

健康提醒

# 远离亚健康的十条建议



“自觉不爽,检查无病”,介于健康与疾病之间的一种状态,即既不完全健康,又达不到疾病的诊断标准,称为“亚健康”。

据世界卫生组织一项全球性调查结果表明,全世界真正健康的人仅占5%,患病的也只占20%,而75%的人处于亚健康状态。

美国行为学家 Breslow 等对 6928 名加利福尼亚州成人,进行了为期 5 年的 7 项健康行为干预研究。这 7 项健康行为包括:1.每晚睡 7 个小时~8 个小时;2.每天不忘吃早饭;3.一日三餐外不吃零食;4.控制体重,保持正常体重;5.适度运动;6.不吸烟;7.适量饮酒。结果发现能坚持 6 项~7 项者,比只坚持 3 项或不到 3 项者,平均寿命延长 11 年。笔者结合我国国情,提出“走出亚健康,保持健康水平”的 10 条建议,以供读者参考。

## 每晚睡 7 个小时~8 个小时

健康的体魄来自于睡眠,没有足够的睡眠就没有健康。科学家观察告诉我们:晚上 10 时至凌晨 2 时,是人体一天中物质合成最旺盛、分解最少、恢复疲劳的最佳时段,也是人体内两支“国防力量”——B 淋巴细胞和 T 淋巴细胞生长最旺盛的时段。B 淋巴细胞和 T 淋巴细胞强大,人体的抗病能力就强,就会少生病。此外,晚上 10 时至凌晨 2 时又是全身除了细胞外,其他各脏器细胞更新的关键时段。人体错过这一时段,对健康的损害是难以估量的。

## 不忘吃早饭

吃早饭就是进补。早饭吃得再多也不会发胖。早年在美国举办过早餐会议,各国营养权威对早餐进行研究,得出的结论是:吃早饭有利于增强记忆力,提高学习、工作效率和健康水平。什么是符合营养要求的早餐呢?通常认为含有以下几种食物的为健康早餐,即粮食 100 克(最好是杂粮、粗粮),牛奶 1 瓶,鸡蛋 1 个(忌食油煎荷包蛋、炒蛋),菜适量,水果 1 个。

## 一日三餐外不吃零食

吃能出健康,也能吃出疾病。因此首先一日三餐的营养要均衡、适量,即不要偏食,样样都要吃,不吃得太饱,这样才能满足人体对七大营养素的需求,健康

就有保证。这里要指出的是,人的脾胃是人体“气血生化之源”,是消化吸收营养的重要器官。如果一日三餐外还吃大量的零食,一方面会加重胃肠的负担,使人体吸收过多的营养,增加高血脂、糖尿病的患病风险;另一方面还容易给脾胃造成损伤。当然,以零食代替一日三餐的做法更是违反了均衡营养的原则。

## 适度运动

适度的运动是保持脑力和体力协调,预防、消除疲劳,防止亚健康,延年益寿的一个重要因素。这里需要特别提醒的是,切忌在疲劳到极点的时候忽然想到“生命在于运动”,疲劳时人体需要的是休息,不是运动,此时运动对人体只有害处没有益处。对待运动的科学态度是:“贵在坚持,重在适度。”适度就是在锻炼完毕,冬天自觉全身暖和,夏天微微出汗但不觉心慌为宜。万万不可不锻炼则罢,一锻炼就满头大汗,气喘吁吁,这样对健康非但无益,反而有害,甚至会发生意外。

## 不吸烟

吸烟是有百害而无一利的。科学家告诉我们,一口烟雾中含有 20 兆个氧自由基(氧自由基是百病之源),每吸 1 根烟,就会减寿 5 分钟,终生吸烟平均减寿 18 年左右。调查发现,将每天吸 20 根烟以上的人与不吸烟的人比较,患口腔癌的几率增加 3 倍~10 倍;患食管癌的几率增加 2 倍~9 倍;患膀胱癌的几率增加 7 倍~10 倍;患胰腺癌的几率增加 2 倍~5 倍;患肾癌的几率增加 1 倍~5 倍;患其他癌症的几率增加 1 倍~4 倍;冠心病发病率 2 倍~3 倍;气管炎发病率 2 倍~8 倍。吸烟,肥胖,不合理膳食是引起高血压的三大危险因素。

## 少饮酒

酒的主要成分是乙醇,适量饮酒对人体有兴奋作用,能使血管扩张,增强循环,振奋精神,解除疲劳。酒对味觉、嗅觉也有刺激作用,在饭前饮用少量“开胃酒”可以增进食欲,有益健康。在适量饮酒 60 分钟后,可使体内胰岛素增高,增强消化功能。少量饮酒是指,啤酒半瓶,葡萄酒、黄酒 100 克,不能超过 200 克;白酒最好不喝,非喝不可时以 25 克为宜,绝对不能超过 50 克。酗酒或饮酒成

瘾都有害健康,慢性酒精中毒会引起肝脏损害、酒精性肝硬化乃至肝癌。过量嗜酒会造成急性酒精中毒,严重的可造成心跳、呼吸停止以致致命。

## 要喝茶

茶是国际上公认的三大健康饮料之一,是不可多得的抗癌饮料。茶含有 500 多种化学成分,茶中还含有丰富的生物活性物质。茶有 60 多种保健功能和 20 多种药用功效,如生津止渴、消食、下气、解腻、减肥、解酒、利尿、通便、清热解毒、治菌痢、防龋齿、明目、祛痰、安神、养生益寿等,现代医学研究也证明了茶叶能防龋齿、治菌痢、解毒、降脂、利尿消肿、抗动脉硬化,甚至具有抗突变、抗癌和防辐射等功能。此外,茶还具有抗自由基、抗衰老的功效和降压、降脂等作用。喝茶有百利无一害,但不要喝浓茶,饭后不要马上喝茶。

## 居室卫生

居室首先要光照充足。阳光除了具有调节温度、湿度、清洁和净化空气、杀灭病菌等作用外,阳光中的紫外线还能促进人体吸收维生素 D,从而促进肠道对钙的吸收。第二,居室要通风换气。一个人每小时需要 20 立方米~30 立方米的新鲜空气,一间 15 平方米的居室或办公室的容积约有 40.5 立方米,只要有 2 个人,就需要每隔 1 小时左右换一次气,才能保

证室内空气新鲜,氧气充足。第三,装修宜简。现代人都比较讲究室内装修,但装修所使用的各种涂料、材料中往往含有甲醛、酚、石棉粉尘等有害有毒物质,人吸收后会引起失眠、过敏等,严重的还会导致疾病,所以装修宜简。

## 和谐适度的性生活

许多疾病的发生特别是身心疾患与性压抑有关,和谐适度的性生活可以满足人体正常的性需求。性交时可使内啡肽分泌增加,使自然杀伤细胞增多,巨细胞活力增强,可延缓性器官衰退,有益于健康。所谓性生活和谐,是指夫妻双方性过程中都获得快感,达到性满足。性生活的次数因人而异,一般以性交后第二天不感到疲乏为原则。此外,还要注意性生活卫生,反对性乱交、性滥交。

## 心理健康

古人曰:“忧则伤身,乐则长寿。”精神情绪对人体健康和衰老起着关键性作用。现代人在心理上常处于紧张状态,工作担子重,精神压力大,持续的心理紧张和心理冲突会造成精神上的疲劳,使工作效率降低,免疫功能下降,容易发生疾病。值得注意的是,不良的心理会导致疾病,通常也是一些无关紧要的情绪波动日积月累造成的结果。不愉快的心理情绪还影响免疫功能,削弱机体免疫监视的能力,易引起癌症或其

他疾病。人体大约有 60 兆个细胞构成,其中每天有 20 多个细胞发生突变,免疫监视功能强的人,就能依靠自身的力量,将异常分裂的细胞吞噬掉,这样就能消除癌症的祸根;相反免疫监视功能低下,突变的细胞就生存下来,久而久之,癌症就发生了,足见保持心理健康的重要。怎样才能保持心理健康呢?归纳起来有三句话:知足常乐,助人为乐,自得其乐。只有这样才能天天有好心情,健康生活每一天。(辛龙)



## 鹤壁市技工学校 2007 年招生简章

鹤壁市技工学校创建于 1979 年,是由市政府开办的一所省部级重点学校。学校规划面积 500 亩,占地面积 180 亩,建筑面积 50000 平方米。学校现有教职工 200 余人,其中具有中高级职称的教师 120 余人。学校开设数控技术、模具钳工、机电一体化、电子技术应用、计算机科学与技术、印制电路、汽车驾驶与维修、旅游服务与管理等 10 余个专业。学校先后被市政府评为“市级文明单位”、“花园式单位”、“市级综合治理先进单位”。2003 年荣获“省级职业教育先进集体”,2004 年 6 月成为“国家三级安全生产培训基地”,2005 年 4 月成为“河南省贫困地区劳动力转移培训基地”。

## 2007 年秋季招生专业一览表

级别	专业	学制(年)	级别	专业	学制(年)
高级工班	数控技术	2+1+2	中级工班	数控操作	3
	模具设计与制造(其中天淇班 50 人)	2+1+2		信息通讯	2
复合专业班	机电一体化(中级)+电工(初级)	3		计算机科学与技术	2
	印制电路(中级)+电子技术应用(初级)	3	机电一体化	2	
	模具钳工(中级)+焊工(初级)	3	焊工	2	
			汽车驾驶与维修	2	
			电子技术应用	2	
			天淇班	机电一体化	3
			升学班	模具钳工	3
				机电一体化	3

注:鹤壁市天淇汽车模具有限公司为鹤壁市生产大型汽车模具的支柱型企业,今年我校与该企业签订了联合办学协议,招收模具设计与制造、模具钳工、机电一体化三个专业。

## ★新生入学免交学费

我校 2007 年秋季招收的所有农村学生(含县城城镇户口)、城市贫困生,入校时免交学费。

## ★贫困生补助生活费 700 元~1000 元

我校是省级扶贫开发培训基地,学校对贫困村所有学生和经学校认定的贫困生每人补助生活费 700 元~1000 元。

我校保证学生对口就业、高薪就业、满意就业,就业率 100%

报名时间:2007 年 6 月 1 日~8 月 22 日

来校路线:由市区乘五路慢运到市技校站(虎村)下车

咨询电话:0392-3323405 13939257638