

4种看似很爽的放松方式

其实是对心脏的酷刑

□石蕴琦

焦虑、抑郁是心脏病常见的诱发因素，但不合理的一些放松方式同样会增大心脏负担，甚至诱发心脏病，要坚决避免。

加班后大吃一顿。约朋友聚会是现代常用的解压方式之一，加班后和朋友、同事出去大吃一顿，感觉很爽。但长此以往，食物中过多的脂肪、碳水化合物会产生高热量，导致肥胖，血糖、血脂升高，最终可造成高血压、脑卒中、冠心病等。聚餐时过量饮酒和吸烟，还可诱发心肌梗死及猝死。

在KTV熬夜唱歌。唱KTV是

另一种多见的“放松”方式。由于唱KTV常在密闭的室内，存在空气浑浊、二手烟污染、音响分贝过高等问题，容易造成缺氧、心率快、血压升高，诱发心脑血管疾病。如果整夜唱歌，对心血管的损伤更大。

疲劳时运动。运动可以调整情绪，帮助减压，是一种很受欢迎的放松方式。但在疲劳、发热、感染等异常情况下运动，可能降低机体免疫力。高强度运动还会因大量出汗造成脱水、水电解质紊乱，诱发心律失常及血栓形成。

熬夜上网。看电视、上网等“放松”方式带来的直接危害就是睡眠不足，生物钟的改变会引起心脏血管痉挛，从而诱发心脏病。

建议大家根据年龄、性别、爱好及基础疾病，选择适合自己的“放松”方式。可以选择“听、说、读、写”的方式改善情绪；例如多听欢快的音乐、幽默的笑话，倾诉心中的烦恼，阅

读正能量文章，书写日记；也可适当旅游或运动，调节情绪。需要注意的是，心脏病病人应避免清晨运动，每次运动时间不宜过长，运动量不宜过大，以不出现胸闷等不适症状为宜。建议选择散步、太极拳等有氧运动，不要长时间玩麻将及扑克。同时注意调节情绪，保持生活规律、饮食清淡、注意季节变化，冬季户外运动时注意保暖。

【健康红绿灯】

绿灯

松子清肠润肌肤



松子在传统御膳中运用广泛，向来被视为有滋补强身功效。松子丰富的油脂成分，不但可以帮助排便，还可以滋润皮肤。同时，松子是优质的油脂来源，含多元不饱和脂肪酸，可以缓解发炎反应。

荞麦降压助睡眠



荞麦含有强力抗氧化物，可以降低血脂、增强血管弹性、防止血液凝结，是很好的护心食物。此外，其降血压和助眠的效果也很好。荞麦还是很好的大肠清道夫，纤维含量是一般白米的6倍，所以有“净肠草”之称。

红灯

慎喝乳酸菌饮料



近年来，乳酸菌饮料因富含乳酸菌，可以帮助消化，逐渐成为人们的新宠。但阅读活性乳酸菌饮料的营养成分表就会发现，这类饮料其实并不低糖，反而高糖。以宣称低糖低卡路里的某品牌每日活菌(900ml)为例，其每百毫升碳水化合物为4.8克，含糖量为4.3克，换算下来一瓶含糖量近39克。

含防腐剂食物伤肝



各种便利食品如方便面、香肠、罐头等食品都可能加有防腐剂与食品色素等，经常食用这类食物会增加肝脏代谢和解毒功能的负担，尤其对于肝脏解毒能力较差的患者来说则会带来不利影响。

清洗衣服时留神洗涤符号

□本报记者 博雅

眼下，又到了着装换季时节，不少人会把自己需要干洗、特殊处理的衣物送到洗染店进行干洗及特殊养护，但相关消费纠纷也随之而来。据消协统计，在这些投诉中除了洗染店本身业务不精外，也有部分是因为生产厂家在生产服装时标注的“洗涤符号标识”不正确，导致洗染店按照不正确的洗涤维护标识进行维护时，造成被洗涤服装受损。

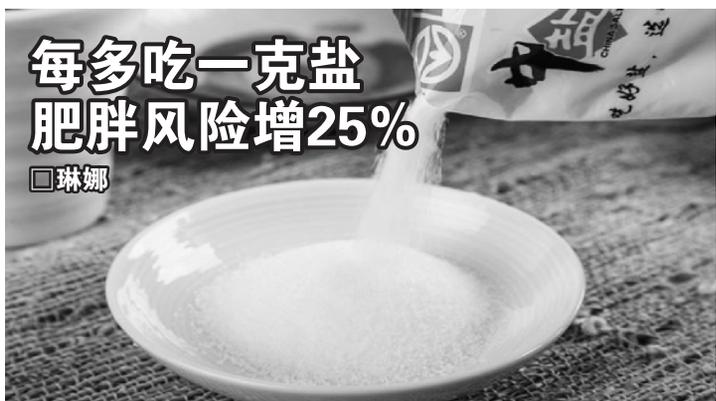
前不久，消费者陈女士花2200元买来的一件某品牌连衣裙，穿后将衣物送到洗衣店洗涤，洗后严重变形。原本该服装根本不能干洗，而厂家却在标识上错误地标注了“干洗”的洗涤方式。消协有关人士为此特别提醒，消费者应注意以下事项：

首先，消费者在清洗高档衣物时，一定要实行保值洗涤服务，并事先声明交纳保值费。在

遇到按照错误的洗涤维护符号标识进行洗涤维护服装时，而导致服装受损产生消费纠纷时，要保留好购物小票、洗涤单据作为依据维护自己的合法权益。

其次，服装洗涤因不同的材质等原因，有干洗、水洗、免熨烫等常见分类，还有一些不能挂晾、不能用蒸汽熨斗熨烫、不能用柔顺剂等特殊要求，消费者一定要及时了解。

第三，洗涤标识不清，销售者应承担赔偿责任。《洗染业管理办法》第十九条规定，“非经营者过错，由于洗涤标识误导或衣物制作及质量不符合国家和行业标准要求的，经营者不承担责任。”也就是说，遇到此类纠纷，洗涤的经营者不承担责任，但服装的销售者应按照规定承担修理、更换或退货等民事责任。



□琳娜

吃盐太多不仅会引发高血压，还会导致人发胖。英国伦敦大学玛丽女王学院研究人员发现：食用了太多的盐易引发肥胖症，每额外增加1克食盐量，患肥胖症的风险就会增加25%，这一结果不因热量多少而改变。即使在考虑了人们所摄入的食物总量之后，盐仍然是决定体重的一个主要因素。

研究人员从“英国国家饮食与营养调查”中选取了450多名儿

童和780名成年人的数据资料。分析了他们超过24个小时内的尿液样本，并从为期4天的饮食日记中计算了他们摄取的热量。分析结果显示：体重超重或肥胖症患者其尿液中的食盐含量均较高。

发表在《高血压杂志》上的这项研究成果虽然无法确定为何食盐会产生如此深远的影响，但研究人员推测食盐让新陈代谢过程发生了变化，改变了身体吸收脂肪的方式。

□王宗

世界各国的教师节

国际上也有这个专为教师而设的节日。为纪念1966年国际劳工组织和联合国教科文组织联合颁布的《关于教师地位的建议案》，联合国教科文组织于1994年将每年的10月5日定为世界教师节。此外，大多数国家都有属于自己的教师节。

美国的教师节是每年5月份第一个完整星期中的星期二，是个放假的节日。

印度的教师节是9月5日。这天，学校教书的工作是交给较高年级的学生负责，让老师们能够休假。

韩国的教师节是5月15日，在这天，学生们会送给老师们康乃馨，师生一起度过欢愉的一天。

新加坡的教师节是9月1日。这天新加坡所有的学校放假一天。

拉丁美洲的教师节为9月11日，这个节日是在1943年巴拿马所举行的泛美教育会议上所制定的。许多拉丁美洲国家也会根据自己国家的历史，设立教师节。

在巴西，教师节是每年的10月15日。

墨西哥的教师节始于1917年的9月，由国家议会决定5月15日为教师节，并于1918年首次庆祝。

你知道教师节的由来吗？

中国教师节，为每年9月10日。教师节，是我国仅有的包括护士节、记者节在内的三个行业性节日。

我国教师节的来历

我国历史上最早出现教师节为1931年，当时，教育界知名教授邵爽秋、程其保等在南京中央大学集会，发起联络京、沪教育界人士，拟定每年6月6日为教师节，也称双六节，并发表《教师节宣言》，提出改善教师待遇、保障教师工作、增进教师修养三项目标。虽然，这个教师节的诞生当时的国民党政府没有承认，但在全国各地产生了一定影响。

自1931年以来，我国在不同历史时期共有过4种不同日期和性质的教师节。

1939年，国民党政府决定立孔子诞辰日8月27日为教师节，并颁发了《教师节纪念暂行办法》，但当时未能在全国推行。

1951年，中华人民共和国教育部和中华全国总工会共同商定，把5月1日国际劳动节也作为教师节。但也由于各种原因，教师节实际上逐渐销声匿迹。

1984年12月9日，在教师节的最早创意人、中科院院士王梓坤教授的大力倡导下，第六届全国人大常委会第九次会议作出决议，将每年的9月10日定为教师节。