

## 三类懒人的器官易萎缩

**IFC 骏丰频谱®**  
健康生活我掌握

近日,澳大利亚贝克心脏和糖尿病研究所发布综述文章指出,体力活动不足可导致心脏萎缩。跟蔬菜脱水一样,人体的有些器官也会“缩水”。除了年龄因素外,有三类懒人的器官会过早萎缩。

### ○ 懒得运动,心脏会“缩水”

澳大利亚的研究人员发现,长期规律锻炼能使心脏的重量、容积增大,安静时心率变缓,心肌的室壁增厚,使其每次收缩变得强韧有力。相反,长期不运动的人心脏不但会变小,还会更僵硬。

此前,美国心脏协会会刊《循环》杂志发表的一项研究也指出,运动可逆转中年人的心脏衰老问题,提高心脏的舒张收缩功能,心脏的泵血能

力由此变强,心肌也会更有活力。研究还发现,45岁至64岁是增强心脏功能的关键锻炼期。

北京体育大学运动科学学院副教授苏浩建议,刚开始运动或体质较弱者,可选择散步等强度较小的运动,逐步以控制在每分钟110步至120步为宜。具有一定运动习惯、体质较好的人,可选择健步走、慢跑、骑自行车等等中等强度运动。

### ○ 懒得晒太阳,脊柱或会缩短

不少老人发现,随着年龄增加,身高也会慢慢“缩水”。这是为什么?

其实,人老了以后越来越矮,主要原因是骨质疏松使得脊柱缩短了。“老年人骨质疏松时会发生椎体压缩,每节椎体会压缩2毫米左右,身长因此平均会缩短3厘米至6厘米。”银川市中医医院骨伤二科主治医师沈阳解释。

### ○ 懒得起身,肌肉会萎缩

那些经常久坐玩手机、看电视的人,很可能已经出现肌肉流失、萎缩、功能退化等情况,这些都是导致肌肉不足的主要原因。

虽然年轻时肌肉不足的弊端没那么明显,但老了后会带来一些严重后果。对老年人来说,肌肉减少、肌肉无力,会加大跌倒、骨折的风险。在

北京大学人民医院创伤骨科主任医师徐海林表示,保骨量离不开补钙和晒太阳。尤其是女性在绝经之后,雌激素分泌减少,容易骨质疏松,此时应在医生指导下适当地服用维生素D和补钙。另一种预防骨质疏松的简便方法是晒太阳。这是因为,阳光中的紫外线有助于维生素D的合成,从而养护骨骼健康。晒太阳时,不要隔着玻璃晒,每天晒半小时即可。

无肾脏疾病的情况下,建议肌肉不足的老年人适当多吃鱼、肉、蛋、奶等富含优质蛋白的食物。在日常锻炼的基础上,可适当增加一些抗阻锻炼,如举哑铃、拉弹力带、提瓶装水等。

(摘编自《银川晚报》《北京晚报》《贵阳日报》)

## 小动作预防老年骨质疏松

骨质疏松是老年人最常见的骨关节疾病,平时可从腿上预防。

### ○ 用手来回搓腿

方法:坐在一个高度适宜的椅子上,身体微微前倾,用手来回揉搓腿部,保持先“大腿-膝盖-小腿”后“小腿-膝盖-大腿”的顺序,反复揉搓,每次搓20下至30下。注意双腿后面的肌肉都要尽量搓到。

功效:骨关节是靠肌肉的力量进行活动的。来回揉搓双腿能够促进腿部的血液循环,同时放松肌肉。这样可以减缓肌肉的萎缩,增强肌肉力量。

### ○ 抬大腿

方法:坐在椅子上,将一条腿抬起,抬到与椅子水平的地方,绷直,保持这个动作10秒钟。然后换另一条腿,交替重复10次,每天坚持早晚各做一遍。

功效:这个动作能够锻炼股四头肌,保护骨骼并增加骨容量,从而减少骨内钙质的流失。

### ○ 揉按膝盖上的穴位

方法:找到内外膝眼(膝盖窝下面的两个凹处)、血海穴(膝盖上两指内侧)、梁丘穴(膝盖上两指外侧),然后用食指按住内膝眼、无名指按住外膝眼,大拇指按住血海穴,小指或者无名指按住梁丘穴,用力按压揉搓,每次5分钟至6分钟。

功效:能够软化软骨,缓解膝盖僵硬、疼痛的症状,从而预防骨折。  
(摘自《燕赵老年报》)

## ◆ 每周一膳

### 沙参玉竹麦冬鸽子汤



▲ 图片来源于网络。

天干物燥,喝汤可有效地为身体补充水分和体力。在天气变化过快的季节,肠胃会受到一定影响,喝汤可滋阴补肺、补脾养胃、补肾强身。

今天为大家推荐一款秋季清肺汤。  
材料:麦冬15克,枸杞5克,沙参15克,玉竹20克,蜜枣25克,鸽子1只。

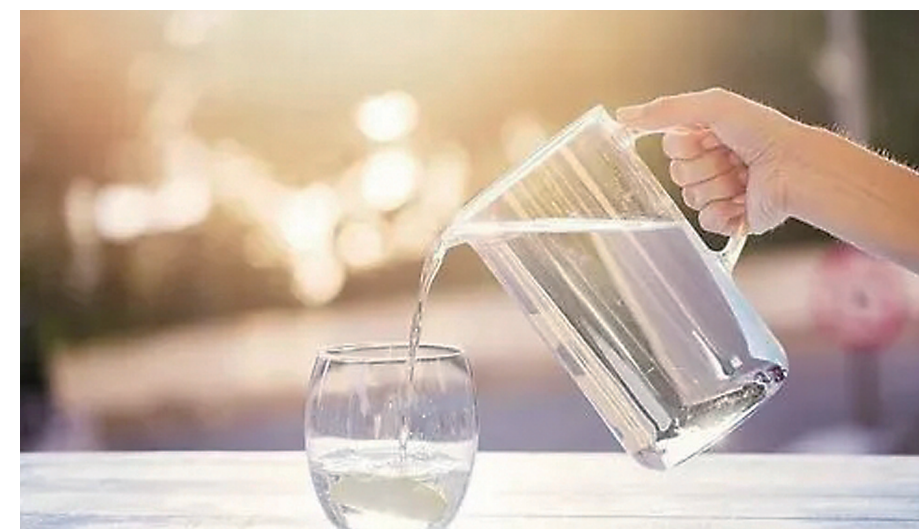
做法:将洗净的鸽子放进开水锅内焯水,洗去血水。蜜枣和枸杞冲洗沥干。玉竹、沙参、麦冬各泡20分钟。所有材料倒入锅里,大火煮开后调最小火煮1.5小时至2个小时,调味即可。

功效:滋阴润燥,柔嫩皮肤,用于调整和治疗津液亏损所导致的口干、咽喉干燥、口渴、干咳、痰少等症状。

## 征集

《株洲晚报》“文摘·健康”栏目全新启航,专注中老年人养生与健康,长期欢迎养老院、医疗、药店、养生保健、营养食疗、牙科诊所等机构咨询与合作。电话:18707332119(何记者)

## 秋燥饮水有讲究 四种节制需牢记



▲ 图片来源于网络。

秋天大幅降温和干燥,使得饮水成为日常生活的重要内容。《中国居民膳食指南(2022)》指出,饮水不足或过多都会给人体健康带来危害,低活动水平的成年人每天至少饮水1500至1700毫升,在高温或高身体活动水平的条件下,应当适当增加饮水量。

《黄帝内经》中“饮食有节”4个字高度概括了饮水的养生法则。具体而言,在日常生活中要注意四个“节”。

节量。饮水每次宜少,徐徐咽下,切不可大

口吞饮,每日总量亦不可过多,否则将“中满不消,而脾胃大伤矣”,痰湿体质者尤其注意。

节律。《千金要方》明言“饮食以时”,应根据自己的实际情况,做到有规律地进水和进食。

节寒热。过于生冷易败脾胃之阳,过于热烫则灼伤口咽、食道、胃肠道,均不可取。健康饮水温度宜在40℃左右,略高于口腔温度,便于脾胃运化吸收。

节饮料。应少喝可乐、雪碧等碳酸饮料,慎饮咖啡、浓茶、酒等刺激性饮料。(本报综合)

## 主观年龄小 身体更健康

想象一下,如果能证明您的实际年龄的证件都消失了,您的年龄只是基于自己的感受,那么您觉得自己是多少岁呢?最近,我国一项对社区老年人进行的调查显示,主观年龄比实际年龄小的人,身体健康水平更高。

随着年龄增长,老年人如何保持心态年轻化?一方面,可通过健康的生活方式延缓衰老。另一方面,要从心理上认为自己仍年轻。现在已不是“人生七十古来稀”的年代了,年龄只是一个数字。老年人要勇于接受新事物,跟上时代的步伐。(本报综合)



## 党的二十大新闻中心举行第四场记者招待会 介绍全面推进中国特色大国外交有关情况

# 坚定维护国家尊严和核心利益 坚定维护我国公民、法人在海外的合法权益

新华社北京10月20日电 党的二十大新闻中心20日上午举行第四场记者招待会,中共中央对外联络部副部长沈葆莉,外交部党委委员、副部长马朝旭两位二十大代表,围绕“习近平外交思想指引中国特色大国外交开拓前行”主题向中外记者介绍了有关情况,并回答记者提问。

## 以习近平外交思想为指引,中国特色大国外交取得全方位、开创性历史成就

马朝旭从五个方面介绍了十年来在习近平外交思想指引下中国外交取得的重要进展。

首先,党对对外工作的集中统一领导全面加强。党中央就对外工作加强顶层设计和战略谋划,党总揽全局、协调各方的对外工作大协同局面不断巩固,对外工作体制机制更加完善。

其次,全方位、多层次、立体化的外交布局日益完善。中国建交国总数从172个增加到181个,同世界各国和地区组织建立伙伴关系数量从41对增加到113对。

第三,国家主权、安全、发展利益得到有力维护。面对外部遏制打压和无理干涉,我们开展了针锋相对、坚定有力的斗争。国际社会坚持一个中国的格局更加巩固。有力阻遏外部势力干预香港事务。连续挫败反华势力对我国进行攻击抹黑、捍卫了国家利益和民族尊严。

第四,我国国际影响力、感召力、塑造力显著提升。我们以前所未有的广度、深度、力度参与全球治理,成为维护多边主义的中流砥柱。一场场主场外交精彩纷呈,一个个中国方案备受瞩目,中国负责任大国形象更加深入人心。

第五,服务国家经济社会发展更加有力有效。同26个国家和地区签署了19个自贸协定,推动《区域全面经济伙伴关系协定》生效实施。共建“一带一路”吸引149个国家和32个国际组织积极参与,中老铁路、雅万高铁等一大批标志性项目扎实推进。

## 维护世界和平、促进共同发展,推动构建人类命运共同体

马朝旭说,中国外交政策的宗旨和目标非常明确,那就是维护世界和平、促进共同发展,推动构建人类命运共同体。

“构建人类命运共同体是世界各国人民前途所在。”马朝旭说,中国坚持以实际行动推动构建人类命运共同体。在习近平总书记亲自引领推动下,构建人类命运共同体从国别到地区、从双边到多边,在各领域、各方向都取得了实质性进展。习近平总书记提出的共建“一带一路”重大倡议,已经成为深受欢迎的国际公共产品和国际合作平台;习近平总书提出全球发展倡议和全球安全倡议,为维护世界和平、促进共同发展注入了新的动力。

马朝旭说,我们将坚定站在历史正确的一边,站在人类文明进步的一边,高举和平、发展、合作、共赢旗帜,在坚定维护世界和平与发展中谋求自身发展,又以自身发展更好维护世界和平与发展。

## 党的对外工作助力中国特色大国外交开辟新境界、塑造新风貌

沈葆莉介绍,党的十八大以来,习近平总书记就党的对外工作作出一系列重要论述,为新时代党的对外工作锚定历史方位、明确基本定位,赋予崇高使命、指明努力方向、明确方法路径,把党关于对外工作的规律性认识提升到新的高度。



▲ 10月20日,中国共产党第二十次全国代表大会新闻中心举行记者招待会。中央对外联络部副部长沈葆莉,外交部党委委员、副部长马朝旭围绕“习近平外交思想指引中国特色大国外交开拓前行”主题与记者交流。

新华社记者/张玉薇 摄

她说,一方面,党的对外工作充分发挥政党引领的特色,搭建了一系列高层次政党对话平台,与世界各国政党共商为人民谋幸福的政党责任,共话构建人类命运共同体的宏伟愿景;另一方面,充分发挥思想交流的特色。习近平新时代中国特色社会主义思想实现了马克思主义中国化时代化新的飞跃,吸引着越来越多的外国政党。

沈葆莉介绍,中国共产党的对外交往有几个特点:一是“广”,坚持广交朋友、广结善缘,同政党、政治组织、社会团体等广泛开展交往;二是“诚”,坚持以诚感人、以心暖人、以情动人,结交新朋友不忘老朋友深交好朋友,对执政党、参政党、在野党平等相待;三是“活”,坚持超越意识形态差异,反对任何形式的“新冷战”和意识形态对抗,同一切愿与我们党交往的外国政党建立和发展关系。

目前,中国共产党同世界上60多个政党和政治组织保持着不同形式的联系。沈葆莉说,中国共产党将继续与外国政党深入开展治国理政经验交流,共同加强自身的建设、提升治理能力、更好为民造福,携手为人类文明发展作出政党的贡献。

## 坚定维护国家尊严和核心利益,坚定维护我国公民、法人在海外的合法权益

马朝旭说,维护国家主权、安全、发展利益是我国对外工作的出发点和落脚点,也是中国外交的神圣使命。在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下,我国保持战略定力,发扬斗争精神,坚定维护国家尊严和核心利益,牢牢掌握发展和安全主动权。

马朝旭说,我们坚定奉行独立自主的和平外交政策。我们不畏强权、维护正义,坚决反对一切形式的霸权主义和强权政治。我们捍卫国家主权和领土完整、维护中华民族根本利益的决心不可动摇、坚如磐石。在新的征程上,中国外交将继续发扬斗争精神,提高斗争本领,始终挺立在维护国家利益和民族尊严的最前线。

“中国外交是人民的外交。”马朝旭说,外交战线始终保持人民外交的本色,践行外交为民,全力办好人民满意的外交,坚定维护我国公民、法人在海外的合法权益。

“当疫情袭来时,我们坚持人民至上、生命至上,向170多个国家的海外同胞发放‘春节包’‘健康包’,通过‘春苗行动’协助460多万海外中国公民接种疫苗。十年来共组织实施近20次紧急撤离我国海外公民的行动,处理各类领事保护案件50多万起,涉及中国公民数百万人。”马朝旭说。

## 国际社会高度关注、持续聚焦中共二十大

近期众多外国政党政要、政治组织以及友好人士纷纷致电致函,祝贺中共二十大胜利召开。沈葆莉表示,党的二十大不仅是我们党和国家政治生活中的一件大事、要事、喜事,也受到国际社会的高度关注、持续聚焦。各国政党政要和各界人士纷纷发来贺电贺函,充分表达了他们对中共二十大胜利召开的热烈祝贺,对中国共产党带领中国人民奋进新征程的美好祝愿,也表达了对中国共产党为人类进步事业作出更大贡献的真切期待。

沈葆莉说,从这些贺电贺函中,可以看到他们对习近平总书记大党大国领袖风范的由衷敬佩。这些贺电贺函高度评价赞赏习近平新时代中国特色社会主义思想闪耀的中国智慧,积极评价新时代中国所取得的辉煌成就,也表达了对中国共产党在新的历史起点上为世界作出更大贡献的殷切期待。

“二十大闭幕后,我们将结合双多边实际活动广泛介绍二十大精神,举办高层次多边对话、面向外国驻华使节、在华工商界人士等举办专题宣讲会,还将派出一些团组向外国政党通报介绍。”沈葆莉说。

两位代表还回答了记者提出的其他问题。150家媒体的约240名境内外记者参加了记者招待会。