2019年 一起“升级”我们的健康观念

在过去一年中，您的身体是否发出了某些危险预警？生活中哪些不良的习惯影响我们的健康？新的一年，中国医学科学院肿瘤医院防癌科原主任袁凤兰教你“升级”健康观念。

■早睡早起 改变熬夜习惯

不按时作息、熬夜是当前一个普遍性现象。白天工作，晚上看手机、玩电脑、看电视，睡眠不足的人会诱发各种慢性疾病。很多人都觉得熬夜没什么大不了，只是第二天没有精神而已。其实，熬夜的危害可能比你想象的要大得多了。

第一，熬夜、睡眠不好容易导致没有食欲。第二，熬夜容易导致精神萎靡不振。第三，熬夜时间久了，容易得口疮。

熬夜是在恶性透支身体，有可能造成心源性猝死。所以，熬夜还会影响心脏，影响身体整体机能。熬夜对于我们来说，有害无益。

医学研究表明，熬夜不仅会让人更快地变老，甚至还会引起细胞的突变，增加患癌的风险。

想有一个健康的身体，首先要有一个健康的作息。我们一天究竟睡多长时间才是合适的呢？

专家表示，正常睡眠时间，儿童一般需要10个小时左右，中年人最好每天连续睡觉8小时，老人一般连续睡觉最好不少于6个小时。睡眠好了，精神状态就好，睡眠不好，会造成一系列连带的问题。

■如何“戒掉”手机成瘾？

你是不是每晚想着今天早睡，结果还是控制不住你自己，每天最少要12点才能上床睡觉。躺在床上，怎么才能“戒掉”玩手机导致晚睡的习惯呢？

答案很简单，那就是让手机单独地“睡觉”。早睡早起，坚持不懈，相信很快就能改善熬夜习惯。

■久坐不动 容易诱发各种癌症

专家表示，久坐的人，对结肠、直肠、膀胱、前列腺、宫颈等脏器都不好，对肾脏、肝脏等也不好。久坐不动，容易诱发结肠癌、直肠癌，诱发前列腺、子宫、卵巢等肿瘤。久坐不动还会导致腹胀、排尿困难、排便困难、消化不良等。专家建议，坐了一段时间一定要起来活动一下，拍拍腹部，顺便让肠子也“蠕动”一下。

■您真的会吃吗？

改革开放40年来，人们从要吃饱到要吃好，再到现在要吃出健康，健康意识不断增强，健康理念逐步提升。

世界卫生组织提示，一个人一周食用不超过500克肉为宜。如今，生活条件确实越来越好，但是，肥胖的人也越来越多，肥胖容易增加患心脑血管疾病、糖尿病、“三高”等风险，同时，得癌症的风险也会增加。

专家表示，欧洲国家肺癌、结肠癌、乳腺癌等高发，亚洲国家肺癌、食管癌、肝癌、乳腺癌、结肠癌等高发。从某种程度上来说，吃的越好，越容易得结肠癌。

专家提示，经常吃太烫的食物会损害食道，容易增加患癌几率。细嚼慢咽能有效预防口腔疾病，增强营养吸收。

■这样吃，更健康！

吃饭最好吃七、八分饱，七分饱是什么感觉？下一口可吃可不吃就是七分饱。

专家建议，一天三餐要合理膳食，注重食物多样，谷类为主、粗细搭配，蔬菜水果不可少。粗细搭配促进肠道蠕动，如果光吃细粮，容易造成肠蠕动变慢，造成排便等困难，不可忽视

■定期体检是防病第一关

专家提示，90%的早期癌没症状，90%的早期癌靠专业普查来发现。比如说有肿瘤家族史的人，建议每年做防癌体检，早期发现更容易治愈。

健康须知：保持合理作息、合理膳食、适量运动、心态平衡、戒烟限酒。（刘登亮）

健康小知识

四个步骤 减缓大脑衰老

通常情况下，五六十岁的人比20多岁的人记忆力更差，但如果提前干预，就可延缓大脑衰老。德国精神病学家盖里·斯莫尔认为，在预防疾病方面，让大脑保持年轻尤为重要。他提出“健康老龄化配方”，分为4个主要步骤，坚持下去，有助于保持大脑年轻活跃。

1、保持锻炼。每天20分钟的快走可预防老年痴呆症。斯莫尔表示，身体的适当活动会刺激脑细胞。而且，身体在活跃时产生的内啡肽对情绪有积极影响，令人感到快乐和满足。

2、吃得健康。超重者更可能在老年阶段患上老年痴呆症。斯莫尔称，减轻体重的人两周后就能看到记忆力显著改善，所以注意饮食很重要。此外，鱼或坚果中的欧米伽3脂肪酸可减轻身体炎症，蔬果可减缓脑细胞退化。

3、避免压力。长期精神压力大的人患阿尔茨海默病等疾病的风险更大。有巨大压力时，人会释放很多相关激素，比如皮质醇会伤害心脏、胃和大脑。因此，建议通过练习冥想、瑜伽或太极拳等，定期为身体减压。此外，与好朋友交流沟通、拥有良好睡眠和定期性交也对大脑有益。

4、训练大脑。社交活动不仅可让你快乐，还能训练大脑。即使是10分钟的复杂谈话也可提高记忆力，尤其是谈论情感话题时，人的压力会减轻，并起到保护大脑神经元的作用。此外，经常玩游戏和旅行，都能激活大脑细胞。例如，智能手机游戏可促进多任务处理能力和解决问题的策略选择，使用搜索引擎可刺激神经回路。（庞嘉洁）

医生提醒：关节疼痛别盲目用药

武汉一名患者髋部疼痛不去医院就诊，而是看广告自行购药服用，两年过去疼痛没止住，还拖得股骨头消失不见了。专家提醒，关节疼痛盲目吃药不仅面临无效风险，还会拖延病情。

今年70岁的彭婆婆家住汉阳，一周前因髋部疼痛剧烈、无法独自走路，被送往武汉市第一医院骨科住院治疗。管床医生张麟检查发现，其左腿相较右腿短3厘米，左侧股骨头已完全消失不见。

医生询问得知，彭婆婆两年前左侧髋部出现轻度疼痛、走路受限，当时看到一种广告药物正是针对这些症状，便自行购买服用。服用不久她感觉疼痛减轻，一段时间后疼痛反而加剧，自以为是药量不够就加量服用，谁知竟痛得路都走不了。彭婆婆最终被确诊为左侧股骨头无菌性坏死，髋臼缺损，接受左侧髋关节置换术后，已出院康复。

张麟说，多种因素可造成关节疼痛，需医生检查判断后制定治疗方案，患者切不可自行服用药物。股骨头坏死一二期时可保守治疗如吃药、功能锻炼，三四期再行保守治疗效果往往较差，多需通过关节置换等手术去除疼痛，久拖不仅会导致腿变短、走路困难等症状，还会导致后期手术难度增大、风险增加、效果变差等严重后果。（黎昌政）

老人胸闷气短 可喝党参田七炖鸡

党参田七炖鸡汤。

随着天气越来越冷，不少中老年人的血压都会随之升高或发生波动，甚至出现胸闷、胸痛，心悸、气短等症状。这与气温下降，导致血管收缩变得狭窄、血压升高有关。中医认为，中老年人之所以出现胸闷气短等症状，多与心气不足，气血推动无力，血脉瘀阻有关。患者除了遵医嘱服药、注意保暖，还可以常喝党参田七炖鸡汤，能补气补血、行滞化瘀，改善微细血管的血液循环，缓解胸闷不适的症状。

取党参30克、田七15克、去皮鸡半只、红枣2颗、生姜数片。田七打成细粉，备用；党参切片，鸡去皮切成块，与红枣、生姜一同放进纱布袋后扎口，放入煲内，加水适量，用小火炖至肉烂后，兑入田七粉拌匀，调味后即可饮用。可每日或隔日服用一次，连用15日以上。

方中，党参补中益气、健脾补肺，是经常使用的补气药，现代药理也证实其有扩张血管、降压、改善微循环的作用。熟田七粉有第一补血药之称，能养血补血，祛瘀生新，两者兼顾而却不伤其正气。田七有“生打熟补”的说法，也就是说生田七主要用于跌打损伤、活血祛瘀，对于年纪老迈、素体虚寒、食欲不振、体质较弱者，生田七过于寒凉，不宜使用；熟田七除了化瘀，还有补血养血的功效，用于虚人内生瘀血更为适合，即使是气血不足、脏腑虚衰的老年人服用也无伤正气之虞，所以本方使用熟田七。鸡肉有强壮滋补的功效，去皮减少了脂肪摄入，使汤色清澈，味道更为鲜美。红枣养血安神，生姜温中祛寒。五种食材合为汤，补气养血、益心气、活心血、补虚劳，对缺血性冠心病患者也有良好的食补功效。（刘继洪）

羊肉萝卜汤 暖身消滞两不误

萝卜清热消积，尤其是白萝卜性凉，味辛甘，无毒，入肺、胃经，能消积滞、化痰热、下气、宽中，治食积胀满、呕吐反酸等。萝卜和姜，煲汤时也经常一起“亮相”。天冷时，喝碗羊肉萝卜汤，暖身消滞两不误。

材料：鲜羊肉一斤，白萝卜六两，大葱白两条，生姜数片，蒜三瓣，桂皮一小片，枸杞一小把，红枣四五粒，八角两个，盐少许，料酒一两匙。

做法：羊肉加入冷水大火烧开，捞出后洗净沥干备用；白萝卜洗净切块，大葱切段，蒜切片，姜去皮切片；油锅爆香大葱、姜片、蒜片、八角、桂皮，然后放入羊肉，翻炒至羊肉上色，一起放入炖锅加上红枣、料酒，加水没过食材，大火烧开后转小火盖上锅盖炖1小时；开盖，加入萝卜再炖30分钟，至萝卜黏软再放入枸杞炖10分钟，即可调味食用。（翁淑贤）

羊肉萝卜汤

每天60个下蹲养腿抗衰老

俗话讲“人老腿先衰，树老根先枯”。双腿是身体的枢纽，有人体50%的神经、50%的血管，流淌着50%的血液，因此养好双腿是养生健身的一大关键。下蹲运动就是保养双腿、促进血液循环、增强腿部肌肉的一大利器。当人蹲下时，双腿和臀部肌肉受到挤压，下肢血液会快速回流到心脏，起身时，血液又快速返回，这一蹲一起有利于气血流畅，可起到养生、抗衰老的功效。此外，下蹲运动还可加强下肢肌肉力量、巩固膝关节稳定度、降低血脂、预防心脑血管疾病、延缓脑功能衰退等。

北京体育大学健身健美讲师鲍克介绍，下蹲简单，但也有不少讲究。站立时，双腿应分开与肩同宽，脚尖朝外，膝关节垂线不超过前脚尖，臀部向后如同坐板凳，全程挺腰抬头收腹，不能有含胸夹膝的动作，下蹲时吸气、站立时呼气。

依据蹲的幅度，下蹲运动可大致分为半蹲、深蹲和全蹲，此外还有箭步蹲、侧蹲这样的流行蹲法。大腿高于膝盖水平角度为半蹲，低于膝盖水平角度为深蹲。深蹲中参与最多的是股四头肌，全蹲则对臀大肌刺激最大。锻炼时，绝大部分人应以深蹲为主，半蹲和全蹲为辅。鲍克提醒，下蹲时下得要慢，起得要快，否则易损坏膝关节。在接近蹲下的最低位置时，最好再放慢速度，这样能更好锻炼腿部肌肉。

做下蹲动作应量力而行、循序渐进，建议先1天做4组，每组15个，然后逐步增加数量。下蹲的节奏标准大致为5秒钟1次，运动量要自己把握，以每次活动之后有气喘，脉搏跳动120~140次/分钟为宜。此外，蹲幅也应视各人体力而定，下蹲也不是所有人都适合。患高血压、糖尿病和有关节疾病的人不宜做。

如果在练习之初出现肌肉疼痛，不必担忧，这是由于肌肉中乳酸堆积引起的，继续坚持几天，酸痛就会消失。下蹲练习应遵循持续性原则，每天坚持才有显著效果。（牛东平）

养生别忘养腿

少不养腿老来受罪，腿部保养注意以下几个方面：

热水泡脚。用热水泡脚，特别是用生姜或辣椒煎水洗脚，可较快地扩张人体呼吸道黏膜的毛细血管网，加快血液循环。

适度甩腿。一侧手臂轻靠墙体，对侧的腿以胯部为轴轻轻甩动，5次后换另一条腿，早中晚三次，可以让受阻的微循环重新通畅起来。

搓揉腿肚。双手掌紧夹一侧小腿肚，边转动边搓揉，每侧揉动20次左右。

干洗腿 。用双手紧抱一侧大腿，稍用力从大腿向下按摩，一直到足踝，然后再从踝部按摩至大腿根，重复10~20遍。

踮脚除疲劳。将双脚并拢，提起脚跟，保持1~2秒钟，然后放松，为一次，每天连续做数10次，能有效而快速地减轻疲劳。

别光脚穿鞋。尽量不要光脚穿鞋，双足在鞋内无法得到固定，走路时会有更多重量分给双腿，增加关节磨损。（王 青）

三亚市农业局关于申报2018年度新型职业农民培育（省资金）项目单位的公告

为做好新型职业农民培育工作，我局现向社会公开征集承担2018年（省资金）新型职业农民培育项目工作的单位。要求申报单位具备独立的法人资格，有从事相关工作的资质，有两年以上农民培育工作经验且培育业绩为优。符合以上条件的单位均可进行申报。我局按照优中选优的原则确定培育承担单位，公示无异议后展开培育工作。

报送材料清单可自行从 http://ny.sanya.gov.cn/下载。

报名截止时间：2019年1月24日18:00；

材料报送截止时间：2019年1月30日上午：08:00至12:00；下午15:00至18:00（节假日不受理）。

报名地点：三亚市龙岭路2号三亚市农业局农业科技教育科，联系电话：88275936，邮箱：w88275936@1638.com。

三亚市农业局
2019年1月21日

三亚市商品房预售公告
三房预许字〔2019〕4号

三亚市住房和城乡建设局以三房预许字〔2019〕4号《商品房预售许可证》，批准“中交绿城·高福小镇三期（C-01地块）”项目A区1#、2#和7#商业楼预售，房屋建筑层数为地上3层，批准预售建筑面积8771.51平方米，套数120套，该项目位于三亚市天涯区中交绿城高福小镇，不动产权证书为：琼（2018）三亚市不动产权第0016573号，由海南岛三亚日出观光有限公司开发建设。现就有关事项公告如下：

一、开发建设单位必须依照《中华人民共和国城市房地产管理法》、《城市商品房预售管理办法》及有关法律法规进行商品房预售。

二、该项目预售款监管银行：中国银行股份有限公司三亚分行，监管账号：2675 3091 4460。

三、该项目批准预售有效期为2年（即2019年1月21日至2021年1月20日）。

三亚市住房和城乡建设局
2019年1月21日

公告

根据《三亚市天涯区人民政府关于三亚湾“阳光海岸”片区棚户区改造项目房屋征收决定的公告》（天府〔2017〕120号）规定的征收范围，三亚市光明路5号面粉厂6栋601号，11栋201号房屋属于三亚湾“阳光海岸”片区棚户区改造项目征收对象。现拟按照《三亚湾“阳光海岸”片区棚户区改造项目房屋征收补偿安置方案》（天府〔2017〕117号）及被征收户提供的相关证明材料，将面粉厂包志民、潘兆发（6栋601号），周小青（11栋201号）作为被征收人。公告期为2019年1月22日至2019年1月24日，共3天。经公告无异议，将依法对该房屋进行征收。

联系地址：三亚市三亚湾“阳光海岸”棚改项目指挥部（三亚市胜利路91号海湾商务大厦1层）。

联系人：王秀成

联系电话：88276664、88259610

特此公告。

三亚市天涯区棚户区
改造工作领导小组办公室
2019年1月22日

公告

本人林群2012年10月14日上午7时左右在三亚市崖州区盐灶村市场门口旁捡到一名刚出生的女婴，大约5斤多，40公分，没有胎痣，四肢健全，体形健康，现居在三亚市崖州区港一村村委会27号，望孩子亲生父母或其他监护人持有效证件与林群联系（电话：15208999523），即日起60日内无人认领，孩子将被依法安置。

2019年1月21日