



# 如何管好你的心率？心平气和是关键！

“何为健康？气足有力为健，经络通畅通达为康。我们普通人要学会养生，最简单直接的观测生命体征方式，就是关注心率。”8月19日，广东省名中医、广东省中医院重症医学科大科主任邹旭在江门做健康讲座时表示，心率往往能反映你是否气足有力、经络通达。

## 地中海饮食模式令心率更低

邹旭表示，纵观国内外的“长寿村”，如日本的冲绳、保加利亚的莫斯利安及我国广西的都安、巴马等，居民的饮食方案都具有一些共性：以五谷杂粮及蔬菜、水果等植物性食物为主，以动物性食物为辅；蛋白质构成以鱼类为主，较少吃猪、牛、羊等红肉。目前备受推崇的“地中海饮食”也大致如此。采用这种饮食结构的人，一

## “357”有氧运动减慢心率

坚持锻炼的人，一般可拥有更好的心率指标，也更容易克服压力及焦虑等问题。邹旭说，老年人、体质差或心血管病患者不能做百米赛跑、举重等无氧运动，以免造成意外。目前，已有多项研究表明，能有效减慢心率、使心脏更健康的运动，多是有氧运动。常见的有氧运动有快走、慢跑、游泳、瑜伽、太极拳、八段锦等，尤其是太极拳、八段锦、瑜伽和游泳，属于不对称运动，效果更好。

## 呼吸调节有助降压

“人在紧张或着急时，呼吸通常会变得短而急促，心跳也会加速。而研究发现，有些高血压患者经过几次深呼吸后，测出的数值基本上比第一次测的数值低30—40mmHg。”邹旭表示，这说明深呼吸训练可以稳定气息，还有助降压。深长柔缓的呼吸可增强肺泡的氧交换

临床发现，心率快的人，血压容易升高；血压升高的人，心率也容易增快。“国医大师邓铁涛(享年104岁)的心率常年保持在74左右，就是因为他做到了心平气和。普通老百姓想要像邓老一样长寿，可以首先学学如何控制心率以达到心平气和。”邹旭介绍了控制健康心率的三大简易法。

般不容易肥胖，得高血压的概率低；且不容易缺钾，心率一般也较低。

“浓肥甘辛非真味。”邹旭说，要多吃纯天然的食物，少吃甚至不吃加工类食物，注意限盐，细嚼慢咽，吃七分饱。此外，他还建议大家按蔬菜、肉类等蛋白质、米饭等含糖的主食这个顺序来进餐。

随着年龄增长，肌肉容易流失，因此中老年人一定要进行力量训练。增加腿部肌肉力量，能减少摔倒骨折；增强背部肌肉力量，可减轻腰背痛，预防颈椎病。安全进行有氧运动建议简单记住“357法则”：3，即每次运动不少于30分钟；5，即每星期运动不少于5次；7，即运动后目标心率为：170—年龄，这也是最简单计算有氧心率区间的方法。

## 自我保健试试这几种方法

随着年龄增长，肌肉容易流失，因此中老年人一定要进行力量训练。增加腿部肌肉力量，能减少摔倒骨折；增强背部肌肉力量，可减轻腰背痛，预防颈椎病。安全进行有氧运动建议简单记住“357法则”：3，即每次运动不少于30分钟；5，即每星期运动不少于5次；7，即运动后目标心率为：170—年龄，这也是最简单计算有氧心率区间的方法。

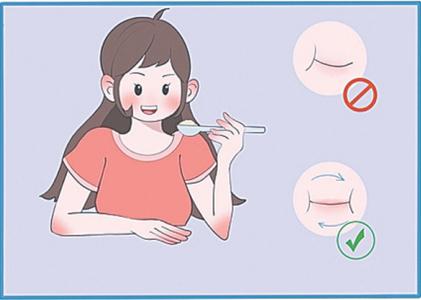
## 四种办法 预防牙周炎

1. 咀嚼姿势要正确。很多人在吃东西的时候习惯用一侧的牙齿进行咀嚼，这是错误的。正确的咀嚼方式应当是用两侧的牙齿交替进行咀嚼。不要偏向某一侧，因为这样容易加重一侧牙齿的负担，很容易诱发炎症，还容易出现牙齿萎缩的现象。

2. 碳酸饮料要少喝。需要注意的是，如果喝了碳酸饮料，或者是吃了其他酸性食物，不要立刻刷牙。如果食用了酸性食物后立刻刷牙，酸性食物就会侵害牙齿表面，此时刷牙就会快速地损耗牙釉质。

3. 叩齿运动要经常做。每天醒来后和睡觉前可以进行叩齿运动。叩齿运动可以理解成咬牙，但是不要磨牙。叩齿运动的力度要小，慢慢地增加次数，也可以适当增加力量。这样可以改善牙龈的血液循环。

4. 牙齿检查要定期。养成定期检查牙齿的好习惯。如果牙齿出现了问题，以及早发现，这样可以最大程度降低治疗成本。



图/溪红柿

(据《重庆科技报》)

## 解决消化不良，先要调好脾胃

消化不良是一种常见的健康问题，影响着很多人的日常生活。中医强调脾胃的健康对于整个身体的平衡至关重要。因此，预防消化不良的关键在于调理脾胃，并保持身体的阴阳平衡。中医对于预防消化不良有一些方法，涵盖了饮食调理、生活方式调整和中药调理等方面。

### 饮食调理方面有哪些注意事项？

饮食规律中医强调保持三餐规律，定时进食有助于维持脾胃的健康。早餐要吃好，午餐和晚餐要适量，避免饥饿和暴饮暴食。

细嚼慢咽中医认为细嚼慢咽有助于食物的消化。充分咀嚼食物能够刺激唾液的分泌，帮助食物的消化吸收。

饮食搭配中医强调食物的搭配与平衡。合理搭配谷物、蛋白质、蔬菜和水果等，避免单一食物的过度摄入。

忌辛辣刺激食物中医认为辛辣刺激食物容易导致脾胃功能紊乱。尽量少吃辛辣、刺激或过冷过热食物，例如辣椒、花椒等，选择清淡、易消化的食物。

### 生活方式调理方面有哪些注意事项？

适度的运动有助于促进脾胃功能的运转，可以选择

适合自己的运动方式，如散步、太极拳等，增加新陈代谢和血液循环。

中医认为情绪波动和压力过大会影响脾胃功能，保持良好的情绪和心态，学会应对压力是预防消化不良的重要方面。要保持良好的作息时间，养成规律的作息习惯。避免熬夜和过度劳累，睡前避免食用过多刺激性食物和饮品。

### 中医药调理方面有哪些注意事项？

中医有许多食疗方法，可以通过食物来调理脾胃功能。例如冬瓜、山药、红豆等食材具有清热解暑、益气健脾的作用，可以加入日常饮食中。

根据个体的体质和症状，中医可以开具中药方剂，以调理脾胃功能。例如六君子汤、四君子汤等方剂常用于调理脾胃虚弱和消化不良。

### 除了以上的方法，中医还注重整体调理和个体因素的考虑。因此，在预防消化不良时，最好咨询专业中医师的建议。他们可以根据个体的体质、病情和症状，制订个性化的调理方案。

(《大河健康报》)

## 自我保健

## 试试这几种方法

以下几种保健法简单易行，效果不错。

### ◎美容法：干洗脸

两手互相搓几下，感觉发热即可，然后闭上眼睛，双手自下而上，由轻到重反复揉搓面部，直到面部发热为止，每天至少“洗”两次，每次3—5分钟。干洗脸时，手掌和脸部互相摩擦，使血液循环加快，新陈代谢旺盛，还能增强身体的免疫力。“洗”后脸部会感到非常舒服，眼睛好像也明亮了，让人感觉神清气爽。

### ◎长寿法：走路

走路时上身要正直，手臂要前后摆动、步子要迈大、速度要适中，使全身都活动到。如果出现关节疼，可适当休息两天，坐着时将双手搓热放在双膝上，可以保护膝盖。步行相对于跑步、游泳来说，是一项强度适中的运动，能使全身的肌肉得到锻炼。

### ◎护腰法：小燕飞

每天早晚，躺在床上，双手放在背后，以腹部为支点，用力提胸抬头，同时双腿并拢，绷直脚尖尽量向上抬起，使整个身体反翘起来，就像燕子在飞，持续5秒左右，然后放松休息，接着重复这个动作，做15—20次左右。“小燕飞”可以起到对颈椎、腰椎的自然牵引作用，对于预防和缓解颈椎病、腰椎问题有不错的效果。不过，已经有腰椎滑脱和严重腰椎疾病的人，不适合做这个动作。

### ◎护胃汤法：揉腹

两手相叠于上腹部，以胸骨柄剑突下为中心，按顺、逆时针方向各揉摩30—50次，然后再在肚脐周围也各揉摩30—50次。按摩时一定要轻柔，力量要适中，由轻到重，微微感觉到腹部发热为宜。每天揉揉肚子，做腹部按摩，是防治胃肠病最简单、最有效的方法。特别是对“老胃病”，揉揉肚子还能提高胃动力和免疫功能。揉腹一般选在晚上进行比较好，因为基本不进食了，可减少胃肠压力。

### ◎养肾法：泡脚

泡脚水在40℃最适宜，水量要没过脚踝，因为脚踝是血液在脚部流动的重要关口，脚踝的血热了，人体的整个血液循环才会加速。人体有十二条经脉，其中第六条经脉在脚上循行，肾经起于脚心涌泉穴，泡脚能帮助养肾。脚又有人的“第二心脏”之称，我们向来又把脚比作树的根基，泡脚就好比是给树浇水施肥一样，具有重要的养生意义。

### ◎养肺法：深呼吸

具体做法是：采用鼻吸口呼，进行深呼吸，早晚各1次，每次15—20分钟。深呼吸可以增加有效通气量，增加氧的吸入和二氧化碳的排出。更重要的是通过长期深呼吸练习，可以在一定程度上改善肺功能，尤其适合慢阻肺患者的日常保健。(据《燕赵老年报》)



放在冷库中的王十万剁辣椒等待发货。记者/徐滔 摄

# 一个小辣椒 如何让“王十万”升级成“王过亿”？

株洲晚报融媒体中心/徐滔

5700亩，年产量8000吨，辣椒产值过亿，产业链产值近4亿。株洲王十万黄辣椒，短短4年时间，一跃成为国家地理标志商标，它被广东官方认证为“粤港澳大湾区菜篮子生产基地”，就连中国工程院邹学校院士团队，也在“王十万”这个偏远山村设立工作室。王十万黄辣椒，一飞冲天的秘密何在？



车间人多热闹不寂寞，73岁的李青年很开心。记者/徐滔 摄



认定证书。文志祥/供图

## 1 “辣爸”“辣妈”遍地 落后村成富裕村

8月21日上午10时，涠口区龙船镇神山村中西组，一群身着统一服装的农民正在湖南利人健农产品开发有限公司(简称“利人健公司”)车间分拣辣椒。

73岁的农民李青年是其中一员，从她家到公司步行仅需几分钟。“计量取酬，每天现结，80块到100块一天。”她向记者解释，她种了1亩多辣椒，加上在这里做工所得，年收入两万元左右。

这里最开心的，莫过于85岁的农民李菊英。“这里人多热闹，不寂寞，我这么大年纪了，一天还能挣60块，还有一顿丰盛的中饭，我高兴。”李菊英满脸皱纹，笑起来就像盛开的菊花。

利人健公司老板叫马铁喜，55岁，土生土长的本地农民。跑过运输、做过生意的他小有成功后，2018年返乡创办公司，先后投入700多万，建起了数千平方米的厂房、一个标准冷库，主业为王十万红辣椒产业。最高峰时，

这里安置了近200名当地农民就业，5年来先后发放工资300余万元。

“产品销往全国各地，以深圳、广州为主，供不应求。”他说，当地在家的农民大部分在60岁以上，他们不在辣椒地，就在辣椒车间，都是“辣爸”“辣妈”。如果说利人健公司是近年返乡创业的民营企业代表，那么龙船镇河包村辣椒基地，则是集体经济的典型代表。

村党支部书记文志祥介绍，全村辣椒种植面积800多亩，其中村集体种植300多亩，近200名农民在村集体组织——株洲河包休闲农业发展有限公司上班，最高的技术岗位工资8000元/月，普通岗位工资2000元—3000元/月。60%的岗位一年可做8个月，其余的岗位可长期做。日前，该村投入巨资，建起了数千平方米的自动化无菌生产车间，高标准冷库进行仓储，打造了高规格的王十万黄辣椒展示中心，

## 2 人才、品牌、科技 小辣椒做大做强“三板斧”

王十万黄辣椒种植历史已有1400多年历史，其独特的辣味，得益于其独特的地理位置和气候。

“株洲王十万黄辣椒”产业核心区位于龙船镇，镇域内大部分属于湘江冲积平原，土壤肥沃，钙、铁、镁等微量元素富集，形成独特的适宜黄辣椒生长的特殊地理砂质土壤——青夹泥。独特的土壤、水分、温度等地理、气候条件，造就了独一无二的“株洲王十万黄辣椒”。

2018年以前，王十万黄辣椒充其量只能算小有名气，很难“登上台面”，众多老百姓除了自给自足外，剩余的就拿到集市售卖，小打小闹，仅为“散碎银子”。

在乡村振兴战略和“迎老乡回故乡建家乡”号召下，2018年开始，在火箭军服役16年的文志祥回来当村支书

了，在深圳、广州多家民营企业担任过要职的李晓慧回来了，成为黄辣椒首席销售员；在外创业成功的马铁喜等20多名老板回来了，聚焦王十万黄辣椒产业……他们，带回来的不仅是眼界、资金、人脉、管理、市场，更有那股永不服输、爱拼才会赢的精神。

2019年开始，王十万黄辣椒开始迈入规模化、产业化之路。

如果说人才回归铺垫了王十万黄辣椒发展基础，那么成功的品牌打造，可以说是王十万黄辣椒产业壮大的一个最大转折点。2019年开始，涠口区、龙船镇两级政府以及所有的辣椒老板们，一直致力于王十万黄辣椒国家地理标志申报工作。2020年10月，申报终获成功。之后，区、镇两级政府耗巨资，在株洲、长沙高铁站，主要十字

路口的户外广告牌、湖南电视台多个频道等高流量地投放广告，并举办了“株洲王十万黄辣椒”文化旅游节、王十万黄辣椒厨王争霸赛等系列活动，积极参加广博会等展会，在精心广告以及系列荣誉加持下，王十万黄辣椒终于成为独具特色、声名远播的品牌农产品。

人才、品牌让王十万黄辣椒产业从小到大，而科技的赋能，更让王十万黄辣椒插上了腾飞的翅膀。中国工程院院士、湖南农业大学党委副书记、校长邹学校对王十万黄辣椒给予了高度评价：皮薄、肉厚、色艳，兼具脆、香、辣、甜等独特风味，深受老百姓喜欢。2023年4月16日，中国工程院邹学校院士团队涠口区工作室在河包村挂牌。

接待了全国各地前来学习取经，研学参观市民数千人次。2018年，河包村负债100多万元。而当下，该村固定投资就有1000多万元，在家村民平均年收入3万余元。连年来，村集体经济逐年成倍增长，“有女不嫁河包村”一跃锐变成“有女争嫁河包村”。

王十万黄辣椒办公室副主任刘飞介绍，黄辣椒已经成为龙船镇乡村振兴、共同富裕的支柱产业。目前，王十万黄辣椒产品已在传统的干辣椒、剁辣椒、浸辣椒基础上，再开发出油辣椒、辣椒酱、休闲辣椒零食等多个品种，这里诞生的“利人健”“王十万”“瓊豪”“李庆兰”等商标，也逐步成为大众耳熟能详的辣椒品牌。

涠口区农业农村局乡村产业发展股股长田雪飞介绍，王十万黄辣椒种植面积5700亩，20多家“辣椒企业”年产量8000吨左右，年产值过亿元，辣椒

产业链产值4亿元左右，安置当地5000多农民就业，创造了巨大的经济效益和社会效益，已成为株洲农产品的一张金字招牌和亮丽名片。

2018年，王十万黄辣椒被评为“株洲十大区域公共品牌”；2020年10月，“株洲王十万黄辣椒”的国家地理标志证明商标获国家知识产权局核准注册；2020年11月，农业农村部授予河包村全国“一村一品”示范村镇；2021年4月，王十万黄辣椒在广州国际农博会上获金奖；2022年7月，龙船镇因王十万黄辣椒荣获省级农业产业强镇；2022年11月，王十万黄辣椒被评为第23届中国中部农博会最受欢迎农产品；2023年5月，广州市农业农村局认证河包村黄辣椒为“粤港澳大湾区菜篮子生产基地”……

独一无二辣味，让王十万黄辣椒声名远播，走入千家万户、众多知名商超和餐饮机构。

邹学校长期从事辣椒育种及资源创新，打造了樟树港辣椒及“湘研”“兴蔬”系列“湘”字号品牌，为提高我国辣椒育种科技水平、助力椒农增产增收作出了卓越贡献。今年王十万黄辣椒大丰收，品相更亮也离不开该院士团队在黄辣椒品种提纯复壮、种植技术推广等方面的贡献。

人才、品牌、科技，成为王十万黄辣椒做大做强的三板斧。

围绕“株洲王十万黄辣椒”特色产业，雄心勃勃的龙船镇人，从辣椒育种、栽培、加工到销售第一第二产业，正逐步进军到辣椒研学、文旅、餐饮的第三产业，他们心怀“种中国最有特色的辣椒，做中国最有乡土特色的上市企业”梦想，朝着乡村振兴、共同富裕的目标，大步前行。