

健康互联网

《2016企业健康福利调查》结果显示，企业提供的健康福利项目与员工预期存在较大差距，健身类需求最为旺盛，同时也是目前企业关注和提供最多的内容。

据了解，逾2000家企事业单位的逾万名员工参与了此次调查，在受访的1万余名员工中，约七成在100人以上的大中型公司工作，48%为办公室文职人员，24%为一线生产人员，15%为销售人员，95%的员工年龄在40岁以下。

调查结果表明，中国员工健康和慢病风险因素现状不容乐观，仅有34%的员工没有确诊的各类疾病和健康问题；36%的员工存在两项以上确诊疾病或健康问题；最显著的健康问题是睡眠问题、高血压、颈椎病和高血脂。

据悉，今年七八月间，非营利机构上海拓新健康促进中心发起本次调研。该中心理事长王瑞指出，本次调查有3个重要发现：一是企业员工确诊疾病和健康问题堪忧；二是企业提供的健康福利项目与员工预期存在较大差距；三是企业慢病风险因素现状不容乐观，干预空间较大。

中国疾控中心慢病中心主任王临虹强调，在中国，每5个人中就有一人患有慢性病，超过5.8亿人具有一种以上与慢性病相关的风险因素。而健康的企业文化有助于帮助年轻员工群体潜移默化地养成健康生活方式，改变未来慢病发展趋势。企业是健康生活方式在工作场所推进和展开的重要环节，企业在员工健康福利项目上大有可为，国家也应鼓励和引导企业决策者关注员工健康，为员工个人、企业发展和“健康中国”助力。

《二〇一六企业健康福利调查》发布
员工健身需求旺盛

本报记者 喻京英

健康关注

人与自然是一个整体，入秋后，随着气候的变化，人体可产生诸多不适，其中最主要的就是秋燥、秋乏、秋愁三大主症，对此，人们应该采取必要措施，积极应对。

秋燥秋乏秋愁何时了 饮食心情调节有妙招

宁蔚夏

秋燥

细辨温凉 分而治之

燥为秋天的主气，其中初秋有夏日之余热，天气晴朗而干燥，燥与温热结合，称为温燥。深秋有近冬之寒气，久晴无雨，气候干燥，天气逐渐转凉，燥与寒结合，称为凉燥。燥邪为患有两大特点，一是燥邪干涩，易伤津液。二是燥易伤肺。

入秋后，可根据气候变化，按照“减辛增酸”的原则，通过饮食对秋燥进行调节，主要是多进食含水多的水果、蔬菜。防治温燥可选梨、葡萄、猕猴桃、甘蔗、荸荠、番茄、萝卜、百合。防治凉燥可选柿子、石榴、广柑、苹果、白果、核桃、胡萝卜等。此时，应少吃辣椒、花椒、胡椒以及葱、姜等辛辣食物，尤忌如麻辣火锅之类大辛大热之品，以防助“燥”为虐，化热生火，加重秋燥。

秋乏

早睡早起 适当运动

缓解“秋乏”，首先应从生活起居上进行调整。夏天晚睡早起，秋凉后应改为早睡早起，注意不要熬夜，切忌过劳。

其次，在饮食上可适当补充优质蛋白质，补偿夏日的消耗。但注意不要大量食用难以消化的肉食，以免影响脾胃功能。茯苓富有营

养，且兼具养胃之功，民间素有“秋藕最补人”之说，这些都可适当食用。还可多喝些茶、咖啡以醒神。秋凉后，应少食生冷及性味寒凉之品，以免损伤脾胃，加重“秋乏”。

再次，秋高气爽是锻炼身体的大好时机，可开展一些诸如太极拳、慢跑步、广播操、冷水浴等体育

秋愁

调适心情 拥抱身心

“秋风秋雨愁煞人”，秋凉以后，日照变短，人的情绪难免消沉低落。加上自然界草木枯萎，花叶凋落，往往使人触景生情，多愁善感，特别是一些老人，退休独居在家，常会引发凄凉、垂暮之感，产生忧郁、悲伤等情绪变化。一些常年在室内工作的人，尤其是体质较弱或极少参加体育锻炼的脑力劳动者，以及平素对寒冷比较敏感的人，比一般人更易感染“秋愁”。

人们在秋天，尤其要注意精神调养，设法改善种种不良心境，提高对不良刺激的耐受性。避免不良情绪的干扰，要做到以下几点：一要宁心安神，静心养气，保持良好的心态，稳定自己的情绪，逐渐适应气候的变化。二要多接受有益的光照，在外要多晒太阳，在室内可用模拟太阳光谱的“全光谱”灯泡代替白炽灯等“不全光谱”灯泡。三要多接触大自然，经常置身于自然环境之中。四要多进行户外活动，多参加一些文体活动，或登高远足，或水中泛舟，或琴棋书画，或养花垂钓，或闻曲起舞，使秋愁在愉悦之中悄然而去。

链接

秋季该选的健康美食

立秋后，秋季的干燥已经略显苗头。为了给您秋季食疗养生增添美味色彩，特推荐7款健康美食。

梨 梨具有润燥消风、镇咳止喘、清心降火的作用，可以缓解“秋燥”。但生梨性凉，老年人不宜一次吃得过多。脾胃较弱的人，也可以做成冰糖炖梨水，亦是一种很好的食用方法。

大枣 大枣具有宁心安神、益智健脑、增强食欲、抗过敏、提高免疫力的

作用，亦可防治高血压、骨质疏松和贫血，是老年人秋季的补养佳品。

百合 百合味甘、性微寒，归心、肺经，具有养阴润肺、清心安神、止咳止血的功效。适用于阴虚久咳、惊悸、失眠、多梦、精神恍惚等症状。

菊花 菊花可疏风平肝、清心除

烦、祛燥润喉、生津明目，解酒毒，对感冒、头痛都有一定的辅助治疗作用。老年人秋季可适当饮用菊花茶，达到祛火润肺的保养目的。

红薯 红薯被评价为餐桌上的最佳食物，它具有预防癌症、防止便秘、减肥的功效，常吃红薯可以延年益寿。

核桃 核桃是补肾的最佳食品，亦是补肾固精、温肺定喘的食疗品，对肾虚、尿频、咳嗽等症有很好疗效。老年人常吃核桃，能够头脑清晰、耳聪目明。

板栗 栗子有百果之王的美称，既可以补脾健胃，又能够补肾强筋，还具有活血止血作用。在秋季，每天吃几颗栗子，有利于补养元气，强壮肾精。

(徐成文)

健康箴言

眼里有余闲登山临水筋脉 身外无长物布衣素食琴书

这是清代书法家、官至凤阳知府的杨沂孙自题居室联。从内容上看，此联大概作于致仕退隐之后。

上联说眼里有余闲，即“余暇”之时。在联作者看来，余闲之时应用来作什么呢？或“登山”远眺，或“临水”畅怀，或与益友饮酒赋诗，到野外山水之间寻求精神上的消遣，以扩大视野，陶冶情操。这里的“筋脉”，语本晋·王羲之《兰亭集序》：“一觴一咏，亦足以畅叙幽情。”宋·范成大《观槧帖有感》诗之一：“兰亭一觴咏，感慨乃如许。”后以“筋脉”谓饮酒赋诗之意。联作者的“余闲”过得是够惬意的。他之所以闲，是因为不同他人那样熙熙攘攘，追逐名利。而是“闲世人之所忙”，也“忙世人之所闲。”清作家张潮曾言：“人莫乐于闲，非无所事事之谓也。闲则能读书，闲则能游名胜，闲则能交益友，闲则能饮酒，闲则能著书，天下之乐，孰大于是。”这一段精彩论述有助于我们理解上联所抒发的休闲观。

下联说身外无长物，没有多的奢华的东西。仅有粗布衣服、清淡饮食和琴书而已，表明他生活简朴，为官清廉。这里的“琴书”，指琴和书籍。多为文人雅士清高生涯常伴之物。汉·刘歆《遂初赋》：“玩琴书以条畅兮，考性命之变态。”三国·魏·嵇康《赠兄秀才入军》：“琴诗自乐……怡志养神。”“弹琴咏诗，聊以忘忧。”

下联展现了联作者自甘淡泊，自得其乐的高雅志趣和风格。

联语上、下联末句，各连续并列三个词组——登山、临水、筋脉；布衣、素食、琴书。既反映了用“列品”方式组句的艺术，读来韵味充盈，使读者有想象空间；也给人以养生智慧和健身方式的启迪。

熊经洛 辑注

你可知道甘草的神奇作用吗？

王红蕊



从前，在一个偏远的小山村里有位郎中，他总是很热心地为人治病。有一天，郎中外出给乡亲治病未归，可家里又来了许多求医的人。郎中妻子一看这么多人等着丈夫看病，而他一时又回不来，心里很着急。郎中妻子便暗自琢磨，平时丈夫给人看病，就是把那些草药一包一包地往外发放，我何不替他包点草药把这些求医的人打发了呢？她忽然想起在灶前的地上放了一大堆草棍，拿起来咬了一口，觉得甜甜怡人。于是，她就把这些包棍子切成小片，用纸一包一包地包好，发给了那些病人说：“这是我家里留下的药，你们赶快拿回去煎水喝吧。”过了些日子，几个病愈的人特地登门答谢郎中，说吃了他留下的药，病就好了。草药郎中一听就愣住了，而他的妻子却心中有数，赶忙把他拉到一边，小声对他如此描述了一番，他才恍然大悟。

悟。草药郎中又急忙询问那几个人的病情，方知他们分别患了咽喉疼痛、咳嗽气喘之病。此后，草药郎中便在治疗咽喉肿痛和咳嗽气喘之时，均使用这种草药。由于该药味道甘甜，郎中便把它称作“甘草”，并一直沿用至今。

这个小故事告诉我们甘草的由来，但它的作用可远不止这些。甘草是中药中的重量级品种，是一种补益中草药。药用部位是根及根茎，性平味甘，气微，甜味特殊；归心、肺、脾、胃经，无毒；可益气补中、缓急止痛、润肺止咳、泻火解毒、调和诸药。主治倦怠食少、肌瘦面黄、心悸气短、腹痛便溏、四肢挛急疼痛、脏躁、咳嗽气喘、咽喉肿痛、痲疹肿痛、小儿胎毒及药物、食物中毒。《本草正》记载：“甘草得中和之性，有调补之功，故毒药得之解其毒，刚要得之和其性，表药得之助其外，下药得之缓其速。其可随气药入气，随血药入血，无往不可，故称国老。唯中满者勿加，恐其作胀，速下者勿入，恐其缓功，不可不知也。”

现代药理学研究也同样发现甘草具有很高的药用价值，具有抗

炎、抗溃疡、抗氧化、抗病毒、抗肿瘤等诸多方面的生理活性。甘草酸是很理想的自由基清除剂，其有效成分的抗氧化活性越来越受到人们的重视。目前临床上的许多疾病如心脑血管病、炎症、肿瘤、衰老等的发生，都与氧化作用有关。甘草可以帮助机体清除因感染产生的自由基，加速肺部感染后的康复，提高哮喘患者肺部营养的供给，伤寒、感冒、流行性感冒均可服用。

甘草还有类似肾上腺皮质激素样作用，可抑制因组胺引起的胃酸分泌过多，缓解胃肠平滑肌痉挛。甘草里含有甘草素，它有助于平衡女性体内的激素含量，调节机体免疫功能，抗心律失常，常用来治疗随更年期而来的各种症状。甘草也是很好的天然防腐剂，已应用到医药、保健品、食品以及化妆品各个领域。

(作者为北京朝阳区中医医院医师)

杏林寻宝

——中华传统医药漫谈

健康资讯

中国医药创新与投资大会将举行

本报电 (王圆圆) 首届“中国医药创新与投资大会”将于11月中旬在苏州工业园区举行。将有百余多家投资机构、医药上市公司、医药创新企业和机构参加。

据中国医药创新促进会执行会长宋瑞霖介绍，本次大会以“推动社会资本与创新结合，提高医药产业创新能力”为主题，聚焦并探讨我国医药行业的政策、新药研发的趋势以及医药领域的投资等议题。旨在通过搭建投资界与医药创新之间沟通联系的桥梁，激励医药行业创新发展。

“妇产科好医生·林巧稚杯”颁奖

本报电 (韩冬野) “妇产科好医生·林巧稚杯”颁奖典礼近日在贵阳市举行。北京清华长庚医院妇产科主任廖秦平、天津市中心妇产科医院郭成秀等25位妇产科医师获此殊荣。

“妇产科好医生·林巧稚杯”以我国妇产科奠基人林巧稚教授的名字命名，是国内妇产科领域的最高荣誉。获奖者从中国20万余名妇产科优秀医生中推选产生，旨在奖励为全国妇产科事业做出突出贡献的妇产科工作者。



北京清华长庚医院妇产科主任廖秦平 (中)