今年 9 月 3 日，纪念抗战胜利 70 周年阅兵式上的老兵方阵让抗战老兵们着实“火”了一把，一时成为全社会关注的焦点。但很少有人知道，南京有一位出生于 1985 年的女孩，为寻访抗战老兵、关爱抗战老兵，默默奉献了自己十年青春时光！她就是——

80 后女孩文心：430 位抗战老兵的“爱孙”

本报记者　**汤雅洪**

文心与 97 岁高龄的抗战老兵蔡梦霞亲切交谈。**汤雅洪** 摄

坐在记者面前的文心，瘦弱白皙，清秀的脸上挂着略显羞涩的微笑。很难想象，她柔弱的身躯里，蕴含了怎样坚韧的力量——十年来，她带领志愿者们辗转江苏、安徽、浙江、北京、山东、河南、云南各地，寻访、帮助了 430 位抗战老兵，对特困老兵与孤寡老兵进行重点帮扶，为他们养老送终，并帮他们实现夙愿。就在本月 2 日，她助一位参加过今年“9·3”大阅兵的百岁老兵熊寿明圆梦，拜谒了中山陵。“没有他们当年在抗日战场上的浴血奋战，就不会有我们美好的今天……”文心的肺腑之言感人至深。

寻访老兵——她一直在跟时间赛跑

“我走近抗战老兵，其实纯属偶然。”2004 年底，19 岁的文心在洛阳上大学时，参加了校友组织的“关爱抗战老兵”活动。她说：“在那次活动中，我找到的第一位抗战老兵叫赵金典。当我见到老人时，这位曾与日军白刃搏杀的国民革命军 29 军大刀队勇士，住在半山腰的草棚里，已经年迈虚弱得不能下床走动。”看到他生活如此艰难，文心当场落泪。捐出身上的钱后，她暗下决心，要去寻找、帮助那些曾为抗战做出贡献的老兵。

从此，文心便开始在河南、北京、江苏、安徽、浙江等地辗转探访。洛阳、郑州、商丘、平顶山、南京、南通、溧阳、金坛、广德、郎溪、天台……每到周末，她就坐着公交、大巴、火车去寻访。从 2005 年回到南京工作直至 2008 年间，文心总是一个人奔波，常感力不从心。2008 年，她便在西祠网上发起成立了“1213 志愿者同盟”，很快得到众多志愿者响应。

“由于正面战场的幸存抗战老兵是个特殊的群体，我们的寻访一开始并不被人所理解，这一路坚持下来极为不易。令人欣慰的是，政府部门认可了我们的工作。2013 年，南京市民政局优抚处要确定抗战老兵优抚对象，就是从我们这儿拿的名单，并让我们参与审核。根据这份名单，南京确定了 72 位抗战老兵。”老兵身份被确认后，每人每月可领到 2700 元的优抚金。“对此，其他城市的老兵都很羡慕。”文心感慨地说。

但最让文心揪心的是——留给她的时间不多了。“抗战老兵基本都已年过九旬，90 多岁高龄的老兵说离开就离开了。几乎每个月，我们都会为抗战老兵最后一次‘送行’。”2013 年，文心和志愿者在安徽黄山甘棠镇找到抗战老兵崔思群。他生于 1921 年，毕业于黄埔军校 15 期，曾任中国远征军第 8 军 103 师 307 团上尉连长，是一位久经沙场的抗战英雄。1944 年 6 月初，在攻打松山的战斗中，他右腹被日寇子弹打穿，仍然坚持不下火线，消灭了众多敌人。为让老人安度晚年，他们将他接到南京荣平敬老院。可半年之后，崔思群因脑组织部分坏死而中风，于去年元宵节离去了。谈到这些，文心泪水盈眶。

十年来，文心从未停下寻访、关爱抗战老兵的脚步。她急切地说：“抗战老兵大多年事已高，我每次去看望他们，都可能是最后一次。我得跟时间赛跑。”

关爱老兵——她是流进心田的暖流

文心说：“这几年元旦、端午、中秋、除夕，我都陪伴在抗战老兵身边。”她亲切地称呼他们“爷爷”，他们都将她当成亲孙女。

很多人以为，志愿者们与老兵接触，谈的都是荡气回肠、充满英雄气概的战争故事。而事实上，志愿者的工作枯燥且需极大耐心。“老人家年纪大了，说话颠来倒去就那么几句。可就算听过几十遍，也得‘饶有兴趣’地听下去，哄老人开心。有的老人家里垃圾成堆，我们也要帮忙打扫。”

和文心最亲的，是今年 4 月刚刚去世的 99 岁的赵绍祥爷爷。赵绍祥是河南人，初中毕业那年从报纸上看到日寇杀我同胞、毁我家园，毅然投笔从戎。他先后参加过台儿庄战役、中原会战等，凭战功从士兵升为副团长。解放战争开始后，他不愿打内战，带着妻子回老家种地。1950 年他赴上海自费学医一年，后被派到南京联合诊所做医生。但 1954 年政审时，他因曾任国民党军官，被解除公职送回老家劳改，从此与家人分离 60 载。

2012 年 6 月，在文心帮助下，赵绍祥住进了南京向阳敬老院。饱经风霜的老人得到文心无微不至的照顾后，十分感激。有一天，他拉着文心的手问：“文心，我今后能不能叫你爱孙？在我心里，你就是我的亲人。”他在日记里写着：“自从遇见文心，我干涸的心田就像被一股暖流滋润，重新有了生命力。这个爱孙，是上天给我的最后一个温暖。”文心非常感动，欣然应允。从此，老人见了文心便喊“爱孙”。文心向别人介绍老人时，都亲切地说“这是我爷爷。”“我考上南京艺术学院研究生的时候，爷爷比我父母还要高兴。”

“每年中秋、除夕，我都和爷爷一起过。爷爷去世的时候，我仿佛有心灵感应似的。那天，我正在整理东西，突然就想去看爷爷。等我赶到医院，他刚刚离世。我想，只有真正建立了深切的感情，才会这样心灵相通吧。”文心伤感地说。

感谢老兵——她庆幸自己和他们相遇

当很多人开始理解、钦佩文心，并为她点赞时，她却说：“该说感谢的是我，是抗战老兵让我懂得很多人生的道理，给了我克服困难的信心和勇气。”

文心的家人起初并不支持她寻访抗战老兵，“我妈说这是不务正业，担心对我有不好的影响。她对我每年投入几万元帮助老兵、自己却不存钱也很有意见。”为此，文心经常瞒着家人去探访老兵，“我会借口出去放鞭炮，悄悄跑到敬老院去陪老兵吃顿年夜饭。”

当遇到困难时，文心也曾彷徨、迷茫过。“有一天晚上下着大雪，我去探访老兵，却在小区里迷了路，转了半天找不到地址。我又冷又怕，独自站在路灯下想哭，一遍遍在心中问自己‘这么做真的值得吗？’”可是，当她想到那些抗战老兵经历无数磨难，都能坚强地生存下来，心里便释然了：“和他们相比，这点苦又算什么呢？”

文心说，自己从一个思想浅薄的小女孩，到今天能有勇气面对很多困难，对生活有坚定的信心，正因抗战老兵给了她精神上的支撑，“我的青春是和他们在一起的。我之所以成为今天的我，是因为遇到了他们。因此，我才有幸体悟他们的人生，得到那些启示和帮助。这是一笔巨大的财富！”

在考研期间，文心因为英语差而缺乏信心。远征军老兵胡为仁便鼓励她：“英语没那么难！从今天起，你每天给我打电话，我们用英语对话。”正是这位胡为仁爷爷，当年曾被送去劳改农场天天挖石头。在别人都绝望的时候，他却在斗篷里藏着英语单词学习。文心说，每次去看望老兵，他们几乎都在读书，“他们在耄耋之年还要读书，我有什么理由在这样的年纪放弃呢？”

她所尊敬的赵绍祥爷爷，看到日本觊觎钓鱼岛的消息，激愤地说：“爷爷虽然老了，但只要国家需要，我便立刻再战！”在文心帮助下来宁拜谒中山陵的熊寿明，坚决不肯坐轮椅让他们抬上去，执意自己拾级而上。老人身穿“9·3”阅兵式上穿过的旧军服，缓缓走到孙中山先生雕像前，举手行礼。他的手许久没有放下：“我们早年追随中山先生革命，追求民族独立和解放。现在国家强大了，我一定要告诉中山先生……”文心说：“他们让我明白，什么才是真正的爱国。”

这几天，文心又带着志愿者们忙着采购物品。她说，“马上到元旦了，大家筹办了家电、水果、大米等很多礼品。我们要在节日期间上门慰问抗战老兵，他们绝不能被遗忘。”

■编后

青春，在奉献中激扬！

一口气读完这篇稿件，编辑好几次湿润了眼眶！由于篇幅所限，很多动人的故事无法全都为读者呈现。比如，志愿者为满足老兵心愿，请艺术家为老兵制作民间纪念章、为他们寻亲访友和看病找医；很多可敬的抗战老兵身处逆境，却始终顽强抗争、不向命运屈服。从文心和抗战老兵的故事里，不难读到我们伟大中华民族具有的天下兴亡、匹夫有责的爱国情怀；视死如归、宁死不屈的民族气节；不畏强暴、血战到底的英雄气概；百折不挠、坚韧不拔的必胜信念。

编辑在腾讯大苏网上看到，网友们在文心关爱抗战老兵最新活动的帖子下面纷纷留言——

橙子猪：感谢文心，向这位 80 后妹子致敬！

南京小老头：感谢文心和所有关爱抗战老兵的社会团体。在没接触这些爱心人士之前，真不知道这个世界还有这么无私的人。

向山：现如今这样的年轻人少了，所以尤为珍贵。他们是我们民族今后的脊梁和希望所在！

春子：怎么能够加入？我也想这样做！

leo_cko：文心好样的，中国需要你这么有爱心的人！你的努力不会白费的！你将爱传递给了每一个身边的人！

哒雨天：好值得欣赏的姑娘!!!

随着梦想飞奔：希望年轻一代能铭记历史!!

阳光不锈：请问这个组织还缺人吗？

千朵雪：感谢文心的努力，向文心致敬！向抗战老兵致敬！

……

恰如文心自己说的，抗战老兵们就像小草一样，无论长在多么艰苦的环境里，都绝不会放弃。他们爱国、豁达、坚韧的精神，正是伟大抗战精神的一个缩影，是我们最可宝贵的精神财富！而她，作为当代年轻人的代表，正是在这样的精神孕育下而得以成长。青春，在奉献中激扬，无怨无悔！

我省明年预计多生 10 万“猴宝宝”

本报讯（记者 **徐嵋**）“全面两孩”元旦即将落地，据估计，江苏明年可能要多生 10 万“猴宝宝”，这将让本就紧缺的产科、儿科床位及医生更加“紧张”。据省卫计委相关人士介绍，目前我省儿科、产科床位均缺 5000 张，而儿科、产科医生缺口一半。从容应对“全面两孩”政策落地，必须提前制定相应的预案。

据介绍，我省每年新生儿约 80 万，“全面两孩”政策实行后，每年新生儿将达到 90 万左右，这将使得各大医院的产科、儿科压力倍增。江苏省卫生计生委副巡视员洪浩表示，放开两孩以后，随着高龄孕妇的增多，高危孕妇、高危产妇、高危妊娠的情况也会增多，这就对妇幼保健的能力提出了挑战。按照新生儿的年出生人数，目前全省产科的床位 3 万张、儿科的床位 2.5 万张可以完全满足需求，但是明年新生儿多了，产科、儿科床位缺口就会各缺 5000 余张；产儿科的医生目前各有 1 万人左右，如果完全满足需要，应该各需 2 万人，缺口达一半。

洪浩表示，要从容应对“全面两孩”政策落地，除了要鼓励江苏全省医院调整院内床位的布局，加强产科、儿科医生培训之外，还必须提前制定相应的预案。首先要建立全省高危孕妇转诊的绿色通道；还要以市级的妇幼保健院的平台为龙头，实行集团化、网络化建设，带动整个市孕产妇服务提升水平；其次妇幼保健机构开展分级诊疗、分级服务，比如平产你可能就在二级医院，如果孕前检查的时候已经感觉有很多不正常的因素，那就要预约到三级医院，实行分级诊疗服务。

年末 4 位志愿者捐献“生命礼物”

全年有 64 位志愿者成功捐献造血干细胞

本报讯（通讯员 **丁玉琴** 记者 **赵叶舟**）年末，我省各地有 4 名志愿者捐献了自己的造血干细胞，把生的希望给了素不相识的病患，给对方送去了“生命礼物”。

12 月 28 日上午，26 岁的徐州教师方倩茹为一位 13 岁的白血病孩子捐献了造血干细胞。她在 2009 年开学时尝试了人生的第一次献血，也留下了 5ml 血样加入了中华骨髓库。今年 9 月，一位少年与她配型成功，她感觉很幸运，自己上大学时也接受过社会的资助，现在有了回报的机会。就这样，刚新婚的方老师为一位素不相识的学生捐献了“生命的种子”。

29 日上午，苏大附一院和东南大学附属中大医院，苏州志愿者上官强和常州志愿者施俊杰在两地同时捐献造血干细胞。上官强，37 岁，在参加 2 年无偿献血后，去年报名成为造血干细胞捐献志愿者，没想到刚报名不到一年，就有一位病人与他配型相合，他把这当作他的“分内事”，要全力完成。因为平时就喜欢喝酒、抽烟，与肝功能相关的酶偏高，医生要求他戒酒。为了捐献，他把酒给戒了，烟也少抽了很多，还增加了锻炼时间，29 日下午完成了他的救人使命。

施俊杰，听起来有点像男同志的名字，却是个典型的江南女子，34 岁的她已经是两个孩子的母亲。以前在南通的一家外企工作，外企老板曾邀请 2005 年捐献的闾蓟敏老师作过关于造血干细胞捐献的讲座，从那时起就在她心中埋下了一颗种子，2013 年在常州献血时报了名捐献造血干细胞，今年 8 月接到了配型相合的通知，10 月就做完体检一直在等待，终于在年底等来了捐献的机会。29 日上午采集一次后由于细胞数没有达到卫生部标准，次日上午再采集第二次，结束后她还赶回家去给婆婆过了生日。

30 日上午，苏州志愿者俞月华在苏大附一院捐献她的造血干细胞，不仅是给远在北京的患者送去一份“珍贵的礼物”，更是给自己 1 月 1 日 36 岁的生日送份特殊的礼物。俞月华在 2007 年作为一名辅警与同事们一起报名捐献造血干细胞，2011 年底曾有患者与他初配相合，因高分不合而作罢，俞月华感到很失落。今年又与一位患者配型成功，重新点燃起他心头的希望，虽然自己创业也很忙碌，但总是抽出时间完成各项检查，25 日下午，在昆山红会同志的陪同下入住苏大附院，30 日正式捐献，成为 2015 年中华骨髓库江苏省分库的最后一位捐献者。

今年我省有 64 位志愿者成功捐献了造血干细胞，为全国各地以及香港、韩国、美国的患者送去了重生的希望。捐献者平均年龄 34 岁，年龄最小的是来自南京工业职业技术学院的 19 岁学生王逸，最大的是宿迁一基层派出所 45 岁的干警尹修国。他们来自各行各业，有大学生村官、社区干部、公务员、企事业单位职工，其中有 12 位医务工作者，7 位教师；我省全年捐献志愿者人数仅次于广东省的 68 例，位列全国第二。

常州警方侦破非法控制计算机信息系统案

本报讯（通讯员 **荆轩** 记者 **吴文龙**）日前，常州警方召开新闻发布会，宣布破获一起非法控制计算机信息系统案，抓获主要犯罪嫌疑人 2 名，以及伪基站、电脑、手机、银行卡等作案工具。至此，常州警方成功告破一批“通讯网络诈骗案件”。

12 月 1 日，常州警方接到市民小周（化名）报警称：收到一条“我给你发一份请帖 m.yi-huamall.com.cn/ 时间、地方都在里面，在此恭候光临。（好友名字）”的诈骗短信后，其手机自动按通讯录上所有成员名单逐一转发此条短信，并智能改名。常州网安支队在腾讯手机管家安全专家的配合下对诈骗短信进行了详细分析，发现犯罪分子在群发诈骗短信后，利用短信中的恶意网址诱导受害人安装手机木马病毒，窃取手机支付验证码，盗取受害人资金，并在手机后台偷发诈骗短信给手机联系人进行自发传播。

接到报案当晚，市区两级公安局网安部门抽调精干力量成立专案组，在腾讯公司反诈骗联合团队的支持配合下，全力以赴侦查此案。12 月 6 日下午，抓捕组将正躲藏在东莞某小区准备吃饭的王某抓获。

经审查，王某对其传播木马病毒的行为供认不讳，他花了 6600 余元，请一名网友编写了该木马，通过短信平台和伪基站共群发短信 1500 条左右，中毒人数超过 5.5 万，共有 110 余万个 IP（去重后）访问过嫌疑人的木马网址，范围覆盖全国各地。专案组经过又一轮紧张分析，锁定该案另一嫌疑人谢某在湖南岳阳。10 日抓获归案，其对犯罪行为也供认不讳。

Today's news　**新闻点击**

节前看看“菜篮子”

肉蛋便宜 蔬菜价涨

本报讯（**鲍晶**）元旦、春节将至，近期我省主副食品价格动态如何？记者昨天从江苏省物价局获悉，11 月我省居民消费价格同比上涨 1.7%，涨幅比上月扩大 0.5 个百分点。近期来看，全省主副食品价格基本平稳，水产品和肉禽蛋价格小幅下降，生姜价格下跌猛烈，“姜你军”威风不再。但受季节影响，蔬菜价格走高。

入冬以来，由于我省生猪货源充足，猪肉市场呈现旺季不旺的特征，物价部门预计，春节前我省猪肉价格不会有太大波动，以稳为主。

12 月 25 日，全省监测的生姜均价为 4.57 元 / 斤，比去年同期价格下降近一半。据分析，姜农跟风种植、供需不平衡是导致今年生姜价格大幅下跌的主要原因。当前库存老姜较多，新姜已大量上市，短期内生姜价格将维持低位运行。

受寒冷天气影响，蔬菜价格总体上扬。全省监测的 32 种蔬菜价格与上月相比几乎都涨了，其中生菜、青菜、韭菜等都涨了超一半。此外，部分水果价格上涨明显，苹果、香蕉、梨、西瓜的价格都有 5%左右的涨幅。

元旦起我省放开出租车“份子钱”

本报讯（**鲍晶**）江苏省物价局昨日宣布，2016 年元旦开始，将下放 3 项收费的定价权限，放开原政府制定的 35 项经营服务收费。其中，包括出租车“份子钱”、非普惠性民办幼儿园收费等都将放开。

据了解，物价部门将公办养老机构基本服务收费标准、殡葬基本服务收费标准、机动车尾气检测收费标准等 3 项定价权限下放至省辖市价格主管部门，并由其制定价格。

此外，物价部门放开了包括出租车“份子钱”、非普惠性民办幼儿园收费、高速联网服务费、委托性产品质量监督检验收费、委托性检验检疫收费、会计师事务所服务收费、环境影响咨询收费、用户受电及配电方案咨询费等 35 项经营服务收费，实行市场调节价。

其中，放开出租车“份子钱”后是否会因“份子钱”上涨导致的哥的姐们负担变重？省物价局相关负责人表示，由于各类“专车”的出现，“份子钱”的改革是大势所趋，物价部门将会密切关注市场变化情况。

宿迁补贴困难失能老人养老服务

本报讯（**丁彬彬**）近日，宿迁市出台《宿迁市经济困难的高龄失能等老年人养老服务补贴实施办法》。该办法自 2015 年 12 月 1 日起实施。

《办法》指出，该项补贴和已享受重残补贴或特殊困难残疾人生活救助等补助的按照就高的原则，但不能重复享受。补贴的对象为：低保家庭中 60 周岁以上的失能老人；低保家庭和分散供养的特困对象中 80 周岁以上的老年人；低保和低收入家庭（低保标准 2 倍以内）中 60 周岁以上的失独老人。补贴标准为：低保家庭中 60 周岁以上的失能老人为 100 元 / 月 / 人；低保家庭和分散供养的特困对象中 80 周岁以上的老年人、低保和低收入家庭中 60 周岁以上的失独老人，按不低于 60 元 / 月 / 人的标准给予补贴。支付的对象为：到养老服务机构接受服务的老年人，其补贴给相应的养老服务机构；居家接受服务的，支付给提供服务的居家养老服务机构或组织；符合条件的分散供养特困对象和失独老人，委托亲友、邻里提供服务的，根据签定的协议，支付给提供生活照料的邻居或亲属。

变仰卧为侧卧

中大医院成功施行肝“禁区”手术

本报讯（**朱晓洁 崔玉艳 徐嵋**）记者昨日从东南大学附属中大医院获悉，该院普外科创新应用侧卧位手术体位，在腹腔镜下切除了一例原发性肝右叶肿瘤，成功挺进肝手术“禁区”。因创伤小，病人术后恢复很快，5 天后就康复出院了。

44 岁的梁师傅最近发现肝右叶占位病变，诊断为早期原发性肝肿瘤，手术切除为治疗首选。中大医院普外科接诊后发现，因肿瘤位于肝右后叶，如果在腹腔镜下手术，肝右后叶是手术禁区，位置暴露不好，手术风险大。若开腹手术则创伤大，要开 20 公分大刀口，住院费也要翻一倍，病人不太容易接受。在术前召开了多次讨论会后，普外科主任嵇振岭教授提出，改普外科仰卧位手术体位为泌尿外科的侧卧位手术体位，在腹腔镜下为病人微创切除肿瘤。经过周密准备，手术非常顺利，历时 1 小时结束，术后刀口只有一公分，梁师傅第二天就能吃饭和下地活动，5 天后就康复出院了，而传统开腹手术至少要住院两星期。

嵇振岭主任说，这个病人幸亏发现及时，手术切除干净，病人的愈后是乐观的。专家提醒市民，不要嫌麻烦而放弃单位体检项目，体检是早期发现不良病变的一个重要途径。

沭阳农商行攻坚清收不良贷款

本报讯（**胡玲玲**）今年以来，沭阳农商行始终坚持将不良贷款清降作为重点与难点工作，采取多种形式、多方联动打好不良贷款清收攻坚战。截至目前，该行压降往年不良贷款 2186.17 万元，核销不良贷款 551.76 万元。

为确保清收到位，该行制定了不良贷款清收相关办法，按照“谁清收、谁得益”的原则，按月考核、按月兑现。并深入开展存量贷款风险排查，摸清风险底数，分类排队，一户一策，加强清收处置。对通过多种手段催收仍然无法取得成效的不良贷款，及时依法提起诉讼。一方面建立与司法机关的联动机制，借助社会信用体系建设的有效契机，进一步加强与公、检、法等相关部门的沟通协调，加大合作和信息共享力度，有效提高诉讼和执行效率。

健康微讲堂
第 27 期

懒不全是坏事 偷对懒也能养生

天冷很多人都懒得起床，懒得出门，甚至快懒得吃饭了。偷懒有各种坏处，但科学地偷懒，是可以养生的。

工作中伸个懒腰

别小看了伸懒腰，它的两大好处甚至可以媲美某些运动。

1.利于全身供氧。伸懒腰时可使人体的胸腔器官对心、肺挤压，利于心脏的充分运动，使更多的氧气能供给各个组织器官。

2.让人更清醒。伸懒腰时上半身活动，能使更多含氧的血液供给大脑，使人感到清醒舒适。所以，经常伸伸懒腰，活动活动四肢有助解乏。

3.消除疲劳。上班族久坐，身体长时间处于一种姿势，肌肉的静脉血管会淤积很多血液。这时伸个懒腰，会引起大部分肌肉舒张和收缩，很多淤积的血液被赶回心脏，将肌肉中一些废物带走，从而消除疲劳。

让胃肠“偷懒”

快节奏的生活让人们吃饭也像“打仗”一样，但狼吞虎咽不仅影响营养吸收，还对胃的伤害极大。尤其是老人，每顿饭的进食时间至少在 25 分钟以上，一口饭嚼 20 次以上为宜。遵从早上吃饱，中午吃好，晚上吃少的原则，饭量也应当控制在七八分饱，让胃适当“偷个懒”。

除了平时吃饭注意放慢速度，养成细嚼慢咽的习惯，吃对食物也可以帮助胃肠偷懒。一是选水分大的食物。吃水分大的食物可以让胃里提前感受到“满”，有利于控制食量，预防肥胖。比如喝八宝粥，吃汤面，吃大量少油的蔬菜，吃水果，都比较容易让七分饱的感觉提前到来。二是选需要多嚼的食物。吃那些需要多嚼几下才能咽下去的食物，比如粗粮，蔬菜，脆水果，能让人放慢进食速度，也有利于对饱感的感受，从而有利于帮助我们控制食量，避免过量。三是少吃精细食物。精白细软、油多膳食纤维少的食物则正好相反，它们会让人们进食速度加快，不知不觉就吃下很多，而饱感中枢还没有来得及接收到报告，胃里面感觉到饱胀之后才能停住嘴。

锻炼时“偷懒”

疲劳时别逼着自己锻炼。运动可以调整情绪，帮助减压，是一种很受欢迎的放松方式。但在疲劳、发热、感染等异常情况下运动，可能降低机体免疫力。

高强度运动还会因大量出汗造成脱水、水电解质紊乱，诱发心律失常及血栓形成。因此，本身工作就很累的情况下，不必太逼着自己去锻炼，这时休息更重要。

锻炼需要根据年龄、身体状态和天气选择。如果在锻炼后感到精神萎靡不振，全身乏力，感到特别疲倦，甚至影响睡眠和吃饭，则说明运动强度有问题，甚至要注意有没有疾病发生。

不建议患高血压、冠心病的老人在较冷的清晨锻炼，尤其是在气温急剧下降的最初几天。雾霾天清晨的空气较差，建议上午 10~11 点锻炼，此时太阳出来，地表温度上升，且一般空气较好，午后 4~5 点散步、慢跑、打太极拳等都是很好的锻炼方式。

心态上“偷懒”

许多人都是急性子，不管做什么都心急火燎，着急完成工作，连排队买菜等小事也风风火火。有时不光遇事急躁，还易动肝火，长此以往，会严重损害身体健康，还可能诱发急性致命的心脑血管疾病。因此急脾气的人要学会自我控制，不要遇事就着急上火。

不过，不是所有事都能偷懒，例如作息时间应该规律，不要一到周末就补觉到中午；每周应抽出时间锻炼；生病了自己解决不了，不能偷懒，要马上去医院。偷懒也是讲究方法的，科学地偷懒，才能更长寿。

编辑：**亦晨**

广告信息
注销公告

南京铉丰金属制品有限公司股东会于 2015 年 12 月 20 日决议解散公司，并于同日成立了公司清算组。请公司债权人于本公告发布之日起 45 日内，向本公司清算组申报债权。

联系人：盛其云　电话：15921211757

地址：江宁秣周东路 12 号