

人生就像爬山，躬身前行，目标总在前方。可人到中年，会渐渐感觉力不从心，逐步进入身心健康失衡的“多事之秋”。佛教有八戒能修身养性，2015年新年之际，医学、营养、心理等领域专家则共同提醒，中年人在健康方面也有“八戒”，帮助你达到平和、健康的境界。

# 人到中年 牢记八戒

□赵灿

## 戒发怒

愤怒是人们最不善于处理的一种情绪。中年人家庭琐事多，工作任务重，情绪更易波动。南方医科大学中西医结合医院心血管科学术带头人周迎春教授指出，人在发怒时，交感神经极度兴奋，肾上腺素分泌增加，心跳加速，血压升高，易诱发消化道溃疡、高血压、冠心病等。因此，中年人要学会控制情绪，尤其不要发怒。

## 戒过劳

英国《经济学家》杂志将亚洲的中年人称为“三明治一代”，他们上有老下有小，在工作、家庭中都是顶梁柱，承担着巨大压力。调查发现，九成以上中年人活得很累。其中，50.9%的人压力大时会焦虑，49.8%的人觉得体力不如从前，被脱发、心慌气短、失眠等症状严重困扰。过劳者要明白，工作只是生活的一部分，兴趣爱好不能丢，劳累时不妨听听音乐，与朋友一起跑步或去郊区游玩。

## 戒懒惰

人到中年，享受稳定生活的同时，也容易变得“懒惰”。一项调查显示，86%的人出现了比其实际年龄大4岁才会出现的健康问题，懒惰导致的缺乏运动和肥胖是罪魁祸首。中年人要学会利用一切机会积极地让自己动起来，比如每晚跑跑步、做做家务等。

## 戒忧心

自己能否顺利升职加薪、孩子能否考上好学校、爸妈能否健康……很多中年人整天忧心忡忡。专家表示，惶惶不可终日的状态会增加精神压力，还会伤

脾，导致食欲下降、消化不良等症状。而亲情是治愈担忧的良药，不妨多陪家人聊聊天，多和家人一起出游，你的内心会感到踏实平静很多。

## 戒攀比

中年人的累，一半因为生存，一半来自攀比。都说“四十不惑”，但浮躁的社会却让中年人陷入攀比的陷阱。专家表示，只有知道自己想要什么，心才不会在嫉妒的苦海中沉浮。

## 戒争斗

中年人正值壮年，血气旺盛刚烈，要戒争斗。这里的争斗指精神层面的“斗气、斗勇、斗胜”。事事争强好胜是不少中年人的通病。这类人冠心病、高血压的发病率都很高，这与他们经常处于情绪紧张的状态有关。

## 戒多食

中年人在外应酬的机会较多，饮食油腻，进食量大，加上新陈代谢开始减缓，导致肥胖率增加。因此，人到中年要戒多食，每餐吃七分饱，保证规律饮食。调查显示，单靠控制饮食就能让体重减轻10%以上。饮食要均衡，适当多吃新鲜的果蔬和粗粮，切忌餐餐大鱼大肉。

## 戒自负

中年人多是业务骨干，大多认为自己游刃有余，可以统领大局，却往往会陷入自负的陷阱。有些人仗着自己经验丰富，拒绝新技术、新知识，还有人觉得自己身体很棒，拒绝体检，结果被大病找上门。中年人已经形成自己独特的个性和习惯，改变很难。自负是危险的，离成功近，离失败也近。



## 生活资讯

# 高效现代果园落户北京

### 拒绝一切化肥 樱桃亩产达4000斤

□本报首席记者 边磊

“哇，看这樱桃长得像葡萄一样一串一串的，怎么吃都吃不完啊！”周末，带着孩子到果园采摘的李女士，看到形态与其他树木不同的樱桃，十分惊奇！

一项国际领先的果树矮化密植技术在北京首获成功，该技术的应用将带动农民脱贫致富，促进农业产业结构调整，实现休闲农业的发展。记者从北京市通州区金果天地生态科技有限公司了解到，园区目前新栽植的20多个品种、500亩高标准矮化樱桃长势良好，过去种植5年以上才能挂果的樱桃树，现在通过新技术种植仅两年就已经挂果，该公司也是全市首批使用新技术种植樱桃的企业。

金果天地生态科技有限公司总经理佟萌告诉记者，园内果树株行距为3米×1米，每亩222棵，是传统果园每亩44棵的5倍。采用矮化砧树种，树种高度2.5米，便于采摘和修剪。相比传统果树6-7年产果时间，应用新技术栽植后2-3年就能结果，4-5年收回投资，樱桃亩产可达2000-4000斤，可达到传统600-800斤的5倍，苹果亩产可达1万-1.5万斤(传统：3000-5000斤)，樱桃亩效益达到4万-8万/亩(批发价20元/斤)，苹果亩效益达到5万-7

5万/亩(批发价5元/斤)。园区应用现代化生产技术，行间空地播种生草，果树喷施水肥，树下有秸秆还田生草变肥料，空中更有避雨防鸟防雹网覆盖。辅以生物动力力技术提高树体抗病虫能力。拒绝一切化肥、除草剂，使果品品质达到欧盟有机认证标准。

北京市园林绿化局产业发展处处长付占芳告诉记者，北京市从2013年开始推广果树矮化密植技术，这种技术的应用克服了童期长、见效慢的果树种植弊端，樱桃第2年即可见果，而且矮化密植栽培省工省力，投入减少，而产量又成倍增加，经济效益就有了成倍的增长。目前全市已推广4万多亩，品种涉及樱桃、苹果、梨、桃。未来果品产业将全面应用此项技术。

据了解，北京果品产业将“稳定面积、调整结构、提高质量、增加效益”作为产业发展指导思想，向生态友好、休闲观光、安全优质高效的方向发展。促进生态效益、人文效益与经济效益协同发展。市民朋友们来到果园，不但能品尝、采摘安全优质的果品，还能放松心情，体验田园休闲的乐趣。

图为最早一批采摘到新技术种植樱桃的市民。

本报记者 于佳/摄

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 吃小白菜可补钾



小白菜是钾元素的一个最佳来源，而钾元素有助于增长肌肉和保持血压处于正常水平。它还富含多种维生素，能增强免疫系统功能，增加白血球的活性和提高人体对毒素所产生的反应。

#### 甘蓝菜有助防癌



甘蓝菜含有一种能对癌症起到控制作用的化合物(芥子油甙和山柰酚)。研究人员认为，这两种化合物能抵御癌症，对心脏起到保护作用，降低血压，增强骨骼力量和减轻体内的炎症。甘蓝菜还富含叶黄素和玉米黄质，这两种抗氧化剂有助于预防眼部疾病和与老化相关的视力丧失。

### 红灯

#### 油腻食物会伤胃



含脂肪过高的食物，比如油炸食品，会增加发生泛酸和肠易激综合症的机会。因为高脂肪食物很难消化，人体就会自动分泌出更多的胃酸。同样，进食过量也会刺激胃酸分泌过多。

#### 爱生气容易伤肝



生气时人的身体会分泌一种叫“儿茶酚胺”的物质，从而作用于中枢神经系统，使血糖升高，脂肪分解加强，血液和肝细胞内的毒素增加，不利于身体健康。

## 海淀“国际家庭日”活动传承正能量

# 读古籍学做言行有礼的孩子

□本报记者 白莹 通讯员 魏颖

“弟子规，圣人训，首孝悌，次谨信……”近日，海淀区中科启元学校启元班传来琅琅的诵读声，时值“国际家庭日”，一场传承家风正能量的海淀区家风故事汇主题活动在这里拉开帷幕，职工家长与孩子们一起上了一堂国学课。

当天，孩子们学习了蒙学经典《弟子规》，他们不仅通过诵读，展现“百善孝为先”，“言必信，行必果”的传统美德和家风，而且自编自演了小品，告诉同学们在日常生活中更要践行《弟子规》中的要求，做一个敬爱长辈、言行有礼的好孩子。孩子们绘声绘色的表演感染了参会的家长 and 嘉宾。

中科院鼎力打造的中科启元

学校，秉承了科学院深厚的文化底蕴，通过国学课程传承中华优秀传统文化，促进孩子们怡情修身、堂正做人。学校还将《弟子规》学习与“每日一孝”的行为养成结合，制成孩子们喜欢的图文报告单，鼓励孩子们天天参与家务劳动，体察父母养育艰辛。通过每周填写、交流，孩子们学以致用，知行统一。

据活动主办方介绍，此次“国际家庭日”家风故事汇主题活动旨在继承和发扬中华优秀传统文化和家庭传统美德，引导人们深刻把握社会主义核心价值观的丰富内涵和实践要求，自觉培育和践行社会主义核心价值观，汇聚社会好风气，传递家风正能量。



## 期权买卖首期培训开课

今天起，上交所对于个人投资者将全面放开股票期权买卖，个人投资者将不再限制年龄，简化测试过程。周末，上交所与中信建投证券联合举办的首期“期权总动员”北京专场培训开课。培训的目的是增进投资者对股票期权的认知。此次培训采用培训加测试的方式进行，个人投资者通过测试后直接升级为三级，可以参加股市期权买卖。  
本报记者 孙妍 摄影报道