

## 好吃懒做易得病 抓紧碎片时间锻炼

现在生活越来越便利,研究指出,长期缺乏锻炼,可能引起三高等慢性病。怎样才能甩掉“好吃懒做”的标签?其实在日常生活中,我们可以利用很多碎片时间来锻炼身体,让我们一起来开启健康生活吧。

有的人不一定有时间或者有能力长期参与到运动锻炼当中,但那并不意味着他们就失去锻炼的机会。其实我们可以把锻炼融入日常休闲当中,一样可以起到保健的作用。

### ■ 边走路边锻炼脚趾

中医认为,胃经过脚的第二趾和第三趾之间,管脾胃的内庭穴也在脚趾的部位。一般来说,胃肠功能强的人,站立时脚趾抓地也很牢固。因此,胃肠功能较弱的人,不妨经常锻炼脚趾。

### ■ 边伸懒腰边锻炼托举

每天清晨、饭后或犯困时,使劲做“伸懒腰”动作能养肝护肝通畅三焦,调理气血,对预防肩周炎、颈椎病都有积极的作用。

### ■ 边吃饭边锻炼大脑

进食咀嚼20~40次为宜,细嚼可以保护口腔粘膜,有利于唾液分泌,防治牙龈炎和口腔溃疡;可促进大脑皮层运动,提高大脑功能,咀嚼食物时需要张开上下

### ■ 边提菜边锻炼双肩

此动作在买菜回家途中或手提物品时均可锻炼。

动作要领:两手持物重量尽量平衡,下垂在大腿两侧,两肩同时向上(耳朵方

标准姿势:挺胸直腰,下巴微收,目视正前方,腹部收紧,不含胸驼背。

动作要领:行走时,脚掌紧贴地面,脚趾可练习用力抓地,一松一紧结合,对经络形成松紧交替刺激。

动作要领:两手向上托举如举千斤之重,两脚踏地如石柱之直,尽力上托,屏住气,憋不住了再慢慢呼出,练习时需要注意伸展过程中呼吸的控制。

颞,能增强人体对大脑的输氧量,提高人们的判断力、集中力和记忆力等,起到预防大脑老化的作用。

向)耸起,需要注意的是在耸肩过程中,不要屈肘,次数为肩部感觉稍微放松为度,量力而为。

(摘自《广州老人报》)

## 挖鼻孔可能引发肺炎

不少人都有挖鼻孔的习惯。英国一项研究发现:这可能会让你得肺炎。

肺炎球菌是一种会引发肺炎的细菌,会通过空气中运动的飞沫传播,这些飞沫通常是肺炎感染者咳嗽和打喷嚏后产

生的。研究人员让一群成年志愿者将这种细菌涂在手上,然后模拟挖鼻孔的日常动作。研究发现,这种致病细菌可通过鼻子和双手人为传播。

(摘自《参考消息网》)

## 不良情绪也会影响容貌

为了保持自己年轻的容貌,很多人会选择使用各种各样的护肤保健品,但在细心护肤的前提下,也不要忽略了情绪问题对容貌的影响。

**压力——皮肤干燥。**长时间的慢性压力会导致压力激素增加,破坏皮肤保持水分的能力,导致皮肤干燥。

**紧张——皱纹。**如果肌肉一直处于紧张状态,会破坏保持肌肤饱满光滑的胶

原蛋白和弹性蛋白,导致永久性皱纹。

**急躁——皮肤发红。**急躁、生气时毛细血管扩张,会引起皮肤发红,有时也会造成酒渣鼻。

**焦虑——眼部浮肿。**长期并严重的焦虑状态会使人体产生连锁反应:失眠,从而双眼浮肿、眼圈发黑,眼圈还可能出

现恼人的皱纹。

(摘自《医药养生保健报》)

## 抬头纹多心血管病风险大

研究证实,抬头纹的数量、深度都与心血管病死亡率呈正相关。

一个人脸部皱纹的形成不仅是岁月的作用,还是喜怒哀乐等造成的面部运动的结果。这些皱纹可能和动脉粥样硬化息息相关,胶原蛋白和氧化应激的变化,也是心脏病发作和其他心血管病的主要原因,这种变化似乎在动脉粥样硬化和

皱纹中都起了作用。此外,额头上的微小血管可能对斑块的形成更敏感,而抬头纹是血管老化的早期迹象之一。所以抬头纹越多,心血管病风险就越大。

当然,与其关心抬头纹重不重,不如关心做什么可预防心血管病,因为这才是真正的救命稻草。

(摘自《保健时报》)

## 治好牙病可以护肝

美国新研究表明,勤做口腔日常清洁、及时治疗牙周炎有助于改善肝硬化患者症状。研究人员对同时患有肝硬化和轻度牙周炎的患者进行试验。一组人对并无明显症状的牙周问题不做处理,另一组人则持续接受牙周疾病治疗。结果显示,治疗组患者的肠道有益菌数量增加,全身性炎症和血液毒素减轻,认知能力也有所提高。消除体内炎症对减轻肝病患者的脑部病变有很大帮助,在很大程度上提高了患者的生活质量。

(摘自《生命时报》)

### ■ 一周一偏方

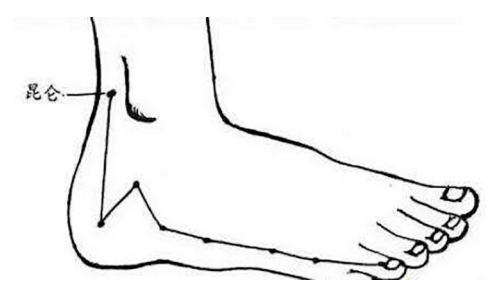
#### 治疗扁平疣

新鲜长条紫茄子,切下茄子蒂把,放在炭火上烤热,趁热挤出蒂把的水,使劲擦扁平疣,效果不错。

(摘自百度百科)

### ■ 一周一穴位

#### 昆仑穴



**取穴:**足外踝后方,外踝尖与跟腱之间的凹陷处。

**主治:**头痛、高血压、眼疾、目眩、项强、鼻衄、腰痛、怕冷症、肩背拘急、脚跟肿痛、小儿病症、难产、癰疽、腹气上逆、肠结石、下痢等。

**保健养生:**按摩昆仑穴,先将肌肉放松,一边缓缓吐气一边强压6秒钟,如此重复10次。坚持长期按摩昆仑穴,可以起到消肿止痛、散热化气的作

用;可以治疗脚蹠和脚掌部位出现的各种疾病;可以对女性和男性的生殖器都有很好的调养和保护的作用;可以缓解头痛、项强,目眩,肩痛、腰背痛,坐骨神经痛,关节炎等病症;可以解决难产胞衣(胎盘)不下、脚气、小儿搐搦等病症。在按摩这个穴位的同时,配合按摩风池穴,对目眩症有很好的疗效。

(摘自百度百科)

## 古代玉器所用玉料 从新石器时代晚期起已逐渐选用软玉

在我们漫长的进化和生活过程中,见证了许多关键步骤的,不是陶瓷,不是丝绸,也不是绘画,而只能是——玉器。

玉器这条实物主线,较为形象直观地演绎中华民族的历史进程。

玉从石头中被发现、打磨,这个时间可以上溯到河姆渡文化乃至更早的山顶洞人时期。玉器史的发展,大致经过了原玉期、神玉期、王玉期和民玉期。

中国古代玉器所用的玉料,从新石器时代晚期开始已逐渐选用软玉,产地主要是新疆从和田到且末几百公里的昆仑山矿床以及天山玛纳斯矿、江苏的溧阳小梅岭、辽宁的岫岩、四川的汶川、河南的淅川和台湾的花莲等。

曾经,岫玉、蓝田玉、独山玉、绿松石、青金石等都被当做古代美玉。而这其中,来自新疆的和田玉,渐渐居于最重要的地位。



▲河南安阳妇好墓出土的玉

### ■ 中国软玉产地有新疆、江苏、辽宁等

在干福熹等人所著的《中国古代玉石和玉器的科学研究》一书中提到,“玉”这个名称和含义是从中国传至国外的,最迟也可见于13世纪马可·波罗的游记。到了19世纪,国外地质学家开始注意到中国的玉石和玉器,并把玉石定义为两类:软玉和硬玉。人们对这种命名至今还有争议。

硬玉在中国俗称翡翠,它是多晶体,但一般都被列入单晶宝石类。人们通常所说的玉石为软玉,矿物组成属闪石型,主要包括透闪石和阳起石。透闪石有两类不同的地质成因,另有一种是从蛇纹石超

### ■ 从殷商开始,外地软玉型玉料进入中原地区

在以仰韶文化和龙山文化为代表的中原地区,河南省出土的早期玉器的玉料以绿松石为主,这可以理解为在该地区没有较大的软玉矿,而恰有著名的以湖北郧县(今湖北十堰市郧阳区,下同)为代表的鄂西北的绿松石矿。

河南省出土的从新石器时代后期至夏、商、周时期的玉器文物中易识别的绿松石玉料逐渐减少,而软玉型的玉器数量上升,可以认为在商代是一个

### ■ 岫玉目前成为玉器制造中的主要玉料

我们试图从各地软玉型玉石的微量元素和痕迹特征分析着手,区别玉器中软玉型玉石的不同地质成因和指纹元素识别,从而推断它们的溯源。经过几千年的地质变化和地震等自然灾害,可能有一些古代矿产地已不复存在,微量元素的无损分析方法还有待提高和发展。所以,还要从各个方面进一步去探索。

有一类软玉从地质成因上讲,是从蛇纹石质矿物变质过来的,如新疆玛纳斯软玉。在古代玉器中也可以发现蛇纹石

成,所以玉石还包括蛇纹石型的玉石。

在中国,透闪石以新疆的和田玉为代表,蛇纹石以辽宁的岫玉为代表。今天,我们狭义上的“和田玉”,指产于新疆境内的透闪石玉,并且,在山料、山流水料和籽料中,以河流中所定义为两类:软玉和硬玉。而广义的“和田玉”,则丧失了产地的含义,只要是以透闪石为主(含量一般在95%以上)的玉石,不论产自俄罗斯、青海还是辽宁、韩国,都叫“和田玉”。因此,收藏和田玉之前,弄清楚产地,在鉴定证书、标签上写的“和田玉”,不一定是新疆和田所产的玉,但它一定是透闪石玉(软玉)。

突变。

河南安阳殷墟出土的20多件完整玉器经测定,发现其中90%为软玉。由此可以推断,从殷商开始,外地软玉型玉料进入中原地区,从玉石的质地识别和古代的传说“昆仑山出美玉”,推断其可能来自当时的西域于阗国(今中国新疆和田等地区)。虽然我们对和田玉已有较多的研究,而要推断古玉器中软玉型玉石的溯源还有待进一步的研究。

质的玉料。蛇纹石质的玉石产自著名的矿产地——辽宁省岫岩县哈达碑镇瓦沟,所以一般称之为“岫玉”。对岫岩县所产蛇纹石质玉料(岫玉)已有专门著述时,也进行过无损分析方法等研究。岫玉的矿产很丰富,在古代以珣、玕、琪而闻名但在古玉器中应用不多,到清朝晚期才大量开采,目前已成为玉器制造中的主要玉料。因此,从玉器材质上可以鉴别是真的古玉器还是仿古玉器,或是古玉器的赝品。

(摘自新快报)

## 《中华人民共和国成立七十周年》纪念邮票发行



今年是新中国成立70周年,10月1日,中国邮政发行《中华人民共和国成立七十周年》纪念邮票,展示70年来我国在经济、政治、文化、社会、生态文明等方面取得的巨大成就。

这套邮票1套5枚,小型张1枚,邮票图案名称分别为:经济持续健康发展、社会主义民主政治推进、文化繁荣兴盛、人民生活不断改善、建设美丽中国。小型张图案名称为:祝福祖国。全套邮票面值为12元。

邮票设计采用壁画的构图特点和连票的设计形式,既庄重大方,又风格清新。

邮票第一图画面运用城市建设、高铁、航空航天、通信和互联网、智能装备制造等元素,配以劳动者的形象,表现了“经济持续健康发展”的主题;第二图画面运用人民大会堂、法律文本等元素,配以人大代表、政协委员等形象,表现推进社会主义民主政治制度化、规范化、程序化,体现了“社会主义民主政治推进”的内涵;第三图画面以国家博物馆、国家大剧院、国家体育场等公共文化设施,配以舞蹈演员、运动员等形象,展现“文化繁荣兴盛”的概念;第四图画面运用代表教育、医疗、社会保障的元素,配以少年儿童等形象,表现人民的获得感、幸福感、安全感更加充实、更有保障、更可持续,突出“人民生活不断改善”的主题;第五图画面内容为青山绿水、一望无际的广袤森林等元素,配以植树的母子形象,表现了宁静、和谐、美丽的自然环境,烘托了“建设美丽中国”的主题。小型张邮票图案为衬以牡丹花图案的数字“70”以及扬帆起航的巨轮,边饰图案则以各族人民载歌载舞的欢庆画面,表现“祝福祖国”70华诞的寓意。

(本报综合)

## 乐活周刊征集你的收藏故事啦!

你喜欢收藏吗?  
奇珍异宝、古玩字画、邮票、钱币,或者是你特别喜爱的某一类物品,书籍、老物件、火花、酒瓶……  
那么你愿意分享吗?

如果答案均是肯定,欢迎您联系本刊记者。我们将在株洲晚报收藏栏目,以图片展示,并聆听讲述藏品及其背后的故事。

联系邮箱:  
wblehuozhoukan@sina.cn