



中共重庆市潼南区委
重庆市潼南区人民政府
潼南区融媒体中心

主办
出版

潼南日报

TONGNAN DAILY



潼南微发布



潼南手机台



新潼南客户端

数字报: <http://tnb.cqtn.com> 潼南网: <http://www.cqtn.com>

2019年6月4日

星期二

农历己亥年五月初二

总第2159期

今日4版

新闻热线: 61268827

2019年重庆市龙舟公开赛(潼南站)暨“六养胜地·水韵潼南”龙舟赛隆重开幕

曾菁华宣布开幕 周德勋致辞 张彬秦定波陈玉林江志斌出席

本报讯(全媒体记者 陈靖)6月3日,2019年重庆市龙舟公开赛(潼南站)暨“六养胜地·水韵潼南”龙舟赛开幕式在涪江潼南段举行,来自潼南、合川、武隆等9个区县的代表队参加市级比赛,区教委队、区域投集团、塘坝镇和汇达柠檬联队等16支队伍参加区级比赛,为即将到来的端午佳节营造浓厚氛围。

区委书记曾菁华宣布比赛开幕,区人大常委会主任周德勋致辞,区政协主席张彬,市文化旅游委副主任秦定波,市体育局巡视员陈玉林,区委副书记江志斌,奥运冠军王丽萍、邢傲伟出席。

周德勋代表潼南区委、区人大、区政府、区政协和103万热情好客的潼南人民,向出席本次活动的领导和来宾

表示热烈欢迎。他指出,龙舟竞渡作为已有2000多年历史的人类文化遗产,既是华夏文明的薪火传承,更是同舟共济、奋勇争先体育精神的集中体现。一直以来,龙舟竞渡都是潼南人民热爱的民俗活动和体育运动,龙舟精神也一直激励着一代又一代潼南人民在改革发展途中奋勇争先、破浪勇进。周德勋希望,通过举办此次龙舟系列赛,进一步弘扬中华民族传统文化,丰富群众文化生活,推动群众体育发展,激励潼南人民发扬“团结协作、力争上游”的龙舟精神,把“六养胜地·水韵潼南”龙舟赛系列活动打造成“潼南名片”。希望各参赛队伍赛出风格、赛出水平,充分展示大家团结合作、积极进取、和谐融洽的良好精神风貌,展现中华传统文化的独特魅力。

奥运冠军王丽萍、邢傲伟在现场为运动员们鼓劲,希望通过大家不懈努力,让龙舟比赛这项群众性体育运动得到更多人的喜爱和参与,推动中华优秀传统文化走出中国、影响世界。

开幕式上,运动员、裁判员代表先后上台宣誓,与会领导嘉宾为龙舟点睛。

据了解,本次赛事是2019年重庆市龙舟公开赛继武隆站、长寿站后的第三站,主要比赛项目为200米直道赛和500米直道赛。经过激烈角逐,最终合川德佳龙舟队勇夺此次比赛市级组200米及500米第一名;潼南体育局龙舟队获得此次比赛市级组200米及500米第二名;塘坝镇和汇达柠檬联队获得区级组500米第一名。



龙舟竞渡迎端午

6月3日,2019年重庆市龙舟公开赛(潼南站)暨“六养胜地·水韵潼南”龙舟赛开幕式在涪江潼南段举行,来自潼南、合川、武隆等9个区县的代表队参加市级比赛,区教委队、区域投集团、塘坝镇和汇达柠檬联队等16支队伍参加区级比赛。(相关新闻详见3版)

特约记者 杨毅摄



更多精彩 请扫二维码

▲劈波斩浪,奋勇争先。
▲万人观赛,喜迎端午。

刘翔入选“最美基层环保人”

本报讯(全媒体记者 李扬 通讯员 陈红海)近日,2019年重庆市“最美基层环保人”名单正式公布,经过材料初审、网络投票、专家评审等相关程序,区生态环境局刘翔入选全市2019年“最美基层环保人”名单。

刘翔,中共党员,重庆大学环境科学专业硕士研究生,2010年9月加入环境保护队伍,现任重庆市潼

南区生态环境局污染防治科科长。10年来,从水、气、固体废物、放射辐射的污染防治到污染物总量减排,刘翔不断成长、不断锤炼、不断蜕变,多次获得市级部门和潼南区委、区政府的表彰,2013年—2016年连续4年被表彰为年度优秀公务员,2016年记三等功一次,2019年记嘉奖一次,2017年被表彰为重庆市“十二五”节能工作成绩突出个人。

►刘翔(右一)沿河查看水质。



不忘初心,方得始终。

“为中国人民谋幸福,为中华民族谋复兴,是中国共产党人的初心和使命,是激励一代代中国共产党人前赴后继、英勇奋斗的根本动力。”在“不忘初心、牢记使命”主题教育工作会议上,习近平总书记从践行党的根本宗旨、实现党的历史使命的高度,深刻阐述了中国共产党人的初心和使命,对开展主题教育提出明确要求、作出全面部署,为在全党开展主题教育指明了努力方向、提供了根本遵循,动员和激励全党同志在思想上来一次升华,在精神上来一次洗礼,牢固树立立党为公、执政为民的价值理念,砥砺不忘初心、牢记使命的精神品格,更加自觉地为新时代党的历史使命而努力奋斗。

一切向前走,都不能忘记走过的路。今年是新中国成立70周年,也是我们党在全国执政第70个年头,在这个时刻开展主题教育,正当其时。开展主题教育,是用习近平新时代中国特色社会主义思想武装全党的迫切需要,是推进新时代党的建设的迫切需要,是保持党同人民群众血肉联系的迫切需要,是实现党的十九大确定的目标任务的迫切需要。这次主题教育,是以习近平同志为核心的党中央统揽伟大斗争、伟大工程、伟大事业、伟大梦想作出的重大部署,对我们党不断进行自我革命,团结带领人民在新时代把坚持和发展中国特色社会主义这场伟大社会革命推向前进,对统筹推进“五位一体”总体布局、协调推进“四个全面”战略布局,实现“两个一百年”奋斗目标、实现中华民族伟大复兴的中国梦,具有十分重大的意义。

98年来,我们党团结带领人民取得了举世瞩目的伟大成就,这值得我们骄傲和自豪。同时,事业发展永无止境,我们面临的任务依然艰巨复杂、肩负的历史使命光荣而艰巨。无论面临什么样的风险挑战,中国共产党人的初心永远不能改变、追求梦想的步伐永远不会停歇。今天,开展“不忘初心、牢记使命”主题教育,根本任务就是深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想,锤炼忠诚干净担当的政治品格,团结带领全国各族人民为实现伟大梦想共同奋斗。这次主题教育要贯彻守初心、担使命,找差距、抓落实的总要求,(紧接2版)

周德勋在参加双江镇龙门村绿色村庄清洁行动集中清扫活动时指出

持续开展“三清一改”工作 着力改善农村人居环境

本报讯(全媒体记者 郑三清)近日,区人大常委会主任周德勋在参加双江镇龙门村绿色村庄清洁行动集中清扫活动时指出,持续开展“三清一改”工作,加强宣传教育,引导群众自觉参与到人居环境整治行动中来。区人大常委会副主任杨晓芳及双江镇相关负责人一同参加。

周德勋一行沿着龙门村村道,仔细察看该村村道两旁是否有白色垃圾,村民家中是否有杂物柴草乱堆放及房前屋后产生生活垃圾处理等情况,听取双江镇相关负责人对“三清一改”工作情况介绍,并向在场的干部群众作宣传动员。他指出,要提高思想认识,加强宣传教育,引导村民自觉养成清扫房前屋后及公共区域垃圾的良好习惯;要规范杂物柴草堆放、禽畜圈养、垃圾杂物入桶等;要持续开展“三清一改”工作,抓紧建设村级服务中心,补齐基础设施短板和公共服务短板;要积极与相关部门联动,加快完善道路基础设施建设,硬化乡村道路;要因地制宜,发展农旅融合产业,开发农业农村生态资源,带动村民增收致富。

周德勋一行还到位于龙门村的重庆潼南移山水果种植专业合作社调研,了解合作社发展现状和未来发展规划,并就合作社如何发展提出了建议、意见。

今日导读

3版刊登:

百舸争流扬碧波
健儿奋楫展英姿

打造绿色村庄 改善人居环境



龙形镇干部清扫公路垃圾。全媒体记者 熊 澈 摄

区人力社保局：

日前，区人力社保局组织部分党员干部和志愿者前往米心镇苦竹村，开展绿色村庄清洁行动集中清扫活动。

这次活动重点对苦竹村村委会、卫生室等公共活动场所、沿村公路、村道沿线、入户道路、河岸、漂浮物等散落垃圾进行了全面清理。活动中，大家充分展现了不怕脏、不怕苦、不怕累，敢于冲在前面、敢于抢挑重担的精神风貌。有的用扫帚清扫路面，有的忙着把从路边捡拾废纸、塑料袋等，大家热情高涨，以劳动为荣，乐在其中。通过3个多小时的集中清扫，苦竹村村委会、卫生室等公共活动场所的卫生面貌焕然一新。

“真的是太感谢这些干部和志愿者们了，把我们村清扫得这么干净。”苦竹村村民纷纷表示，今后一定爱护好村里的公共卫生，保持房前屋后清爽整洁。

区人力社保局相关负责人表示，此次村庄清洁行动，不仅增强了党员干部的凝聚力，培养了党员干部的坚韧与毅力，调动了党员干部服务群众的积极性，更重要的是给居民群众的生活带来更大的方便，深受当地广大群众的欢迎，真正做到了为人民群众办实事做好事。（全媒体记者 李 扬）

太安镇：

初夏时节，气温节节攀升，太安镇各村社一派劳动的火热景象。镇村干部和群众手拿铁锹、扫帚

清扫垃圾，大家挥汗如雨……5月30日，太安镇以“清洁村庄助力乡村振兴”为主题，在全镇各村社掀起了清理村庄行动的热潮。

清扫现场，记者看到干部群众围在一起，针对辖区道路两侧及沟塘垃圾、枯树、杂草进行打扫，并清理废旧广告牌及低俗广告，整顿乱搭乱建、乱堆乱放等不良行为。

“镇上干部带头进行清洁行动，我们怎么能不积极呢。”蛇形村王大爷笑着说，蛇形村是我们住的地方，干干净净的才像个家，我以后会更加爱护清洁卫生。

“我们通过村庄清洁行动，充分激发了群众‘自己的事自己办’的思想自觉和行动自觉，集中整治农村环境脏乱差等问题，村庄面貌大为改观，农村人居环境有了明显改善。”太安镇党委书记郑春林告诉记者，为加快提升村容村貌，持续改善农村人居环境，该镇专门成立了农村人居环境工作领导小组，推动农村人居环境整治村庄清洁行动的各项工作有序进行。

据介绍，太安镇以农村环境的突出问题为重点，打造美丽宜居乡村。通过拉横幅、进村入户、发放宣传资料、发动群众等多种形式着手整治庭院和公共环境卫生，消除“脏乱差”现象，树立群众主人翁意识，培养群众良好的卫生意识和文明生活习惯。（全媒体记者 赵晨城 通讯员 向 微）

龙形镇：

近日，龙形镇组织镇、村干部和村民，对辖区内

场镇、农村开展集中清扫攻坚行动。

“针对不少村民生活习惯难以改变的现实情况，我们在开展攻坚行动的同时，从源头上减少农村人居环境‘脏乱差’的问题，进一步提高村民清洁卫生意识。”龙形镇相关负责人表示。通过农村人居环境整治村庄清洁行动，在一天时间里，该镇场镇和各个村庄发生了大变化，房前屋后井然有序，村容村貌焕然一新。

在此基础上，龙形镇还集全镇共青团、妇联、学校、医院等召开村庄清洁行动整治动员会，整合群团力量助力推进环境整治工作。结合告知书的发放，开展以每户家庭、妇女群体为对象的宣讲，动员妇女积极参与整治行动，并组织巾帼志愿者带领村民开展清扫垃圾的活动。

改善农村人居环境，建设美丽宜居乡村，让广大村民有更多获得感、幸福感，是实施乡村振兴战略的一项重要任务。接下来，该镇将组织村社干部和村民代表，参观附近的示范户家庭，营造互学互比的良好氛围。还将召开座谈会，听听群众对清洁行动和打造“优美庭院”的看法和金点子，进行经验交流。（全媒体记者 熊 澈）

新胜镇：

日前，新胜镇组织全镇干部、群众志愿者300余人，开展绿色村庄清洁行动集中清扫活动。区武装部、区司法局、区商贸局、区传媒集团等30人也加入到集中清扫活动中。

记者在清扫现场看到，各部门工作人员按照分段安排，对辖区内1个社区、7个行政村的公共活动场所进行全覆盖集中清扫。大家沿着村公路，入户道路，路边河沟池塘，河岸散落垃圾开展了清理，并发动各村（社区）在群众打扫自己房前屋后的柴草杂物，积存垃圾。路面上的砂石、道路两侧的杂草、水沟里的淤泥……卫生死角的垃圾，都逃不过工作人员的眼。大家有的拿着铁锹，有的拿着扫把，干得热火朝天。不一会儿，清扫队伍走过的路面，一一换上了清爽的面孔。

新胜镇相关负责人介绍，新胜镇通过开展绿色村庄清洁行动集中清扫活动，掀起了村庄清洁行动的新高潮，给村民创造一个干净整洁的居住环境，提升了村容村貌。

（全媒体记者 赵晨城 通讯员 陈鹏飞）



端午将至 粽子热销



超市里的粽子品种丰富。

本报讯（全媒体记者 吴鑫豪）近日，记者走访了我区多个超市、菜市场了解到，随着端午节临近，各种口味的粽子走俏，销售量大幅上升。

记者在卖场看到，和往年一样，卖场设有粽子促销区，有专门的导购员负责推介来吸引消费者的目光。各种各样的粽子已悉数“登台亮相”，在馅料内容方面，除了传统的豆沙、蛋黄等口味外，有些品牌还推出了八宝、什锦、五谷杂粮等口味。

“这家超市的粽子很好吃，我已经买了很多次了，现包的吃着更新鲜。”市民方正琼告诉记

者。在新世纪百货（潼南新城店），现包的粽子成为了“抢手货”。粽子种类有清水粽、香肠粽、鸡肉粽、腊肉粽等，口味丰富。市民李阿姨表示，今年想偷个懒，买现成的粽子来吃，现场看着工作人员包粽子，家人吃着也放心。

在价格方面，记者注意到，粽子分为散装、袋装和礼品装，价格从几块钱、十几块钱一斤到几百块钱一盒不等，礼品装一盒最高能卖到300多一盒。



万隆一行来潼调研时要求 全面彻查整改 坚决打好打赢污染防治攻坚战

本报讯（全媒体记者 熊 澈）近日，市城市管理局党组成员、副局长万隆一行来潼调研指导中央环保督察问题整改推进工作。他要求，要准确把握第二轮中央环保督察巡视内容，准确了解督察巡视的方式、手段，深入开展自查，狠抓落实，认真对标对表，全面彻查整改，坚决打好打赢污染防治攻坚战。副区长李强、区城管局、水利局、水务集团、建工集团相关负责人陪同调研。

万隆一行深入大佛寺湿地公园、涪江湿地公园等地，实地调研我区大佛寺湿地公园、涪江湿地公园建设，了解我区建筑垃圾消纳场运行、规模化生物能源工程建设、垃圾渗滤液处理设施运行等情况。

万隆指出，城管系统涉及民生，覆盖面广，全面解决关于第一轮中央环保督察反馈的环境问题时间紧、任务重、责任大，要高度重视，进一步提高政治站位，细化工作责任，迅速行动，制定详细的整改方案，对标对表抓好整改落实，并形成台账资料备查。第二轮中央环保督察将围绕污染防治攻坚战七大标志性战役及其它重点领域，针对生态环境问题突出的地方，组织开展机动式、点穴式专项督察，同时针对第一轮中央环保督察反馈的问题整改不力、问题反弹，并造成不良影响的，将直奔问题、严肃问责。

他要求，要进一步抓好水环境治理，严禁污水偷排、乱排，解决突出环境问题，打好污染防治攻坚战，推动城市高质量发展。针对中央和市级环保督察反馈的问题，要进一步分析研究存在的问题，对未发现的问题要进一步开展深度自查，加强部门协作，制定整改措施，狠抓问题整改落实。

学金融 懂金融 用金融

双拥共建拓新路 金融服务进军营

本报讯（全媒体记者 熊 澈）日前，区国资委、邮政银行潼南支行、太平洋潼南支公司送金融知识进军营活动在潼南武警中队举行。区委常委、区人武部政委彭光明指出，要持续推进金融、保险部门与官兵的交流，做好军营金融知识宣教工作，不断提升部队官兵的金融知识素养。

此次活动内容包括宣讲反假币、反洗钱、防范和打击非法集资等金融知识，现场组织开展了金融保险知识现场问答，寓教于乐，进一步普及了金融、保险知识，引导武警官兵合理使用金融产品、金融服务，提升了武警官兵维护自身资金安全和信息安全的意识和能力。

彭光明表示，今后我区将持续深化送金融知识进军营活动，促进辖内金融、保险机构与军队的交流，不断提升部队战士的金融知识素养，推动双拥工作上新台阶。他希望当天的宣讲，能提高官兵们的金融风险防范意识



民进潼南支部举行新会员入会谈话会

本报讯（全媒体记者 李 扬 通讯员 米凌慧）近日，民进潼南支部举行新会员谈话会。区人大常委会副主任、民进潼南支部主委丁传述参加。

据悉，在新会员加入民进之前，民进潼南支部通过入会谈话、组织单位考察等形式，帮助会员了解民进的光荣历史、民主党派的基本职能、统一战线多党合作制度，增强他们对组织的荣誉感和归属感。

会上，丁传述代表民进潼南支部对新会员的加入表示诚挚欢迎。他强调，作为民进会员要做到“三个坚持”，坚持接受中国共产党的领导，坚持发扬爱国、民主、团结、求实的优良传统，坚持立会为公、参政为民。同时，要紧跟时代步伐，与时俱进，努力学习，不断提高合作共事能力和水平；要立足双岗建功，在突出做好本职工作的同时，充分发挥自身专业特长，积极建言献策，努力争创一流工作水平；要牢记职责使命，用实际行动践行民主党派的责任，着力为执政党助力、为国家尽责、为人民服务；要主动参政建言，围绕党政中心工作和社会关注的热点、难点问题，积极深入调查研究，为国家经济社会发展建睿智之言、献务实之策；要积极服务社会，结合自身专长，积极参与送文化下乡、助力乡村教育、春联送万家等社会服务活动。

陈开中在塘坝镇罗坪村调研时指出 让集体经济“空壳村”破壳变实

本报讯（全媒体记者 周 杭）近日，区政协副主席陈开中带领区政协相关专委会、塘坝委员小组，前往塘坝镇罗坪村开展调研活动，了解当地经济发展等情况，帮助指导当地产业发展。

陈开中一行先后前往罗坪村小龙虾养殖基地、花椒种植基地和村民聚居院落等地，通过听介绍、提问题等方式，对当地重点产业发展和“三清一改”工作情况详细了解。在随后召开的座谈会上，调研组听取关于罗坪村基本情况介绍，并就当地产业发展、基础设施建设、农村人居环境整治等相关工作进行了交流。

陈开中在座谈会上强调，要进一步提高认识，加强基层党组织与群众的联系，把基层党支部建设得更好，服务做得更实。针对提出的硬件设施缺乏和产业发展相关需求等问题，要细化清单，制定详细计划，重点把产业发展滞后、基础设施不完善、便民服务中心不达标等短板作为发展的关键工作来抓；要用好发展资金，支持新型、重点产业发展，让集体经济“空壳村”破壳变实。同时，在道路交通方面，要进一步做好实地调查研究，与相关部门加强沟通衔接，打通打好老百姓的致富路。

百舸争流扬碧波 健儿奋楫展英姿

核心提示

龙舟竞渡，百舸争流。6月3日，2019重庆市龙舟公开赛（第三站）暨“六养胜地·水韵潼南”龙舟邀请赛在美丽的涪江开赛。来自全市的9支市级龙舟队和来自潼南区的16支区级龙舟队在赛道上劈波斩浪，激烈角逐。最终，合川龙舟队勇夺此次比赛市级组200米及500米第一名，塘坝镇和汇达柠檬联队获得区级组500米第一名。

全媒体记者 吴波 王鹏 石玉洁



潼南代表队荣获市级组第二名。

摩托艇和特技表演“玩得嗨”

昨日，龙舟比赛开始前，健身操展演、《打莲莲》《狮舞表演》等助兴节目让观众大呼过瘾。其中最吸引眼球的则是气势恢宏的摩托艇水面巡游和精彩的水上特技表演。

摩托艇巡游人员在飞驰的摩托艇上，时而金鸡独立，时而柔道弯腰，时而飞鹰

展翅。整场表演把会场气氛推向高潮，无论是坐式还是立式，一轮轮花样表演精彩纷呈，选手们速度、力量、技艺的完美结合，带给观众一场水上的视觉盛宴。

水上特技表演更是惊心动魄，表演特技的小伙子们在水面时而翻滚，时而站立，时而挥手致意，溅起的水花

形成白雾和彩虹，增添些许梦幻和动感。此次表演精彩绝伦，让人大开眼界、目不暇接，一连串高难度特技，更是看得观众连声叫好。“好精彩，真为他们捏把汗！”来自龙形镇的居民张世友说，运动员们高难度的特技表演，真是令人眼前一亮。



水上特技表演。

龙舟涪江激战 市民大呼过瘾

上午7点刚过，区县组预赛正式开始，随着一声清脆的发令枪响，三条龙舟如离弦之箭，在涪江上向前冲刺。穿着不同颜色队服的各支代表队，在宽阔的河道上捉对厮杀。而在岸边，万余名观众人挤人、肩擦肩观看精彩的比赛，现场的呐喊助威声一浪高过一浪。“我是梓潼街道丰产村的村民，我不仅支持我们街道的龙舟队，只要划得快，队员奋勇

争先的队，我都会给他们加油。”观众陈先生告诉记者。

家住桂林街道的周女士是第一次在现场观看龙舟比赛。“前几年我一直在深圳打工，去年就听说家乡举办了龙舟赛，可惜错过了。今年能现场在涪江边观看，真是太幸福、太过瘾了，速度非常快。最让我热血沸腾的，就是龙舟上的锣鼓打鼓声和整齐划一的助威声，听了不由自主会让人充满斗志。”

“龙舟文化对增强群众凝聚力的作用是显而易见的。”太安镇党委委员徐东森说，龙舟竞渡属于体育竞技项目，对队员的体力要求颇高，龙舟活动的传承必然离不开年轻人的参与，各村通过积极动员本村年富力强的青年组建龙舟队伍，一方面能增强大家的归宿感、凝聚力，更重要的是能进一步加深青年一代对祖国优化文化的理解，更好发扬和传承。



奥运冠军王丽萍为参赛龙舟点龙角。

前方赛事忙 后方保障强

本次龙舟赛，除了精彩的比赛与水上表演让人难忘外，还有我区多部门联动，持续做好医疗、安保、救援等保障工作，为参赛选手和赛事工作人员提供方便，全力为本届龙舟赛保驾护航。

“我们今天在场内设了三个站点，备了藿香正气液、葡萄糖等酷暑天的必备药品，同时也有些外伤药品，以保障参赛选手与观众们的需要。”区中

医院急诊科医生唐婷婷告诉记者。

“地面不平，慢慢走，注意安全。”一位执勤民警对正在进入观看席的观众说道。区公安局出动数名民警在进口两侧疏导人流，做好赛事进场管控，防止人员阻塞。赛场主区域，志愿者们也在行动。

“我们早上6点多就来做准备了，主要负责引导运动员们抽签、候场。”来自潼南八方义工的黄凤琼对记者

说。而保洁人员也在一刻不停地清扫场内垃圾，潼南环卫的周南庄告诉记者，他的场内清扫保洁工作会持续到比赛结束。

除此之外，区消防救援支队、区交通运输局等部门也在现场展开了防火与航道管制等后勤保障工作；主会场的周围，安保、应急救援、通讯组等多个后勤保障部门各司其职，通力协作，为本届赛事圆满举办提供坚实保障。



参赛选手蓄势待发。



龙舟竞渡。

年龄会写在脸上,看着镜子里的皱纹,每个人都渴望得到岁月的眷顾。可喜的是,多项研究发现,良好的生活习惯就像“保鲜剂”,有助于保持年轻态,注意下面这些生活细节,就会让你看起来更年轻。

1、每天唱唱歌

美国乔治华盛顿大学最新研究发现,与普通人相比,合唱团歌手身体更健康、更少患抑郁,看起来也更年轻。这是因为唱歌可以促进多巴胺产生,有助缓解压力。而且老年人唱的曲目多是年轻时学会的,能跟随歌声回到记忆中欢乐的青春岁月,找回年轻的感觉。常唱歌还能增大肺活量,当血液中的含氧量提高,衰老速度就会放慢。最好选择节奏轻快、令人喜悦的歌曲,每天唱两首会给一天带来好心情。

2、多与孙辈相处

近日,美国艾奥瓦州立大学研究发现,祖孙同堂有助于让老人拥有一颗年轻的心。几代同堂,其乐融融,能增进家庭关系,创造融洽的生活氛围。老人心情好了,对生活充满希望,也就更积极乐观。而且,小孩子活泼好动,老人会在他们的带动下更愿意参加体育运动。与那些不能与孙辈一起生活的人相比,他们的患病几率低两成。所以,年轻夫妇应尽可能多地带孩子去看望老人,周末多组织家庭聚会,或常接老人来家中一起住。

3、闲时来个大采购

美国旧金山金门大学营销学和心理学研究人员发现,在购物前,人们会产生丰富的心理活动,会自然而然地想象出他们未来使用新物品时的情景,同时也设想着未来的新生活,这会让人产生美好的憧憬,心情不禁愉悦起来。对老人来说,哪怕每天去菜市场买菜,都会产生一种可以安排生活、自理事务的满足感,减少“老了、没用了”等负面情绪。研究还发现,购物会促进大脑释放快乐激素多巴胺,保持身体处于积极状态,因而看起来也更年轻有活力。

4、工作退而不休

美国《健康经济学杂志》刊登的一项新研究发现,晚点退休并不影响人们享受快乐的晚年生活,反而会让人精神好,气色佳,显年轻。一方面是因为继续工作能够更好地保持大脑和身体活跃,降低患认知障碍的风险;另一方面,人处于工作岗位时会有固定的社交圈,可减少出现社交孤独的可能。因此,在身体和精力许可的范围内,即使到了退休年龄也可多参与一些能发挥余热的工作,提升价值感,减少“不中用”的失落感,有助于永葆年轻。

5、有信仰

研究表明,有追求、有信仰的人,很少出现抑郁情绪,免疫力更强,发病率

这十大习惯让你更年轻

也较低,比没有追求或信仰的人至少多活7年,而且看起来更年轻,精神更好。多项研究证实,信仰与长寿存在关联。此处所说的信仰不一定来自宗教,也可以是一种乐观的生活态度,一股内心力量的源泉,甚至是一个热衷的兴趣爱好,它们都会为生活提供强有力的支撑,鼓励人们不断学习、不断追求、不断向上。很多人觉得没有信仰一样活得很好,但有信仰的人会更透彻地懂得人生的意义,并能在这种正能量的鼓舞下,保持一颗年轻、纯净、积极的心。

6、少吃糖

研究表明,50~70岁的人如果血糖水平增高,会让他们看上去老了5~7个月。美国加州皮肤护理科医生阿瓦·山姆宾表示,饮食中要避免摄入过多的精制糖,因为它会与皮肤中的胶原蛋白结合,削弱胶原蛋白对皮肤的修复和再生功能,导致皮肤过早出现皱纹和变得松弛。世卫组织建议,成人每天糖摄入量控制在当日摄入总能量的5%,即25克左右,约6茶匙。日常饮食中要主动减糖,远离各种含有隐形糖的食物,尽量选择糖的替代品,如用水果代替甜食,烹饪时用橘皮、柠檬汁等代替糖的甜味。

7、周末回归大自然

美国耶鲁大学社会生态学家斯蒂芬·凯勒特博士表示,多去户外走走,重回大自然的怀抱,有助于提升人们的心情和自信,让人更年轻。英国埃塞克斯大学的研究也证实,经常接触自然界的人更少出现发怒、抑郁和紧张等不良情绪。因为满眼绿色、鸟语花香等感官信息会刺激大脑,而宅在家里则是屏蔽了外界讯息,让人老得更快。不妨利用周末时间多出去走走,可以选择散步、骑车等低强度的有氧运动,或快走、钓鱼、划船、种菜等户外休闲生活方式。不用担心家附近没有自然风光,去公园、植物园等“绿色地带”也有同样效果。

8、常练太极拳

美国医学协会运动医学分会的一项研究显示,每周锻炼3次左右就能让人看上去更年轻,因为运动能防止真皮变薄和角质层变厚,加速新陈代谢,逆转“皮肤年龄”。而美国塔夫茨大学医学中心发现,太极拳动作轻柔,冲击力小,几乎人人适宜。常练太极除了能提高平衡力、腿部力量、心血管耐力、脉搏率、肌肉灵活度和免疫力外,还能提升自信心、幸福感和自我价值,让人心态也变得年轻。

9、多交开朗好友

澳大利亚学者研究百岁老人后发现,建立亲密的友谊是保持年轻的秘诀。因为朋友是个宝库,能提供情感支持,让人感受到被关爱,促进大脑生成后叶催产素,有利于延缓衰老。但最好结交性格开朗、生活态度积极的朋友,因为幸福感受和年轻心态都可以传染。美国哈佛大学研究发现,每当社交圈子里增加1位快乐的新伙伴,幸福感可提升9%,而每增加1个不快乐的伙伴,幸福感下降7%。

10、每天遛狗

狗狗等宠物可以让人获得心灵上的宁静,消除孤独感,带来友谊和温暖,还能让主人更加热爱生命、热爱生活。研究发现,养宠物还可以降低血压,促进血液循环和新陈代谢,保持身体的年轻态。而且,英国一项调查发现,养狗人士会比健身房会员获得更多的锻炼时间。平均来讲,狗主人每天都会带着自己的“宝贝”出去“放风”48分钟。一周下来,散步时间可达5小时38分钟,效果相当于健身。而且,养狗还能帮大家结识更多朋友,丰富社交生活,老年朋友不妨考虑养个宠物做伴,它能为你带来更多笑容。

五款夏季养生汤

夏天人体会严重失水,要及时补充水,因此在夏季饮食方面可通过喝汤来补充身体流失的水分,那么,夏季滋补养生汤有哪些呢?

百合绿豆汤

夏季当推绿豆汤。绿豆汤可清热解毒、止渴消暑,是中国传统的夏季解暑饮品。另外,绿豆汤中还可以加入百合一同熬煮,有补中益气、润肺止咳、清心安神的作用。

冬瓜海带汤

有人说,冬瓜海带汤,集减肥瘦身双重功效于一身。海带能增钙降钠,利于胆固醇的排泄,而冬瓜能清热解暑,两者搭配在一起做成很清淡的冬瓜海带汤,不但营养,而且解暑。

丝瓜汤

丝瓜性寒凉味甘甜,有消暑利肠、去风化痰、

凉血解毒、通经活络、行气化痰等作用,还可治疗大小便带血,另外,丝瓜还是消雀斑、增白、去除皱纹的不可多得的天然美容剂。长期食用或用丝瓜液擦脸,还能使人皮肤变得光滑、细腻,具有抗皱消炎、预防、消除痤疮及黑色素沉着等特殊功效。

银耳百合汤

银耳百合汤有滋阴,润肺,养颜,暖胃的功

效,长期饮用银耳百合汤,可以达到调理肺、脾、肾三脏的作用。

莲藕排骨汤

藕的营养价值很高,富含铁、钙等微量元素,植物蛋白质、维生素以及淀粉含量也很丰富,有明显的补益气血,增强人体免疫力作用。故中医称其:“主补中养神,益气力”。