

这几个“好习惯”正“偷”走你的健康

不少人都非常重视自己的健康,走路锻炼、晨起一杯淡盐水、喝茶养生……听起来好像挺健康。但是,这几个“好习惯”坚持下去你的身体可能越来越差。

日行万步身体好?

有些人走路时过度关注步数,一定要走完10000步、20000步,或者是跟别人进行比拼。

正确做法:2小时原则,不论什么样的运动,运动完了以后,膝关节疼痛持续超过2个小时,就说明运动过量了,需要减少运动量。运动一定要循序渐进,如果一开始就特别大的运动量,容易对身体造成伤害。

晨起一杯淡盐水通便又排毒?

早上空腹喝淡盐水不仅不能促排便,还可能对我们的身体健康造成损害。经过一晚上的休息,早上起床时人体血液处于浓缩状态,这个时候如

果摄入淡盐水可能会进一步提高血液浓度,容易导致身体不适。

并且,有些人本身盐摄入量就是超标的,在身体不缺少盐的情况下,如果再喝淡盐水,会额外增加盐的摄入,反而让人觉得口干舌燥。如果是患有高血压、心脑血管疾病、肾功能异常的人,更不能将淡盐水作为起床后的第一杯水,特别是对于高血压患者来说,早上6:00~10:00是血压高峰时间之一,倘若喝盐水会使血压升高。

正确做法:白开水是晨起第一杯水的最佳选择,饮用量在200ml左右为宜,水温最好是20℃~40℃,过烫的水会增加患食管癌的风险,喝水时要小口慢饮。

开始做饭了再开油烟机?

炒菜时要开油烟机大家都知道,但很多人都习惯性地等在炒菜时同步打开油烟机,觉得这样既省钱,又不会让

油烟对身体造成伤害,这种做法其实是不够科学的。

炒菜时,若在密闭的厨房环境,采取高温油炸等烹调方式,PM2.5空气污染测试数值平均接近800ug/m³,而这个数据已经到达点燃一支烟可以在人体周围达到的污染水平。短期吸入油烟可对口、鼻、眼、黏膜有强烈的刺激性,长期吸入更是诱发肺癌的罪魁祸首。有的人长期在厨房接触油烟,需要引起注意。

正确做法:提倡用蒸、煮、炖等较健康方式替代煎、炒、烹、炸,避免反复烹炸;选购油烟机要从风量(决定排油烟的速度)、风压(抗倒吸的能力)、环境噪声等多方面考虑;油烟机推荐“早开晚关”;储油盒中的废油应及时倒掉;定期清洗油烟机管道及过滤网。

摘自《人民日报》

发现

免疫系统很怕盐

目前已有不少研究证实,吃太多盐会加速血管老化、加快骨骼流失、加重肾脏疾病等。近日,一项最新研究发现,摄入过量盐还会对免疫系统产生不利影响。

已有研究表明,摄入过多盐不仅会对某类先天免疫细胞的代谢产生负面影响,还会引发线粒体(细胞发电站)故障,阻碍它们的正常工作。为确定哪种细胞被影响,比利时弗朗德生物技术研究院等机构对此进行了后续研究。

机体中,调节性T细胞负责维持正常免疫反应和过度炎症之间的平衡,确保免疫反应以可控的方式、在不伤害机体的情况下进行,常被称为“免疫警察”。上述研究发现,钠会通过干扰调节性T细胞内线粒体的能量生成来改变细胞代谢,从而破坏其免疫功能。即使是短期的高盐饮食,也会对调节性T细胞产生长期影响,进而在多种疾病中发挥作用。

研究人员表示,由于调节性T细胞在癌症、心血管疾病的发生发展中也有重要作用,未来还需更多研究来详细了解具体的机制,为探索疾病治疗提供新方向。

刘丽丽

支招

四种绿植防积灰

龟背竹。龟背竹是滞尘小能手,能清除空气中的细小尘埃,吸附甲醛、苯、氨等有害气体,晚间能吸收二氧化碳。家中的龟背竹,最好每年换一次盆。

橡皮树。橡皮树叶面会分泌出一种物质,吸附空气中的尘埃颗粒。橡皮树喜高温多湿、全光照的生长环境,冬季温度不要低于5℃,保证充足的水肥。

君子兰。君子兰的叶子宽大并有坑坑洼洼的叶纹,能清理掉经过的灰尘。

散尾葵。散尾葵是出了名的加湿小能手,其周围的空气湿度会高出20%左右。在客厅养一盆,既好看又能加湿,避免灰尘四起。冬季温度宜保持在8℃以上,平时保持土壤湿润。

刘娟

揭秘

不倒翁的不倒之谜

对任何物体来说,如果它的底面积越大,重心越低,它就越稳,越不容易翻倒。例如:塔形建筑物总是下面大上面尖;装运货物时,总是把重的东西放在下面,轻的东西放在上面。

我们常见的不倒翁玩具,整体很轻,但在它的底部有一块较重的铅块或铁块,因此它的重心就会偏低;另一方面,不倒翁的底面大而光滑,容易摆动。当不倒翁向一边倾斜时,由于支点(不倒翁和桌面的接触点)发生变动,重心和支点就不在同一条铅垂线上,这时候,不倒翁在重力的作用下会绕支点摆动,直到恢复正常的位置。不倒翁倾斜的程度越大,重心离开支点的距离就越大,重力产生的摆动效果也越大,使它恢复到原位的趋势也就越显著,所以不倒翁是永远推不倒的。

像不倒翁这样,原来静止的物体在受到微小扰动后能自动恢复原来的平衡状态,在物理学上叫做稳定平衡。 李湘

图吧

全国首个地铁数字艺术空间亮相



2月22日,全国首个地铁数字艺术空间在成都地铁东大路站亮相。空间通过糅合传统美学与全息投影等数字科技,将中国北宋画家王希孟的《千里江山图》呈现给民众。图为参观者近距离感受和拍摄“动起来”的名画。 据视觉中国

(上接01版)江华团县委书记何晓玉以陈树湘故事为切入点,进学校上思政课,引导学生扣好人生第一粒扣子。

“领导干部到学校上思政课,‘联出’了思政课立德树人桥,破解学校思政课的局限,完善立德树人体制机制。”江华县教育局副局长鱼宗肆解释说。

2022年,全县有120多名学生被评为省市三好学生、优秀学生干部,有4000人次被评为校级优秀学生。

“联出”尊师重教新风尚

除上思政课外,江华县级党政领导、县直单位的主要负责人也会深入学校,主动解决困难,把教育急难愁盼的事放在心里。

“建好体艺楼,实现‘有学上’到‘上好学’。”今年春节后上班首日,江华县委副书记、县长吴军臣再次带队到江华二中调研后,表示将推动该项目纳入今年全县重点民生实事。

“县委、县政府领导和单位主要负责

人联系学校,兼任学校党组织第一书记,为学校解决了困难,为教育发展注入了强劲动力。”该校党总支书记、校长杨硕激动地表示。

2022年11月,因夏秋连续干旱导致东田中学师生用水困难,影响了师生的学习、工作和生活。该校联系领导、县人大常委会二级调研员刘江明主动与涇天河镇、自来水公司负责人联系,特事特办,现场办公。“一个星期不到,就把自来水接通,有效地解决全体师生干旱时段用水困难,保障了教育教学正常开展。”该校校长唐辉说:“今年年前,他又主动协调学校周边21户村民因用水与学校的纠纷,投入20万元安装自来水,真正彻底解决学校用水问题。”

湘江乡中心小学是一所偏远的山区小学,该校把瑶文化传承作为学校特色。该校联系领导、人大常委会副主任唐孝任带领联系学校的县文旅广体局负责人到学校现场办公,当即投入2.5万

元用于校园文化建设,县文旅广体局派出长鼓舞传承人到校教孩子跳长鼓舞。唐孝任表示,要尽力支持学校,要人给人、要钱给钱。

江华县教育局党组书记、局长唐代林表示,据不完全统计,《方案》发出后,全县共有100余位党员干部、机关单位负责人与学校进行联系,解决学校和师生困难200余件,投入改善办学条件经费1.1亿多元。

“联出”教育发展合奏曲

县领导干部联点学校抓教育,学校得到发展。江华教育人明显感觉到了。

启汉小学位于该县偏远的东南部,随着城镇化进程,学校因校园面积狭小影响了发展,征地新建教学楼成为当务之急。联系学校的江华县委常委、组织部长陈亚名多次现场办公,调度学校征地工作。“现在工程已经启动,建好后可新增学位700余个,对学校的发展更有信心了。”启汉小学校长廖江城满怀信心地说。

在江华,“对教育高看一眼,厚爱三分”已经成为县领导干部和机关的承诺。县领导、县直机关根据自己分管、主抓工作深入联系学校纾困解难、进行讲座。一时间,校园里呈现出法律工作者以案说法,分管应急的讲防溺水、地质灾害,主抓卫生的讲校园卫生和疾病预防,为教育高质量发展注入新动力。

同时,县领导干部和县直机关还对联系学校教育教学质量、师德师风、“清廉学校”建设以及落实“双减”政策等方面给予指导与帮助,全面贯彻党的教育方针,引导全社会树立科学的教育发展观、人才成长观。

“为教育纾困解难是我们的责任。”段贵建表示,“重教当先”要“先活机制”,实施县领导联点学校抓教育制度,实现像抓经济一样抓教育,把教育作为最大民生,才能及时解决学校急难愁盼的困难和问题,促进学校规范、持续、健康发展,营造全社会尊师光荣的浓厚氛围。