老来俏 可缓衰老

■ 宁蔚夏

“爱美之心，人皆有之。”爱美是人的天性。追求美好的生活，把自己打扮得美丽多姿，同时也是乐观向上和健康心理的表现。爱美并非年轻人的“专利”，善打扮、爱漂亮，既可令“朝阳”光芒四射，也能使“夕阳”霞光万丈。充满朝气和青春活力的“老来俏”，如同一缕异彩纷呈的晚霞，为暮年生活增添了无穷乐趣。

对每个人来讲，衰老迟早会到来。人一老形体常会发生一些变化，要么大腹便便，要么瘦小皱缩，头上生出白发，皮肤出现皱纹。一些人因此而“人老珠黄”，索性马马虎虎，自暴自弃，不加修饰，穿着陈旧，甚至衣帽不整，看上去一副老态龙钟样，显得更加苍老。其实，大可不必这样。殊不知，“老来俏”恰能弥补这些生理上的缺陷，消除外表的衰老和不协调感，使人的形体变“靓”。一套宽窄合体、色彩柔和素雅的时装，会让人看起来清新明快、庄重大方；一双富有现代气息的时装鞋和一顶别具风格的帽子，能使人显出潇洒、高雅的风度；合理的发型和适宜的护肤化妆品，可令苍老的肌体容光焕发。

人老脸先老，进入暮年之后，心理、精神上的衰老往往比形体上的衰老来得更快。这种心理上的早衰，常常会给晚年生活带来诸多麻烦。“老来俏”的形体美，不仅能弥补老年人生理上的缺陷，还可使老年人在精神和心理上变得更年轻，从而焕发青春，促进健康，延缓衰老。医学研究已证明，重视服饰、妆扮的老年人，具有心情愉悦、情绪稳定、精神振奋的心境，他们身体中的内分泌激素、乙酰胆碱和生物酶，比同龄人要多许多。这些化学物质能增快血流量，增加神经细胞的兴奋性，增强免疫系统功能。英国的一项调查发现，注重着装、喜欢“老来俏”的人，患高血压、消化病、癌症等与精神因素有关疾病的，比不善穿着打扮的老年人少30%以上。正如世界老年学会所指出的那样，放弃对形体、服饰方面的讲究，意味着其它一切方面自暴自弃的开始。“老来俏”所产生的“我还不老，我还年轻”的健康心理，是老年人延年益寿的“催化剂”。

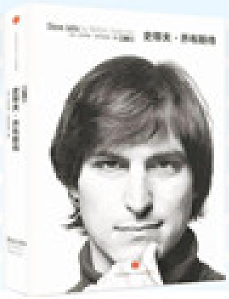
“老来俏”益身心、促长寿。愿每个老年人都能“俏”起来，打扮得更漂亮，活得更年轻！

科普百花
四川省老科技工作者协会 协办
— 第266期 —

书香天府 全民阅读

《史蒂夫·乔布斯传》

[美]沃尔特·艾萨克森 著



推荐理由：

《史蒂夫·乔布斯传》是乔布斯授权的官方传记。这本风靡世界的传记，让很多人真正读懂了乔布斯这个耀眼的天才。他一生用艺术家的标准要求自己，不容许丝毫的差错与缺憾。为了追求产品的极致完美，他脾气暴躁、残酷、不近人情。但同时，他也有着无法超越的创造力与强大的意志。他通过影响全世界的方式，向我们证明了天才确实存在。虽然乔布斯的天赋不是我们每个人都能拥有的，但那种追求极致的工作意识，却是我们可以学习的更宝贵的东西！

吃野菜“3原则”

赛先生的背影 栏目协办：四川省科学技术普及服务中心

近日，有媒体报道，一些市民朋友为了方便，频频在各大公园“挖野菜”。那么，公园里挖来的野菜能吃吗？怎么吃野菜安全又健康呢？

挖野菜要选择无污染环境

植物专家表示，公园里浇灌植被使用的是中水，不符合饮用标准；部分野菜还有毒性。“吃野菜最好到菜市场买现成的，因为自己去采很难保证野菜的安全性。”山东大学齐鲁医院营养科营养师赵丽强调，采摘野菜的地点一定要选择无污染的环境，尤其不能在拥堵的马路边以及工业污染区。赵丽还提醒人们，在采摘野生荠菜时需多加注意，很多杂草与荠菜外表相似，一般人难以分辨，而这些杂草本身可能含有毒性，不能食用，建议有采摘经验的人陪同更为安全。

哪些人不宜食用野菜

现代人追逐时令野菜，除了尝鲜，更多的是认为野菜营养价值高。对此，植物专家表示，野菜的营养价值没有传说中那么高，脾胃虚寒的人并不适合吃野菜。

有的人吃了马齿苋，可能会出现过敏反应，脸上和手上发痒、发红。皮肤科医生解释说，像野菜中的灰灰菜、苋菜、马齿苋，甚至生活中常吃的油菜、芹菜等，在人体内可分解出感光性物质。有些人对这种感光性物质很敏感，如果吃得过多，这些感光性物质就会在体内积蓄，达到一定浓度时，人体裸露部位比如面部、手部的皮肤经过太阳光直射后，可导致代谢障碍而诱发皮炎，在医学上称为“日光性皮炎”。医生提示说，一旦发生“日光性皮炎”，首先要停止食用与发病有关的蔬菜、野菜，并且避免日晒，如果过敏症状较重者，可在医师指导下服用药物。

在生活中，我们还经常听到吃野菜中毒的事情。青岛市海慈医疗集团急诊科主治医师鲁召欣提醒，如果服用疑似有毒野菜的时间并不长，把吃的野菜吐出来是第一步，接着服用一些盐水，然后抠咽部刺激进行催吐，吐得越干净越好；如果出现了十分危重的情况，要紧急拨打120，到医院进行专业处理。

食用野菜要遵循“3原则”

中医专家指出，食用野菜的正确方法：

1.不知不吃。不要采摘路旁边、水沟、郊外化工厂周边的野菜。有一些野菜与有毒植物长相相似，不易分辨，不熟悉的野菜不要乱采、乱吃。

2.盐水浸泡。野菜上面附着许多杂菌及杂质，洗净后在淡盐水中浸泡，建议不低于1小时。

3.吃前热焯。有些野菜含微毒，食用前先用热水焯一下，也会去掉野菜本身的苦味，口感也会变好。如果在食用野菜后出现恶心、呕吐、腹泻等疑似食物中毒症状，一定要立即停止食用。（红科）

更多科普知识请关注“赛先生的背影”公众订阅号

减资公告

蓬安县志在农商服务有限公司（注册号：91511323MA64UM3A6Q）经公司股东大会决议同意拟将注册资本由1000万元减少至50万元。本公司债权人可自本公告发布之日起四十五日内要求本公司清偿债务或提供相应的担保。本公司债权人未在规定期限内行使上述权利的，本公司将按照法定程序减少注册资本。

特此公告。联系人：康太红，联系电话：13320296868

蓬安县志在农商服务有限公司
2019年4月26日

军舰船舷上数字的“小秘密”

底区科普行 栏目协办：四川省民族科普工作队 甘孜州科协 阿坝州科协

为庆祝人民海军成立70周年，海军4月23日在青岛附近海域举行海上阅兵活动。

对于人类来说，70载已是古稀，可对于海军部队发展来说，它仅仅只是一个美丽的开始……步入新时代的中国海军，以其威武之师、文明之师、和平之师的形象，更加突出地展现在世界海洋大国之列。而世界并不平静，从亚丁湾护航到也门撤侨，从海上救援到医疗救护，壮大发展中的中国海军，为世界带来的并非战争与威胁，而是和平与希望。“我是中国海军护航编队，如需帮助，请在16频道呼叫我”，响彻亚丁湾海域的，这条以汉英两种语言播发的通告，十余年来从未间断，更是成为航经这片海域中外商船的“平安之音”。如今，我们举行海上阅兵，彰显的不仅是人民海军的实力，更是身为大国的责任与担当！

细心的朋友肯定会发现海军的船舷上会有数字，这些数字代表着什么意思呢？现在我们就来了解一下船舷上数字的“小秘密”。

（央石）

破除谣言 以示正听

产后喝汤在我国很多地区都有悠远的历史。产妇分娩时出汗、出血，体力消耗大，但却进食较少，因此在产后初期，需要给充比平时更多的液体，其中喝汤、喝粥则是大多数产妇的选择。但是，很多生过孩子的人发现，产后立即开始喝浓汤来补身体有益，还可能会导致宝宝出现腹泻等不良反应。

产后立刻喝浓汤 小心产妇、宝宝“双双受损”

对于产妇来说，产后立即喝浓汤不是好事。黑龙江省围产医学会主任委员蔡雁表示，如果哺乳期妈妈摄入过量汤水，产奶量大于喂养量，非常容易造成乳汁过剩。而且，因营养汤水中脂肪含量高，使乳汁变得黏度高，浓稠不易排出，过多的高脂肪奶水会淤滞在产妇的乳腺导管中，导致急性乳腺炎，严重者可出现全身发热或脓肿形成；而对于新生儿来说，高脂肪浓汤使妈妈分泌高脂肪奶水，本就肠胃功能娇弱的宝宝们对此根本“无福消受”，往往会出现腹泻等不良反应。

因此，蔡雁提醒，新妈妈产后两周内切勿过快摄入营养汤……

1.最好现做现喝。有些家庭一天给产妇煮一大锅营养汤，但是多次加热会造成营养流失，因此给产妇准备的营养汤最好是现做现喝。

2.月子汤的材料一定要新鲜，宜选择一些脂肪较低的肉类，如鱼、瘦肉、去皮的禽类、瘦排，还可根据产妇的需求，加入对补血有帮助的煲汤材料，如红枣、红糖、猪肝或者阿胶。

3.餐前不宜喝太多汤，以免减少食量。对于需要营养补充的产妇而言，应该适当增加而不是减少食量。餐前喝汤的话，建议喝半碗到一碗，饭吃到八……