

这几个地方越抠门好处越多

刘康



生活中，“抠门”、“吝啬”向来都是个贬义词，自己可能觉得没什么，但对别人来说多少都会有点不舒服。其实，如果抠门抠对了地方，对健康也是非常有利的。

从嘴里“抠”

随着社会的进步、生活水平的提高，吃的东西可谓越来越多了，从零食到水果到菜肴，数不胜数。但有些人就是管不住自己的嘴巴，肥胖、三高、心血管疾病都可能“吃”了出来！更有数据显示：80%的疾病都与饮食有关！

因而，美味面前，真的要适当抠一点。

少下馆子，常回家吃

下馆子吃，不管是使用的食材还是烹饪过程中添加的调味料，你可能都不清楚，更别说用量了。特别是有些外卖，边上都浮着一层厚厚的油，吃完后嘴里又鲜又咸，不仅用料多，热量也高！

再加上，外出吃饭，一桌子的菜，就算每样吃一点，其实也易摄入过量，但总觉得没吃什么；吃了食物后，又来酒水、点心、甜品、水果等等，胖上加胖了！

在家吃饭，不仅省钱，食材、用料都是可以自己控制的，更具“个性化”烹饪，像高血糖的能不放糖、高血脂的能少放油……

三餐抠着点用调味料

这里主要是指限制油、盐、糖，不仅仅是针对做菜时加进去调味的，还包括日常吃的食物本身附带的，亦或是“隐藏的”。

①食用油：每天的食用摄入量应该不超过25克-30克；老年人、血脂异常、心血管疾病患者更是要降到20克以内。

②高油脂食物的选择：肉类尽量多选择瘦肉，以蒸、煮、清炒、凉拌为主；含油量高的零食（饼干、面包、蛋卷等）尽量少吃。

③盐：每天盐的摄入量不超过6克。另外，像酱油、味精、辣椒酱、豆瓣酱等中也含有钠，因此也要少用。建议用柠檬汁、姜、葱等天然香辛料来增味。

④高盐食品：像加工肉类（包括熏肉、香肠、腊肠、酱鸭等）；挂面；速冻食品；蜜饯；饼干等含盐量其实都不少。

⑤糖：每人每日添加糖摄入量最好限制在25克以内，不超过50克。

⑥含糖食物：生活中含糖的东西太多，而我们要避免吃的是经过加工的糖，主要包括蔗糖、果葡糖浆等。而日常生活中的果酱、果汁饮料、冰激凌甚至是酸奶中都有不少添加糖，购买前注意看食品配料表。

肚子不要“管饱”

“喜欢就多吃点”、“剩菜剩饭倒了太可惜，赶紧吃了”，这些都不少见，但往往容易吃撑，加重胃肠道负担。

其实，日常饮食七分饱就够了，既不会觉得撑，也不会饿得太早。而且有研究发现，长寿的遗传基因在人体摄取热量到第六、七分饱时就会被活性化，也就是说每顿吃七分饱的人相对更长寿。

可有些人一吃东西就控制不住，怎么办？不妨试试吃饭遵循以下原则：

①吃饭前20分钟左右，可以先喝一碗不太油腻的汤，让自己有点饱腹感；

②细嚼慢咽，让胃有足够的时间将“饱”的信号传递给大脑。建议每餐吃饭时间不少于20分钟；

③多吃蔬菜和粗粮，其中的粗纤维能增强饱腹感；

④两餐之间可以加餐，如喝杯酸奶、吃点水果或一小把坚果，既能够增加饱腹感，也能防止下一顿吃得太多。

从生活用品“抠”

其实，生活中有很多并非必需品，不买它们，不仅可以省下一大笔钱，还有不少好处。

省下烟酒钱

以买烟为例，很大部分烟民日常购烟价位在每包20元左右，若每天少抽一包烟，一年能省下7300元，五年可以省下一套家具，二十年省下的烟钱能买一辆车了。

不仅是省钱，香烟还是健康的“头号杀手”——和心脑血管疾病、慢性下呼吸道疾病、恶性肿瘤等众多疾病都密切相关。数据统计，每年有136.6万人死于烟草相关疾病！

而且，不仅是一手烟，二手烟、三手烟的危害也极大，其中有包括焦油、尼古丁、悬浮微粒、PM2.5等至少250种有害物质，和甲醛、亚硝胺、钋-210等69种已知的致癌物质，对自己和身边的家人朋友都是潜在的危害因素！

至于酒，即使少量饮用，也有害健康，尤其夏季很多人都喜欢饭前喝点冰镇啤酒，其实也有害无利。

《美国心脏病学会杂志》曾刊登过一项研究：少量饮酒即可增加房颤风险！而心房纤颤可引起心血栓、脑梗等严重后果。

从出行方式“抠”

能走路就不骑车，能骑车就不坐车。一系列操作绝对符合低碳绿色出行理念。

而且要知道，走路被世界卫生组织认定为“最好的运动”，每走一步，可推动人体50%的血液流动起来，活血化瘀，至少可运动50%的肌肉，有利于保持肌肉总量……

而稍微远一点的地方，可以骑自行车，对于减大腿、腹部

脂肪的作用很明显，还可以锻炼下肢肌力和增强全身耐力。

省下化妆品钱

不少人为了漂亮、保持年轻肌肤，各类化妆品、护肤品可是一个也没少，而且还总是越买越贵。但是BBC出品的一个纪录，无情地揭露了一个真相：贵≠好！

与其花大量的钱买一些“贵妇产品”，健康的生活方式其实才是最好的“化妆品”：

①每天喝充足的水，为肌肤补足水分，还可以经常喝一些花茶，如玫瑰花、茉莉花等，补水的同时还有强健身体的效果。

②合理膳食，多吃新鲜果蔬，获取丰富营养，另外多补充一些含有花青素的食物（如紫薯、紫甘蓝、茄子、蓝莓等），作为强氧化剂，有很好的抗衰老效果。

③早晚用温水洗脸，清洁油脂和污垢，保持面部的清爽干净。

④一年四季都记得防晒。

⑤睡好子午觉，不熬夜，促进皮肤修复。

做到这些，不仅能省下花在化妆品上的开支，还能打造由内而外的自然美丽。

从出行方式“抠”

脂肪的作用很明显，还可以锻炼下肢肌力和增强全身耐力。

另外，运动医学表明，骑自行车时，要左右脚相互交替进行踏蹬的动作，可以使左右大脑的功能均衡发展，预防大脑老化。

不仅如此，每日骑自行车4—5公里，可刺激人体雌激素或雄激素的分泌，使性能力增强。

从处事态度“抠”

“抠”的人，秉承着“简单”的原则，往往对很多事情都有着自己的规划，对于得失不会有太多的计较，也不喜欢管别人的闲事，自然心态也会更平和。

而在我国素有“笑一笑，十年少”的养生箴言，中医还有“怒伤肝、恐伤肾、思伤脾、悲忧伤肺”的说法，经常情绪起伏过

大，容易埋下疾病的祸根。

从现代医学的角度看，不良情绪容易导致人体内分泌紊乱，降低人体抵抗力。

《美国心脏病学会杂志》发布研究报告也指出：乐观向上者，心脏病发病率和死亡率都会大幅降低。

所以，“抠”得适当，其实真的能助长寿。

壮心不已的老年足球队——

几天不踢身难受

李紫薇

“臭子，防得好！”身着红色球衣的“六疙瘩”喊道，并对刚刚断球成功，快速组织反击的黄队队员“臭子”竖起大拇指。陌生人很难相信，面前灵活奔跑的“臭子”和“六疙瘩”早已年过花甲。他们都是山西省中老年足球俱乐部晋超元老足球队队员。

1994年成立至今，除疫情、恶劣天气、场地等客观原因，晋超元老足球队的55名老年队员每周3次、上午9点到11点半准时出现在山西省体育场的足球场。队员的平均年龄超过65岁，最大的今年已77岁。

除了几名退役的足球运动员之外，晋超元老足球队的大部分成员都是业余爱好者，有退休干部、教师、工人、企业家、自由职业者等，是一个名副其实的“杂牌军”。

平时被人尊敬称呼的老年队员，一进球就变成了“五三”“二小”“阿弟”“小秦”“臭子”“六疙瘩”……“我们在球场上是很平等的，互相调侃互相鼓励。”队员们说。

70岁的樊利平既是球队的组织者也是队员。他介绍说，球队还有一位“编内场外”人员，由运动员变成了固定观众。他因突发脑梗瘫痪，行动十分不便，每次在绿茵场外仍心里痒痒，想上场。“大家都一样，习惯了踢球，几天不踢浑身难受。”樊利平说。

年纪这么大了，安全吗？跑得动吗？……多年来，人们的疑问不断。

实际上，二十多年来，中老年运动在全国发展迅猛，各地体育协会、民间组织和训练方法等不断完善，正式比赛也根据中老年人身体状况调整规则和赛制，鼓励中老年人参加体育运动。

就足球项目而言，不同于普通足球赛每半场45分钟，中老

年球赛每半场只有20分钟。以对抗性著称的足球在这一赛场中变得温和了许多，普通比赛中较为常见的冲撞和铲球被严格禁止。

因科学组织训练，晋超元老足球队的队员很少有人运动中受伤。队员们精心将球队口号确定为“友谊第一，安全第一，快乐第一，比赛第四”。

自费报名参加中老年足球比赛，是队员们享受老年生活的独特方式。多年来，他们把球踢到了世界各地，与新加坡、美国、澳大利亚等多个国家和地区的足球爱好者建立了深厚的友谊。

虽少了对抗性这个看点，但老年球场的乐趣一点也没少。比赛时，队员们的老伴儿只要时间充裕就随队出征、加油助威，成为赛场的一道靓丽风景线。

很多队员认为，踢足球是“心理按摩神器”。他们刚退休时，十分失落，在球队中发现老伴儿们都在享受运动，享受生活，心态很快就调整过来了。70岁的队员吴承任在自己的文章中写道：“每逢巨大压力和痛苦来临之时，足球队都能成为我的减压之所。”

踢足球还是队员们的“友情保鲜剂”。“臭子”“二小”等几个人中学时就一起踢球，从校队踢到单位队再踢到中老年足球队，相伴了半个世纪。“没有足球就没有跟这些老伙计的友谊，肯定大部分人要么离开了，要么失联了。”65岁的队员边文洪说。

新冠肺炎疫情发生以来，樊利平和一位在比赛中结识的美国华人足球爱好者形成了默契，每天都会在地球的两端通过微信互发问候。“我们希望对方平安健康，并且约定好了，只要还能跑，就一直踢下去，争取踢遍五大洲！”他说。



上杠、翻转、倒立……在天津市红桥区西沽公园内的健身园，一群平均年龄68岁的老人正在练习各种体操和杂技动作，引得围观群众发出连连赞叹。

这支远近闻名的“老顽童”体操队现有固定成员20多人，年龄最大的81岁，最小的53岁。体操队成立10年来，他们坚持

每天锻炼、每周表演。队长佟玉根说：“我们不服老也不怕老，小时候都是‘孩子王’，老了也要强。健身锻炼让我们各个又强又壮，身体健康才能生活有质量。”

图为在天津市红桥区西沽公园，“老顽童”体操队队员展示技巧动作。

新华社记者 李然 摄

秦朝脱贫记

王烁

来到河南省孟州市槐树乡源沟村时，正在晾晒的大棚没有了年初的热闹。然而村里的脱贫户秦朝依然没闲着，7个简易大棚的承包权转让后，他现在正忙着和村里签约两个新的温室大棚，9月1日就要开始新一年的草莓种植。

58岁的秦朝曾是村里响当当的人物。高中毕业后，凭着泥瓦手艺，秦朝在一家建筑公司当瓦工，后来回到村里当起了“包工头”。1993年前后，秦朝在自家宅基地盖起了一座两层小楼，成了源沟村从窑洞搬进楼房的第一人。

天有不测风云。因儿子的意外死亡，秦朝妻子受了刺激，患上了精神疾病。妻子的病离不开人，女儿远嫁后，秦朝外出接工程的机会越来越少，加上妻子每月几千元的医药费，家里的积蓄很快就见了底，2014年他家被评定为贫困户。

“多亏了国家的扶贫政策好。”这是秦朝反复说的一句话，得知他的情况后，村里给他分配了扶贫公益性岗位，每月能有1000多元的收入。后来，在驻村工作队的帮助下，秦朝的妻子办理了“慢性病卡”，吃药住院的钱可以报销，妻子病情也逐渐稳定。经济负担减轻了，家里的情况也越来越好。

2017年底，秦朝家跟源沟村一起摘了贫困的帽子。为了巩固脱贫成果，2019年，村里将大棚项目的承包权让给村民。看着村集体大棚种的草莓销售特别好，秦朝拿出自己的积蓄，又借了点钱承包了7个草莓大棚，成为村“两委”“让利于民”之后第一个承包大棚的村民。

对于草莓种植，秦朝是个门外汉，但秦朝不服输的劲儿又上来了。遇到草莓种植难题，他就拿手机拍个照或者拔几颗草莓苗，骑着车去到几十公里外的果蔬大棚合

作社求助。村里马书记还给他买了一本《草莓种植大全》，有事儿没事儿他就翻翻书。

秦朝的草莓种植发展得有声有色。承包大棚第一年就赚了六七万元。如今说起这段从贫困户到万元户的故事，秦朝仍然乐得合不拢嘴。

自己富起来的秦朝也带着村里其他人一起致富。如今，他以每人每天60元的工资，请本村脱贫户到大棚打工，负责草莓的日常管理。最多的时候，秦朝的大棚能雇佣15个村民。

如今，秦朝的故事传遍了整个源沟村。“村里一个脱贫户想要承包我的大棚，我看他比我困难多了。”于是，秦朝就将7个简易大棚的承包权转让了。“我准备再承包两个温室大棚，套种草莓和吊瓜，这样会有更好的经济效益。”秦朝说。

秦朝脱贫致富的故事就是源沟村“蜕变”的缩影。2014年之前，该村119户群众中有40户建档立卡贫困户。近年来，源沟村致力抓蔬菜大棚产业，依托土地流转收入及温室大棚、农家乐、小杂果种植等，当地农民的人均纯收入从2014年末的3250元，提高到2019年末的15634元。

长期情绪低落会让老人变“傻”

孙国根

复旦大学附属华山医院神经内科金泰教授携青岛大学附属青岛市市立医院神经内科谭兰教授团队，历时3年的一项1446例大型临床队列研究发现，在老年人群中，持续伴随长期情绪低落（轻微抑郁症状）不仅会导致阿尔茨海默病（AD）临床前期症状，还可以促进AD病理发生。该研究成果已发表在最新一期国际期刊《生物精神病学》。

医学界对轻微抑郁症状的定义是，出现至少一种抑郁症状（如情绪低落、兴趣减退等）。研究团队利用CABLE队列（中国人阿尔茨海默病生物标记和生活方式

研究）和ADNI队列（阿尔茨海默病神经影像学计划），对轻微抑郁症状、淀粉样蛋白及认知功能之间的关系进行了深入研究。结果发现：与情绪健康的个体相比，持续伴随轻微抑郁症状的人的认知功能受损情况更严重。进一步研究还发现，轻微抑郁症状可导致AD发生风险提高83%。

郁金泰说，本研究结果支持轻微抑郁症状可能是阿尔茨海默病临床前期的早期临床表现，该方法可用于寻找适合AD早期干预的高危人群。但研究也表明，引入干预轻微抑郁症状措施，或可预防或减缓认知下降。