

40岁是健康分水岭吗

长命百岁 10大迹象

健康、长寿是我们共同追求的目标，近年来的一系列研究表明，性格外向和爱好跑步的人更有可能长寿。以下便是长命百岁的10个迹象。

感觉自己比实际年龄年轻13岁。一项针对500名年龄在70岁以上的老年人的调查显示，感觉自己比实际年龄年轻13岁，是长寿的一个重要因素。密歇根大学心理学教授雅基·史密斯说：觉得自己年轻和身体健康，会增强人们的乐观情绪以及战胜困难的信心，这反过来有助于减轻压力，增强免疫系统，最终降低患病风险。

紧跟时尚走。美国一项调查显示，很多百岁老人都会发电子邮件，通过谷歌搜索失去联系的朋友，甚至在网上约会。研究人员指出，最新科技不仅有助于老人在智力上保持活跃，还有助于增强社交能力。

绝经期52岁以后开始。多项研究表明，绝经期自然推迟意味着寿命增加。据介绍，绝经期推迟会令女性罹患心脏病的风险大大降低。

每日热量摄入少。美国研究人员发现，每日热量摄入限制在1400千卡-2000千卡的人，心脏功能与他们年轻15岁的人一样。

脉搏15秒15次。绝大多数人的静止心率在每分钟60-100次，心跳次数越少，身体就越健康。专家表示，较慢的心率意味着，你的心脏无需太过卖力工作便可完成输送血液的任务。

不打鼾。一项历时18年的研究发现，正常人的寿命是重型睡眠呼吸暂停综合征患者的3倍。

更年期后腹部平坦。据美国衰老研究所一项研究显示，腰部过于丰满的女性面临的死亡风险，较常人高出20%。

血液中维生素D水平高。科罗拉多州大学丹佛医学院外科助理教授阿·金德博士表示，每毫升血液中的维生素D含量应至少保持在30微克以上。维生素D不仅可以减少骨质疏松症，也可以降低患癌症、心脏病以及传染病的风险。

性格开朗。瑞典一项最新研究表明，性格开朗的人患痴呆症的概率低50%左右，还不易受外界压力影响。这与他们大脑中的皮质醇水平偏低有关。有多项措施可以降低皮质醇水平，比如冥想、喝茶、睡午觉。

每天跑步40分钟。美国加州科学家在对跑步者和不跑步者进行长达21年的跟踪调查后，得出结论：中年人每天跑步40分钟寿命更长，认知功能也更强。 据39健康网

近日，英国《每日邮报》刊登的一项调查显示，到了40岁，近3/4的英国人开始为健康发愁，并后悔年轻时没有养成健康的生活习惯。40岁是健康的分水岭！中国老年保健协会心血管病委员会主任委员洪昭光强调说，40岁前，人们胡吃海喝、以命搏钱；40岁后，如果继续透支健康，最后可能真的只能拿钱买命。

英国的这项调查还显示，尽管有64%的人已经开始改变生活习惯，但仍有一半人担心，即使马上行动也无法弥补过去对身体造成的损害。对此，英国健康专家林德伯格直言：没有什么比人们准备扔掉不好的生活习惯更让人惊喜，只要现在开始改变，一定可以助你活的更健康、更长寿。记者采访了国内权威专家，总结出40岁后最要牢记的8个健康关键点。

多吃4种食物。天津营养学会名誉理事长付金如表示，人到中年应尽量做到饮食均衡，除了保证规律饮食、吃饭七分饱以外，还要适当地多吃新鲜的果蔬和粗粮，少吃油炸、烧烤食品等，切忌胡吃海塞，餐餐大鱼大肉。日本一项研究发现，40岁后要多吃4种食物：豆制品提高骨密度，燕麦帮助降胆固醇，杏仁有利于控血糖，每周吃4次深海鱼，改善高血压。

赶快戒烟。北京协和医学院教授、中国控烟协会副会长杨功焕强调：烟草和烟雾中含有超过250种有毒物质或致癌物质，对呼吸系统、心脑血管危害极大。什么时候戒烟都不晚！研究显示，40岁戒烟能多活9年。另外，人到中年，事业初见起色，应酬在所难免，小酌怡情，切不可不醉不归，否则肝脏会严重受损。北京友谊医院肝病中心主任贾继东建议，喝酒一定要把握量，低度白酒最多2两，中度白酒别超1两，烈性酒要控制在25毫升以内，啤酒一天最多一瓶。

做力量练习。人到中年，新陈代谢开始减缓，肥胖几率增加，如果不重视锻炼，患慢性病的风险将翻倍增加。英国利兹城市大学运动学教授库克指出，



40岁后，肌肉会逐渐减少，建议每周进行哑铃、杠铃、阻力带等有助于重建肌肉群的力量训练，以每周3次，每次进行8~10组为宜。如果没有时间，每天散步、快走30分钟，同样有益健康。

转变心态，减法生活。40岁前后，很多人要面对中年危机，事业上可能处于瓶颈期，停滞不前；家庭中上有老下有小，生活负担重。对此，北京大学心理学博士肖震宇指出，人到中年拼的就是心态，如果说年轻时积累知识、经验是做加法的话，40岁后就要学着做减法，及时清理消极情绪。调整好工作和生活关系，多关注自己和家人，能让人更豁达。

调剂婚姻。40岁，少了恋爱和新婚时的甜蜜和浪漫，多了日复一日的琐事和趋于平淡的感情，婚姻开始出现危机。肖震宇建议，40岁后也要打造蜜月期，夫妻可以每年安排一次旅行，培养共同的爱好，找找恋爱时的感觉，重燃爱的火花。

注重体检。中医认为，40岁后人的五脏六腑、十二经脉开始衰落，外在表现是皮肤日渐松弛面部光泽慢慢消失、头发变白等，而在内在变化是心脑血管变

得脆弱，慢性病开始积累，因此定期体检十分必要。北京老年医院健康体检中心体检主检医师马毅建议，除了血压、血糖等基础项目，建议40岁人群增加血管、前列腺、骨关节、幽门螺杆菌感染、肿瘤标记物、乳腺、宫颈、甲状腺的检查。有家族遗传病的人更要做针对性检查。

开始健脑。一过40，很多人忽然发现自己容易分心、老是忘事。这些都是中年脑力危机的缩影。北京宣武医院神经内科主任医师王玉平说，可以每天给大脑做做有氧运动，比如将时钟和日历倒置，增加观看难度；试着改变回家路线，重新认识周围环境；每隔几个月调整一下家里的布置等。另外，还要常给大脑排毒，通过大笑、冥想、听音乐等能让身体放松的方式给大脑解压。

保护牙齿。北京大学口腔医院副主任医师张晔表示，40岁后，唾液分泌减少，口腔自洁能力变差，牙齿开始罢工，牙周炎、牙齿酸痛、牙龈红肿等问题会接踵而来。因此，中年人更要注意口腔保健。40岁后，除了坚持每天早晚刷牙，还要每年洗一次牙。

据《生命时报》

跑步肚子疼 原因有多种

不少人在跑步、快走、骑自行车等运动时，会出现肚子疼的情况，这在医学上称为运动中腹痛。这种现象虽然常见，但还是要分清原因，再根据情况调整处理。

由于准备活动不足、运动不规律或强度不适合，引起内脏器官不能适应剧烈运动的需要，是引起腹痛的最常见原因。当人体由安静状态进入剧烈运动时，呼吸、循环、消化、内分泌等系统的配合就可能发生紊乱，引起腹痛。还有一种是由于不良运动习惯引起的，多是因为过饱、饥饿或饭后1小时内运动，引起胃痉挛，从而牵扯神经产生上腹痛。另外，患有肝炎、胆道感染、胃肠疾病等慢性病人，运动时也会出现腹痛现象。

腹痛时要及时放慢运动速度，调整呼吸节奏，再用手按压痛处，轻轻按摩和揉动腹部，也可以起到和顺血脉、减轻疼痛的作用；用手指分别用力按压两前臂的内关穴(伸臂，仰掌，在前臂内侧中间，腕后第二横纹上三横指，两根筋的中间)这也有助于止痛。若有心悸、冷汗、昏迷、脉细速等体征，应立即平卧位，并喝一些糖水，如果腹痛顽固，剧烈难忍，应及时停止运动，到医院检查。 据《当代健康报》

秋季脸出油 勿频繁洗脸

秋高气爽干燥，冷热交替，肌肤问题也随之而来。市民王小姐最近就遇上了烦心事，这脸上成了块油田，从早到晚出油，手一摸明显感觉油腻腻。为了控油，王小姐特地选购了特效控油的洁面乳、洗脸皂，用了几天这出油症状没缓解，整个脸变得红肿、脱皮。

秋季因为外界湿度的快速变化，容易导致角质代谢的异常，免疫系统的紊乱，肌肤屏障机能下降、锁水的功能减低，肌肤会出现干燥、粗糙、蜕皮、敏感等现象，其中最常见表现为水油失衡。南京市妇幼保健院皮肤美容科主任介绍，最近不少患者来看肌肤问题，出油成了共性，许多人不问缘由频繁洗脸来控制油脂分泌，结果不仅没改善，皮肤反而变得更糟。这是因为肌肤出油过多，并不意味着肌肤有足够的水分，相反的，肌肤出油过多往往是因为肌肤缺水严重，要解决内干燥的问题，最重要的是补水保湿。

秋季如何做好补水保湿，首先不要频繁洗脸。

你可能会觉得消除油脂，最快、最舒适的方式就是洗脸，其实不然，洗脸次数过于频繁，只会破坏肌肤皮脂膜，再加上没有做好保湿工作，细胞所需的养分与水分不断流失，肌肤问题只会越来越糟。建议中性肤质一天洗2次脸，油性皮肤可洗3次，但不要选择碱性太强的控油洁面产品，可以使用性质比较温和的弱酸性洗面奶，温水清洗，这样不仅不会刺激肌肤，而且还能帮助洁面更加彻底。洁面后5分钟之内，选择清爽质地的长效保湿乳液，此时护肤产品中的营养成分比较容易渗入皮肤并被吸收。此外，可以随身携带保湿喷雾，感觉油脂分泌旺盛的时候喷一喷，可以补水，舒缓皮肤紧张。有条件还可以一周使用2-3次品质不错的保湿面膜来做巩固，维持肌肤水润度，使肌肤水油达到平衡。

除了做好肌肤保养，建议通过休息和饮食来调节，每日控制饮水在6-8杯，多食用清热润燥的水果，如苹果、梨、石榴、柿子、百合、萝卜、银耳，也可以吃一些干果品如莲子、花生等。

(新华)

养生切记不可极端

极端表现一：不吃鸡蛋

现代，人们已经把养生作为一种社会潮流。现在打开电视，翻翻书籍，刷刷微博，大片的养生小窍门充斥屏幕，甚至还有有通讯行业将养生小常识以彩信的形式发送到用户手机作为一种收费业务。有了想要养生的想法是很好，但是将自己知道的零星的营养、养生知识奉如圣经，将养生变成了伤身，这样便不可取了。

但是这样养生的饮食却没起到养生的作用，今年体检时，张大妈被查出了高血脂，这让她很疑惑：自己家的饮食已经尽可能摒弃胆固醇了，怎么还会得高血脂症呢？

专家提醒：平时生活中，胆固醇过多对身体不好，但是过少也不行。人体中的胆固醇只有30%，是吃进去的，剩下的全是肝脏自产的。像张大妈这样摄入的胆固醇量很低，身体就会自我调节，多制造胆固醇。这就是为什么一些长期吃素的人，体内胆固醇不降反升的原因。

鸡蛋里除了胆固醇外，还含有卵磷脂、优质蛋白等人体所需的营养。完全不吃鸡蛋并不科学。如果是高血脂症患者可以隔一天吃一个鸡蛋，健康人每天吃一个鸡蛋也不会影响健康。

极端表现二：吃菜不吃肉

老李的身体并不好，最近更是查出了高血糖。老李周围关注养生网的人都告诉他，淀粉类含糖高、肉类脂肪多，只有蔬菜最健康，就连中国营养学会都认同一天一斤菜。老李觉得营养学会都让多吃菜，那肯定是对的，而且老话说：鱼生火，肉生痰，萝卜白菜保平安。于是各种蔬菜成了老李家餐桌上的主角。

这样的食谱持续不到半年，老李就因为上呼吸道感染病了，一直好不了，还差点发展到心衰。原来这都跟他长期吃素有关。

老李身体本来就不健康，再长期吃素，就导致他营养状况不良。肉类除了提供脂肪外，还提供蛋白质，老李长期吃素，体内蛋白质缺失，免疫力就会下降。因此比较容易得病，且疾病康复速度慢。

专家提醒：现在很多人养生进入了误区，他们对于营养学和健康学懂得很少，他们的知识来源一般都是道听途说或者瞟一眼电视，这样得到的养生知识必然是片面的，如果只看树木、不看森林，怎么会让身体更健康呢？最健康的饮食，就是少量多样，均衡饮食，那些有基础病的人，可以在医生的建议下，避开某些饮食，但是最忌讳偏颇。

(新浪)

高薪诚聘

雁荡小镇高薪诚聘办公室主任助理1名。要求年龄30-40岁。懂电脑，有后勤管理经验者优先。联系人：林先生 15058771852。

房产出售

乐成二环路北首(乐清古城东首)中心住宅跃层一至三层共240m²已装转让。独立门户，可作办公、住房。价格面议。电话：13706604686。

乐清市环保产业园区指挥部招商公告

一、项目概况及招商模式：
乐清市环保产业园区位于乐清经济开发区乐海围垦区，规划总用地面积为516亩(34.43万平方米)，建筑面积37万多平方米。现将园区内集中供热、危化品、应急等三个项目分别公开招商，采用B00模式。
二、报名条件：
(一)供热中心：1.产业类型必须符合要求 2.具备行业相应的资质 3.有三个以上具有相当规模供热工程业绩(需提供合同复印件与主管部门验收意见)。
(二)应急中心：1.产业类型必须符合要求 2.限温州地区内企业，外地企业在温州地区的分支机构，分公司不能参与竞买 3.具备废水废气设计与总承包二级以上资质(不含临时证书)或浙江省环境污染治理工程总承包资质(废气与废水，不含临时证书)。
(三)危化品中心：1.产业类型必须符合经营

分类商讯

每行15个字30元 (遗失声明除外)

乐清日报广告中心 办理地址：乐清市伯乐东路557号报业大楼一楼大厅 受理热线：0577-6257 9796

教育培训

学电脑要选大机构-春华教育
提供网络工程、广告设计、CAD、网上开店
模具、pro/E、室内装潢 62725595
公办学清电大 您的学历进修首选 推荐政府
学费补助专业 学前教育、学校另设社区学院、
城市学院市民素质培训中心、浙大远程、东北师大
学习中心 咨询报名 62525033 QQ:146343508
箭金学堂会计从业资格证、会计职称
辅导、名师授课，高通过率。62301111

综合信息

乐清市地税局偷税举报
电话 62575000
黄杨木雕小红工作室 15157771710
厂房出租 柳市腾飞路6号二幢五层4000m²，
另深河村厂房1000m²，13868708329
海宁皮革城购物一日游61510167
专职招生人员要求：有地方教育资源，
相关工作经验者优先
年龄：45周岁以下
工资待遇：4万年薪+绩效考核
联系电话：18057196578(郭老师)

遗失声明

遗失 2005年7月1日核准的乐清市金亚
气动设备有限公司营业执照(副本)注册
号 3303822132983 声明作废。
遗失 2012年3月5日核准的乐清市仙溪
民安水泥店营业执照(正本)，注册号：
330382601045072 声明作废。
遗失 2010年12月7日核准的乐清市顺格
电器有限公司营业执照(副本)注册号：
330382000142510 声明作废。
遗失 2007年2月9日核准的浙江华武电
器有限公司营业执照(正、副本)注册号：
3303821013415 声明作废。
遗失 2012年12月19日核准的中国邮政
储蓄银行股份有限公司乐清市虹桥镇支行
营业执照(副本)，注册号：
330382000062083 声明作废。
遗失乐清市临坤电器科技有限公司国、地
税税务登记证(副本)，号码：
330323101935412、330382077572031，
声明作废。
遗失乐清市顺格电器有限公司组织机构
代码证(正、副本)，号码：56696225-X，声
明作废。
遗失乐清市晟隆紧固件有限公司财务章
(3303820042002)、法人章(林雷彬)，声
明作废。
遗失乐清市东央五金弹簧厂财务章、法人
章(梁三燕) 声明作废。
遗失浙江贝司特电气有限公司的公章、财
务章、法人章 声明作废。
遗失乐清市赫德电气有限公司的中国银
行开户许可证，证号：J3333003354101，声
明作废。

遗失乐清市日夜娱乐有限公司的中国农
业银行开户许可证，证号：
J3333003271001 声明作废。
遗失乐清市顺格电器有限公司的中国农
业银行开户许可证，证号：
J3333002937101 声明作废。
遗失林景旭执业助理医师注册证书，证
号：110330382001988 声明作废。
遗失陈海燕中国保险监督管理委员会
2008年5月14日颁发的
20080533030009000291号《保险销售从
业人员基本资格证》，声明作废。
遗失乐清市柳市旭微健康信息咨询服
务部的《通用机打发票(其他服务业)》，发
票代码：233001373633，NO.1945627，为
空白未填，声明作废。
遗失乐清市顺格电器有限公司的机构信
用代码证，证号：G10330382002937106，
声明作废。
遗失乐清市成镇支委村郑育平的林权证，
林权证编号：C330603981878，乐山林证
字(2007)第0102597号，声明作废。