

安徽人的生活指南

市场星报
全国数字出版转型示范单位

新闻热线 62620110
广告垂询 62815807
发行热线 62813115

总编办 62636366
采编中心 62623752
新闻传真 62615582
Email ahsqb@mail.hf.ah.cn

零售价 1元/份
全年定价 240元

法律顾问 安徽美林律师事务所
杨静 律师

承印单位 安徽新华印刷股份有限公司

安徽财经网
www.ahcaijing.com

星报传媒
全媒体矩阵



官方微信 scxb123



掌上安徽
APP客户端



掌上安徽
微信



星报官方微博



安徽24小时



星报艺术中心



小记者



医药与健康



炒股经

“每天发呆5分钟”提醒“健康第一”

■王军荣

时评
ShiPing



日前,国家卫计委疾病预防控制局、国家卫计委宣传司、中国健康教育中心和中国记协联合发起的“中国健康知识传播激励计划(乐享健康生活)”项目正式启动。国家卫计委首度推出“5125”健康生活理念。即建议市民每天给自己留5分钟发呆时间;每天运动1小时、掌握1项运动技巧和加入1个运动社群;按照新版《中国居民膳食指南》的建议,每天摄入12种以上食物,每周摄入25种以上食物,做到膳食多样化。(10月19日《北京晨报》)

“每天发呆5分钟”,其实是有科学道理的。西医学鼻祖希波克拉底很早就说过,“身体是最好的药物”。意即身体的潜能本身就可以治病救命。从这个意义上说,发呆

就是一种疾病自救的良药。研究也表明,发呆是一种专注的无意识。它可以帮助人们减轻疲劳,对大脑来说,是很好的休息。处在这种状态下的人们会突然不愿意思考,使自己停滞在一个安静的氛围里,忘记一切。在发呆的时候,人是轻松、快乐的。研究发现,每天适当发发呆能将焦虑和抑郁降低25%,心脏病患者发病的风险也降低。毫无疑问,“每天发呆5分钟”有利于身体健康,一天24个小时,抽出5分钟时间发呆,并非做不到。很多人之所以不愿意花费5分钟时间发呆,一方面是因为没有发呆的意识,没有发呆的习惯,或者说还没有发现发呆对健康的益处,另一方面则是因为没有心情。当生活被各种困惑所干扰,哪里还有心情发呆。有的人工作太



“发呆” 王恒/漫画

忙,宁愿将时间花在别处也不愿意花5分钟发呆。

发呆,看似无聊实质上是一种很好的休息和健身方式,对此,需要民众改变健康理念。同时,还需要职能部门举办各种活动以提高民众对于“发呆”的正确认识。

“每天发呆5分钟”是在提醒“健康第一”。不管肩上扛

着多少压力,不管工作有多忙,健康永远是第一的。在我们的身边已经发生过多起英年早逝、猝死事件,我们都该保持该有的警惕。诚然,在制度层面,在法律层面,也需要给力。但从目前情况来看,与其等待周边环境的改变,倒不如先从改变自己开始,何妨每天发呆5分钟。

非常道

李稻葵:
官员的生活待遇必须提高
不能仅仅依赖觉悟

10月19日,清华大学经济管理学院教授李稻葵就中国如何提升经济体系的问题作主旨演讲。

他认为中国经济仍有很大潜力,增长的关键就在于制度变革,进行经济体系升级。

他说,企业家和政府之间要建立“亲”“清”的关系,要通过制度提拔清廉有为的官员,给他们提高待遇。不能仅仅依赖觉悟,还必须在制度上要创新。

邓亚萍:提高软实力
重点在于尊重国际游戏规则

18日上午,前乒乓国手邓亚萍与多位专家学者、知名人士一道就“中国外交理念与海外社会形象”展开探讨。

邓亚萍表示,提高软实力的重点在于如何展示中国人自身、展示运动员自身。任何一个项目的比赛都有一个相对公开、透明的国际游戏规则。良好的表现得到广泛认可,表明了我们尊重这种国际游戏规则的习惯,那么在外人思维里面,这是比较容易去接受的一种方式。

微一声言

10种情况别忘洗手

①看完报纸后;②饭前便后;③吃药之前;④外出回家后;⑤接触过血液、泪液、鼻涕、痰液之后;⑥打扫完卫生后;⑦接触钱币后;⑧去医院、商场等公共场所后;⑨抱孩子之前;⑩使用电脑、鼠标后,尤其在流感或传染病高发期间,更要注意勤洗手。你都能做到吗?

@生命时报

时事 | 乱炖

莫拿顺走日本酒店马桶盖不当偷

■北方

近日,有导游通过微信公众号推送文章称:“惊了!宁波游客在日本拿走酒店马桶盖,查证后酒店要求导游寄回……。”这篇文章迅速在朋友圈发酵,短短两个小时,阅读量就达到了10万+。后经查实,此事确实存在。只是具体情况有所不同:一是,文章中所称的“宁波人”,其实是“台州人”;二是,游客拿走的马桶盖,并非游客从马桶上拆下来的,而是酒店放在床下的备用马桶盖。(据10月19日《钱江晚报》)

对此,拿走马桶盖的游客辩称,并非有意偷窃,而是误认为东西是此前的房间客人遗忘的,于是“抱着贪小便宜心理,将此物带出酒店”。

拿孔乙己的话来说:“读书人的事,能叫偷吗?”游客顺手拿了一个马桶盖,能叫偷吗?

当然,不认为偷的观点,明显是自欺与欺人的。因为,首先,宁波人也好、台州人也罢,都是中国人,此类顺手牵羊行为,确实是有些丢脸的。

其次,顺手牵羊的游客,有

“占小便宜的心理”,其自己都不否认,类似的心理,很多人身上都有,当引以为戒。

再次,不管床底下的马桶盖,是酒店的,还是前一位客人遗忘的,作为后一位客人,东西不属于自己,就不能随手拿走。否则,顺手牵羊也是偷。

日本的马桶盖知名度很高。此前有游客到日本之后,别的不买,但马桶盖往往是必买的。如今,中国游客顺走日本酒店的马桶盖,虽然事出有因,甚至不能算是公然偷盗,但这样事情的发生,却还是丢了脸,同时还为日本马桶盖又做了一个免费的广告!

日本的马桶盖是一面镜子,脏着脸上去照,只能丢人。而要不丢人,明显还需要先提升自我素质,先把手脸洗干净,先把内功练好,至少要先戒除占小便宜、顺手牵羊的毛病!

同时相关旅行社、导游等,也有必要加强管理、做好相关详细的游客、入住说明与交待,从管理上杜绝游客“误会”的情况发生!

热点 | 冷评

称呼也须与时俱进 何必纠结“老公老婆”

■苑广阔

别以为向他人介绍妻子为“夫人”“爱人”就是文雅的表现,其实称“夫人”有自大的嫌疑,“爱人”是情人的意思。“老公”一词,在古代是太监的意思,称呼丈夫应称为“外子”。10月17日晚,著名历史学家、清华大学历史系教授彭林在东南大学为师生做了一场题为“礼乐双修与走出‘半人时代’”的讲座,他指出,现代人的很多习惯是有失礼仪的。(10月19日《现代快报》)

不管是夫妻之间,还是陌生人之间,任何一个时代的称呼,都不是一成不变的,而是随着这个时代的变化而变化。为什么古代把妻子叫“内子”,把丈夫叫“外子”?就是因为古代的家庭分工是女主内、男主外,女性一般不能出门工作,所以一般将妻子称之为“内人、内子”,而把丈夫称为“外子”。而现代社会倡导男女平等,男女社会分工已经发生了根本性的变化,早已没有了女主内,男主外的说法,如果再称呼女性为“内人、内子”,则既不符合当下的社会现实,也有歧视女性之嫌,更别说还要在“内”前面加个“贱”字,成了“贱内”了。

教授又说“爱人”在日本、韩国以及台湾地区是“情人”的意思,所以不宜用在自己另一半的身上,问题是我们为什么要以别的国家的称呼来左右自己的称呼呢?

说到底称呼是随着时代发展而发展的,有时代的痕迹,不能太过保守、固步自封。