

主食吃面包、每天喝牛奶、喜欢睡软床……

# 有些“洋习惯”未必适合咱

中西方有许多不同的习惯。接触得西方影视剧多了,很多人接触到很多时尚的“洋习惯”,也有不少人认为这些外国的生活习惯都是好习惯,因而不顾自身的状况盲目模仿。实际上,中西方体质不同,一些“洋习惯”未必适合亚洲人。



外线的“热效应”会让我们相对娇嫩的黄色皮肤形成过敏反应,在变黑、暴皮的同时,还会破坏真皮细胞的活性,加快皮肤衰老速度。所以在晒太阳时,应当尽量避免正午阳光的暴晒,必要时要抹防晒霜防止皮肤老化。

肪和糖分,比起正餐中的米饭和肉类,胃肠道需要花比平常多3倍的时间把它代谢干净。

## 西方爱吃面包

### 我们吃米饭也挺好

在西餐里人们的主食是面包。面包中磷和灰质含量较高,对于蔬菜的摄入量远不如亚洲人的西方人来说,常吃面包可补充体内缺乏的维生素。不过,越来越多的亚洲健康专家指出,米饭中的膳食纤维组成结构更符合亚洲人的营养构成和消化习惯,因为大米性味甘平,有健脾养胃的作用,对胃肠道相对薄弱的东方人尤其合适。

## 西方人喜欢睡软床

### 我们睡硬一点更健康

美国华裔女星刘玉玲曾向好友发出感叹:“只有躺在一张中国式的硬床上,我才会感到,原来自己还是个中国人。”

西方国家的床垫较软,这是由于西方人的腰骨比亚洲人坚硬,软床能更好地适应他们脊背的生理弯曲度。亚洲女性最好还是选择一张中等偏硬的床,它能有效地帮你缓解痛经和脊柱压力。

## 西方人爱用抗菌品

### 我们更适合普通香皂

西方人日常惯用各种抗菌洗衣液、洗手液、沐浴液甚至抗菌漱口水,但生物医学专家说,大多数微生物对于维持人体健康非常必要,频繁在日常生活中使用抗菌产品会导致有益菌群难以生存,反而不利于人体健康。而且,亚洲女性的皮肤敏感性比白种人的高,抗菌清洁品很可能加快我们真皮层的衰老速度。

其实,用热水和普通肥皂完全能够洗净双手,只要充分搓洗30秒就行了。

(宗禾)

## 西方人流行洗肠排毒

### 我们该尝试自然排毒法

在欧美,排毒一直十分流行。但肠道健康专家却说,除非有医学上的特别需要,否则通过洗肠方式来排毒只会将女人的肠道健康推向危险的边缘,因为它不仅扰乱肠内神经系统和肌肉的功能、损伤肠壁,还会杀死肠道内的有益菌群,降低免疫力。

对亚洲女性而言,我们的肠道系统并不如西方人那样强大。人体的肠道内寄居了多达500至1000种细菌,它们组成了庞大的生态系统。细菌与细菌间的复杂关系远远超出我们的想象。而

且,经常洗肠会减慢我们的新陈代谢速率,让人更易长胖。就算西方女性十分青睐洗肠排毒法,但更适合东方人的仍是传统的自然排毒法。多食用富含膳食纤维的食物,可以很好地促进肠道蠕动和消化,从而达到排毒效果。

## 西方人每天喝牛奶

### 我们该早豆浆晚牛奶

尽管牛奶是最好的钙源,但不可忽视的是,接近四成亚洲人有“乳糖不耐症”。对乳糖不耐高发的亚洲人来说,豆浆或许更为适宜,它不会导致肠道不适,还含有丰富的大豆蛋白和不

饱和脂肪酸。豆浆还不含胆固醇,对心血管健康也非常有益。

早餐空腹喝牛奶,会使胃黏膜受刺激,产生腹泻或肠鸣,因此对于东方女性来说,晚上喝常温牛奶是不错的选择。

## 西方人喜欢享受日光浴

### 我们却该小心地晒太阳

西方人无论年龄大小,都喜欢到海滩暴晒,拥有古铜色的皮肤,在西方审美来看是健康的,但代价是皮肤癌发病率越来越高。

其实,适当地接受日光浴能帮女人改善情绪、振奋精神,还能增强细胞免疫力,但因为日光本身是一种电磁波,过多来自红

# 有爱就有希望

—泰安体彩关注“星星的孩子”

4月13日下午,体彩中心主任闫娟携工作人员一起来到泰城东侧的智康儿童训练中心,为这里的47名自闭症儿童送去了价值10000多元的体育器材,包含篮球、乒乓球拍、羽毛球拍、塑胶块等。

“星星的孩子”指的就是自闭症儿童,他们主要特征是拒绝交流、语言发育迟滞、行为重复刻板以及活动兴趣范围的局限,他们有视力却不愿和你对视,有语言却很难和你交流,有听力却总是充耳不闻,他们犹如天上的星星,一人一个世界,独自闪烁。

4月2日,是世界自闭症日,《齐鲁晚报·今日泰山》发出关于自闭症儿童的整版报道,让更多的人关注了“星星的孩子”,由于民办自闭症康复中心自负盈亏,教学器材陈旧老化,学校希望爱心人士能提供篮球、塑胶块等体育器材。此后,报社也发出关注“星星的

孩子”的公益活动倡议。

泰安市体彩中心在了解这一情况后,立即启动“公益捐助程序”,派专人现场了解情况,征询需求数量,在第一时间将体育器材送到他们手中。训练中心的教师周红利说:“这是我们中心成立近6年来,第一次有人捐助这么多的体育器材,真是太感谢你们了,特别是送来塑胶块,能让孩子们在室外集体活动,对训练有很大的帮助。”

在一间名为“感统室”的房间内,南侧的墙上写着“爱能创造奇迹”和“有爱就有希望”的两句标语,这让关注自闭症儿童的人们心中鸣起阵阵回响,一位学校工作人员介绍,这也是几年来,大家一直坚持和信奉的真理。参加本次活动的优秀业主16083站长翟代斌在接受电视台采访时说:“我代表广大一线销售人员,能为这些孩子送上一份爱心,感到很自豪,同时,也想让



大家更多的来关注这些孩子。”

是的,有爱就有希望。泰安市体彩中心在支持公益事业的道路中不曾停歇,聚点滴之爱,添生活之彩,每一次的公益活动,都使得“中国体育彩票”六个字熠熠生辉,每一次的爱心帮扶,都让“乐善人生”的无私情怀淋漓体现。

(刘凯)

## “体彩杯”中小學生排球比賽圓滿落幕

4月13日,“中国体育彩票杯”新泰市全民健身运动会中小學生体育联赛排球比賽在新汶街道良庄实验小学举行。本次赛事由新泰市体育局、市教育局主办,新泰市体育彩票管理中心、新汶街道良庄实验小学协办。共吸引来自全市16个中小学校的326名教练员、运动员参加比赛。

上午8:00,一声哨响拉开了比赛帷幕。本次赛事执行排协审定的《2009—2012排球竞赛规则》,设初中组和小学组,经过一天激烈角逐,汶城实小、新甫实验学校获小组男子组,小学女子组金牌;翟镇初级中学包揽了初中男子组、初中女子组两枚金牌。

本次中小學生体育联赛旨在进一步提高学生体育技能,增强健身意识,加快体育后备人才培养步伐。中国体育彩票一直致力于中小學生体育运动,为青少年体育运动和公益事业的发展贡献了力量,此次赛事的举办正是“公益体彩健身全民”的完美诠释。(刘凯 葛生海)

## 肥城举办“体彩杯”中小學生田徑运动会

近日,由肥城市体育局主办、肥城市泰西中学、龙山中学承办的“中国体育彩票杯”中小學生运动会成功举办。

本次运动会来自各街镇和市直各中小学校的青少年共1000余人参赛,比赛采用国家体育总局审定的最新标准进行。经过激烈的角逐,最终六中代表队、泰西中学代表队和一中代表队分别获高中组团体前三名;实验中学代表队、石横镇代表队和安庄镇代表队分别获得初中组团体前三名。

本次活动是今年肥城市全民健身运动会的系列比赛之一,引导全民人民大兴体育锻炼之风,开展各类健身项目锻炼,丰富广大市民的文化生活。

近年来,肥城市体彩为满足群众体育锻炼需求,在全市范围建设了200个行政村健身工程,修建了近30个体彩健身广场,超过100余条健身路径覆盖全市各个角落,为改善群众健身环境,丰富群众体育生活提供了便利条件。(刘凯 杨峰)



集体合影

体彩中心主任闫娟(右)捐助体育器材