

多喝一杯速溶咖啡加速衰老

咖啡作为世界三大饮料之一,因其提神醒脑的功效,成了很多人的日常饮品。但近期,中国和澳大利亚科学家的一项联合研究发现,咖啡摄入量与端粒长度存在惊人的联系。端粒是染色体末端的一小段DNA-蛋白质复合体,端粒长度可能会影响人体衰老进程。

研究显示,不同的咖啡种类对端粒长

度的影响各不相同。摄入咖啡,尤其是速溶咖啡,可能会缩短端粒长度,从而导致各种疾病的发生发展,甚至影响人们的健康和预期寿命。如研磨咖啡可以降低患2型糖尿病的风险,而速溶咖啡正好相反,会使这一风险增加。此外,速溶咖啡的摄入与肥胖、乳腺癌、阿尔茨海默病和老年衰弱相关联。原因在于速溶咖啡含铅量

较高,长期饮用会造成铅的累积,此外,它还含有额外物质,如奶精和调味剂,都可能对端粒长度产生负面影响,进而加速人体衰老进程。因此,咖啡爱好者一定要选择合适的咖啡,保护自己的健康,比如浓缩咖啡。

意大利一项新研究也表明,每天喝一杯浓缩咖啡会预防阿尔茨海默病。研究

人员说,浓缩咖啡可以减少大脑中Tau蛋白的沉积,防止原纤维的形成。Tau蛋白是一种与阿尔茨海默病有关的蛋白质,由这种蛋白质形成的“神经原纤维缠结”是痴呆症的重要病因,因为这些缠结阻碍了患者的认知和记忆能力。研究人员总结说,“定期喝浓缩咖啡可以降低过早死亡的风险。”
(刘丽丽)

快乐健身 老有所学

8月13日,由合肥市瑶海区教体局主办,长淮街道办事处、合肥市太极拳研究会承办的瑶海区“十项暖心行动”系列活动——快乐健身、老有所学专场,“幸福瑶海全民健身”活动在胜利广场举行。活动中老年学校学员们演练五禽戏、太极剑,还有近200人方队展示太极拳。 王骏 摄



三招可改善睡眠

人的一生中有三分之一的时间在睡眠中度过,睡眠好坏影响着我们的生活质量。现在随着人们生活节奏加快,竞争压力增大,因失眠到医院就诊的患者越来越多。

失眠的人常常感到白天困倦、头晕头痛、心慌胸闷、恶心、食欲减退等,如果不引起重视,未及时调整、治疗,还会导致免疫功能失调、诱发或加重心脏病、高血压病、糖尿病、抑郁症等。不仅影响自身,对家人、朋友、工作伙伴均造成不利影响。除服用安眠

药或针灸、汤药等中医治疗外,在生活中,也可以从以下几个方面自己调节,改善睡眠状况。

调畅情志 生活中要注意调节自己的情绪,尽量避免大怒、大喜、大悲或者惊恐。尤其在睡觉之前,尽量避免观看使人过于激动的影片、书籍。平常多和家人、朋友交流,排遣不良情绪。

合理饮食 吃美食是人生一大享受,但是吃的不合适导致脾胃功能失调,也会影响睡眠。脾胃主运化,如果暴饮暴食,导致饮食停滞,脾胃积热,上乱心神,就会出现睡眠不实。因此合理的饮食习惯至关重要,三餐规律、饥饱适度,少食辛辣生冷等刺激食物有助于保护脾胃。

劳逸适度 适度的运动有助于调节人体自主神经系统,改善睡眠的状况。如果人本身就体质虚弱,气虚血亏,神气不养,过度的运动和劳累会进一步加重身体的虚弱,神无所主,失眠就难以改善,还会出现心慌、出汗,甚至焦虑、情绪低落的症状。对于体质虚弱的人来讲,可进行一些轻柔缓和的运动,比如散步、练习八段锦等,平常注意休息,工作不要太劳累。

幸福的生活离不开良好的睡眠。睡眠是健康的基石,也是努力工作、认真生活的能量来源,希望大家都能有充足的、健康的睡眠,享受美好的人生。

(沈甜)



绿化有利于提高、改善城市人们生活水平和生活环境,有利于城市的可持续性发展,对保护城市的生态环境具有重要的意义。人们的居住环境中,园林绿化搞得与不好,不仅对一座城市及一个乡村的外表形象有着密切的联系。而且城市绿化有其物理功能,对促进居民身心健康都有一定的作用。那么城市绿化有哪些作用呢?

改善城市小气候 小气候,也称微气候,是指由于下垫面的某些构造特征所引起的近地面大气中和上层土壤中的小范围气候。地形、植被、水面等,特别是植被对地表温度和小区气候的影响尤大。园林绿地中有着很多花草树木,它们的叶表面积比其所占地面要大得多。由于植物的生理机能,植物蒸腾大量的水分,增加了大气的湿度。这给人们在生产、生活上创造了凉爽、舒适的气候环境。

减低噪音 城市中的汽车、火车、船舶和飞机所产生的噪音;工业生产、工程建设过程中的噪音;以及社会活动和日常生活中带来的噪音对身体危害很大。研究证明,植树绿化对噪音具有吸收和消解的作用。可以减弱噪音的强度。其减弱噪音的机理是噪音波被树叶向各个方向不规则反射而使声音减弱;另一方面是由于噪音波造成树叶发生微振而使声音消耗。

防灾避难 在地震区域的,为防止灾害,城市绿地能有效地成为防灾避难场所。树木绿地具有防火及阻挡火灾蔓延的作用。不同树种具有不同的耐火性,针叶树种比阔叶树种耐火性要弱。阔叶树的树叶自然临界温度达至455℃,有着较强的耐火能力。

景观功能 绿地植物既是景观园林建设的构成要素,又具有美化环境的作用。植物给予人们的美感效应,是通过植物固有色彩、姿态、风韵等个性特色和群体景观效应所体现出来的,运用园林植物的不同形状、颜色和用途,因地制宜的配置一年四季变化的各种乔灌木、花卉可以使居民身心愉悦,得到美好视觉享受的同时,还可以间接起到提升工作效率的作用。

(据科普中国网)



城市绿化
知识窗

城市绿化

有什么用

“四合一”早餐更健康

谷薯供能、肉蛋扛饿、果蔬补纤维、奶豆坚果提升营养

吃好早餐既是一天能量的保障,又对整体健康有益。但很多人的早餐都是凑合着吃,离“好”的标准还差很远。《中国居民膳食指南(2022)》建议,早餐食物应包括谷薯类、蔬菜水果、动物性食物和奶豆坚果四类。也就是说,完美早餐应满足“四合一”。其中,每类食物都发挥着独特的健康作用。

谷薯类供能 面条、馒头、大米粥、燕麦粥、杂粮粥、红薯等谷薯类食物是早餐能量的主要来源。这类食物富含淀粉等碳水化合物,能够刺激消化液分泌,唤醒“沉睡”的肠胃。其中的碳水化合物能分解成葡萄糖,被大脑和身体利用,确保学习和工作效率。早餐中最好加入燕麦、红薯等粗粮,它们在持续提供

血糖的同时,还可提供B族维生素,有利于大脑能量代谢。尽量不选油条油饼、蛋糕饼干等,以免摄入过多油、盐、糖。

蔬菜水果补充纤维 蔬果富含膳食纤维、维生素、矿物质和植物化学物质,有益于控制体重、防控糖尿病,降低心脑血管、消化道癌症等疾病风险。一餐中如果没有蔬果,膳食纤维很难吃够,钾、镁等营养元素也很难达到平衡。蔬果可随其他食物一起烹饪,如香蕉燕麦牛奶、茴香猪肉包子等,也可以拌个蔬菜沙拉,馒头、面包里夹几片生菜、黄瓜,煮面时加些青菜,或把水果洗干净带在路上吃。

肉蛋延缓饥饿 这类食物富含优质蛋白质、脂类、维生素A、B族维生素和矿物质等,不

仅能让早餐营养更全面,还有助于控制血糖,延缓胃的排空速度,延长餐后的饱腹感。此外,三餐均衡摄入蛋白质可最大化地抑制肌肉蛋白分解,并为肌肉合成提供充足的原料。早餐中最好要有蛋类、肉类中的一种,健康人吃鸡蛋白时不必丢弃蛋黄,烹调肉类避免高温油炸。

奶豆坚果提升营养 奶豆是指奶类和大豆及其制品。牛奶、酸奶、奶酪等是钙、优质蛋白质和维生素A、维生素D等营养素的重要来源;豆浆、豆腐、豆皮等富含优质蛋白质、必需脂肪酸和植物化学物质。早餐时喝一杯牛奶或者豆浆,面包中加片奶酪或者馒头上抹些酱豆腐,吃两块豆腐干等,都能明显提高优质蛋白质、钙的摄入量。在此基础上,建议大家加一把坚果,

这类食物富含维生素E、多种B族维生素,以及铁、锌、钙、镁等各种矿物质,不仅能提高早餐质量,还有助于预防肥胖。

“四合一”早餐是较为理想的早餐搭配,如果无法做到,可先降低目标到每天3种,保证主食、蛋白质类食物和果蔬的摄入,或挪1~2种食物当上午的加餐。如果早上没有食欲,不要强迫自己吃下大量食物,而应循序渐进,慢慢加量。先从喝水、吃流食开始,比如喝一小碗粥,吃一小碗汤面,或喝点酸奶、豆浆等,慢慢培养早晨肠胃对食物的兴趣。只要坚持一段时间,胃肠知道这时候会有食物进来,就能逐渐养成定时分泌消化液的习惯。等食欲逐渐旺盛了,就可以增加食量直到正常状态。
(李萌)