。害怕促使我们对所期望的东西重新进行评价及对实现期望所采取的方法进行重新调整。

愤怒 一件表面上已经完结的事,但需要再采取一个行动。

失望 发生在所期望的目标已确定但又没有实现的时候,是一种能促使对期望作出重新评估及对实现期望目标所采取的方法作出重新调整的信号。

愤怒 一种高能量情绪,可以充分调动身体的能量,准备对一个不愿接受的情况作出改变的行动。

压力 是转变为动力之前的准备,就像弹簧一样,压得越低,弹力越大。

忧虑 一种高能量情绪,把注意力集中在一个就要发生,但后果令我们

这些青年经过学习,分送到延安的“抗大”、陕北公学、中共中央党校等,成为中共培养干部的“初级班”。

胡乔木变得异常忙碌。好在他原先当过语文教员、英语教员,有教学经验,只是此次改教战略理论课程,又要负责安排整个青训班的教学工作。

谷羽成了他心中的“凤凰” 就在胡乔木异常忙碌的时刻,两位姑娘从延安前来找他。

她俩刚从延安的陕北公学毕业。其中的一位被分配到“安吴青训班”工作,另一位却是分配到武汉工作,顺道去安吴堡探望胡乔木。

这两位姑娘,一位十九岁,安徽省天长县人民,在北平女一中上高中,投奔延安。她一头短发,眉目清秀,姓李名桂英。另一位则是方铭,胡乔木的二妹。

真巧,方铭进入延安,来到陕北公学学习,与李桂英正好同班,住同一间房。不过,方铭那时并未说及她有个哥哥在安吴青训班。

1938年1月,她俩从陕北公学毕业了,李

桂英被分配到安吴青训班工作。当李桂英从延安搭上一辆卡车南行时,方铭也上了车,也说要去安吴——虽然方铭被分配到武汉工作。问起方铭为什么去安吴,李桂英才知道方铭去安吴探望哥哥乔木。大抵由于有这么一层关系,所以李桂英在未见到胡乔木之前,已经了解了一点。

卡车上坐满了人。那时,在延安、西安之间,能搭上卡车,算是很幸运的了。通常,要靠步行,走一个星期。

卡车经过三原县时,她俩下了车,改为骑马,前往泾阳县安吴堡。

这位李桂英,也就是如今的谷羽。笔者请她回忆对胡乔木的第一印象,她这么叙述道:那时,安吴青训班来了许多女学员,成立女生分队,我被分配到那里,担任女生队指导员。

我到了安吴堡,到了青训班的“班部”,见到了李桂英,见到了主任冯文彬。

冯文彬带我们去见副主任胡乔木。胡乔木不在“班部”,在一片小松林里,正在那儿招待



叶永烈著

外国记者——他能讲英语,所以这类外事活动由他主持。

那是我第一次看到胡乔木,他瘦得很,没有穿军装,而是穿一件古铜色绸面大褂(他在陕北多半穿这件大褂,留着小分头。他不习惯于穿军装,嫌束缚腿太麻烦。

他跟我第一次谈话,介绍女生连的情况,说明指导员的工作职责……

记得,那时人们对胡乔木的习惯称呼是“乔主任”。就这样,谷羽在“乔主任”手下工作。

安吴青训班在一座地主庄园里,四周有围墙。这里的学生,按照军事编制,以连为单位。连队设连长、指导员各一人,后来又增设协理员一人。

青训班的影响日渐扩大。有一回,谷羽要带领宣传队,到北面的邻县——耀县去。记得,

胡乔木到女生连办公室,跟她谈话,教她如何做宣传,如何开展统一战线工作。

最初,“乔主任”跟“指导员”之间,谈的都是工作。

后来,有一回进行野营训练,记得已是晚上,谷羽正在女生连召开小组会,胡乔木忽地来了。谷羽觉得奇怪,因为她以为他这么晚来,一定有什么紧急的事,而“乔主任”则只是说来看看她。沉缅于往事的回忆的谷羽对笔者说:“在结婚之后我才明白,那时他已爱上了我,而我并不知道。”

他和她的一次倾心长谈,是谷羽向“乔主任”谈自己的入党经过,他才第一次详细知道她的身世……

她的故乡天长县(现改为天长市),在安徽东北部,与江苏省相邻(天长县曾一度划属江苏省),距盐城相距不远。她生于1918年12月,比她小六岁。

谷羽,原名李桂英,曾用名周淑贞、黎明、王志远。父亲李兴泰是个小商人,经营香烛和杂货。母亲周氏,希望把李桂英培养成有出息

的人,教育她要自强自立,要有文化。

李桂英在天长读完小学后,进入天长中学读初中。1933年夏,李桂英到当时的安徽省会安庆,进入省立第一女子中学读高中。

1934年暑假,李桂英从安徽省立第一女子中学转入北平安徽中学高二学习。1935年初,她转入北平女一高中二(第二期)学习。

当时,高一学生郭桂英(原名郭明秋)是共青团员。李桂英与她同住一屋,接触密切。1935年10月经郭介绍,李桂英加入共青团。此后,李桂英曾帮助郭编印《时代妇女》。郭写稿,李校对。只出了几期,后被认为谈了有“色彩”而停刊。郭桂英又介绍李桂英认识了师范大学的周怀球(后改名周小舟)。李桂英曾参加周负责的抗日武装自卫会西城区工作,在女一中秘密宣传抗日救国。

1936年1月,郭桂英去天津,到省委工作,把李桂英的关系介绍给老夏(后改名王国华)。这年秋天,通知取消共青团,团员均转为党员,年龄从入团时计算。(13)