五处肌肉有劲能长寿

岁月不饶人，老人大都是成人身体、小儿体力，损耗健康和寿命。很多人不知道，人体有5处肌肉对长寿很关键，常锻炼就能延缓衰老、延年益寿。

1.咬肌。咬肌力，体现在我们常说的“咬劲儿”上。有些人年轻时能用嘴开酒瓶、咬核桃，可岁数大了，连吃点筋道的东西都力不从心，还影响营养摄入和情绪。美国研究指出，咀嚼力越强，老年痴呆患病风险越低。

专家表示，增加咀嚼力，可练习“鼓漱吞津”，即两腮像漱口一样来回鼓动，动作要快，做30次，可以很好地刺激两颊肌肉，增加咀嚼力，脸颊也会变得圆润年轻。常叩齿也能增加咀嚼力。俗话说，“朝暮叩齿三十六，七老八十好牙口”。中医认为，叩齿能强肾，也能让大脑更加灵活。

2.胸肌。适当锻炼胸肌，可增加肺活量，提高心肺功能。高龄老人很怕肺炎。肺炎，近年来已成为高龄老人致死重要原因，老年人保肺刻不容缓。专家说，日常锻炼，老年人可采取站姿或坐姿，两臂打开呈180度，大小臂垂直，手掌向前，然后双手缓慢向上延伸到极限，慢慢恢复原状。每天做10~15次，可双臂同时做，也可单臂轮换做，能增加胸肌力量和肺活量。

3.手部肌肉。手部肌肉与握力相关。英国伦敦大学专家分析多项关于握力的研究报告后发现，握力每增长1千克，死亡风险可降低3%。加拿大麦克马斯特大学的一项研究也显示，握力差的人更容易患上心脏病或中风，握力每减弱5千克，死亡几率上升16%。同时也证明，握力是衡量一个人能否长寿的标准之一。专家表示，时常练习握拳可锻炼手部肌肉，增强握力。还能带动血液循环，促进新陈代谢。但需注意，左右两侧都要训练到，以维持身体平衡。

4.腿部肌肉。腿部肌肉无力是衰老的第一信号，锻炼好腿部肌肉，跌倒和骨折的危险也更低。专家建议常做半蹲：两脚自然开立，与肩同宽，两脚呈八字形，双手垂于体侧。屈膝缓缓半蹲起，呈马步状，然后大腿用力收缩蹲起还原。如果觉得吃力，可坐着练习伸弯小腿，锻炼膝部和腿部肌肉。锻炼不过量，可以连续做15次，每次3~4组，两组间休息三五分钟，以身体能承受为度。

5.泌尿系统肌肉。人老了，尿失禁、肛门松弛导致睡不好，生活尴尬、没有尊严……这常困扰很多老人。专家建议通过练习提肛缩肾，改善上述症状。具体做法是：先收缩肛门，深吸一口气，感觉像是把肛门和会阴吸到肚子里，坚持3~5秒，然后缓缓呼气，放松。反复练习30次，每天3~4组即可。

（据《生命时报》）

公民健康素养66条

第五十七条

会识别常见的危险标识，如高压、易燃、易爆、剧毒、放射性、生物安全等，远离危险物。

安全标志分类常识

1.安全标志。用以表达特定安全信息的标志，由图形符号、安全色、几何形状（边框）或文字构成。

2.安全色。传递安全信息含义的颜色，包括红、蓝、黄、绿四种颜色。

3.禁止标志。禁止人们不安全行为的图形标志。禁止标志的基本形式是带斜杠的圆边框（40种）。

4.警告标志。提醒人们对周围环境引起注意，以避免可能发生危险的图形标志。警告标志的基本型式是正三角形边框（39种）。

5.指令标志。强制人们必须做出某种动作或采用防范措施的图形标志。指令标志的基本型式是圆形边框（16种）。

6.提示标志。向人们提供某种信息（如标明安全设施或场所等）的图形标志。提示标志的基本型式是正方形边框（9种）。

提示标志的方向辅助标志：提示标志提示目标的位置时要加方向辅助标志。按实际需要指示左向时，辅助标志应放在图形标志的左方；如指示右向时，则应放在图形标志的右方。

文字辅助标志

文字辅助标志的基本型式是矩形边框。文字辅助标志有横写和竖写两种形式。

横写时，文字辅助标志写在标志的下方，可以和标志连在一起，也可以分开。禁止标志、指令标志为白色字；警告标志为黑色字。禁止标志、指令标志衬底色为标志的颜色，警告标志衬底色为白色。

竖写时，文字辅助标志写在标志杆的上部。禁止标志、警告标志、指令标志、提示标志均为白色衬底，黑色字。标志杆下部色带的颜色应和标志的颜色相一致。

危险化学品有关基本概念

化学品是指各种化学元素、由元素组成的化合物及其混合物，包括天然的或人造的。

危险化学品，是指化学品中具有易燃、易爆、有毒、有害及有腐蚀性等特性，会对人员、设施、环境造成伤害或损害的化学品。

剧毒化学品，是指按照国务院安全生产监督管理部门会同国务院公安、环保、卫生、质检、交通部门确定并公布的剧毒化学品目录中的化学品。一般是具有非常剧烈毒性危害的化学品，包括人工合成的化学品及其混合物（含农药）和天然毒素。

化学品健康危害

化学品健康危害性指化学品进入肌体后，累计达一定的量，能与体液和组织发生生物化学作用或生物物理学作用，扰乱或破坏肌体的正常生理功能，引起暂时性或持久性的病理改变，甚至危及生命的物品。

常见毒害品如：氰化钠、氰化钾、氧化亚铜、砷酸盐、农药、酚类、氯化钡等。

（未完待续）

（市卫计委宣传科提供）