



微信公众号



知株侠



株洲新闻网

2024.5 | 7
星期二 | 7
甲辰年三月廿九

株洲日报社主管、主办 国内统一连续出版物号 CN 43-0061 | 新闻热线 28829110 | 广告热线 28835396 | 总第7916期 | 今日8版

又有球馆“放鸽子”，家长求助无果

如果打官司那么容易，还要监管部门干嘛？

04

株洲有共享电动车了

市民享受便捷的同时，请不要“任性”停放哦



“五一”假期期间，石峰区云龙大道汇金新城小区路段，人行道上停满共享电动车，整条人行道被占用，影响行人通行。

有市民发现，随着共享电动车在石峰区、

株洲晚报融媒体中心/刘平 摄影报道



龙胜利家后山山体坍塌现场。通讯员供图

此次能够成功避险，我市“人防+技防”新监测预警体系也发挥了作用。近年来，市自然资源规划局持续完善高效的群专结合监测预警网络、气象预警体系，逐步致密自然资源的“安全网”。

年轻人正在加速衰老 这些“小”事是元凶

当代年轻人的身体状态逐渐老龄化，身份证上的出生年月貌似只是个数字，身体素质才是反映真实年龄的象征。

近日，一份最新研究显示，年轻人身体不如老一辈，这可不是网友们的主观感觉，而是事实。

年轻人正加速衰老

近日，美国华盛顿大学医学院的研究人员在“2024年美国癌症研究协会(AACR)年会”上发布了一项最新研究。

该研究显示，年轻人或正在加速衰老，并且加速衰老与癌症风险增加有关。与1950—1954年出生的人相比，1965年或以后出生的人出现加速衰老的风险高17%。

与衰老最慢的人相比，衰老速度最快的人患早发性肺癌的风险高2倍，患胃肠癌的风险高60%以上，患子宫癌的风险高80%以上。

这项研究调查了14余万名参与者的医疗记录，年龄在37岁~54岁之间，通过9种血液标记物来计算生理年龄，生理年龄高于实际年龄的个体被定义为加速衰老。

这些“小”事都是元凶

福建省肿瘤医院陈奕贵主任提醒，衰老加速不

是一天两天的事情，与现在人的生活生活习惯息息相关。这些不起眼的小事，都是加速衰老的元凶。

1.熬夜 睡眠不规律

有了电子产品，特别是手机后，熬夜迟睡已经成为当代人的“标配”，熬的不是夜，而是“自由”。

但熬夜的危害非常大。经常熬夜容易使内分泌失调，免疫力下降，精神差，皮肤也变得粗糙，会经常患感冒、胃肠感染、过敏等疾病。此外，研究显示，成年人睡眠不足6个小时，存在患病因子的人群患心脏病或中风的概率是普通人的2倍。

解决方案保持规律作息；不熬夜营造黑暗、安静、舒适的睡眠环境；保证白天适量的运动和光照，促进褪黑素分泌；睡前适度做一些不激烈的放松或拉伸活动。最重要的是，关掉手机。

2.不运动 久坐不动

久坐，是指坐着或斜躺这种极低强度、时间超过30分钟的活动。

世界卫生组织(WHO)曾发布，每年有200多万人因长时间坐着不动而死亡。2020年，全球可能有70%的疾病是由于坐得太久、缺乏运动引起的，久坐行为与全因死亡率具有明显相关性。

久坐会让颈部和下背部的疼痛风险显著；会让糖尿病的发病风险增加112%，肥胖概率大增。

解决方案适当动起来，让心肺功能不减退，吸入充分的氧气，送到全身，这就是脏器不衰老的秘籍。伏案工作学习时，不妨拨个闹钟或者多喝水，提醒自己多起来动一动。

3.压力大 难放松

2023年发表在《细胞·代谢》上的一项研究表明，重大压力之下，人真会变老。但好消息是，一旦个体从严重的压力中走出来，压力导致的衰老还是可以逆转的。

解决方案做做手指操、深呼吸、适度运动、学会倾诉、减少咖啡因摄入。

4.不控制 放纵饮食

高盐、高油、高脂的食物往往口感好，让人欲罢不能，但這些重口味食物摄入过多，同时也是加速衰老的重要原因。

同时，烟、酒也是一级致癌物，严重影响健康。

解决方案遵循饮食、食物种类多样化。调味料选择多一点，建议每天盐摄入少于5克，可用新鲜的大蒜和洋葱，或者尝试不同类型的胡椒和醋，各种香草和香料如肉桂、丁香、肉豆蔻等来提味。饮食多以蒸、煮、炖、烩、焖等方式。同时戒烟限酒。

(据《福建卫生报》)

晨起一杯水，怎样喝最有效？

“晨起一杯水，到老不后悔”

这句老话儿的意思是，保持早晨起床及时喝水的习惯，能够帮助促进血液循环，清理肠胃，有助于身体健康。但晨起第一杯水，不能随便喝，要注意以下几方面。

●空腹喝水才有效

空腹也就是在进食早餐之前，空腹喝水，才能有效促进血液循环，清理肠胃，餐后饮水则会影响食物消化和吸收。同时，我们早起后最好空腹饮一杯大约250毫升的水，且为新鲜的凉白开，小口小口慢饮，切忌速度过快，否则可能会引发头痛、恶心、呕吐、血压降低等不适。

●淡盐水不是人人适合

如果水里适量添加食盐，搅拌均匀喝下，能够刺激肠道蠕动，对部分人群预防和缓解习惯性便秘有着良好的效果。不过，高血压患者或者患有高血压风险的人最好不要尝试，因为人体刚起床后的时间，是血压升高的一个高峰期，盐分的摄入会使血压升高，可

能引发突发性心脑血管疾病。

●蜂蜜水饮用需谨慎

蜂蜜水中含有糖分，在进入人体后要经过多重代谢和转化，成为葡萄糖后才能最终被人吸收利用。这样一来，蜂蜜水作为晨起的第一杯水，就不能充分发挥补水、利肠道等清扫体内脏环境的作用，不但不能有效补充人体细胞所缺失的水分，而且还会增加代谢时间。因此，晨起一杯水最好不要选择蜂蜜水。但是如果在“第一”时间除外的其他时间适当饮用蜂蜜水，可有不错的养生功效。蜂蜜水中富含多种维生素、矿物质、生物酶等，养颜、通便、润肠等方面的功效一直被广泛推崇，还可以防止中老年女性钙质的流失，改善疲劳，提供人体所需多种营养。蜂蜜应在凉开水中添加、搅拌，温度过高会破坏其中的营养成分，使生物酶活性丧失，也就降低了蜂蜜原本的营养价值。

(据《老年生活报》)

饭后喝酸奶，可助消食吗？

饭后一杯酸奶，应该是不少人的餐饮搭配，认为酸奶可以帮助健胃消食。但其实饭后想让肠胃“解压”，酸奶不是好的选择。

酸奶由牛奶发酵而来，除了富含蛋白质、钙、维生素等营养物质之外，还含有对人体有益的酵母菌、乳酸杆菌等，有助于调节肠道菌群，由此可以改善消化不良的症状。但这些活的益生菌只存在于需低温冷藏的酸奶中，常温酸奶并没有上述作用。食物的消化，离不开两个重要的条件，即规律的胃肠蠕动和消化酶。无论是常温酸奶还是低温酸奶，本身都不含有消化酶，帮助消化的说法也无从谈起。

市面上常见的酸奶以凝固型、添加各种果汁果酱辅料的果味型为主，多有额外的糖和热量，饭后来一杯，是在增加消化系统

(据《扬子晚报》)

脂肪酸合理 营养素丰富 有害物极少 选购食用油注意这三个要素

食用油是家家户户必备的食材，除了少放油、避免油温过高外，选好油也是促进健康的重要前提。究竟什么样的油才算好呢？具体来说，应符合以下三个要素。

●脂肪酸组成合理。食用油里99%以上的成分都是脂肪，其差异主要体现在脂肪酸上。脂肪酸分为饱和脂肪酸、不饱和脂肪酸，后者又分为单不饱和和脂肪酸、多不饱和脂肪酸。不同脂肪酸对健康各有作用，比如一定量的饱和脂肪酸有助于体内“好胆固醇”的形成，但过量摄入会增加心血管疾病发生风险；单不饱和脂肪酸有助降低“坏胆固醇”，增加“好胆固醇”，预防心血管疾病；多不饱和脂肪酸也能调节胆固醇水平，具有降低血脂、改善血液循环、抑制血栓形成的作用。烹调油的脂肪酸组成是否合理因人而异，若日常已经从猪肉、羊肉等动物性食物中摄入了大量饱和脂肪酸，就应选择饱和和脂肪酸含量更高的植物油，比如大豆油、橄榄油、花生油等，而棕榈油、椰子油等少数植物油的饱和脂肪酸含量较高，建议少吃。

●富含营养伴植物。营养伴植物是天然油脂含有的非脂肪酸成分，包括

植物甾醇、维生素E、多酚、角鲨烯、谷维素、芝麻素等。它们在食用油中含量很少，但对健康有一定的促进作用，比如，植物甾醇具有降低血清总胆固醇和“坏胆固醇”的功能；维生素E具有抗氧化作用，有助清除体内的自由基。营养伴植物含量跟油料品种和制炼油工艺有关，一般来说，植物来源的食用油富含植物甾醇、维生素E、多酚等，但精炼程度越高，含量越低。有些食用油会标示出营养伴植物的含量，为消费者选购提供参考。

●没有或极少存在有害物。食用油中的有害物可能来自三方面：第一，某些油料本身固有的，如棉籽中的棉酚；第二，油料生长、储运、加工环节中环境带入的，如重金属、农药残留、溶剂残留、真菌毒素、矿物油、塑化剂等；第三，制炼油过程中新形成的，如3-氯丙醇酯、缩水甘油酯、反式脂肪酸等。现代生产企业通过先进的加工方式完全可以去掉或避免产生这些有害物，使食用油品质符合国家安全标准，但小作坊生产的或自榨油可能达不到相关要求，建议大家尽量选购正规企业生产的食用油。

(据《生命时报》)

《膳华堂：把吃出来的糖尿病吃回去》

——拨通电话 来电申领——

糖尿病的恐怖？您了解吗？2024年中国为全球糖尿病的“重灾区”。据统计，目前我国糖尿病患者高达9400万，疑似患者更是高达1.2亿。每13名中国人中，就可能有一位是糖尿病患者或潜在患者。更令人担忧的是，年轻人也被卷入了这场“甜蜜”的灾难！

得了糖尿病不仅意味着终身服药、血糖失控，更可怕的是它带来的无数并发症！心脏病、中风、失明、肾衰竭……这些令人胆寒的疾病，都可能因糖尿病而找上门来。每一个并发症，都是一次生命的严峻考验，都是对家庭幸福的沉重打击。

但是，面对糖尿病的恐怖，我们并非束手无

策，强烈推荐您阅读学习图书《膳华堂：把吃出来的糖尿病吃回去》！这本书将引领您深入了解糖尿病的奥秘，教您如何通过科学合理的饮食调整，平稳血糖。

为了让更多糖尿病患者能够了解疾病，我们特推出来电领取糖尿病健康书刊的活动。只要拨打免费热线400-8353-677，您就有机会领取这本《膳华堂：把吃出来的糖尿病吃回去》！这本书不仅为糖尿病患者提供了健康饮食方法，还提供了预防糖尿病的实用建议。数量有限，先到先得，赶快行动吧。

市面上常见的酸奶以凝固型、添加各种果汁果酱辅料的果味型为主，多有额外的糖和热量，饭后来一杯，是在增加消化系统

申领热线: 400-8353-677