



几件小事 对健康大有裨益

汪枞

健康是最宝贵的财富，关注健康、珍爱健康是每个人一生的必修课。近日，美国“健康”网站刊文，总结出能为健康带来神奇变化的几件生活小事。

饮食健康篇 头天晚上准备早餐

调查显示，在不吃早饭的受访者中，30%是因为“着急上班时间”。美国“甜蜜食物”网站主管夏洛琳·考夫曼建议：可以前一天晚上准备早餐。“一般会准备一碗燕麦，加入牛奶或酸奶，并撒上少许肉桂、草莓、樱桃等新鲜水果，然后放进冰箱。第二天一早，我就可以从容享用一份富含膳食纤维、蛋白质和抗氧化物的早餐了。”

准备一个健康零食包

成功从200斤减到标准体重的艾米丽·桑福德在总结自己的减肥经验时指出：“可以适当吃零食，但一定要有自己的健康零食包，比如我会在包里放一些无盐杏仁，在饿的时候吃几个。坚决不要吃别人的零食，以免摄入过多热量。”

结账前整理购物车

超市里食物品种繁多，而且熟食往往香气诱人。因此，很多人在逛超市时会无意识地将熟食、零食、甜饮料等放进购物车。桑福德说：“在结账前，我会看一下购物车，把不在购物清单上的东西放回货架。”

运动生理篇 家门口摆双运动鞋

许多人回到家就陷进沙发里，忘记要出去运动。美国进化生物学家丽莎·凯恩说：“我会在早上出门时，将运动鞋放在门口，这样下班一回家，鞋子就会提醒我该出去跑跑步了。”同样，也可以把哑铃、瑜伽垫等运动器材放在家里显眼的位置，能时刻提醒我们运动。

双腿微微分开坐

博金医生说：“临床上，99%的髌膝疼痛患者都是女性。这是因为，女性为了保持矜持和优雅，通常被教导坐下时必须双腿并拢。根据人体力学，这样的坐姿会导致髌胫束（一条围绕大腿的深筋膜，是人体最长的

肌腱）张力过大，导致髌关节和膝关节疼痛。因此，女性坐下时最好双腿稍微分开一点，以缓解肌腱张力。”

刷牙时单腿站立

美国整形外科医生巴巴拉·博金建议：“早晚刷牙时，不妨练习一下单腿站立，即用一条腿单独站立1分钟，然后换另一条腿。这个简单的小动作能提高你的平衡能力，有助于骨骼健康。”

站着接电话

一项数据显示，全球有1/3的成年人“懒得活动”，导致每年约有500万人死亡。调查发现，八成国内受访者承认自己运动量不足。美国健身专家卡拉·伯恩伯格对此表示：“要随时保持运动意识。比如接打电话时，我会站起来，到处溜达。每个人都可以利用各种机会增加运动量。”

心理睡眠篇 适当发发呆

快节奏的工作和生活常常让人精神萎靡、失眠、头痛、食欲不振等。心理健康博主洛丽·德斯坎建议：“如果出现类似情况，就要赶紧问问自己：我现在想要的是什么，怎么做才能满足这种需求？比如感觉迟钝，就出门快走透透气；精神不集中时，不如闭上眼睛休息几分钟。”休息是为了走更远的路，身心需要定期保养，最好每周留出至少1小时的空白时间发发呆。

在床上做放松训练

入睡困难的人，不妨在睡前试试行为疗法中的放松训练，十分有利于睡眠，一位医生表示：“每当睡不着时，我就会平躺在床上，专注于放松身体的每一块肌肉，将注意力依次集中在脚、小腿、膝盖、大腿、腹部、手臂、头部等，想象它们无比放松的感觉。”

吃根香蕉助眠

实验发现，睡前2小时左右吃根香蕉，或者喝少量蜂蜜，能改善心情，有助于睡眠。

孙儿小九儿

韩睿

小九儿者，敝人孙子是也。有朋友戏谑，谁是谁孙子？咱唠唠，请他看QQ签名：“我终于成了孙子了。”有老乡不知底里，先恭喜又道歉。嘻嘻。

一眨眼，从9月24日早上8点53分呱呱落地，小九儿来到这个世上，已满30天，“满月”了。按说，小九儿驾到，也是弄璋之喜。但此喜来之不易。其母分娩之时，有些难产，23日下午3时推入产房，直到24日早晨，迟迟不生。当时的场面据老板（注：作者夫人）描绘，家人心急火燎，医护人员团团转，怎一个急字了得！好在是北京最专业的医院，好在专家顶尖，最后没剖，还是顺产，母子平安，有惊无险。于是，转忧为喜，破急为笑，欣喜并欢喜，终于躲过那一刀！

小九儿命乖运好，生于2014年9月24日早晨，适逢农历九月初一。因预产期为阳历9月，故被其父母称之为“九儿”；后与上海博士后网友仙姑者调侃，她八卦道：“九为至尊，一为至大，就叫韩九。”从这儿，孙子就有了响亮的小名儿：“九儿。”

小九儿没来时，感受有些平静。做父亲这些年，见世面这些事，人生不易，世事多艰，只让生一胎且远离故土，也没了家族的那些族谱和排序，加之养儿不如养女之世相心理渐次浓烈，觉得生不生无所谓，生男生女也无所谓，几十年后两腿一蹬，爱谁谁！

不过，第一次见到小九儿，还是感觉异样。那是九月初一晚，上不到8点，儿子带我踏进病房，小九儿已经睡觉。一干家人冲着小九儿叫道：小九儿，快醒醒，

爷爷看你来了！我没觉得咋地，老板惊奇地说，这孩子怪了，一天都没睁眼，听说爷爷来了，立马睁开了！

从26日接近中午出院回家，小九儿就成为这个家庭重要的一分子，享受众星捧月之殊遇。每天下班回家，被“接见”便成了老臣之喜，开心之晚。喂他水，看他哭，看他闹，哄着他，逗着他，抱着他，给他放儿歌老歌京剧，给他念叨絮叨哼曲儿，还找出了几十年不咋吹的口琴，有曲没调儿地得瑟。

小九儿开门五件事，吃喝拉撒哭，只要一闹，不是尿了，就是拉了，概率极准，而且几乎一刻钟一泡尿，半小时一轮回，俩仨钟头一用膳，饿极了那份儿餐餐相，据老板报料，又抓又挠，又吸又嘬，呼哧带喘，甚是狼乎，极其搞笑。

小九儿一生下来头发乌黑且长，佐证妊娠期间丰腴足食。让他姥姥等纳闷儿的是，小九儿脑门儿细长，额头较高。“像谁呢？”他们嘀咕。“像他爷爷！”老板一语醍醐灌顶。后来，老板细数道，椰子头，秃脑门儿，短脖子，平脚板，吃相，“都像你”！凭什么？！我怯怯：像我就完了。同事老卢就直言不讳：别像他爷爷就成！买嘎！

小九儿给这个家带来了麻烦，也带来了欢乐；增添了负担，也增添了生机。人事有代谢，往来成古今，这个家，从此操心了，热闹了。但是，作为爷爷，烦恼着小九儿的烦恼，欢乐着小九儿的欢乐。不管怎么说，小九儿的降临，是一宝儿，是一乐儿，总之晚年将至，不能捉笼架鸟，可以含饴弄孙。

生活资讯

空气净化器可治感冒？

工商：属虚假宣传

本报讯（记者 周美玉）京城的雾霾天使空气净化器销售火爆，但一些空气净化器生产、销售企业存在虚假认证、混淆指标、误导消费者的消息。昨天，记者从市工商局获悉，工商部门近期对空气净化器行业进行了规范，其中“高效去除甲醛”、“对过敏人群有辅助作用”、“对感冒有治疗作用”都属于夸大或者虚假宣传。

目前，越来越多的家庭为了健康购买空气净化器。根据中国电子信息产业发展研究院在今年上半年发布的一份报告显示，2013年全国空气净化器零售量约240万台，同比增长高达90.5%，销售量几乎翻了一番。

市工商局近期在对空气净化器市场进行规范时，发现很多商家在宣传中存在虚假认证、混淆指标、误导消费者的问题。据市工商局经济检查处薄宗林处长介绍，检查中发现不少商家打着权威部门认证的

旗号，而且每个商家都拿出不同部门的认证，有的甚至拿出国外某机构的认证，让消费者分不清，哪个部门认证最权威，或者最符合标准。

同时，还发现空气净化器宣传的数据乱，商家对于空气净化器性能的监测报告内容不规范，一些商家虽然依据“国标”进行检测，但检测的时间却超出国标要求的60分钟，夸大了使用效果，有的机器启动90分钟才能使空气达到一定标准。

另外，空气净化器文字宣传也比较混乱，使用“高效去甲醛”、“对过敏人群有辅助作用”、“对感冒有治疗作用”等误导消费者的宣传用语。

昨天，市工商局、市消协组织15家空气净化器生产、销售企业签署了《北京市空气净化器行业诚信自律倡议书》，承诺在生产经营中，严格执行国家相关标准，不做虚假宣传。

【健康红绿灯】

绿灯

吃毛豆延缓衰老



毛豆可以加速胃肠蠕动，防止脂肪和矿物质在动脉血管中的堆积，减少血液中过高的甘油三酯含量，缓解骨质疏松病患者的症状，延缓人体内细胞的衰老，使皮肤保持弹性、红润。

秋冬之交吃豆芽



黄豆、绿豆中含有大量的蛋白质、脂肪和碳水化合物，以及钠、铁、磷、钙等人体必需的微量元素。豆生芽后，不但能保持原有的营养成分，而且增加了维生素的含量，有利于消除疲劳。豆芽中的叶绿素可以防治直肠癌。

红灯

人缘不好或短寿



忽略与同事之间的关系可能意味着与长寿擦肩而过。研究发现，同事的支持代表一个人在职场的融入程度，也是预测死亡率重要因素之一，在工作中获得同事支持率偏低的人死亡率比其他人高2.4倍。专家指出，与同事相处需要技巧，要做到尊重、真诚、慎言、守诺，遇到冲突时，要学会控制情绪。

肝火旺别晚喝奶



晚上喝了牛奶后会使得肝火旺盛，不利于人体夜间排毒，而且会使人觉得口干舌燥想要半夜起来喝水，不利于睡眠。而且牛奶本身也是一种过敏源，晚上喝牛奶也很容易导致消化不良等问题。