人到中年切忌“五熬”

人到中年以后，生理功能逐渐衰退，老化现象也悄然而至。因此，中年人在日常生活中，切忌犯养生的大忌——硬熬。

起居不熬夜

长期熬夜会带来很多伤害：一是免疫力降低，感冒、腹泻、神经衰弱，甚至心梗、中风等疾病乘虚而入。二是情绪不安、焦虑抑郁，大脑的思维能力和判断力有所下降。三是内分泌失调、生物钟紊乱、皮肤暗沉、长色斑，人体加速衰老。管理自己的健康，首先要保证不熬夜，每天维持6~8小时睡眠，才能为身体充好电。

另外，大便硬憋，可造成习惯性便秘、痔疮、肛裂、脱肛，除此之外还可诱发直肠结肠癌。憋尿引起下腹胀痛难忍，甚至引起尿路感染和肾炎的发生，对健康均十分有害。

吃饭不熬时

饮食规律是保证身体健康的重要内容。不按时吃饭，会让身体处于长时间饥饿状态，影响正常的新陈代谢。晚饭吃太晚或者经常吃夜宵，胃肠被迫“加班”，会导致睡眠障碍。饮食不规律会增加中风、胃癌、结石等多种疾病风险，还会让免疫力下降。早饭一定要吃饱，做到荤素搭配，营养合理。中午保证有蔬菜、粗粮，最好再配个水果。晚饭最晚不超过8点，最好在6点半就吃晚饭。

中年人必须养成定时饮水的习惯，每天饮水6~8杯为宜。

玩乐不熬神

K歌、玩游戏等娱乐活动，可以一定程度上缓解压力，但如果过度娱乐，往往会消耗过多的脑力和精力，带来视力下降、精神疲惫等后遗症。减压是应该的，但需要适可而止，把握好分寸，做到玩乐不熬神，选择一些有益于身心的活动，比如，周末郊游、户外运动等。

运动不熬力

运动量不宜过度。建议根据自身情况选择合适的运动项目和运动量，要做到运动不熬力。锻炼前后做好充分的热身和放松运动。运动前后合理安排饮食，及时补充水分和营养。

病痛不熬拖

中年人的大脑、心脏、肝肾等重要器官生理功能都在不知不觉中衰退，细胞的免疫力、再生能力和机体的内分泌功能也在下降。

有些人偶尔感到累，出现头晕、乏力、胸闷、心悸、失眠、气短、关节痛、胃痛、食欲差等状况。此时是身体在发送警报信号，如果还继续熬拖，往往会小病熬成大病，贻误治病良机。

中年人对头痛发热、咳嗽、乏力、腰酸、腿痛、便血等不适症状不重视，听之任之，强忍下去，终将拖延耽误，酿成重症。因此，当身体患病时，应早些到医院诊治，切忌病体硬熬而导致重病染身。

（据《法制晚报》）

你能飞快爬3层楼梯吗？

你能飞快地爬3层楼梯吗？西班牙拉科鲁尼亚大学医院研究人员6日在欧洲心血管成像协会年会“欧洲回波成像会议2018”上报告，能够飞快爬3层楼梯或者快速爬4层楼且中间不休息的人，因心血管疾病、癌症等原因早逝的风险较低。

研究涉及12615名已知或疑似冠心病患者。研究人员让他们做心电图平板运动试验，一边走或跑，逐渐增加强度至精疲力竭，一边做心电图。研究人员用代谢当量评估他们的运动强度。代谢当量为1相当于静坐时的能量消耗，站着或者慢走代谢当量小于3。研究人员把研究对象分成两组，一组是在气喘吁吁前代谢当量达到10的功能强者，另一组是代谢当量不到10就气喘吁吁的功能弱者。

在平均4.7年的随访期间，1253名研究对象死于心血管疾病，670人死于癌症，650人死于其他原因。综合考虑年龄、性别以及其他相关因素后，研究人员发现，与在平板运动试验中显现功能强的研究对象相比，功能弱者死于心血管疾病的风险高将近3倍，死于癌症的风险几乎翻一番，死于其他原因的风险也高将近3倍。

美国“尤里卡警报”新闻网站援引研究人员的话报道：“我们的研究结果进一步证明运动有益健康和长寿。除减轻体重，运动还对血压和血脂有积极影响，有助于减少发炎，提高机体对肿瘤的免疫力。”

（据新华社报道）

648万元！呼和浩特市彩民又中双色球大奖啦！

648万元大奖！2018年呼和浩特市彩民实现双色球大奖“帽子戏法”！在12月6日开启的双色球游戏第2018143期开奖中，呼和浩特市彩民强势爆发，又中得1注单注奖金高达648万元的一等奖！为我区彩民持续吹响夺取双色球游戏大奖的冲锋号角！

大奖出自呼和浩特市新城区八一市场北门残联巷15015259号福彩销售站，一彩民凭借单式5注的投注方式，仅仅投入10元钱，即一举中得1注一等奖！该注大奖也是呼和浩特市彩民2018年中得的第3注双色球一等奖，此前两注均为千万级别大奖，接下来呼和浩特市彩民还将有怎样神奇表现?还请拭目以待！

计奖后，双色球奖池金额为13.28亿多元，本期5500万元一等奖特别奖派奖奖金派出4000万元，剩余1500万元。按本次派奖规则，双色球派奖活动将延期至2018144期，剩余派奖奖金自动滚入至下期第2018144期，下期复式或胆拖投注中得一等奖按中奖注数均分1500万元。本期计奖结束后，一等奖特别奖剩余派奖金额为1500万元，六等奖特别奖剩余派奖金额为554万多元。按照派奖规则，由于单注头奖派奖奖金最高限额500万，下期彩民朋友将有机会在派奖期间4元胆拖或复式中得1500万元。

广大双色球游戏的忠实拥趸们，精彩不容错过，惊喜就在眼前，请走进身边的福彩销售站，尽情徜徉在双色球游戏的旖旎旅程中吧！

在此，内蒙古福利彩票发行管理中心真诚提醒广大彩民朋友，购彩时，需量力而行，理性投注。在您购买彩票后，请妥善保管，并及时查询中奖信息。如果中奖，请您在当期游戏开奖之日起60个自然日内兑奖。

2018年我区双色球大奖一览表

序号	期 号	日 期	投注方式	盟市	中奖总金额(万元)
1	2018015	2月5日	复式7+1	鄂尔多斯市	767.0271
2	2018017	2月8日	复式10+1	赤峰市	878.6705
3	2018028	3月13日	单式	锡林郭勒盟	767.6997
4	2018031	3月20日	单式	锡林郭勒盟	1000.0005
5	2018043	4月17日	单式	锡林郭勒盟	738.6071
6	2018043	4月17日	复式12+2	通辽市	774.625
7	2018044	4月19日	单式	通辽市	555.0276
8	2018065	6月7日	复式7+1	鄂尔多斯市	840.2489
9	2018070	6月19日	单式	兴安盟	643.9454
10	2018072	6月24日	复式7+1	锡林郭勒盟	514.6649
11	2018073	6月26日	单式倍投	赤峰市	1447.2604
12	2018078	7月8日	复式11+1	呼伦贝尔市	767.2734
13	2018084	7月22日	复式10+3	鄂尔多斯市	647.7126
14	2018116	10月4日	复式7+1倍投	乌兰察布市	2663.2365
15	2018125	10月25日	单式	阿拉善盟	1000
16	2018127	10月30日	复式14+3	呼和浩特市	1136.8006
17	2018128	11月1日	复式6+3	满洲里市	1028.7588
18	2018137	11月22日	复式7+2	呼和浩特市	1141.7308
19	2018143	12月6日	单式5注	呼和浩特市	648.0336

扫描上方二维码下载内蒙古福彩APP

福彩快讯
福彩网址:www.nmlottery.com.cn
咨询电话:0471-5182870

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。