抗衰老多运动

年老就意味着衰弱？美国医学博士亨利·洛奇以及年逾80岁但体魄宛如中年人的律师克里斯·克劳利却不这么认为，他们在《明年更年轻》一书中指出，坚持运动可对抗衰老。

大脑更有活力。该书认为，唯有运动可持续让大脑向身体发出生长信号，对运动能力、思维活动、情绪控制等方面都有益处。一项研究发现，3个月内坚持锻炼的人，其大脑不断生长，新生部分不仅是控制运动的区域，还包括额皮质（人类复杂的思维活动都由额皮质控制）。

心肺功能增强。每个坚持运动的人一般都会经历从“气喘吁吁”到“小菜一碟”的过程，这是因为运动提高了心肺功能。心肺功能好的人不会轻易感到疲倦，不易得心血管疾病。

骨骼变得强壮。人到中年后，骨钙量不断流失，仅靠吃钙片，效果并不好。长期不运动，骨骼对钙的需求量也会减少，大量钙会通过尿液排出体外。多进行户外运动能增加骨骼弹性和韧性，改善或减轻骨质疏松症状。

舒缓压力。有研究显示，在治疗焦虑症及抑郁症时，运动的功效足以媲美药物。它可产生能量，激发乐观情绪，帮助保持积极的生活态度。这是因为运动促使身体合成血清素和多巴胺，这些正是决定快乐情绪的脑内化学物质，从而帮助改善抑郁，舒缓压力。运动还可降低皮质醇含量，有助于提高记忆力和专注力，提高做事效率。

贵在坚持。只有坚持下去，运动才有意义。除了常规的跳广场舞、骑自行车以外，老人也可做一些力量训练。

（据《生命时报》）

入冬时节说养生

秋季的重点是“少辛多酸”，到了冬季还是这个重点。冬季是一个收敛的季节，因此所有生发的食物最好少吃，尤其是辛辣，如辣椒、胡椒、花椒等，容易引起皮肤干燥缺水。不过冬季适当吃酸性食物却很有益处。因为冬天是心血管病的高发时期，酸性食物能软化血管，预防心血管病的发生。

到了冬季人体的消化机能比春季、夏季、秋季都活跃，胃液分泌增多，酸度增强，食量增大，这反映了冬季机体对热能需要的增加。当机体处于寒冷环境中，要维持体温平衡，就必须增加体内的代谢率，即增加对食物的需要量，特别是增加对脂肪性食物的摄入，有较好的抗寒耐冻作用，但不宜过多，以防止高血压和高血脂的情况出现。

老年人不宜吃太多的厚味食物，但可以增加优质蛋白的比重，比如鸡蛋、豆腐或者各种海产品等，不仅便于消化，而且富含必需氨基酸，营养价值较高，也可以增强抵抗力。

小雪之后比较适合食用热量较大的食物，比如牛肉、鸡肉、羊肉、虾肉等；蔬菜有黄豆、蚕豆、胡萝卜、葱、蒜、韭菜、荠菜、油菜、香菜等；水果有橙子、柚子等，红糖、糯米、羊奶、松子、栗子也是不错的冬季食品。

冬季寒冷，人们喜欢吃温热的食物以抵御严寒。

比如，我国北方冬季爱吃羊肉，南方冬季爱吃甲鱼，都属于温补的食物。但是并不是热性的食物都适合在小雪季节食用，燥热的东西吃多了容易上火，甚至产生热性的疾病。

所以从小雪开始可以多吃羊肉、甲鱼、海参等，但不要过多食用燥热的食物，比如过度煎炸、烘烤的食物，太多辣椒、胡椒、花椒的食物，烈性白酒。太多的盐在冬季吃了也对身体不好，咸味入肾，可导致肾水更寒，有扰心阳，所以冬季应该少吃盐为妙，以免“雪上加霜”，损伤人体的阳气，尤其是高血压的人更要少吃。

（据《山西晚报》）

长时间使用电子产品 儿童和青少年易焦虑

一项于11月份发表在《预防医学报告》杂志上的研究显示：每天使用电子产品超过一个小时就会导致两岁以上的儿童出现焦虑、压力过大、求知欲下降、自控力降低等症状。

美国圣地亚哥公立大学与佐治亚大学的研究人员2016年对40300个2至17岁的儿童样本进行分析，发现每天使用电子产品超过7个小时的孩子出现焦虑的几率是那些只花费一个小时的人的两倍；在14至17岁的青少年群体中，42.2%的使用电子产品超过7个小时的人不能按时完成学习任务，而每天使用一个小时电子产品的人中，只有16.6%的人完成不了。

参与研究的心理学家让·特温吉与心理学教授基思·坎贝尔表示：对于儿童与青少年这两个不同年龄段的群体而言，他们的心理健康状态与其使用电子产品时长之间的联系是不同的，应根据年龄段对使用电子产品时长进行区别划分。加拿大儿科学协会建议将5至17岁青少年每天使用电子产品的时长控制在2个小时以内。他们强调，一半的心理健康问题起源于青少年时期，因此找到有可能导致心理问题的原因并进行预防十分重要。

（据《生命时报》）

健康内蒙古 Healthy Inner Mongolia

内蒙古卫健委向您推荐

公民健康素养66条

近年来，我国在全面建设小康社会和构建社会主义和谐社会的进程中，高度重视提高全民健康素质，坚持以人为本和为人民健康服务的根本宗旨，大力开展健康教育与健康促进工作，在传播健康知识的同时，更加关注人民群众维护健康的内在动力和基本能力，注重发挥人民群众促进健康的潜能，引进健康素养的概念。

健康素养是指个人获取和理解健康信息，并运用这些信息维护和促进自身健康的能力。公民健康素养包括基本知识和理念、健康生活方式与行为、基本技能等三方面内容。

兴安盟：20年供血量增长了4.4倍

新报讯（记者 段丽萍）《献血法》实施20年以来，兴安盟无偿献血事业蓬勃开展，2011年年献血人数突破万人，2017年供血量近3.6吨，比1998年供血量0.82吨增长了4.4倍。现已实现临床用血100%来自自愿无偿献血，成分血分离率达100%以上，临床成分血使用率达100%。

兴安盟中心血站始建于1992年，是兴安盟唯一一家采供血机构，当时业务范围为乌兰浩特市内5家医院，供应血液品种仅有全血，1992年年采血量5.84万毫升，年供血量只有5.8万毫升。2003年，兴安盟采供血工作跨入新时期，在无偿献血工作取得良好发展的形势下，为保持血源的稳定，保障应急用血，血站开始组建无偿献血应急队伍，并每年进行更新，以保证在突发重大灾害事故时临床用血的供应。目前，兴安盟中心血站为全盟6个旗县市32家医疗机构提供临床医疗用血和急救用血，2017年供血量达到近3.6吨。

无偿献血宣传是血站的一项常规性重要工作，“一人献血，全家受益”，已成为兴安盟人民的共同心声，自愿无偿献血比例逐年上升，2005年兴安盟临床急救用血和常规用血100%来自于自愿无偿献血。截止2015年，全盟共有414人获全国无偿献血奉献奖；13个单位获无偿献血促进奖。

兴安盟中心血站在工作中简化用血费用报销返还手续，为献血者本人及其直系亲属的用血费用偿还尽可能的提供方便。截止2017年12月31日，全盟享受免费用血的献血者共有911人次，累计返还用血费用82万余元。

据了解，成立至今兴安盟中心血站连续十七年荣获卫生部临检中心颁发的“全国血站血液检验室间质量评价成绩优秀或合格”的称号；荣获内蒙古自治区无偿献血先进盟市奖、无偿献血促进奖等多项奖励。

众志成城二十载 1998年-2018年《献血法》实施 20周年
热血汇聚中华情