

疲惫感也需定期清理

经常听到有人说“心好累”，一周工作5天，从第一天开始就盼着周末，下班拖着疲惫身体回家，除了瘫在沙发上什么都不想做，好不容易熬到周末，终于可以睡个懒觉了，下楼拿个外卖都觉得累……冗长的会议、改了无数遍的汇报、琐碎的工作，还有孩子学校里需要时时跟进的新消息、辅导不完的作业……这些通通让人感到“心累”。

无数个“好想好想”让你好累。仔细观察你会发现，即使周末、休假，我们的大脑并没有闲着：你想把生活中的每件事都处理得井井有条；你想获得周围同事、领导的认可；你想通过自己的努力升职加薪，给家人、给自己更充足的安全感；你想给孩子最好的引导……总之，无数个“好想好想”在你耳畔齐声鸣叫。

当人处于巨大压力之中，常常会变得健忘，感到无助，时间长了压力还会改变大脑的生理状态。越来越多证据表明，持续性压力会改变大脑的化学和物理特性。简单说，就像电

脑后台运行着一个很耗能的软件，眼前的窗口就只能缓慢加载，一直转圈圈。压力越大，工作中越容易出错，这会使得工作效率越来越低，内耗变得越来越严重。

学会放空大脑，定期放松自己。很多人越累越忍不住熬夜，但熬夜让人错过了身体自我调节的最佳时机。大脑需要定期清理，就像我们需要定期收拾房间一样，而睡觉是大脑清理垃圾的最好方式。同时，在累这种感觉转化为焦虑前，我们需要来一次彻底放松。

想拥有放松心态，就要训练自己的身体具有想放松就能放松的能力。其实，这与古今中外修身养性的很多方法是相通的，当身体放松下来，呼吸恢复平静，心情也自然而然会平复下来。

“累点”变低是日积月累的，需定期清理身体的疲惫感，学会放空、放松自己，我们才更能感受到生活给予我们的幸福感。

(中国妇女报)

做好血压管理，安稳过秋冬

近日，有些高血压患者反映“血压控制一直比较好，但是当气温下降后，血压又上去了”。南方医科大学南方医院心内科主任宾建平教授表示，天气变化对血压的影响很大，尤其在秋冬交替之时，血压往往不稳定，并不是降压药出问题，所以切勿轻易换药、停药，高血压只有在医生的指导下长期坚持服药，才能有效减少危害。

宾建平指出，患者一旦停药，随着药物在体内浓度的下降，血压有可能会急剧升高，也就是不仅是反弹到原先水平，而是可能还会比原来更高，这种血压的骤然变化也很容易产生并发症，如出现脑梗塞、冠心病、动脉粥样硬化斑块等心脑血管事件。

宾建平教授强调，秋冬季是高血压的好发时期，人体受到寒冷刺激后，会导致交感神经兴奋，血管收缩，血压升高。

宾建平提醒，在这个季节，高血压患者应注意预防。建议高血压患者一天中测量三次血压，即早晨、中午和晚上各一次。这样就可以掌握自己的血压变化规律，了解病情。最重要的是按医嘱，不要擅自减药、停药和换药，尤其是一些危重的、血压不稳定的患者。

生活上要有良好的习惯，减轻心理压力，勤运动，生活饮食要清淡，少盐少胆固醇少油脂，控制体重，不要酗酒，不要抽烟等。(人民网)

补钙 别只盯着牛奶

美国纽约营养学家布里吉特·泽特林指出，钙是保证机体健康的重要营养素，很多人将牛奶当做补钙的首选。其实，还有不少食物也是补钙高手。

豆腐 100克豆腐的钙含量能达到164毫克，热量却较低，豆腐中还含有利于增强肌肉的蛋白质。凉拌、炖煮豆腐都是不错的选择。

三文鱼 100克新鲜三文鱼含钙200毫克，而且富含欧米伽3脂肪酸，可以减少炎症，有益心脏健康。三文鱼中的维生素D还有助于人体对钙质的吸收。

燕麦 燕麦中的蛋白质、钙含量是谷物中最高的，而且富含膳食纤维，有助消化、降血脂、护肠道等作用。如果用牛奶与燕麦同煮，还可增加钙的摄入量。

沙丁鱼 100克沙丁鱼含钙约435毫克，还富含欧米伽3脂肪酸和维生素D。建议沙丁鱼与菠菜等绿叶蔬菜及蘑菇、洋葱和西红柿等搭配使用。

奶酪 奶酪中钙含量可达鲜牛奶的7—8倍，它可与蓝莓、梨、橙子搭配使用，再加点杏仁，补钙效果更好。

绿叶蔬菜 青菜、萝卜缨等深绿色多叶蔬菜含钙丰富。每100克红(胡)萝卜缨含钙350毫克，在钙含量排行榜中名列前茅。绿叶蔬菜与三文鱼或沙丁鱼、奶酪、豆腐等配合使用，补钙效果更好。

告诉你刷步数的正确姿势

健步走已成为大家更乐于选择的健身方式。不过，健步走可不是简单的“刷步数”，而是以促进身心健康为目的、讲究姿势、速度和时间的一项有氧步行运动。其行走的速度和运动量介于散步和竞走之间，和我们平常“压马路”是有很大区别的。这就需要我们要掌握科学的健步走方法。今天，北京市疾控中心慢性病防治所的专家就来跟大家聊一聊“暴走”的正确姿势。

健走前，要进行热身准备，比如活动膝关节和脚腕、原地慢跑等，这样可以很好地提高机体的兴奋性、降低肌肉的黏滞性、提高关节的灵活性，最大限度地预防运动损伤，尤其是慢性损伤。

健走姿势的基本要领有16个字：“身体直立、曲臂摆动、中轴扭转、合理步幅”。

身体直立：指头顶百会穴上提，保持耳朵、肩膀、股骨大转子在一条直线上。简单点说，就是在自然行走的基础上，抬头挺胸、腰背挺直、颈肩放

松、轻轻收腹、下颌微微内收、双眼平视前方。

曲臂摆动：双手放松如握空拳，肘部自然弯曲90°；双臂以肩为轴，前后自然摆动；摆动手向上摆时不超过肩，向下摆动时不超过腰部。



中轴扭转：伴随着摆臂，躯干以身体中线为轴自然扭转。中轴扭转的目的是加强腰部的锻炼、减小腰臀比。

合理步幅：迈步时脚后跟先着地，逐步过渡到脚尖；脚尖朝前，大腿肌群主动发力带动小腿跟上。

专家表示，健步走不是越多越好，总量要在科学范围之内。每天健走总量控制在10000至15000步为宜，过多的话反而容易出现损伤。特别是老年人或身体状态不好者，更不能盲目追求步数。

如果利用碎片时间健走，每次健走时间应至少在10分钟，才能达到锻炼效果。一天当中，如果能有一次性持续健走达到30至60分钟，将更有利于提升您的心肺功能，并消耗脂肪。(人民网)

品一段诗词里的“随遇而安”

自从《宝丰诗词大会》开办以来，一时间掀起一股诗词热。我们在重温那些曾经学过的古诗词时，分享了诗词之美，感受了诗词之趣，从古人的智慧和情怀中汲取营养，涵养了我们的心灵。

总有一句诗，让你读来惊艳无比。

总有一句诗，让你想起久久回味。

在那么多诗词中，总有一句戳中了你的心，镌刻其中，让你感叹诗人的际遇，映射自己的内心，总也无法忘怀。

有时，因为一句经典，就让人读懂了整首诗，看透了整个人生。

这些诗词，初次读来只觉得惊艳了时光，回味无穷。

穷。等到人生过半，再次品读，才发现这就是人生。只愿时光不老，岁月生香，人间万事，也不过如此！

诗词之美，是一种岁月沉淀的沉着之美，是大河奔流的磅礴之美，是润物细无声的幽静之美。只要安静下来，你就能切实体会到诗词的美妙。

在一个慵懒的午后，温一杯香茗，捧一本诗词，品一段岁月的起起伏伏，何其美哉？

“众口菜粮”杯《宝丰诗词大会》第四季网络海选10月1日启动

网络海选规则

“众口菜粮”杯《宝丰诗词大会》第四季网络海选规

则：请各位选手用5分钟时间仔细阅读答题说明，并填写个人信息，每名选手有3次答题机会。每次答题的总时间限制为30分钟，每道题目需在30秒钟内作答完成，提交成功后，取最高分，出现平分取用时最短者。

海选答题教程

第一步：安卓手机在应用宝或者手机自带软件商城搜索“云上宝丰”下载并安装；苹果手机在应用商店搜索“云上宝丰”下载并安装、注册、登录进入“云上宝丰”。

第二步：进入首页，点击“宝丰诗词大会”轮播图。

第三步：点击“答题入口”进入答题。

第四步：填写基本信息，按照网络海选规则答题。

