

交通工具与低碳出行



在郑州大学读书的女儿,在即将放暑假时打电话来告诉我,准备坐飞机回上海。我对她说:现在倡导低碳出行,你查一下从郑州到上海,飞机、火车、长途公交车哪一种交通工具更低碳、更实惠。几天后女儿回电说:郑州到上海飞机票价800元,碳排放量为139千克,快速列车票价232,碳排放量为147千克;长途汽车碳排放量为161千克。女儿最终还是选择了经济实惠的快速列车。

于是我想到了这样一个话题,在汽车时代,我们应该怎样合理地选择交通工具,做到低碳出行?

自行车可谓是大家公认的最为低碳的交通工具了。的确,自行车属于“零”排放交通工具,与汽车相比,累计行驶100公里,可减少碳排放36.8千克。然而正是这样一种“零”排放的交通工具却逐渐远离我们的生活。现在,很多人都不愿意骑自行车,觉得骑自行车寒酸、没有面子,很多人把开车作为一种身份的标签。在这样的观念下,迫使很多人虽然认同自行车却不敢骑自行车上下班。也正是由于这种畸形的观念,我们的地球在大家的“共同努力”下无意间受到了严重的摧残。可有谁知道,当在生态岛建设的背景下,我们在义无反顾地选择汽车出行时,素有“汽车之都”的美国洛杉矶却在努力打造“自行车之都”,伦敦市市长率先垂范骑自行车鼓励市民低碳出行,素有“自行车王国”的国民,是否有些汗颜呢?

我也有一辆车,但很多人碰到我都会问一句:今天没有开车?是的,在我的低碳生活中遵守着这样一条原则:1里之内坚持步行,1公里之内首选自行车。其实,选择自行车或步行,除了低碳、节俭外,更大的好处是锻炼了身体。骑上自行车,哼上一段小曲,悠哉悠哉!何乐不为呢?

我们崇明县每年都要举办一次国际公路自行车比赛,其目的的一方面展示崇明的生态建设成就和优美的生态环境;另一方面就是倡导低碳出行,号召大家“脱离四轮,回归双轮”。希望每个人都不要将低碳出行只作为一种口号,而是要落实到具体的行动中。因为一座空气清新、民风朴实和机会平等的城市才会让人们竖起大拇指。

□顾志平

怎么吃都吃不胖的食物

红豆粥: 红豆中含有的石碱酸成分能促进大肠蠕动,增加排尿,减少便秘,帮助清除体内脂肪。

木瓜沙拉: 木瓜含有独特的蛋白分解酵素,能清除因吃肉而积聚的脂肪;其果胶成分更是优良的洗肠剂,有利于排除体内废物。

果蔬汁: 苹果、胡萝卜、菠菜和芹菜切成小块,加入牛奶、蜂蜜、少许冰块,用果汁机打碎,制成营养丰富的果蔬汁。

奇异果: 奇异果除了含维生素C丰富外,还含有丰富的纤维,可以加速脂肪分解,避免全身积聚过多的脂肪。

西柚: 西柚卡路里极低,而且含钾丰富,能减少积聚在下身的脂肪,有利于瘦腿。

老年人群是一个特殊的人群,随着身体机能的下降,日常生活中本来信手拈来的事情难免会变得不怎么顺畅。如果您正好如此,又不清楚在生活上应注意些什么,不妨看看本期生活版,希望能给您带来些便利。

老年人如何健康生活⁽¹⁾

早餐不宜吃油腻食物 细嚼慢咽有效减少腹胀 卵磷脂可预防老年痴呆

吃

防

日常生活动作防快、猛、过 频打哈欠可能是中风前兆 多交流可延缓大脑衰退

■ 早餐不宜吃啥食物

甜食类:

甜食含糖量高,摄入过多可引起肥胖,由于多余的糖在体内可转化为脂肪,因此还会引起无机盐缺乏。

油条、油饼:

一是油炸类食品脂肪含量高,胃肠难以承受,容易出现消化不良,还易诱发胆、胰疾患,或使这类疾病复发、加重。对于那些消化吸收好的老年人,往往由于油脂摄入过多而易引

起肥胖。二是多次使用的油里往往会有较多的致癌物质,如果常吃油炸的食品,会增加患癌症的几率。

动物内脏类:

动物内脏如肝、肾、脑等均含胆固醇甚高,老年人如经常食用,会使血中胆固醇增高,从而容易引发冠心病、动脉硬化、高血压等心脑血管疾病,或使原有的病情加重。

另外,尽可能多吃素少吃荤,食物宜软忌硬、宜淡忌咸、宜热忌凉。

■ 怎样有效减少腹胀

少食高纤维食物

高纤维食物如豆类、面食、土豆以及卷心菜、花菜、洋葱等蔬菜,都会在肠胃部制造气体,最后导致“腹胀”。因此,患者不妨在每次“腹胀”时回忆一下刚刚吃的食品,记录下来后经过对照比较,您很快就能发现引起“腹胀”的食物。但是,在吃了高脂食物后应适量吃些高纤维食物,因为高脂食物难以被消化、吸收,因而在肠胃里逗留时间也往往较长,而一旦有纤维加入,受阻塞的消化系统很可能迅速得以疏通。

不食不易消化的食物

炒豆、硬煎饼等硬性食物不容易消化,在肠胃里滞留的时间也较长,可能产生较多气体引起“腹胀”。

改变狼吞虎咽的习惯

进食太快或边走边吃,会连带吞进不少空气;常用吸管喝饮料也会让

大量空气潜入胃部——这些生活习惯只要作出相应改变,“腹胀”便可无药自愈。

注意某些疾患

对于过敏性肠炎、溃疡性结肠炎、膀胱癌等疾病,“腹胀”或是先兆,或是症状之一。

克服不良情绪

焦躁、忧虑、悲伤、沮丧、抑郁等不良情绪都可能使消化功能减弱,或刺激胃部制造过多胃酸,其结果是胃气增多,“腹胀”加剧。

注意锻炼身体

每天坚持1小时左右的适量运动,不仅有助于克服不良情绪,而且可帮助消化系统维持正常功能。这就是为何坚持健身者中“腹胀”者的比例比同龄人要低得多的原因。

■ 卵磷脂,老年痴呆的克星

老年性痴呆症主要是50岁以上的人出现一些慢性进行性精神衰退性症状,如记忆力下降、反应迟钝、智力减退、抑郁,甚至痴呆。虽然到目前为止,病因尚不是很明确,也无特效治疗方法,但人们可通过从食物中摄取卵磷脂来预防老年性痴呆症。卵磷脂是脑内转化为乙酰胆碱的原料,乙酰胆碱是神经元之间依靠化学物质传递信息的一种最主要的“神经递质”,可增加记忆、思维、分析能力,使人变得聪明,延缓脑力衰退。

卵磷脂可改善大脑供血。人到中老年,血清胆固醇和中性脂肪大量在血管壁上沉积,使血液流动受阻,导致大脑供血不足,脑细胞大量死亡,也容易引起早老性痴呆。卵磷脂能使血液中的血清胆固醇和中性脂肪颗粒乳化变小,并使其保持悬浮状态,从而使血

管畅通,营养和氧气源源不断地供给大脑。

由于卵磷脂是营养大脑,延缓智力衰退的物质,医学专家称之为老年痴呆症的“克星”。在80年代,英国医生曾让患有记忆衰退的病人,每日服用25克卵磷脂,经半年后,他们的记忆力都有明显的好转。目前日本科学家拟从蛋黄中提取卵磷脂,用以治疗老年性痴呆。

在人们食谱中,大豆及其制品、鱼脑、蛋黄、猪肝、芝麻、山药、蘑菇、花生等都富含卵磷脂,而且是天然的,摄入人体后均可为大脑提供有益的营养,是神经细胞更多地制造和放出促进记忆力的乙酰胆碱,改善大脑供血,提高智力,延缓脑力衰退。

★ 危险动作要避免

负重

随着肌肉和骨骼的功能减弱,在负重的情况下,老年人很容易出现肌肉损伤或造成骨折。所以老年人应在生活中减少负重,在锻炼时也要量力而行。

吃饭过快

老年人消化功能和吞咽功能弱化,吃饭过快不仅不利于消化,还易噎着,对食管造成损伤。因此,吃饭时应放慢节奏。

站着穿裤子

由于平衡能力差,老年人站着穿裤子很容易发生意外摔倒,造成骨折。所以,穿裤子时最好坐在床上或倚靠在固定处。

上下楼梯过快

老年人大多有骨质疏松的现象,一旦摔倒很容易骨折。因此,上下楼梯时,应尽量放慢速度,可侧着身子,双手扶着楼梯扶手。下楼梯

时,脚尖先着地,确保安全。

弯腰拾物

因为平衡能力和协调能力都会下降,老年人弯腰拾取物品时,容易摔倒或损伤腰肌。因此,在拾取物品时,应尽量放缓动作,扶住椅子或其他固定物,直腰蹲下捡东西。

猛然起床

起床过猛有可能造成血压升高,发生暂时性晕厥甚至脑血管破裂。因此老年人起床,应坚持“宁慢三分,不抢一秒”的原则:睡醒后应静卧3分钟,慢起身坐在床上呆3分钟,放下双脚在床边坐3分钟,然后再下床,开始慢慢活动。

用力排便

用力排便可能会让老年人血压升高,还会晕倒休克,甚至脑溢血,危及生命。如果老人有便秘症状,应适量吃些富含纤维的果蔬,养成按时排便的好习惯,或借助药物排便。有高血压的老人,尤其忌用力排便。

★ 频打哈欠,警惕中风前兆

老年人,尤其是高血压、动脉硬化者若频频打哈欠,有可能是缺血性脑中风的先兆,应提高警惕。

70%~80%的缺血性脑中风的病患者,在发病前一周左右,会因大脑缺血缺氧而频频出现打哈欠现象。其原因是中老年人,特别是患高血压、动脉硬化者,由于动脉粥样硬化,管腔变窄,血管壁弹性降低,致使流向大脑的血流量减少,造成大脑缺血缺氧,引起哈欠频频。

老年人,尤其是有心脑血管疾病者,出现无诱因的频繁哈欠,切不可掉以轻心,应及时去医院检查,对高血压、高血脂等积极进行治疗。

★ 少看电视可防老年痴呆

长时间看电视势必造成活动不足,进而导致体内脂肪堆积,诱发心脑血管疾病,而且长期久坐会导致的血液循环变慢,心肺功能减弱可能引起大脑供血不足,增加老年痴呆的患病率。其次,如果长时间看电视,大脑的认知能力长时间处于一种被动接受信息的状态,让脑子变得越来越“懒”。长期如此,必会引起大脑整体认知功能的下降。再次,不参加社会活动,不与人互动交流,人的内心变得封闭也会让社交能力降低。

国外曾有研究显示,每多看1小时电视,今后患早老性痴呆症的几率要比不爱看电视的人高出1.3倍。

老年人日常看电视的时间应加以控制,最好在每天1~2小时。电视节目则应选择一些新闻类的,多关注社会能促使大脑多思考;儿童节目充满童趣、活泼可爱,能给人带来亢奋、向上、欢乐之感,并能唤起童心,是医治老年人抑郁、孤寂等不良心理情绪的良药。同时,多参加一些社会活动,与大家互动交流,这样才能让大脑的衰老速度慢下来,长期保持旺盛的精力。

★ 预防餐后低血压

有的老年人进食后常有头昏、乏力、困倦、心率加快、血压下降等症状,约经半个小时左右恢复正

常。这就是老人餐后低血压症。因此,老人饭后应该休息半小时,然后才活动。