

■微提醒

电影《老炮儿》中 六爷为何倒下？ 小心6个 致命生活习惯

最近，电影《老炮儿》正在如火如荼地上演，电影尾声时，由冯小刚饰演的主角六爷因心血管疾病发作悲壮地倒在了冰面上，令人唏嘘。医学专家认为，六爷倒下背后是生活上的诸多细节助纣为虐。

吸烟过度

在影片中，六爷抽烟的镜头比比皆是。殊不知，这加速了他的疾病发展进程。吸烟不仅会伤害呼吸系统，对心血管也会造成一定的损害。吸烟时烟草中的成分会加速动脉粥样硬化、冠脉痉挛以及血管内皮功能受损，长期下去会导致动脉狭窄、心肌缺氧缺血，最终表现为心律失常、心绞痛、心肌梗死等。

饮酒过量

电影中，三爷出狱了，三个兄弟喝酒；父子吃宵夜，又喝酒……对于六爷来说，酒给他本就脆弱的心脏加重了负担。长期饮酒的心脏病患者，会诱发酒精性心肌病、心力衰竭等。

长期激动的情绪

心理因素也是引发心脏病的重要因素。影片中，六爷遭遇一茬接着一茬的事情。长期处于紧张状态使人体交感神经兴奋度升高，刺激心率随之加快，外周血管收缩，血压升高，损害血管和心脏。

饮食高油脂高盐

六爷一个人在小饭馆里喝酒，点的下酒菜都是些油多、盐多的菜肴。高血压、心脏病患者饮食要清淡，多吃富含钾的食物，少吃富含钠的高脂肪肉类。

不遵医嘱

影片中有一段讲述，六爷突然晕倒后入院治疗，结果查出他血管钙化与阻塞，医生建议其置入支架和做搭桥手术，六爷选择保守治疗。急性心梗患者应及时疏通血管，必要时置入支架。即使不置入支架，也要按时服用药物。需要强调的是，高血压是慢性病，应该终身服药，并根据自己的血压合理调整用药。

高强度运动

片尾打架的时间是早上8点，地点是郊外一个野湖，在极冷的时间与地点，悲剧发生了，六爷倒下了。冬季易发心脑血管疾病，因为冬天血压本来就不稳定。此外，六爷平时喜欢滑冰、长距离骑车、在冰上奔跑……这些运动强度对于他的身体状况来说过大。

(@金陵晚报)

雾霾天锻炼别逞强

最近的雾霾天并没能阻挡一些人户外运动脚步：公园中仍有不少跑来跑去的人，广场上可见和着音乐翩翩起舞的大爷大妈，雾霾天户外运动有损身体健康的道理大家基本都懂，但为什么还会有人冒险“用生命去锻炼”呢？对此，不少人都都有自己的理由。有人说，我已经养成了锻炼习惯，每天不去户外跑跳跳就不舒服，不能因为一两天雾霾就乱了运动节奏。也有人说，大家都在户外锻炼，没有出现什么问题，我也不会有事。

人们在雾霾中坚持户外运动的原因或许不止这些，但说到底都小看了雾霾的危害，高估了自己的抵抗能力。锻炼的目的是为了强身健体，而在雾霾天进行户外运动这种行为显然违背了锻炼的初衷。锻炼身体要讲科学，其中一个重要的方面就是要适度。不管遇到雾霾天等不理想的外部环境还是遇到身体不适等不理想的个人状况，逞强的后果往往是让锻炼者健身不成反伤身。

(@人民日报)



要生娃 先排队？

有单位制“员工生育时间表” 需提前一年申请



【网评】

拍▶▶

@嘿嘿狸:要不要摇个号？

@珠江达嘉龙之饮早茶:生育表？也是醉了！你说生就生么？

@倚天万里须长剑:生孩子不是买东西，一年之后单位就没事了？如果一时半会儿怀不上孩子，单位又开始忙了，这孩子还要不要？这种要求明显是不合理的。

@木木木山山山:很不讲道理！只能说呼吁大家避免集体怀孕，怎么能强制提前打报告？孩子是说怀就怀得上的吗？国家都放开二胎了，你还计划生育。

@人民微评:怀孕先申请，接下来是不是要摇号，最后会否实行单双年生育？企业有难处，应该体谅。扎堆怀孕，确实打乱企业运转节奏，但是企业招聘时，当有所预料。再有苦衷，也该尊重法规，尊重公民生育权。更何况，怀孕不是流水线作业，想怀就怀，想生就生？

挺▶▶

@魔法酱油王疑疯:其实可以理解，见过三十个人的单位一下怀孕五六六个，压力确实蛮大。

@来治猩猩de我:有道理的，集中生孩子请产假，单位工作怎么安排？

@笑口榛子88278:这样的规定，粗看起来也许奇葩。但从单位角度看，有合理性，特别是女员工多的单位。双方理解的话，安排好了，双赢；安排不好，甚至影响单位招收女员工的积极性。

@曹雯 Candy:作为女性我赞同这个规定。首先你要考虑公司的正常运作，一个5个人的小组，两个同时怀孕，休产假、哺乳假，其他人要累趴了。第二，如果女员工生育时间没有个大框，公司会倾向于只招男员工或生过两孩的女员工，未婚未育的怎么办？

人。张昊说，他在2015年年末便被迫制定了“员工生育时间表”，让职工的生育时间尽量能够错峰，也实属无奈。他们部门做电话销售，一共26个人，19个女的，现在5个怀孕，都是2016年的预产期。这严重影响了工作，所以做个计划表，让大家生育时间错开，超过35岁的高龄先紧着来，年龄小的往后等等，都扎堆生孩子，工作谁干呢？

有业内人士预估，“二胎政策”实施后，以每年平均增加100万至200万新生儿的数量计算，预计2018年新生儿有望超2000万人。而不少女性职工较多的单位也把如何协调应对金猴宝宝扎堆等放在2016年的工作计划了。

(@新文化报)

随着“二胎政策”开放以及猴年即将来临，不少育龄女性把备孕、生娃提上了日程表。然而陆续有员工怀孕、备孕，却让用人单位犯了难。因为担心缺乏人手，部分单位制定“员工生育时间表”，要求员工提前报备、排队生育。

随着“全面二胎”政策的尘埃落定，面对新一轮生育高峰的到来，一些能够受益的行业必然是喜不自禁，而一些用人单位则苦不堪言。刘女士在某医院做护士，生一个“金猴宝宝”是他们全家人2016年的期待，不过令刘女士意外的是现在单位竟然让有怀孕计划的员工提前报备，并排队生育。“部门领导让我们提前一年报备，按照年龄来，年龄越大排名越靠前，30岁

如果是头一胎的享受优先权。要小孩，这事要讲究天时地利人和，不是说就要立刻要，要求报备，感觉自己的隐私在对外宣传，不自在。”

而为了避免员工集中怀孕，有的公司也采取一些应对措施。长春一家企业要求想要孩子的员工必须提前一年跟单位申请。人力资源部负责人称，出台这样的政策很无奈。二胎政策放开后，单位无论年轻没结婚的还是已婚的都讨论这个话题。也有一些员工表示要享受这一政策，想再生一个。可作为企业管理方，不得不从企业整体利益考虑。所以只能丑话说到前面了，这也是为企业好，打好提前量，免得到时候工作上不好做。

石家庄的张昊是某保险公司负责销售的区域负责

看看微信传播最广的健康谣言

近日，腾讯微信团队对一年来收到的举报内容进行了梳理总结，发现2015年朋友圈谣言的举报处理总量超过了2100万次，其中健康类谣言数量众多。从内容类别来看，涉及食品安全的谣言最多，占到32.2%，提到癌症的占30.8%。“致癌”“致命”“致死”等危言耸听的词汇频繁出现在健康谣言的标题中。以下是微信中传播最广的一些健康谣言，它们不科学在哪？

谣言：用玉米油或葵花籽油等植物油做饭，可能导致包括癌症在内的多种疾病。

真相：玉米油、葵花籽油等在高温煎炸时确实会产生致癌物，主要是因为它们的亚油酸含量特别丰富，由于这种脂肪酸不耐热，在煎炸或反复受热之后容易氧化聚合，产生有害物质。不过并不意味着，要

将这类油赶出厨房，它们虽然不适合油炸，但适合做炖煮菜。日常炒菜时也可以，只是一定要控制油温。

谣言：吃猪血、鸭血等动物血有助消除雾霾，这是因为动物血浆蛋白被胃酸分解后，会产生一种可以滑肠、消毒的新物质。这种物质能渗入人体，与粉尘和有害金属微粒发生生化反应，最后从消化道排出体外。

真相：雾霾对人体的影响主要是因为部分细微颗粒物直接进入肺部、甚至入血，引起肺部和心血管疾病。但是食物吃下去是进入消化道的，不可能直接把肺里的有害物质“带出来”。

谣言：别用自来水直接做饭，后果很严重。因为自来水中含有氯，它对人体有严重危害，能刺激眼、鼻、喉以

也广为流传，这里一并解答。

误解一：空腹不能喝豆浆
有胃病（如胃炎）的人空腹喝豆浆，可能不舒服，但对健康人而言，饿了时喝一杯甜豆浆不仅有利于营养物质的补充，还能增强饱腹感。

误解二：相比牛奶，国人更适合喝豆浆
从营养成分上来说，豆浆



及上呼吸道等，甚至有致癌危险。

真相：我国自来水消毒大都采用氯化法，但饮用水中余氯的含量非常低，远远低于相

关规定值，都达不到危害健康的水平，更别说致癌了。并且，目前尚无足够证据来确定该物质是人类致癌物。

(@生命时报)

“喝豆浆致癌”是个大谎言

最近网上流传一篇“45岁的女性喝3年豆浆患乳腺癌”的文章，说豆浆里的雌激素可能引起乳腺癌。豆浆真有这么可怕吗？当然是假的。

黄豆中的大豆异黄酮是一种植物性雌激素，其活性非常低，效力相当于正常雌激素的万分之一，对人体的影响可忽略不计。还有几个豆浆的误区

和牛奶各有特色。牛奶不仅含有豆浆中没有的维生素A和D，其中的钙也高于豆浆；而豆浆含有牛奶中没有的大豆异黄酮、大豆低聚糖和膳食纤维等保健成分。所以豆浆和牛奶都要适量喝点。

误解三：隔夜豆浆不能喝
其实，重点不在于豆浆是否隔夜，而要看豆浆是否变

质。若是保存妥当，喝隔夜的豆浆是没有任何问题的。

误解四：男人喝豆浆会女性化

如果这是真的，古代宫中的各位公公何必再挨一刀呢？流行病学研究发现，适量喝豆浆，还有利于男性预防前列腺癌等疾病。所以，爱他就请他喝豆浆吧。(@生活日报)