

# 暖气太热，人反而更怕冷

大家都知道老年人是个非常怕冷的群体，每到冬季，怕冷的老人恨不得将家中能够用到的取暖设备都动起来，要么手上抱着电暖宝，要么打开空调和暖气，让身体变得暖和起来。但其实，暖气也许是让人畏寒的“罪魁祸首”。那么，对于怕冷的老人来说，除了开暖气还有什么方法能够让身体暖起来呢？

## 暖气扰乱人体发热

为什么说暖气是让老人怕冷的“罪魁祸首”呢？医生表示，体温主要依靠自律神经来进行调节，当人感受到外界气温的升降，人体也会有相应的方法来调节体温。当气温过高，人会打开皮肤毛孔进行排汗散热；当气温过低，皮肤又会紧闭毛孔，并以打冷颤的方式来产热。但老人在冬季长期处于有暖气的环境之中，因身体感知不到自然界气温的变化，会使自律神经变得迟钝，身体调节体温的功能也会减弱。一旦遇到冷空气，身体也很难再次及时产热。

而且，人处在暖气环境之中，由于毛孔一直处于打开的状态，所以人体实际上一直都在散热。老人在冬季本来就产热不足，再加上不停散热的话，就不难理解“暖气越暖，人却越冷”的情况了。

## 室温 23℃-24℃最佳

那么，怕冷的老人到底该不该开暖气呢？对此，医生认为，虽然暖气过热会影响人体的正常产热功能，但我们也不需要采取取暖设备避而远之。

“老人不妨将空调、暖气等设备调节为23℃~24℃，这样既可以适当提高室温，又可以让人感受到微微的凉意，使自律神经始终处于灵敏的状态，好让身体继续产生热量。”医生说。

## 御寒要从三方面入手

医生表示，老人想要摆脱冬季畏寒的状况，必须从吃、穿、运动这三方面入手。首先，怕冷的老人切忌在冬季吃生冷水果，可先用热水将水果泡热后再食用。在平时的饮食中，适当在菜肴中加入生姜，又或者是多用羊肉、当归、人参、鹿茸等温补之品进补，能有效改善阳气不足所引起的畏寒肢冷问题。

其次，市面上的保暖内衣款式层出不穷，有的保暖内衣虽有产热功能，却丧失了应有的散热功能。老人穿上后，容易因大量出汗而导致体温下降。因此，老人要选择兼具保暖、透气的内衣，而且要做到勤换、勤洗，这样才能保持内衣的原有功能。

最后，被动运动与静功也能起到保暖御寒的作用。被动运动是指每天到阳光充沛的公园晒太阳，尤其要晒头部和背部，能刺激掌管人体阳气的督脉，起到温阳的功效。而静功则是指搓热与人体阳气相关的部位，如头顶、耳廓、鼻翼、后颈、腰眼、前腹、膝盖、脚心等，以刺激百会穴、关元穴、涌泉穴等穴位。

(摘自广州日报)

# 2018 新开始 记住这5句话让生活更健康

健康是幸福的基础，新的一年要给自己一个健康新气象。记住这5句话，让自己的生活更健康。

## 蔬菜水果绚丽一点

所谓“民以食为天”，健康第一步，则是要吃得健康。根据《2016中国居民膳食指南》，我们每天应摄入300~500克蔬菜，200~350克的新鲜水果。解放军第309医院营养科主任左小霞建议，除了要达到膳食指南建议的量，还要吃得绚丽起来！

这里的绚丽指的是颜色的绚丽，红、黄、橙、绿、紫、蓝、白……多种颜色的蔬菜都要吃，保证种类的多样与丰富，才可以摄入多个种类的营养元素。蓝色的蔬菜含有花青素，可以起到抗氧化、抗衰老的作用。红色的有番茄红素，对男性前列腺与女性子宫有保护作用。橙色的蔬菜含有胡萝卜素，对眼睛黏膜非常好，可以预防感冒。绿色蔬菜也不能少，叶绿素是我们食管的清洁者，可以对抗高血压。

水果中含有多种“酸”，也有丰富的维生素、矿物质、膳食纤维。但由于糖分比较高，所以水果应比蔬菜吃得少。水果大多数是生吃的，所以其中的维生素C可以得到最大程度的保留。不过，一些水果熟吃也非常好，例如梨熟吃可以润肺止咳，苹果蒸熟吃则对小孩的腹泻有效果。

## 每天晚上早睡一点

在快节奏的当今社会，许多人都被迫熬夜，甚至主动熬夜，很难做到早睡睡觉，这成为我们健康的杀手之一。天津体育学院健康与运动科学系博士李庆雯表示，晚睡对身体的危害虽然不会在短期内出现，但是长此以往身体也会“吃不消”。

冬天我们最好可以保持“早睡早起”的睡眠状态，晚上23点之前就应该入睡。等到春天到来，天亮得早了，就可以适当早起一些。目前的年轻一代体质正在下降，睡眠不足则是其中一个原因。因此，保持充足的睡眠是非常重要的，休息好了，精力充足了，才能更好地投入到新一年的工作学习中。

对于喜欢运动的人来说，保证充足的睡眠也是运动的前提，如果没睡好就去运动十分危险。运动本身是为了健康，在健康的状态下去运动起到的作用才会更好。

## 每天运动更多一点

对于不爱健身的人来说，新的一年，应该每天多些运动。李庆雯表示，不同的年龄适合不同的运动，老年人应以缓和的有氧运动为主，并加上适当的肌肉锻炼。年轻人也要动起来，不要做“宅男宅女”。虽然运动方式的选择有很多，但要以安全为主，可以进行一些如力量训练、跑步等运动。中年人由于心血管机能下降，要根据自己的实际情况，在体检的基础上选择运动方式。

不过，要警惕过度运动、剧烈运动。运动也不要跟风，例如马拉松这种运动并不是人人都适合。

## 心态情绪乐观一点

美国研究者发现，积极正面的想法、感觉和信念可以降低早亡风险71%。可见，积极向上的情绪和态度是健康生活的“必备良药”。

河南省精神病医院心理咨询师郭东梅表示，积极的心态跟锻炼身体同等重要，积极的心态和情绪可以减少担忧和消极的思想，有助于我们的身心健康。

要想保持心态乐观，树立起自己的自信吧！唯有自信，才能在困难与挫折面前保持乐观。其次，学会调节情绪。当我们有负面情绪的时候，可以试试“心态替代法”，当你想说“我完了”的时候，要马上替换成“不，我还有希望”；当你想说“我不能原谅他”的时候，要很快替换成“原谅他吧，我也有错呀”等等。这样一替代，人就会放松，情绪才会打开。

## 父母朋友常聊一点

健康的生活方式少不了与周围人的交往与交流，社交的健康也是健康的重要一环。郭东梅认为，与人聊天带来的益处不可小。

聊天能促进大脑思维，推迟大脑的衰老过程。因为人们在聊天、谈话时，需要用脑思索，这样能增进思维和语言表达的逻辑性、敏锐性和准确性。其次，聊天可以使我们拥有健康的心理。有事没事和朋友家人聊聊天，把心中的不良情绪宣泄出去，把关心与鼓励吸吮进来，可以使自己摒弃不良情绪，保持心情愉快。聊天可以增进感情、增长知识。另外，与家人朋友聚在一起聊聊天还可以从“话疗”中增长知识，获得信息，起到思想交流、知识互补的作用。

当然，聊天的内容应是健康、积极向上的，聊天气氛也应保持愉快和谐。

2018年，让生活充满阳光，让健康一路随行。

(摘自健康时报)

# 细数“狗票”

狗被视为忠诚的象征，早在一万多年前人类就已将野生狗驯化。狗对主人有依恋性，对陌生人警惕，人类充分发挥它的特性，用其来看家护院和狩猎，之后又拓展出导盲、畜牧、军事、警务、救援、拖拽、竞技等能力，当然也有不少犬种成为纯粹的宠物。出于对狗的喜爱，狗的形象时常登上各类邮票，此类邮票在藏界被统称为“狗票”。

我国发行的“狗票”以生肖狗邮票最具代表性。今年1月5日，中国邮政发行了《戊戌年》特种邮票，全套2枚。第一枚“犬守平安”，图案是一只黑白相间、昂首挺胸、目光炯炯有神、瞪视前方、两只耳朵机警地竖立着的公犬，它两条后腿有力蹬地，好像随时能够离地飞奔、抵御外敌、守护家宅；第二枚“家和业兴”，图案是一只棕色母犬低头亲吻一只幼崽，黑色小狗昂头挺立，像幼童学步一般努力挺直身躯，眼里活灵活现地透出幼稚胆怯。两犬相依，舐犊情深，寓意家业兴旺。

《戊戌年》特种邮票是我国发行的第四轮生肖狗邮票。1982年1月5日，中国人民邮政发行了内地第一轮生肖狗邮票，被称为“壬戌狗”，该邮票设计者是著名美学大师周令钊，题材选自周先生的陶器图案。这枚邮票面值8分，底色为宝蓝色，画面上一只黑色的犬，颈挂铜铃，长伸舌头，目光炯炯，昂首直立。整枚邮票设计精巧，造型优美，画面色彩饱满鲜艳，图案形象传神，加之印刷量较小，升值潜力巨大。第二轮生肖狗邮票是1994年1月5日发行的《甲戌年》特种邮票，全套2枚，第一枚“平安家福”，图案是侧身回首的一只五彩泥塑玩具狗，第二枚“祥瑞兴旺”，是剪纸“双狗图”，中间一篆书“狗”字；第三轮生肖狗邮票是2006年1月5日发行的《丙戌年》特种邮票，全套1枚，图案是身着彩衣、前足并立、后足曲卧、卷起尾巴、目视前方的一只装饰画上的狗。此外2017年10月9日，中国邮政还发行了一枚《祥瑞平安》贺年专用邮票，图案为各种花草组合成五彩缤纷的一只狗，这枚贺年狗票与《戊戌年》生肖狗票异曲同工。

不仅仅是我国内地，我国港台地区也曾发行过生肖狗邮票。1969年12月1日，台湾发行了一套两枚的庚戌年(1970年)生肖狗邮票。这两枚邮票采用了相同的设计版式，同图异色的印刷工艺。画面为两条狗蹲坐在一起，一白一黄，相互依偎，表情亲昵。绿色的一枚面值为4.5元新台币，红色的一枚面值为5角新台币。1970年1月28日，港英治下的香港地区也曾发行过一套生肖狗邮票，共计两枚，横版的一枚一元三角，竖版的一枚面值一角。主画面都是香港地区常见的黄犬肖像，以及白色的“Hong Kong”字样。画面的下方有英文的“LU-NAR NEW YEAR -6FEBRUARY 1970”，意为农历新年(1970年2月6日)。1970年为庚戌年，因此这两枚邮票上都有“岁次庚戌”等文字。

除了生肖狗邮票外，其它题材邮票中也藏有众多“狗票”，这之中还有不少源自古代绘画。在1956年10月1日发行的《东汉画像砖》特种邮票里，第二枚“住宅建筑”上的农家庭院的门外有一只狗；在1984年3月24日发行的《中国绘画·唐·簪花仕女图》特种邮票里，第一枚和第三枚图案各有一只小巧玲珑的宠物狗；在1988年5月25日发行的《敦煌壁画(第二组)》特种邮票中，第一枚“狩猎”图案里有一只叼着猎物的猎狗。

上述这些都是现实中的狗，除此之外，我国还有3枚邮票出现了神话中的“哮天犬”和“天狗”。在1979年12月1日发行的《中国古典小说——西游记》特种邮票里，第二枚“战哪吒”的图案上有一只二郎神养的哮天犬，这只哮天犬还在2014年6月1日发行的《动画——大闹天宫》特种邮票第五枚“恶斗天兵天将”中出现。在2007年2月10日发行的《绵竹木版年画》特种邮票里，第四枚为“张仙射狗”，张仙是神话中保护儿童的神仙，邮票上的年画描绘了怀抱儿童的张仙正张弓射向云中奔跑的一只“天狗”。

# 世界上第一枚“狗票”



世界上最早的犬狗邮票也就是常说的“狗票”诞生在1887年的纽芬兰，被称为“纽芬兰犬”票，这枚邮票最初是玫瑰红色半分票，直到1894年11月及1896年1月重印发行，颜色先后改为黑色和橙红色。

纽芬兰(今属加拿大)当时为英国属地，所以邮票多以维多利亚女王像、纹章等图样为主，而这枚“狗票”的发行显得别具新意。票图中所描绘的犬只被称为“纽芬兰犬”，是一种大型犬，因其善于游泳而被当地船只用作救生犬。得益于邮票的发行，纽芬兰犬声名远播，如今其已成为世界各地常见的工作犬和伴侣犬。

# 国外发行的生肖狗邮票

很多人以为生肖邮票只有中国才有，事实上海外许多国家也曾发行过生肖邮票，这其中生肖狗邮票更是版别众多、异彩纷呈，深受各国集邮爱好者的喜爱。

韩国和日本是中国的近邻，这两国深受中国生肖文化的影响，韩国是世界上最早发行生肖狗邮票的国家。1957年12月11日，韩国邮政发行了一枚贺年生肖狗邮票，图案为雪野、星空、圣诞树和一只可爱的黑狗，面值为30韩元。这一年的12月20日，日本也发行了一枚生肖狗邮票，面值5日元。这枚邮票设计非常有特色，主画面是一只造型别致的玩具狗，周围雪花纷飞。此外，中国周边的朝鲜、菲律宾、越南也分别于1993年12月1日、12月15日以及1994年元旦发行了生肖狗邮票。

不仅是亚洲国家，远在万里之遥的美国、爱尔兰、非洲文达(今属南非共和国)、大洋洲圣诞岛(属澳大利亚)等国家和地区也曾多次发行过生肖狗邮票。据统计，1994年甲戌年，全世界共有三十多个国家和地区发行了生肖狗邮票，这些邮票虽表现同一个主题，但版面设计各具特色。其中圣诞岛发行的生肖狗邮票一套两枚，图案设计非常精美，画面上的狗伶俐乖巧，格外讨人喜欢。当年，美国邮政发行的生肖狗贺年邮票更是匠心独具，喜庆的大红底色、活灵活现的剪纸狗、苍劲潇洒的行草书法，整幅画面都洋溢着浓郁的中国特色。

(综合西安晚报、新华网等)

