

中年“八戒”

人生就像爬山，躬身前行，目标总在前方。可人到中年，会渐渐感觉力不从心，逐步进入身心健康失衡的“多事之秋”。医学、营养、心理等领域专家共同提醒，中年人在健康方面有“八戒”，帮助你达到平和、健康的境界。

戒发怒

愤怒是人们最不善于处理的一种情绪。中年人家庭琐事多，工作任务重，情绪更易波动。人在发怒时，交感神经极度兴奋，肾上腺素分泌增加，心跳加速，血压升高，易诱发消化道溃疡、高血压、冠心病等。因此，中年人要学会控制情绪，尤其不要发怒。想发火时不妨深呼吸，或在心中默念10个数，有助于理性回归大脑。与别人起冲突时，尝试将目光从对方身上移开，也能快速浇灭怒火。

戒过劳

据调查，九成以上中年人活得很累。其中，50.9%的人压力大时会焦虑，49.8%的人觉得体力不如从前，被脱发、心慌气短、失眠等症状严重困扰。三类人容易过劳，一是主动型，为增加收入或谋求升职而主动加班；二是被迫型，为保“饭碗”不得不加班或效率低导致时间不够用；三是跟风型，不加班就好像没有认真工作。过劳者要明白，工作只是生活的一部分，兴趣爱好不能丢，劳累时不妨听听音乐，与朋友一起跑步、唱歌或去郊区游玩。

戒懒惰

人到中年，享受稳定生活的同时，也容易变得“懒惰”。三种惰性让中年人变懒。一是心理惰性：随

着阅历增多，人们会逐渐产生求稳怕变的心态，遇事瞻前顾后，导致其不思进取。二是行为惰性：岁数渐长，体力不支，越来越不爱动。三是病态惰性：约70%的中年人患病前出现惰性表现，如抑郁症、冠心病、贫血等患者都有“懒惰”现象。中年人要学会利用一切机会积极地让自己动起来，比如，每晚跑跑步、做家务，可以和亲朋好友建立“戒懒联盟”，相互鼓励、监督，利于持之以恒。

戒忧心

自己能否顺利升职加薪、孩子能否考上好学校、爸妈能否健康……很多中年人整日忧心忡忡。心理学上的“自证预言”效应认为，人总会不自觉地按自己或他人的预言来行事，惶惶不可终日。状态会增加精神压力，还会伤脾，导致食欲

下降、消化不良等症状。要想摆脱忧心的困惑，首先要感受当下，凡事想得开，怀着顺其自然的心态。其次，亲情是治愈担忧的良药，不妨多陪家人聊聊天，多和家人一起出游，你的内心会感到踏实平静很多。

戒攀比

中年人的累，一半因为生存，一半来自攀比。都说“四十不惑”，但浮躁的社会却让中年人陷入攀比的陷阱，让内心失衡。摒弃攀比心，减少欲望是关键。

戒争斗

《论语·季氏》有言：“君子有三戒……及其壮也，血气方刚，戒之在斗。”意思是，中年人正值壮年，血气旺盛刚烈，要戒争斗。这里的争斗指精神层面的“斗气、斗勇、斗胜”。事事

争强好胜是不少中年人的通病。这类人冠心病、高血压的发病率都很高，这与他们经常处于情绪紧张的应激状态有关。每位中年人要学会克服好胜心，做人大气点，不要锱铢必较，用宽和的心态对人。

戒多食

中年人在外应酬的机会较多，饮食油腻，进食量大，加上新陈代谢开始减缓，导致肥胖率增加。肥胖者往往有高血脂、高血压、高脂血症等病，与动脉硬化的形成关系密切，会给心脑血管疾病埋下祸根。每餐过饱会使血液过多集中于胃肠，从而诱发各种疾病。因此，人到中年要戒多食，每

餐吃七分饱，保证规律饮食。适当多吃新鲜的果蔬和粗粮，少吃油炸、烧烤等食品，切忌晚餐大鱼大肉。

戒自负

中年人多是业务骨干，大多认为自己游刃有余，可以统领大局，却往往会陷入自负的陷阱。有些人仗着自己经验丰富，拒绝新技术、新知识，还有人觉得自己身体很棒，拒绝体检，结果被大病找上门。中年人已经形成自己独特的个性和习惯，改变很难。中年人要学会时时自省，戒骄戒躁，保持谦虚平和，尤其在健康方面不要过于自负，一定要坚持每年定期体检。(据《生命时报》)



什么食物膳食纤维多?

膳食纤维是健康食品，对健康大有益处，糖尿病患者多吃膳食纤维丰富的食物有助于血糖的控制，便秘患者多吃膳食纤维也有助于改善便秘。什么食物膳食纤维含量高?每天应该摄入多少?不同食物所含有的膳食纤维种类和含量都有不同，该如何科学地摄入膳食纤维呢?

菜渣多未必膳食纤维多

提起膳食纤维，大家可能马上联想到芹菜、韭菜、玉米等含“渣”较多的蔬菜。但认为“菜渣”越多的食物，

膳食纤维含量越高是个常见的营养误区。膳食纤维的“纤维”二字很容易让人直接把它和常见的菜筋也就是“渣”联系起来。实际上膳食纤维是指不能被人体消化道分泌的消化酶所消化的，且不被人体吸收利用的多糖和木质素。膳食纤维并不是简单地与粗纤维画上等号。因此，没有渣的食物纤维含量不一定低，比如说我们常吃的各种蘑菇，它们的膳食纤维含量远高于很多有“渣”的蔬菜。

膳食纤维分为两大类

首先是不可溶性膳食

纤维。不溶性的膳食纤维指的是不能被肠道细菌代谢利用的纤维，包括纤维素、部分半纤维素、木质素等，看起来比较粗，主要作用是起到促进肠道蠕动和预防便秘的作用。像辣椒、芹菜、韭菜、空心菜等蔬菜均富含不可溶性膳食纤维。

还有一种可溶性膳食纤维。可溶性膳食纤维指的是能被肠道细菌代谢利用的纤维，包括魔芋多糖、果胶和树胶等，主要成分为植物细胞壁内的储存物质和分泌物，比较柔软。不仅有助于粪便形成，预防便秘，对动脉粥

样硬化和冠心病等心血管疾病的发生具有抑制作用。常见食物中的小麦、豆类、胡萝卜、柑橘、亚麻、燕麦、水果以及菌藻类食物都含有丰富的水溶性纤维。

不宜过量摄入

对于长期吃细粮的人群，不建议突然大量摄入，否则会导致胃胀、腹泻、便秘等胃肠不适情况出现。我国成年人膳食纤维推荐摄入量为20~30克每天，过量摄入膳食纤维容易影响其他营养成分的吸收。

(据《羊城晚报》)

肾不好，一个动作帮你改善!

传统中医认为：“五脏六腑，十二经脉有络于耳”，耳朵跟手脚一样布满了密集反射区，联系着全身每一个器官，因此，平时如能坚持搓耳、捏耳，可强健身体。

常搓耳廓可养颜。双手掌轻握双耳廓，先从前向后搓49次，再从后向前搓49次，使耳廓皮肤略有潮红，局部稍有烘热感为度，每日早、晚各1次，搓后顿有神志清爽、容光焕发的效果。

提拉耳垂治头痛。双手食指放耳屏内侧后，用食指、拇指提拉耳屏、耳垂，自内向外提拉，手法由轻到重，牵拉的力量以不感疼痛为限，每次3~5分钟。此法可并治头痛、头昏、神经衰弱、耳鸣等疾病。

提拉耳尖可退热。用双手拇、食指夹捏耳廓尖端，向上提揪、揉、捏、摩擦15~20次，使局部发热发红。此法有镇静、止痛、清脑明目、退热、抗过敏、养肾等功效。

搓弹双耳可强肾。两手分别轻捏双耳的耳垂，再搓摩至发红发热。然后揪住耳垂往下拉，再放手让耳垂弹回。每天两三次，每次20下。此法可促进耳朵的血液循环，健肾壮腰。(据《生命时报》)

<h1>分类广告</h1> <p>收费标准 每标高70元 (22字以内)</p> <p>标题每行9字,正文每行11字</p> <p>QQ订箱: 1169657700</p>		<h1>声明·公告</h1> <p>0471-6965110 15024926726</p> <p>地址:呼和浩特市中山路诚信数码13楼1309室</p>		<p>微信办理</p>
<h3>出租转让</h3> <p>塔利10国道北院7房 4200m²水电齐全13947191514</p>	<h3>贷款咨询</h3> <p>自有资金直投:房地产、高新技术、矿业、能源、环保、医院、酒店、旅游、食品等。我公司不收任何费用。诚聘异地信贷经理商务代表13083080839 邮箱:114655783@qq.com</p>	<h3>企业贷款</h3> <p>自有资金直投:房地产、高新技术、矿业、能源、环保、医院、酒店、旅游、食品等。我公司不收任何费用。诚聘异地信贷经理商务代表13083080839 邮箱:114655783@qq.com</p>	<h3>公告声明</h3> <p>●云红军遗失货运从业资格证,证号:150121197402092510,声明作废。 ●胡于于2018年4月16日遗失身份证,证号150102198512055134,声明作废。 ●李建疆(身份证号:152725197608094415)购买内蒙古创世达商业建设有限公司开发的竹园小区北区3号楼西单元12层东户的购房合同原件丢失,合同编号GF-2000-0171,声明作废。 ●杜云飞遗失伤残证,号:00632409,特此声明。 ●内蒙古卓德房地产评估经纪有限责任公司遗失开户许可证密码,核准号:J1910000131302,账号:105201201110104926,开户银行:内蒙古银行呼和浩特新城南街支行,声明作废。 ●陈建玲遗失玉泉区人民检察院工本证,号G15010074。</p>	
<h3>商业出租</h3> <p>国贸对面二层 400m²租金面议18947108910</p>	<h3>单位招聘</h3> <p>城乡规划设计院聘 城市规划专业3人,有工作经验优先,电话:4613562</p>	<h3>天泽老年公寓关爱老人</h3> <p>奉献社会旧城北门6304944</p>	<h3>处理顶账房</h3> <p>上国佳苑小高层158m²,精装修现房,有房本,低价处理!2503938</p>	