

17.7万人测试“心脏年龄” 平均心脏年龄比实际“老”13岁

“人未老,心先老”已经成为亟待重视的健康问题。阜外医院陈伟伟教授最近公布了一项从2016年开始历时两年、有17.7万人参与的“心脏年龄测试”的数据。此次测试的参与者平均实际年龄为53岁,而平均“心脏年龄”为66岁,较实际年龄“老”了13岁。

据介绍,“心脏年龄测试”是由国家心血管病中心主持开发的一套针对我国居民的风险评估系统,用于衡量人们心血管健康状况。根据年龄、性别、体质指数、血压、胆固醇水平、是否患糖尿病、是否吸烟等多个指标,以预测10年内发生心脑血管病的风险,并据此估算个体的“心脏年龄”,从而引起公众对心血管健康的关注。“心脏年龄”大于实际年龄也就意味着血管过早“衰老”。公众可通过访问“健心行动”微信公众号参与“心脏年龄”测试。记者在公众号搜

索到“健心行动”后,跟随提示一共填写了性别、年龄、血压、身高、体重等8道试题,得出自己的年龄与心脏年龄一致;系统同时还给出了10年内的发病风险为0.15%。

专家表示,心脏的“老”主要是心血管老化,目前公认血管老化与四大危险相关:吸烟、高胆固醇血症、高血压和糖尿病。此次参与测试的17.7万人,心脏“衰老”的主要原因是高胆固醇、高血压、肥胖、糖尿病等危险因素的控制效果不理想,其中有11.7%的测试者胆固醇水平超标,25.7%的测试者胆固醇水平处于边缘升高。据了解,为倡导公众管理好心脏健康,国家卫健委疾控局等发起了“健心行动”,倡导公众进行血脂检测,降低心血管疾病带来的死亡率。

(摘自新华网)

特级厨师教你做菜

本周的特级厨师苏晓明教你做菜活动,来到位于芦淞区石宋西路上的“老板厨房”。这次不仅有苏师傅做的美味,也有老板厨房的厨师们做的佳肴,苏师傅对其称赞,“不愧是十几年的老店,味道正”。

老板厨房2004年开业,位于石宋西路丰园大厦对面,走的大众平价路线。饭店特色菜是口味蛇、口味鸭,伏天到了,饭店还推出酬宾活动,口味蛇98元/斤、龙虾29元/斤。“我们这里还有正宗的土狗、土鸡,因为是乡下收的,价格无法确定,但保证物美价廉。”饭店负责人表示,店子可承办8桌酒席,并且有专用

停车场,这次能邀请苏师傅过来做菜,感觉十分开心。

活动持续向全市征集教学菜品。如果您有想学的菜,或者有做菜方面的问题,都可以编辑成短信,发送至18908431151,也可以发送邮件至1972802614@qq.com告诉我们,每周日都将教大家做一个家常菜。

您可以关注洲晚报官方微博(ID:zzwbzzwb),通过视频观看苏晓明做菜的全过程。晚报希望通过这个栏目,您常与家人一起,进厨房做出一份精致美食,甚至邀请亲友和同事,来品尝分享自己的手艺,为生活带来亮色与快乐。

美食菜谱之九: 雪花紫鱼片

●主料:
柴鱼一条(约1000克);

●配料:
鸡蛋6个,面粉、蒜末、小葱、芝麻、香葱少许;

●调料:
调和油2000克,盐、味精、生粉少许;

●营养:
柴鱼属优质蛋白质,维生素D、钙、磷、铁的含量都较高,水分含量多,肉质鲜嫩,容易消化吸收。柴鱼有健脾胃、益阴血,在中医上被认为有补髓养精、明目增乳之功效。

●做法和步骤:

1.柴鱼收拾干净,剔去鱼的主刺及腹部的大刺,剥去鱼皮,鱼肉片成片后放入清水中备用;
2.6个鸡蛋取蛋清,打成泡状备用;
3.锅中放油1500克,烧至7成热时,把鱼片沥干水放入锅中过一下后快速捞出;
4.锅中少许油,味精、盐、生粉加水放入锅中,再加入蛋泡炒一下后倒入鱼片,翻炒即可出锅。

●烹饪小技巧:
1.可以先把鸡蛋冰一下再打,蛋清更容易打发;
2.鱼片放置热油中炸的时候,不要超过20秒。

“移动养老”让“家”更大

“简直是从大火炉到了清暑殿!”这是山东省济南市80岁的孟庆兰老人初到冰城时的由衷感受。仅去年,这位酷爱旅游的老人就与老伴,在当地养老机构组织下入住三亚、海口、兴隆、文昌、南昌、北海等地的养老机构,边玩边养老。近两年来,像孟庆兰这样流动着养老的老人越来越多。

现代老年人已经不再简单地满足于基本的物质需求,而是有着更高层次的精神需求。孟庆兰老人与老伴在济南除了家之外,还另有两个“窝”——两家风格迥异的养老机构,硬件和服务都非常好。除此之外,这两家养老机构都会在不同时段组织旅游活动。若没有特殊情况,他俩准会招之即去。因此,去年一年他们基本处于“移动养老”状态。“上班时没时间,现在在闲又有钱了,想出去看看,这种形式非常合适。”孟庆兰的老伴说。

只有想不到,没有做不到。“家里呆不下”的老人绝非一二。三年前成立的黑龙江省天鹅颐养联盟旅居服务平台上的数据显示,迄今共为各地喜爱旅游的逾二百万人次老人提供了线上线下的贴心服务。

南京市的钟胜老两口就

多次通过该平台来到黑龙江旅游,森林碧绿苍翠,加上最北极、最东极、中国最早升起的太阳和它落日的余晖,中国最神秘的极光和它照耀下那排排错落有致的梦幻村落,在他眼里黑龙江的美永远讲不全道不尽。“我希望每年都来这里拍照,因为每次都会有新的发现和收获,每次都能把最美装进眼中。”“我们这儿有一个旅游养老平台,前年我和老伴就是通过它去的哈尔滨、北海,去年去了南京、乌镇、苏州、杭州,今年还要坐豪华游轮从上海去日本呢!”河北省石家庄市72岁的宁女士美滋滋地说。

在中国老龄科学研究中心老龄战略研究所所长王海涛看来,市场上针对老年人的旅游产品仍以传统的走马观花式观光团为主,远远不能满足老年人的多元化需求。而作为健康旅游时代的一个新概念,旅游养老追求旅游目的、旅游行为、旅游效果的健康、环保和舒适,已成为一种时尚的生活方式。

而云南一资深“旅游+养老”创始人王先生则表示,要发展这一新兴养老产业,专业化的服务是关键。

(摘自老年日报)

●荐书

《中国共产党为什么能砥砺前行》

黄相怀著,中国人民大学出版社出版的《牢记使命:中国共产党为什么能砥砺前行》,从“中国共产党为什么能担当历史使命”“中国共产党怎样为人民谋幸福”“中国共产党为什么能贡献治国理政的中国智慧”等十个方面,深入探讨中国共产党如何牢记使命、砥砺前行;如何恪守“红船初心”和“赶考初心”,为中国人民谋幸福,为中华民族谋复兴。

《山中吟赠徐十二》
【清】祝湘珩
山人住深山,日与山为友。山风吹我衣,山月落我手。起行山随身,寂坐山到牖。爱山不厌多,看山不厌久。无事访山居,饮尔山中酒。这是一首首字诗。句句有“山”字,但是不显拖沓,反倒明快随意。

《四少》
【明】息斋居士

口中言少,心头事少。肚中食少,自然睡少。彼此四少,神仙可了。这是独韵诗,全诗用同一个字作韵脚。也是一首很好的养生诗。

《生活中的行为经济学》

《生活中的行为经济学(修订本)》,董志勇著,北京大学出版社出版。本书用五十多个生活中和文学作品中的小故事帮助读者理解那些常见的“非理性”之谜,以避免落入非理性行为的误区,每章之后更有详细而贴心的“生活小贴士”,为日常的经济决策提供启发与建议。

《科举:古代中国的文化主脉》

《科举:不只是考试》,李兵著,上海教育出版社出版。本书分别讲述了科举对中国政治、教育、文学艺术、社会习俗、学术、科学和东亚、西方的影响,能让我们对这一在中国历史上延续了千年的制度对中国文化产生的影响有全面的、正确的认识。

●悟一点

每个人的认知都有局限,在自己不了解的领域里,千万别把自己认为的“理所当然”说得那么肯定。

读点有趣诗,做个有趣人

古诗词里,除了为人熟知的名篇,其实还有许多充满趣味的诗词。这些诗词大多都是文人们闲时所作,格式奇特、内容丰富、题材新颖,为人们所传诵。

《山中吟赠徐十二》
【清】祝湘珩

山人住深山,日与山为友。山风吹我衣,山月落我手。起行山随身,寂坐山到牖。爱山不厌多,看山不厌久。无事访山居,饮尔山中酒。这是一首首字诗。句句有“山”字,但是不显拖沓,反倒明快随意。

《四少》
【明】息斋居士

口中言少,心头事少。肚中食少,自然睡少。彼此四少,神仙可了。这是独韵诗,全诗用同一个字作韵脚。也是一首很好的养生诗。

《叠字律诗》
【唐】寒山

杳杳寒山道,落落冷涧滨。啾啾常有鸟,寂寂更无人。淅淅风吹面,纷纷雪积身。朝朝不见日,岁岁不知春。叠字诗难写,叠字律诗更难写,这首诗以八对叠字写山景、时空、物候,衬托诗人孤寂的隐居心态。

《一字诗》
【清】何佩玉

一花一柳一鱼矶,一抹斜阳一鸟飞。一山一水一禅寺,一林黄叶一僧归。通过几组景物的列举,表达人与自然和谐一体的诗意。

《嘲世三句半》
【清】陶铸禹

狮子大开口,胡言不怕羞。一等大滑头,吹牛。到处乱唱喏,逢迎太肉麻。轻轻两手叉,拍马。遇事善营谋,削尖和尚头。运动称老手,钻狗。“三句半”又叫“十七字诗”,全诗四句,前三句均为五字,末句为两字,共十七字。

《八至》
【唐】李冶

至近至远东西,至深至浅清溪,至高至明日月,至亲至疏夫妻。这是同头诗,每一句头一个用字完全相同。由远近东西至深浅清溪,再至高明日月,前三句是铺垫,最后一句是点睛。

《雪诗》
【明】陆时伯

大雪洋洋下,柴米都涨价。板凳当柴烧,吓得床儿怕。“打油诗”这种诗歌类型,全用俚语,夹杂诙谐。和张打油的《雪诗》有异曲同工之妙。

找不同



◀ 图片中的不同至少有五处

猜成语

- 1.梁朝灭
- 2.面友
- 3.首批原材料到
- 4.发表
- 5.只顾别人
- 6.不得功名难相会
- 7.雨中重庆妹
- 8.荆轲入秦携何物
- 9.太息何时见太平

开心一刻

尽力而为

儿子考完试放学回家向我抱怨:“同学们的爸爸都是开的豪车来接……”我轻轻地抚着儿子的头,语重心长地劝慰他:“不要跟同学攀比,那样不对。爸虽然买不起豪车,但爸一直在很努力地工作,努力了也就问心无愧,尽力最重要!你说呢?”“那好吧爸爸,我觉得你说得很对,”儿子长长地松了一口气,然后缓缓地 from 书包里拿出了成绩单:“爸,我也尽力了。”

不动有理

家中大扫除,我让儿子给我拿笤帚,儿子撅着小嘴一脸不悦地坐在那儿一动不动。我:“你咋还不动?”儿子:“我不动有两个理由,第一,你不是我老婆,我可以不听;第二,我可不是你老公,让干啥干啥,不像个男人。”

无言以对

国王邀请教皇到游艇上共进午餐。午餐时,一阵风吹来,把教皇的帽子吹到了水里。待帽子漂到离游艇大约50英尺的时候,风停了,于是帽子停在了那片水域。此时,船员赶紧往下放小船。国王却挥了挥手,说:“没关系,伙计们,我去拿。”他从游艇的一侧爬下去,从水面上走过去把帽子捡了起来,又从水面上走回来,爬上游艇,把帽子递给了教皇。众人见此情景都惊呆了,没人知道该作何反应,连教皇都无言以对。然而,当天下午,国内各大电视媒体却迅速报道了此事,他们的头条是:“国王不会游泳。”

猜谜升级版

①谜面:春城无处不飞花(打一俗语,四字)

谜面出自唐诗《寒食》,是唐代诗人韩翃所作的一首七言绝句。诗人通过写景的方式来讽刺那些倚势弄权、欺压忠良的佞臣,表达了诗人对当时朝局的不满和痛惜。“春城无处不飞花”中的“春城”指处于春季的长安城;“无处不飞花”在形容落花很多,凋零的花絮飞舞得到处都是,一派缤纷绚烂的景象。

②谜面:亲卿爱卿,是以卿卿,我不卿卿,谁当卿卿。(打一零食品牌)

谜面出自《世说新语·惑溺》,《世说新语》创作于南朝宋时期,由刘义庆等人编写,是我国最早的一部文言志人小说集,是一部以记述魏晋人物言谈轶事为主的笔记小说,此面正是小说中的一段言谈。

王戎是魏晋时期的名士,竹林七贤之一。他的妻子不称他为“君”,而称为“卿”,哪怕是在外人面前也是如此称呼。“卿”古时用作第二人称,即“你”的意思,王妻称丈夫为“你”,这在当时的社会制度下是不符合礼制的。

有一次,王戎就说:“妻子称丈夫为卿,在礼节上算做不敬重,以后不要再这样称呼了。”妻子当即笑道:“亲卿爱卿,所以卿卿,我不卿卿,谁当卿卿?”意思是:我亲近你爱恋你,所以才用“卿”来称呼你,我不用“卿”来称呼你,谁该用“卿”来称呼你?王戎听完无可奈何,任由夫人就这样“卿卿”了一辈子。成语“卿卿我我”即出于此典。

从中你会发现王戎的妻子是非常可爱的,思想也相当前卫,她觉得跟丈夫之间相处不必太过客套,认为情爱是不该受到礼法的约束,认为夫妻就应该相亲相爱,卿卿我我。所以在表达对丈夫之情时并不加以掩饰,而是直截了当地表达出来,率性洒脱,颇有点后现代女性的感觉。

③谜面:火烧赤壁(打《三国演义》人名二)

建安十三年(208年),曹操在平定北方的袁绍之后,粮草丰足,士气高涨。同年七月挥军南下,荆州刺史刘琮不战而降,曹操兵临长江天险,在赤壁与孙刘联军隔江对峙。周瑜自知敌众我寡,长期相持下去对孙刘联军极是不利。得知曹军将战船首尾相连,便命黄盖带了装满干荻和枯柴的十艘战船来假意投降曹军,行近曹军时,将所带战船全部点燃。借着东南风急速驶向曹军,曹军措手不及,几乎全军覆没。

(本期答案中缝找)