

## 左宗棠的读书养生秘笈

左宗棠博览群书,不但深悉读书的重要,而且能体会到读书的兴趣与内在奥妙。他把读书与情趣涵养、心智的康健、体格的强弱联系在一起,进而把读书当作养生健体的一种途径。心理健康、情志坚强就能保持旺盛的生命力,细想是有道理的。中医认为心脑相通,读书必用脑,用脑则思考,大脑就不断生出新的脑细胞,保持良好的记忆力,延缓老年痴呆症的出现。好书

**太瘦也要科学增重** 瘦并不等同于健康,太瘦的人在面对意外急症时,往往比体重正常的人更加脆弱。第一,突发状况时,营养储备不足。第二,疾病侵袭时,免疫力低下。第三,肌肉含量低,难以维持身体机能。对中国成年人来说,体重质量指数(BMI)低于 18.5 即为体重过低。男性体脂率低于 10%,女性体脂率低于 15%,则属于体脂率过低。另外,容易疲劳、乏力、畏寒、脱发、月经紊乱等,也是营养不良的信号。对于肌少症,可以通过测量小腿围、握力、步速等指标进行初步筛查。如果怀疑存在肌少症,建议前往医院营养科进行专业的诊断和评估。

具体到科学增重,建议:1.寻求专业帮助。前往医院营养科就诊。2.均衡膳食,增加能量摄入。根据《中国居民膳食指南(2022)》的建议,日常饮食应做到食物多样、合理搭配。对需要增重的人群,可以在保证食物多样化的基础,适当多吃能量密度高的食物,如坚果、牛油果、全脂牛奶等。同时,要保证优质蛋白质的摄入,如鱼、蛋等。3.适量运动,促进肌肉合成。《中国居民膳食指南(2022)》强调,各年龄段人群都应坚持日常身体活动,每周至少进行 5 天中等强度身体活动,累计 150 分钟以上,如举哑铃、弹力带训练等,以刺激肌肉生长。4.保持良好的生活习惯。规律作息、充足睡眠、戒烟限酒、保持良好的心态,都有助于改善营养状况,增强体质。

(摘自《家庭医生》)

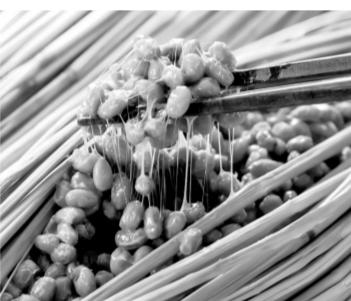
可陶冶情志,开启智慧,保持心旷神怡,欢愉乐观,自然健康。左宗棠谈其读书养生的心得,非常重视“寡言、养静”,还举例说年轻时也曾犯“举止轻脱,疏放自喜”的那种“名士气”,后来就是在读书的实践中克服掉的。《黄帝内经》说“聚精会神乃养生大法”,不无道理。左宗棠身居高位,古稀之年还率军出关,冒风沙寒暑作战,之所以有如此健康的体魄也是和平时重视读书养

生分不开的,读书才能养静,才能长寿。他对人讲起自己读书养生经验时就说,“读书能令人心旷神怡,聪明强固。盖义理悦心之效也。”左宗棠的读书养生法就是抓住了调节情志这个关键。

对左宗棠来说,像他这样军务和政事缠身的人要在养生里求静,就得把住一个“恒”字,持之以恒才能达成“物我两忘”的境界,生命才会得以滋养,才延年益寿。

(摘自《新晚报》)

## 重要事情说三遍:日本人长寿是会吃



日本是世界公认的长寿之国。

《欧洲营养杂志》曾发表过一篇研究,日本东北大学医学系研究科公众卫生学的研究人员对 9.2 万名受试者的数据进行分析后发现,日本人长寿或与长期坚持的饮食习惯有关系。

**一顿吃得少** 食过日料的人都知道,日料的份量

都很少,全吃完可能才七分饱。

吃得“鲜” 日本人经常吃海鲜,海鲜内有丰富的ω-3 脂肪酸、核黄素、钙质以及铁质等营养,对健康有很大好处。

**很少吃外卖** 日本人很少吃外卖。美国一项研究指出,经常吃外卖与全因死亡率增加 49%、心血管疾病死亡率增加 18%、癌症死亡率增加 67% 相关。

**常吃豆制品** 豆制品是日本人十分喜爱的,经常吃味噌汤、纳豆等食物。豆制品有丰富的异黄酮,经常摄入与患前列腺癌、乳腺癌风险下降相关。

泡澡也要注意控制水温,不能烫洗,在泡澡之后要注意加强皮肤保湿。

(摘自《健康报》)

## 暑湿来袭,祛湿不可跟风

一朝春夏改,隔夜鸟花迁。

立夏过后,温度明显升高,降雨增多,空气湿度增大。

不少老年朋友买来赤小豆、薏米,回家煮粥吃、泡水喝,宣称要“祛湿气”。

中医讲天人相应,虽然已经立夏,但并非所有的人都需要祛湿,一定要辨别清楚是否有湿再采取措施。

那么,从中医角度来看,如何正确祛除湿气?其实,产生湿气的内因在于脾虚不能运化。虽然原因在脾,但中医祛湿不拘泥于脾,往往注重整体、辨证施治,而不是单纯靠煮些红豆薏米粥来祛湿。

实际生活中,体内真正有湿的人是会有相应症状表现的。他们或是晨起多困倦,感觉身上有东西包裹,中医称“湿重如裹”;或是口淡纳呆,舌体胖大、边缘有齿

痕,苔白厚,看起来滑而湿润;又或是大腹便便、体形臃肿肥胖,阴囊多潮湿,大便溏稀不成形;再或是头晕、痰多、关节沉重。

中医讲天人相应,虽然已经立夏,但并非所有的人都需要祛湿,一定要辨别清楚是否有湿再采取措施。

那么,从中医角度来看,如何正确祛除湿气?其实,产生湿气的内因在于脾虚不能运化。虽然原因在脾,但中医祛湿不拘泥于脾,往往注重整体、辨证施治,而不是单纯靠煮些红豆薏米粥来祛湿。

《黄帝内经》指出:“圣人不治已病治未病。”高明的医生并不是擅长治病,而是能够预防疾病的發生。

(摘自《大河健康报》)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)



曾经有保健专家调查了 617 名人士,分为两组,一组是每周洗澡 7 次或以上,另一组是每周洗澡不足 7 次。结果发现,每天(或更频繁)用浴缸洗澡的人,对健康状况的自我感觉更好,并且睡眠质量也更高。

类似的研究还不少,基本认为洗澡不仅有清洁作用,还能够改善睡眠、舒缓压力,这或许也能解释为什么我们在洗澡放松后会时不时迸发出灵感。

对老年人来说,勤洗澡还可以减少失能的风险,能够较好地预防抑郁或认知功能下降。用浴缸泡澡的话,这些好处似乎更加明显。

具体到科学依据,有学者提出,例如,洗澡时,身体会被动加热,这可以激活与情感功能相关的热敏感神经通路,进而产生抗抑郁作用和积极的心理作用。再例如,身体被动加热后,会产生更多一类叫作热休克蛋白的物质,它们有细胞保护、抗凋亡和抗炎作用,或许有助于改善或维持人体的多种健康状况。

泡澡也要注意控制水温,不能烫洗,在泡澡之后要注意加强皮肤保湿。

(摘自《健康报》)

## 老年人勤洗澡可减少失能风险

家住天津市南开区的王某是一个资深歌迷,前不久,当她得知自己的偶像即将举办演唱会的消息后便开始四处寻找购票渠道,由于官方渠道门票早已售罄,她决定在社交媒体平台上碰碰运气。在浏览小红书时,一个自称“票务公司内部人员”的账号引起了她的注意,对方不仅展示了所谓的工作证件,还声称可以通过“内部渠道”获取门票,被喜悦冲昏头脑的王某很快按要求添加了对方的 QQ 好友。一开始,对方表现得特别专业,还给她看了之前成功交易的截图,而后,对方又称因为是内部票需要先付款后出票,王某对此说法并没有怀疑。

一周后,对方告诉王某已成功购得价值 3398 元的门票,要求她立即付款,当王某

## 警惕! 演唱会门票诈骗套路



提出要看票时,对方以“保密协议”为由拒绝,强调“内部票都是这样操作的”。付款后,对方又提出需要缴纳 3000 元“诚信保证金”,承诺演出结束后全额退还,为取得信任,对方还特意建立了一个 QQ 群,声称是“公司官方交易群”。当王某在群里用 QQ 红包分两次转账后,对方突然声称“系统审核未通过”,要求她重新支付,此时的王某已经骑虎难下,只好改用支付宝和云闪付继续转账。在累计转账 13000 多元后,对方又提出新

的要求,“转账没有备注,需要重新操作。”数次转账后,王某再次提出想要看一下所购演唱会门票,但对方果断拒绝,王某这才意识到可能遇到了诈骗,赶忙报了警。

接报警后,公安南开分局民警立即展开调查。目前,南开分局打侦支队已成功拦截部分被骗资金,案件正在进一步侦办中。

**链接:常见的“演唱会门票类”诈骗套路**

**套路一:谎称有内部渠道**

不法分子在网络平台宣称有“官方售票渠道”,或自称是“内部人员”可以买到演唱会门票,从而吸引受害者上钩。

**套路二:“含泪转让门票”**

演唱会开始前夕,在各大社交平台上,总会凭空出现不少“伤心人”,他们的借口出奇

一致:“跟对象分手不想去了”“含泪转让不加价”……看似很“诚恳”,其实这都是不法分子往往会在一些二手交易网站搭讪受害者,收到转账后便将其拉黑。

**套路三:发送虚假网站链接**

不法分子事先潜伏在社交平台的各种群聊里,发布演唱会门票的相关信息。有受害者“上钩”加好友后,不法分子会避开正规交易平台,向受害者发送虚假网站链接,并要求通过该网站付款交易。

**套路四:兜售高仿假票**

演唱会现场周边兜售“黄牛票”,不仅溢价较高,而且大多是高仿假票,很多时候,受害者拿着票准备进场时,才发现自己被骗。

(摘自《今晚报》5.24)

“鸟叫声吵得我睡不好觉。”因为楼上邻居搭架子喂鸟,家住北京市丰台区的刘女士将邻居告上了法庭。

不久前,刘女士发现楼上邻居王先生在客厅阳台用不锈钢盘搭建喂鸟架及喂食盒,引来大量小鸟,致使刘女士家的窗台及空调上落有大量鸟粪,小鸟的叫声还影响了刘女士休息。遇到雨天,不锈钢盘上的积水浇到刘女士家窗台及窗户上,严重影响卫生。

和王先生沟通未果,刘女士选择了诉讼,要求王先生拆除喂食盘及喂食盒。而在王先生看来,喂养小鸟是一种友善之举,目的是爱护鸟类,喂鸟盘、喂食盒并未影响刘女士,小鸟的叫声也没有达到噪音的程度。

丰台法院审理认为,根据双方提交的照片显示,刘女士居住房屋的空调外机及窗台均有鸟粪,且搭建也存在安全隐患,法院支持了刘女士的诉讼请求。收到判决后,王先生也主动拆除了喂鸟盘及喂食盒。

居民小区里,搭架子喂鸟、投喂流浪猫的现象十分普遍。对此,丰台法院法官助理李敬提醒,投喂小动物要谨慎,可能会带来法律风险。一方面,投喂行为可能给邻里带来困扰,有可能会侵犯到相邻关系人的权利。另一方面,如果投喂的无主小动物对他人造成损害,投喂人有可能要承担侵权责任。

(据北京日报客户端 5.23)

## 搭架喂鸟影响邻居被判定拆除