

健康生活方式可降低患抑郁症风险

一项研究发现,拥有健康的生活方式最高可降低57%的抑郁症患病风险;健康生活方式能够通过影响人类大脑结构、免疫系统和新陈代谢,进而对预防抑郁症起到正面作用。该研究对制订有效的抑郁症预防措施、降低抑郁症发病风险具有积极意义。

该研究由复旦大学类脑智能科学与技术研究院冯建峰教授、程炜研究员团队与复旦大学附属华山医院郁金泰教授、剑桥大学等合作完成,通过应用英国生物银行数据库,纳入超过29万人,其中13000人患有抑郁症。

为了探究健康生活方式能降低多少抑郁

症患病风险,联合研究团队通过分析这29万人超过13年的随访数据,制定了健康生活方式的综合评分标准。该评分标准包含7个方面生活方式因素:适量的饮酒、健康的饮食结构、定期的体力锻炼、健康的睡眠时长、从不吸烟、低至中度的久坐行为、频繁的社交联系。

联合研究团队分析发现:拥有健康的睡眠时长(每晚7至9个小时)的保护效应最强,可以将抑郁症患病风险降低22%;频繁的社交联系可以降低18%的抑郁症患病风险;不喝酒或适量饮酒可使抑郁症患病风险降低11%;健康饮食可使抑郁症患病风险降低6%;定期体育锻炼

可使抑郁症患病风险降低14%;从不吸烟可使抑郁症患病风险降低20%;低至中度的久坐行为可使抑郁症患病风险降低13%。

为深入研究,研究团队根据健康生活方式的综合评分标准划分了3个生活方式类别,结果发现,与拥有不良生活方式的人相比,拥有中等健康生活方式的人患抑郁症的风险降低了41%,而拥有健康生活方式的人患抑郁症的风险降低了57%。

研究团队还探究了遗传风险与生活方式的交互效应,结果发现,对于具有高、中、低3种不同抑郁症遗传风险的人群,健康的生活方式

都可以显著降低患抑郁症的风险。通过孟德尔随机化分析进一步发现,生活方式对抑郁症具有显著的因果效应。这一研究结果表明,无论个体的遗传风险高低,健康的生活方式都对预防抑郁症具有重要的保护作用。

郁金泰说,生活中的压力会影响身体调节血糖的能力,而不充足的体育锻炼和睡眠会损害身体应对压力的能力,加速体内细胞的老化损伤,进而导致免疫功能下降。另外,孤独感和缺乏社会支持也会损伤免疫系统并增加感染风险。

(孙国根)



9月24日清晨,合肥市庐江县庐城镇城东水休公园,庐江县模特协会组织百余名会员在这里集合晨练,庆祝国庆。李红兵摄

上海宝冶淮南安置房项目——

举办业主开放日活动

本报讯 9月23日,上海宝冶淮南安置房项目举办“学思践悟二十大,高质量推进民生工程”业主开放日活动,现场展示项目施工中精细化、标准化、智慧化管理,新技术应用等方面的成果。项目技术人员结合现场施工情况,对施工工序、工程的重难点进行深入介绍,并对业主们提出的工程质量问题一一做出详细解答。业主们纷纷表示,通过实地参观项目主体结构实体质量、防水工程施工质量、主要建筑材料质量以及工艺工法样板等,大家受益匪浅。

淮南市田家庵区北赵店安置房项目由上海宝冶集团有限公司承建,建设内容包括42栋高层住宅及商业、幼儿园、社区配套用房等,是淮南市重点民生工程。项目建设中,全体参建单位人员本着“让老百姓住上安全房、放心房、满意房”的原则,坚持高标准要求、高水平施工、高质量建设,确保成为建设安全达标、质量可靠的精品工程,为淮南百姓交上一份满意的答卷。(邵芝银)

合肥市庐阳区杏林街道——

举办中华慈善月公益义集活动

本报讯 9月24日,合肥市庐阳区杏林街道围绕中华慈善月“携手参与慈善,共创美好生活”主题,举办了公益义集活动。

活动现场设有多个公益摊位,包括义卖、义剪、义诊、中医推拿、便民服务等。众多爱心单位和社区社会组织团队参与了这次活动,提供健康咨询、口腔义诊、免费剪发、公益义卖等服务。活动当天各个摊位“生意红火”,居民们积极参与其中,充分体验了慈善的魅力。活动不仅让更多的人了解到慈善事业的重要性,还为弱势群体提供了实际帮助。

下一步,杏林街道将继续聚焦居民所需所盼,链接多方资源,激活基层治理,将更多便民服务投放到家门口,引导更多的人参与到慈善事业中来。(王梅)

这些食物别再二次加热

日常生活中,我们难免会有吃不完的剩饭菜,对于这些剩饭菜,再吃的时候,一般都会经过二次加热后食用。但是你知道吗,有些食物不能二次加热,最好还是合理处理掉。那么,哪些食物最好不要二次加热?

菌类食物 蘑菇经过高温烹饪之后

食品安全 360 ⑧

会产生大量的硝酸盐,放在冰箱中低温保存,在反硝化细菌的作用下,硝酸盐转化为亚硝酸盐。同时,第二天在高温蒸煮加热时,或者长期置于有氧环境下,硝酸盐也会转化成亚硝酸盐。食用上述食物进入人体内的亚硝酸盐含量会增加。

海鲜食物 虾、蟹、花甲等海鲜类食物不宜二次加热,没吃完的海鲜如果放置太久,容易滋生细菌、产生毒素,增加肝的解毒负担。

牛奶 不能反复加热,时间长了牛奶就会变质,从而滋生细菌,容易造成腹泻。反复加热牛奶,会使牛奶中的蛋白质变性,导致营养的缺失。

银耳汤 因银耳含有较多的硝酸盐类,煮熟的银耳汤,如果放置时间过久,硝酸盐会分解还原成亚硝酸盐。亚硝酸盐会使血液里的血红蛋白丧失携带氧气的功能,从而破坏人体正常造血功能,影响健康。(邢郑)

齐学娥,明光市蓝天救援队长、明光市爱心公益协会会长、明光市妇联兼职副主席,国家级救援员、高级心理咨询师,近年来,齐学娥和她的蓝天救援队、爱心公益协会的事迹广为流传,她先后被评为安徽省优秀志愿者、安徽省最美救护员,滁州市劳动模范、滁州十大网络公益人物、滁州好人等,她的队友也有多人获得滁州好人、道德模范等荣誉称号,她所带领的团队多次受到表彰。

清秀女子 硬核担当

2018年7月19日,突然袭来的大雨使全椒县古河村积满了洪水,有些地方积水超过了2米。明光市蓝天救援队接到应急救援指令,队长齐学娥集结12名有着丰富救援经验的队员带着1艘冲锋舟、2艘救生艇等救援装备第一时间赶到救援现场。看着被洪水围困的村庄,队员们不顾长途奔波的劳累,立即投入到转移被困群众的战斗中。经过8个小时的连续奋战,转移老人、妇女、儿童50多人,顺利完成了救援任务,就在大家准备歇口气时,队长齐学娥的手机响了起来,原来村里还有位老人没有转移出来。

老人养了条狗,之前的救援人员劝说老人离开,但老人舍不得丢下爱犬独自离开。救援人员多次尝试着把狗带出,都无功而返。听完情况,齐学娥便带着队员驾驶救生艇向村里开去。此时已是夜里10点多,队员们经过一下午的救援,精力消耗较大,但是当大家看到齐学娥第一

蓝天香雨

——滁州市网络十大公益人物齐学娥的公益人生

个登上救生艇,瞬间打消了畏惧的念头,跟着她向村中驶去。经过一番努力,队员成功把老人和爱犬转移到安全地带,此时已是凌晨2点,满天的乌云散去,夜空中露出点点星光,队员们来不及休息一下,又踏上无为抢险的征程。

白领佳人 情系公益

齐学娥原在南京一家企业做高管。那时她在南京的一些朋友经常到大凉山去关爱留守儿童,于是她开始关注留守儿童,并利用工作之余和出差机会回到家乡明光去看望了解那里的留守儿童,在一次次接触中,齐学娥加深了对留守儿童的了解。留守儿童的“散养”的模式深深地刺痛了齐学娥的心。从那以后,她经常带着钱、物去看望他们,还把他们带回家,帮他们补课,给他们讲故事,让他们感受时代气息,打开他们封闭的心灵。

2005年初,齐学娥创办了明光市爱心公益协会,目前已有会员300多人,开展公益活动1000多次,资助留守儿童、关爱孤寡老人2000多人次,除了平时的关爱救助,齐学娥还长期资助着3名儿童。

柔弱女子 大爱情怀

2020年初,在湖北防疫艰难时期,明光蓝天人为湖北及武汉人民渡过难关贡献一份力量。1月29日,齐学娥和她的队友们发起“疫”捐款倡议,仅一天时间收到捐款21650元,次日全部转交到明光市红十字会;得知湖北血液供应告急,1月31日,蓝天救援队第一时间对接明光市疾控中心和红十字会,无偿献血3000多毫升。在防疫物资短缺的情况下,齐学娥想方设法筹集7000余只口罩送到抗疫最需要的地方,缓解了疫情初期口罩短缺的难题。抗疫期间,明光市蓝天救援队充分发挥专业优势,组织30名队员从2月3日起先后为16处居民小区和公共场所进行消杀工作,共完成消杀面积10万多平方米。齐学娥和她的队友围绕疫情宣传、消毒、值勤等做了大量工作,成为应急救援的“硬核力量”,明光市蓝天救援队被授予“明光市社会组织新冠肺炎疫情防控工作先进党支部”等荣誉称号,齐学娥也因为事迹突出,光荣地加入了中国共产党。

有责任感的人 生命是奔跑的

2020年夏日的明光,防汛形势严峻。一位外地客商按照之前的约定,赶了几百里的路来到明光,准备和齐学娥签订一份小杂粮购销合同,当双方把合同条款谈妥准备签字时,齐学娥接到应急电话:潘村圩请蓝天救援队前去执行抗洪抢险任务。齐学娥说了声抱歉便带着队友上堤抗洪抢险。

潘村圩内,齐学娥带着队员日夜在大坝上巡堤,查找有没有渗漏的地方。除了巡堤值守,她们还承担着运送专家、救援物资运输、水上运输和搜寻等任务。十几天下来,齐学娥清秀的面孔晒得又黑又瘦像换了个人似的,嗓子也哑了。然而让齐学娥没有想到的是,抗洪结束后,那位客户被齐学娥舍小家顾大家的抗洪精神感动,主动找到她那份合同画上了圆满的句号。

南方世界涌香云,香雨花云及花雨。其实,在明光,尤其是在蓝天救援队和爱心协会,人们都叫她香雨,这是她的微信名,你在明光提齐学娥,可能许多人不知你说的是谁,但你只要说香雨,人们会毫不犹豫的告诉你,她是蓝天的队长和爱心协会的会长。笔者问她为何叫香雨时,她说主要让自己做善事、善行、善言,并且做到心情放松,特别是工作压力大的时候,疗愈心灵,在阴霾的时候看到希望,即使雨天也要忘却烦恼感受美好时光,是为“蓝天香雨”。(汤盛杰)