

选对睡姿能清除大脑垃圾

你更喜欢仰卧、侧卧，还是侧卧呢？最新的调查报告显示，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，同时也可以减少阿兹罕默症等神经疾病的发病率。

据美国科技新闻网站“未来”报道，比起平躺或趴着睡，侧着睡对人大脑更有帮助。报道称，侧睡有利于大脑进行自我清理，同时也可以减少阿兹罕默症、帕金森病和其他神经疾病的发病率。

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”，换大脑一个干净的“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在效率最高。”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。”

最适合的睡姿
研究人员利用荧光显微镜和放射性追踪法，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尼德佳德说，“侧卧是人类甚至大多数动物常用的睡姿，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。”**莱西**



吃什么食物可预防老年痴呆

一、补充叶酸和维生素B12
老年性痴呆的发生与机体叶酸和维生素 B12 缺乏有关。老年性痴呆症的病人血液中高半胱氨酸的含量特别高。由于叶酸与维生素 B12 能降低体内高半胱氨酸含量，故补充叶酸与维生素 B12 有助于防止老年性痴呆症的发生。除动物性食物，如肉、蛋、奶、鱼、虾含有较多维生素 B12 外，发酵后的豆制品也可产生大量维生素 B12，尤其是臭豆腐含量更高。

二、增加卵磷脂摄入
乙酰胆碱的缺乏是老年性痴呆症的主要原因，卵磷脂是脑内转化为乙酰胆碱的原料，人们可以从食物中摄取卵磷脂来预防老年性痴呆症。在人们的食谱中，大豆及其制品、鱼脑、蛋黄、猪肝、芝麻、山药、蘑菇、花生等都是富含卵磷脂的天然食品，人体摄入后可为大脑提供有益的营养，提高智力，延缓脑力衰退。

三、增加不饱和脂肪酸和维生素摄入
高不饱和脂肪酸、低盐、低脂肪膳食有助于预防心血管疾病的发生，维生素尤其是维生素 E、维生素 C，具有清除自由基、延缓衰老的作用。刺梨、猕猴桃、鲜枣、草莓、金桔、辣椒、青蒜、

小白菜、菠菜等果蔬中含维生素 C 较丰富；小麦胚芽、棉籽油、大豆油、芝麻油、玉米油、豌豆、红薯、禽蛋、黄油等含维生素 E 较丰富。

四、减少铝、铜摄入
研究发现，铝、铜摄入过多容易诱发老年性痴呆症。在我们的食物中并不含有过多的铝，但一些食品添加剂中常有铝，如家用酵母粉、腌制食品固定剂、干酪和苏打饼干。其量虽不太大，却值得老年人注意，不可长期或过多食用。饮水中铝含量也不可忽视，地表水含铝并不多，但近年来日趋严重的酸雨，可使铝溶化进入水中，从而造成人摄入铝过多。现代烹饪器具不少为铝制品，经常将过酸过咸的食物在其中存放过久，也会导致人体铝摄入增加。老年人在日常生活中必须注意避免这些造成铝摄入过多的因素。

中老年人多吃富含锌、锰、硒、钙类的食物，如海产品、贝壳类、鱼类、乳类、豆类、坚果类、大蒜、蘑菇等，对预防老年性痴呆发生十分有益。**市南**

食疗也降压——餐桌上的“降压药”

中国高血压患者的人数已经超过 2 亿，每年还在以 1 千万的人数继续增加。而且，高血压不再是中老年人的“专利”，30 岁以下的人高血压的患病率已经达到 10%，上升的趋势远远高于老年人。有统计显示，在中国每年死亡的 300 万心血管疾病患者中，50% 都与高血压有关。

为了控制血压，除了吃药以外，人们想出了各种各样的办法。在向来注重食疗的中国，通过入口的食物来预防或改善某些疾病是常见做法。但在降压方面，哪些可能有效？《生命时报》近日采访了心血管以及营养学方面的五大权威专家，请他们帮大家开出了一份餐桌上的“降压药”处方。

“一豆三子一米”
在引发高血压的原因中，除了肥胖外，吃得太咸、食物中含钠太高也是一个重要原因，而钾、镁能起到中和钠的作用，对抗由钠所引起的血压升高和血管损伤。中国老年保健协会心血管专家委员会主任委员、全国心血管病防治科研领导小组副组长、首都医科大学附属北京安贞医院研究员洪昭光教授推荐的辅助降压食物里，“一豆”即豌豆。豌豆所含的胡萝卜素、维生素 E 以及维生素 C 等成分的量都较高，对保护血管的正常生理功能具有重要意义。患有高血压或有血压升高现象，出现头痛、心烦、脉弦等症状的人适合吃。
“三子”是松子、榛子、葵花子。松子富含人体必需的脂肪酸，有降胆固醇、防止动脉硬化、降血压的作用。榛子和葵花子里含钾比较高。
“一米”是指花生米。花生中近一半的亚油酸等不饱和脂肪酸具有降低胆固醇、防止动脉硬化、降低血压的功效。用醋浸泡花生米 1 周后，每晚服 7—10 粒，可以辅助降压。

五种降压茶
首先是山楂茶，有助消化、扩张血管、辅助降低血糖、血压的作用。卫生部健康教育首席专家、解放军总医院营养科研究员赵霖教授教大家，可以每天数次，用新鲜山楂果 1—2 枚泡茶饮用。
荷叶茶：鲜荷叶具有扩张血管、降血压的功效。做法是：用鲜荷叶半张洗净切碎，加适量水煮沸，放凉后即可代茶饮。玉米须茶：将玉米须泡茶饮用，每天数次，每次 25—30 克，有很好的降血压功效。临床上用玉米须治疗因肾炎引起的高血压疗效尤其明显。

葛根茶：葛根有改善脑部血液循环的作用，对因高血压引起的头痛、眩晕、耳鸣等有食疗功效。将葛根洗净切成薄片，每次 30 克，加水煮沸后当茶饮。槐花茶：将槐树花蕾摘晒干，用开水浸泡后当茶饮。每天数次，对高血压患者有独特的治疗效果。

芹菜和薄荷
“有些食物含有扩张、软化血管的物质，理论上说，可以

起到辅助降压的效果。”中华中医药学会心血管病分会副主任委员、北京中医药大学附属北京东直门医院心内科主任王昱教授说。比如由高血压引起头痛、头涨的人，常吃芹菜可缓解症状，因为芹菜中饱含了苯基酰类物质，它也叫芹菜镇静素，具有镇静安神的作用。高血压虽然发病原因很多，可一旦发病，几乎所有患者都会因血管平滑肌紧张造成肾上腺素分泌过旺，芹菜镇静素能抑制血管平滑肌紧张，减少肾上腺素分泌，从而降低和平稳血压。将芹菜根煎服，效果更好。薄荷也有清肝、醒目、降压的作用。

“一皮一芯”、“二黑二青”、“一葫芦一蒜”、“一豆一茄”
首都医科大学附属北京朝阳医院副院长沈雁英教授解释，“一皮一芯”指西瓜皮、莲子芯。西瓜皮、草决明各 9 克，用水煎服，有降压作用。莲子芯是莲子的胚芽，其中的非结晶生物碱 Mn—9，具有很好的降压作用。

“二黑二青”：黑木耳、荸荠、菠菜、芹菜。黑木耳被称为“素中之荤”，其降压作用不是直接的，而是通过改善血管间接降压。沈雁英特别推荐：将黑木耳 15 克、银耳 15 克泡发后去蒂、撕成瓣，放入碗中，然后加冰糖、枸杞子各 20 克及适当清水，上锅蒸 30 分钟。取出后放凉，调入蜂蜜 20 克即可。当点心，分早晚两次服用。适用于各种高血压病，尤适用于高血压病伴有动脉粥样硬化、眼底出血的患者。

荸荠是一种食药作用兼具的好食品。由于含有一种抗病成分——荸荠英，对于抗癌、降血压都有一定的作用。荸荠英不耐热，所以荸荠最好当水果生吃。菠菜含大量胡萝卜素和维生素 C 等抗氧化物，有助减慢自由基对血管的伤害，其中丰富的钾有助降血压。“一豆一茄”：土豆、番茄。土豆也是高钾食品，钾含量比一般的谷类食品高出很多，所以有降压作用。在食疗中，番茄是治疗高血压、眩晕、血脂增高的常用食物。治疗方法是：取红番茄 1—2 个，每天晨起空腹食用，15 天 1 疗程。若高血压伴有高血脂症，则取红番茄 100 克，洗净榨汁；天麻 10 克，浓煎取汁。再将二汁合并混匀，温服，每次 30 毫升，每天 2 次。

“一葫芦一蒜”：葫芦具有清热、利尿、降压的功效。具体方法是：取葫芦捣烂榨汁，用蜂蜜调服，每次 20—30 毫升，每天 2 次。大蒜能止咳平喘、通窍行水，也是治疗高血压的常用食物。具体方法是：取大蒜适量，放糖、醋中浸泡 7 天，每次饭前空腹吃 2—4 瓣，并饮糖醋汁少许，连续服用 15 天；若伴有高血脂，可以用大蒜榨汁，加适量牛奶口服。

降压食物可以吃，但不能毫无节制地吃，更不能代替药物。专家们特别强调，高血压患者必须长期坚持服用降压药物，要保持血压稳定。一是要注意一定要长期坚持，才能发挥作用；二是要根据每个人的不同情况、体质来吃，最好吃前咨询一下医生，确定属于自己的食疗原则。**黄岛**

崇尚科学 反对邪教

警钟

AlarmBell News

青岛市防范和处理邪教问题办公室主办

2016年4月29日 星期五

市北开展崇尚科学、拒绝邪教宣传活动



3 月 5 日上午，市北区 610 办公室在海泊桥文化公园开展了以“崇尚科学、倡导文明、拒绝邪教”为主题的宣传活动。在活动中，通过印发宣传资料，悬挂反邪教标语、制作宣传板等方式向居民普及邪教的本质和危害，提高了居民识别和抵制邪教的能力。此次活动共吸引了 6000 余人次居民，发放反邪教宣传品 4000 余份。**市北**

阅读·点亮人生的长明灯

阅读成为一个人一生中总也绕不过去的课题。如今没有谁会否认“开卷有益”。阅读影响熏陶为人处世的性格，而什么样的性格又决定了命运如何，因此，是否在青少年时期养成良好的习惯，关乎一个人生命的质量。在阅读中，不同的作品向我们诠释了，坚强、勇敢、崇高、理想、善良等美好的字眼，这些东西似一盏长明灯，点亮生命并散发出耀眼的光芒，指引着我们找寻创造美好而精彩的人生。

1、“光阴一去不复来，梦回年少读书时” 当下的人都喜欢怀旧，在旧时光中沉淀下来一些历久弥新的弥足珍贵的事物，牵扯着散发出不同的人文情怀。那些儿时的情怀少不了一本陪伴我们成长的图书。在感叹“一寸光阴一寸金”，时光如水梦难追的那一刻，便把书丢下了。第二次再读时，到诸葛亮死了，又哭了一场，又把书丢下了，最后忘了是什么时候才把全书读到“分久必合”的结局。 不管是一本小人书，还是启蒙的《百家姓》、《千字文》、《唐诗三百首》，或者是大部头的古典名著、中外名著也许当时根据年少的兴趣选择读或者不读，读过的书都曾潜移默化地影响着我们今后的作为。正如巴金先生所言所悟：我仍然得感谢我那两位强迫我硬背《古文观止》的私塾老师。这两百多篇“古文”可以说是我真正的启蒙先生。我后来写了 20 本散文，跟这个“启蒙先生”们一一背熟，好的“散文”很有关系。

2、“书到用时方恨少，事非经过不知难” 你有多久没有读书了？你多久能读一本书？你工作后买过书吗？你家里有多少藏书？你读过什么好书？这可能是一个令人尴尬的问题，因为被问的人可能一年到头也没读几本像样的书。毋庸置疑，目前我们国家

正在面临着“阅读危机”。如果你不读书，没有人能帮得了你。习近平总书记曾在不同场合强调读书的重要性，比如在论述读书的姿态时他说，“读书是一个长期的需要付出辛劳的过程，不能心浮气躁、浅尝辄止，而应当先易后难、由浅入深，循序渐进、水滴石穿”，便把书丢下了。第二次再读时，到诸葛亮死了，又哭了一场，又把书丢下了，最后忘了是什么时候才把全书读到“分久必合”的结局。

3、“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行” 阅读的宗旨，最核心的是学以致用。孔子认为，“学”是为了“行”，而且“行”是首要的。孔子还曾强调指出：要“讷于言而敏于行”，强调学与行的结合，即把学到的知识运用到实践中去。孟子说：“尽信书，不如无书。”朱熹主张读书要切己体察，“读书穷理，当体之于身。”就是要心领神会，身体力行。 纵观上下四周时空，不难发现，有不少“空喊读书的人”，有的自己没有养成读书的习惯，读不下去，又觉得读书很有必要，于是

就成了空喊。有的心有误解，以为拿起书来从头到尾读下去，就会变成读死书，所以还不读也不肯这么做，于是也变成了空喊。有的因为太懒了，不愿意自己花时间去读书，只希望能得到什么秘诀，不必费很大力气一下子就能吸收很多知识，所以叫喊要读书，实际上却没有读。但是，在处理具体事情时，却不能很好地应用书本知识，成了人人嘲弄的“纸上谈兵”。

欢迎登陆浏览凯风山东主页
并扫二维码加微博微信关注

http://shandong.kaiwind.com/

