

三种特征与长寿确实有关



看一个人是否长寿有多种说法,常听到的有长眉毛、高前额、大耳垂还有手掌生命线,这些出自面相和命理的特征缺乏科学性,不可全信;另一些说法有些生理学依据,但缺乏普遍性,如瘦小、能睡、无寿斑、60岁前无疾患等。以能睡为例,有的人一躺下就能呼呼大睡,长命;但有的人睡眠时间过长,反而寿短。

科学家们经研究发现,以下3种特征与健康长寿确实有关,有兴趣的长者可以自我测试一番。

一、心率偏慢 每个人的心跳速度是不同的,有的人每分钟只跳60多次,有的人却要跳动90多次。每分钟相差30次,一天即是相差4万次!心脏跳得太快,肯定会让心脏耗费太多力量,引起劳损,缩短寿命。心率慢,但能确保它的正常收缩和舒张活动,满足人体血管中的血液循环需求,且是长期稳定,功能健全的慢心率,则与

长寿成正比。

二、肺活量大 肺活量是指一次尽力吸气后,再尽力呼出的气体总量。大多数人的肺活量会随着年龄的增长而下降,然大多长寿老人可以保持年轻时的肺活量。目前国外有很多机构已将肺活量作为检测衰老的首选项目之一。

三、手握力大 美、英两国的研究人员发现,握力大的长者不但身体强健,体内各个器官正常运行,而且反映人的骨密度更高,人也就更长寿。(据中国新闻网)

哪种睡姿能清除大脑垃圾

你更喜欢仰卧、俯卧,还是侧卧呢?美国调查报告显示,睡眠的姿势可能会影响人类大脑的运转:侧卧对人大脑更有帮助,有利于大脑进行自我清理,还可以减少阿兹罕默症等神经疾病的发病率。

更好的睡眠质量

研究人员说,经过一天的辛苦工作,人的大脑会产生各种淀粉类蛋白质,比如β蛋白等。这些蛋白质是大脑工作了一段时间后留下的“废物”,除了严重影响大脑的正常运转,还可能诱发阿兹罕默症和其他重大神经疾病。

此时,为了清扫“废物”,大脑内的类淋巴系统就登场了。这种复杂的系统可以通过一系列的清理和溶解过程,辨认并处理掉大脑里的“废物蛋白质”,还大脑一个干净的“工作环境”。

研究者运用核磁共振成像技

术,研究不同睡姿(仰卧、侧卧、俯卧)下的老鼠,其大脑中类淋巴系统的运输速率。

“我们发现,和仰卧、俯卧相比,在侧卧的情况下,老鼠脑中类淋巴系统的运输效率最高,”纽约州立大学石溪分校的海伦妮·本维尼斯特教授说。“也就是说,侧卧能让大脑更高效地消灭废物。”

最合适的睡姿

研究人员利用荧光显微法和放射性追踪法,测量和分析了不同的睡姿对脑内“废物蛋白”清理的影响。“这个发现很有趣!”美国罗彻斯特大学教授麦肯·尼德佳德说,“侧卧是人类甚至大多数动物最常用的睡姿,野生动物也一样!这很明显地说明,大脑选择了最适合它进行自我清理的姿势。”(据广州日报)

●讲述老年人自己的故事

丹青不知老将至

文/石兆华



铁骨迎春 王朝兴 作

一

王朝兴先生创作的《中国梦》在《川老书画》杂志2015年第三期刊登了,达州市老年书画研究会的会员争相传看。王朝兴是市老年书画研究会的副主席兼绘画老师,多年来一直义务为会员授课,得到广泛好评;同时他还是市关工委的委员,下基层、到社区、进学校,不计报酬,不辞劳累,为群众贡献了不少书画作品。他说他唯一的爱好就是写字画画,一天不摸笔就感到心烦意乱,怪不得他在书画艺术上成就不凡。2013年他创作的“人民的好干部李林森”获中国老龄委举办的全国老年艺术节书画大赛特等奖,2014年创作的“中国改革开放的总设计师——邓小平”再次获全国特等奖。

二

王朝兴也酷爱画梅花。在梅花题材的创作过程中,他深知画梅花在中国历史上出现过很多大师,且都建立了自己的学术体系,超越冲破这些体系难度很大。而他立志要画出自己风格的梅花,连续数年在寒冬腊月顶风冒雪到野外对梅写生,手脚都冻起了冻疮还坚持不懈,终于画出了样式独特的梅花。他用泼墨泼彩画梅花的枝干,还尝试多种方法制造肌理效果,表现梅花的铁骨精神。如泼彩梅花《铁骨生春》、《泼彩白梅》等,都显示了画家独特的立意和修养。在泼墨、泼彩的基础上他添枝加花用笔极其潇洒自如,力透纸背。他更多的是喜欢画大幅的作品,画面构成充盈饱满,展示出了画家对全局驾驭的超强掌控力。饱满构图的梅花盘绕于山石之间,苍劲老辣,充分表现了梅花与大自然搏斗的力量,也借梅表现了画家的梅花精神和人类的强大力量。

王朝兴不仅是一位优秀的画家,

他对书法的执着追求和取得的成绩和画比起来并不逊色,他上初中时就学黄庭坚,后学颜真卿《勤礼碑》,又学汉隶《石门颂》和魏碑,年长他真草隶篆,全面涉猎。近年又痴迷颜真卿《争座位贴》的临习,他把他的书法笔法用在画上更增添了国画作品的神采,题款与画作相得益彰。

三

最近一个偶然的的机会,我们在“珍品阁”品茗,问及他的近况,他说自2013年人物画受到欢迎,便开始研修人物画的创作,并有一些作品在全国展获奖,有的被纪念馆陈列收藏。趁谈兴正浓间,朝兴先生现场挥毫为墨友们画了两幅《地在丛中笑》《人比黄花瘦》的仕女图。高超的人物画技艺、现场挥毫的能力真是让人大饱眼福,让友们心悅诚服。“丹青不知老将至”,王朝兴虽然已年过古稀,但他精神饱满,笔耕不辍。我们期待这位老艺术家更多更好的作品问世,愿他不断攀登艺术的高峰。

主 编 李天泉
责任编辑 彭闽湘

官方微信 dzwbwx
官方微博 dazhouxinwen

报料热线:2382258

百业商情

温馨提示:请广告主带上相关手续前来办理。使用本栏信息,请核实手续,与广告主签订合同;若广告主违规操作与报社无关,可向相关执法部门举报投诉。广告联系电话:2377273 2377187

转让租售

场地出租
西外环城路有1万m²场地出租,可作仓库、厂房、加工等用,路、水、电通。15881886555

宾馆转让
因投资转向,低价转让万达路中段一宾馆,1200m²,房间30多间,接手即可经营。13568166661

网吧设备转让
小红旗桥一网吧设备低价转让,手续齐全,面积220m²。18682825556 18982854321

办公楼出租
塔沱水天花园D幢4楼,500多m²,精装,现低价出租,九成新电脑低价出售。13778362376

KTV转让
低价转让市内黄金地段一大型独栋KTV,4000m²,房间50多个,接手即可经营。13568166661

汽修厂转让
南外华蜀北路中段国家二类汽修厂整体转让,正常营业中。电话:13568162588

汽修厂转让
南外一汽修门市现低价转让,面积:500m²,免一年房租。15982989368 18523538771



酒店转让
市内大西街一酒店(2500余平方米),现盈利经营中,因业主外出,欲转让。电话:13982828833

酒店急转
西外独立六层楼房,双电梯,茶、餐饮、住宿、停车场齐全,环境优雅,现转让或合作。15508245678

出售
西外黄金地段一商业会所1、2、3层,1046m²整体出售。电话:15982973261

酒店出售
火车站附近一大型酒店整体出售(2000m²)电话:18982829266 13808243888

门市急售
五七师部建材商圈一门市(600m²)优惠价出售,双证齐全,165万元。电话:15882908369

茶楼转让
南外阳光耍都附近700m²茶楼转让,设备齐全,精装,接手即可经营,价格面议。15328969388

汽修厂转让
南外二号干道有一大型汽车修理厂转让,证照齐全,设施完备,业务稳定,有意者请致电13739470809。

招生招聘

立达汽修招聘
熟练洗车工、汽车美容装饰技师、机电技师各数名,年龄20-50岁之间,有驾驶证优先。电话:18123187544 地址:达州市经开区达竹物流园区旁

招 聘
达州巨能煤炭运销有限公司招聘业务员2人,女,高中以上文化,年龄30岁以下,亲和力、沟通协调能力强,有商务从业经历者优先。待遇:底薪3000元加业绩考核。办公地址:达川区二号干道13982850367 袁先生

招聘 因公司发展需要,现招聘二级建造师、工程施工岗位人员数名,待遇面议。电话:15348259321 0818-8151148 赵小姐

招聘 达州骨科医院聘:院长秘书(研究生学历)、ICU、内(外)科、急诊科、影像科执业医师及临床医学医师。2765877

好消息

门诊搬迁
达巴路口原军分区招待所内少校门诊中医皮肤肛肠科、哮喘、腰腿痛等30年门诊搬迁到通川北路82号(区二小对面),望相互转告。刘主任 13982896571