



# 加入低碳旅行 享受健康快乐

“十一”放假喽,紧张的办公室生活终于告一段落。加入低碳旅行,让你的心情彻底放松,开始一场快乐之旅吧。低碳生活是一种时尚,是一种自

觉节省资源、减少碳排放的行为。低碳并不意味着要放弃舒适的旅行生活,相反,将低碳融入到旅行中,既提高了环境意识,又能带来健康快乐。

## 到大自然中呼吸新鲜空气

每天奔波于城市喧闹之间,会让人心情烦躁,放不下手上的工作,放不下心里想的事,这都是受环境的影响。如果到大自然中陶冶一下,自然会轻松许多,大自然会让你忘记烦恼、心绪开阔。

在日本,有个词叫“森林浴”,想象一下在大自然中全身心地放松自我,享受着空气和树木的味道,聆听鸟类和动物的声音。与大自然的零距离接触,除了能够呼吸到新鲜空气之外,有研究表明,在森林里或是公园的林荫大道中散步,还可以是你能够做的最健康的事情之一。

森林甚至能预防癌症。自然杀伤细胞(natural killer cell, NK)是机体重要的免疫细胞,不仅与抗肿瘤、抗病毒感染和免疫调节有关,而且在某些情况下参与过敏反应和自身免疫性疾病的发生。

日本医学院专家研究发现,在一队志愿者出发去森林探险之前,对他们进行了血液取样,3天之后在森林酒店里又对志愿者的血液进行取样并对比分析,发现NK细胞活性有了显著的提升,这种提升持续了一个月。

## 低碳出行是最健康的方式

时下,绿色出行渐成时髦。绿色出行就是采用对环境影响最小的出行方式,既节约能源、提高效率、减少污染,又益于健康、兼顾效率的出行方式。可以多乘坐公共汽车、地铁等公共交通工具,拼车出行,或者步行、骑自行车等。

现代社会人们出行的需求日益增多,而手段也变得多种多样。传统意义上的一辆大巴上几十人,或者组织一帮人赶飞机、挤火车,既像赶集又像赶集的方式已经落伍了。更多的年轻人选择三五好友,或骑行、或自驾,能够自主支配时间,让旅游玩得更开心、更尽兴。

然而,当你开车在“堵路”上一眼望不到头,停车场无虚席爱车无处安放时,是否会羡慕步行和骑车带来的便捷与美好?现在,越来越多的入倡导低碳环保健康出游,用骑行亲近自

另外,日本京都大学的研究人员对志愿者们在正常环境中和在森林中的心情和压力水平进行测试和对比分析,结果表明,森林是减少慢性压力的关键。对此,科学家给出的解释是,松树、冷杉和柏树等植物含有植物杀菌素,这些植物杀菌素能够降低应激激素皮质醇的水平。

还有研究发现,在树木更多的区域中,那些使用抗抑郁症处方药的人数更少。事实上,家附近有棵大树或者仅仅看着它们随着季节变化都可以帮助人们面对在城市中沮丧情绪。在城市中,很多人只能看看远方的树或者是在附近的公园中散步,但森林中散步效果会更好。

从中医的角度说,人的阴阳平衡也是在自然中保持和调节的,特别是秋高气爽的季节,气温适度,气候宜人,多到户外活动有益于身心健康。在这样的季节养成运动的习惯,让身体受到良性的刺激,会更加容易适应进入冬季后气候的变化。

多运动还能增强体质,增进机体的耐寒抗病能力,提高心血管系统的功能,增加大脑皮层的灵活性,保持清醒的头脑和旺盛的精力。

然,感受自然。

然而,这两种出行方式,从低碳、环保、节能方面考量,却有着千差万别:骑行是一种零排放的方式,不仅不消耗能源,反而消耗热量燃烧脂肪,是特别科学、健康的。而自驾游却是把本来一辆车的排放放大十倍,50人乘坐一辆变成5人一辆,一路浩浩荡荡,把城市的尾气污染带到乡村。一个是身边的风景,一个是窗外的风景,体验也截然不同。

旅行是身心的放松,如果能再变成健康的锻炼,一石二鸟,自然值得大力提倡。如果再从社会责任的角度出发,摒弃高耗能,选择低碳出行方式,应该是大势所趋。

暂离方向盘,跨上自行车,没有车厢隔离,与大自然亲密接触,岂不快哉。

### 相关链接

## 如何推动低碳旅游?

发展低碳旅游,形成低碳生活,是新时期的重要战略。我国从1999年开始推行生态旅游,培育绿色旅游消费,已经成为行业和市场共识。但是也存在着一系列的问题,如交通和酒店的能源消耗依然很突出;开发建设中传统模式占了统治地位;先进智能化和节能减排的技术应用严重不足等。业内专家建议,推动低碳旅游发展,应从以下方面着手:

从低碳旅游景区格局入手,发展低碳化接待设施。景区是旅游的源头,在开发和维护过程中,应该以低碳为战略方针,运用生态学规律指导旅游开发、旅游活动,形成低碳旅游景区资源循环体系。低碳化的旅游设施应该以低碳酒店和社区建设为重点。在景区接待区,尽量使用清洁能源,在建筑、供热、空调、照明及水资源利用等方面采用低碳新技术与智能控制系统,大力提高宾馆酒店减排、微排的低碳经济能力。

使用清洁能源动力的交通运输

工具,提倡低碳旅游的消费方式。倡导多使用公共交通和混合动力汽车、电动车、自行车等低碳或无碳方式,而这一措施的优秀代表当属九寨沟自然保护区。旅游开发的早期阶段,九寨沟旅游区便开始实行低碳的旅游车供游客乘坐,车队全天候环发车,游客可以根据自己的喜好选择上车或是下车观景,这样既节省了资源,又为游客提供了便利。自行车骑行项目启动后也为游客提供新的生态旅游体验。

培养游客低碳旅游意识。作为旅游活动的参与者,游客对保护景区生态环境负有不可推卸的责任。为此,应积极倡导公众绿色出行,多采用公共交通工具;自驾外出时,尽可能地多采取拼车的方式;在旅游目的地,多采用步行和骑自行车游玩;在旅途中,自带必备生活物品,不使用酒店提供的一次性用品。除此之外,游客要树立生态环境保护意识,自觉维护景区的环境秩序,保护景区的动植物等。

### 专家支招

## “十一”长假如何减压?

许多人都利用国庆节想好好放松,释放积压已久的压力。于是,旅游、聚会、通宵上网等各种各样的活动填充了整个假期,忙得不亦乐乎。而一到假期后期,头晕、心力疲惫、肠胃不适甚至不想上班等症状便接踵而至。如何防患于未然,让自己快乐有序地度过这个国庆长假?而心理减压,又有哪些好方法?

### 假期放松须有度

平日里忙忙碌碌,压力大休息时间少,好不容易盼来了国庆七天长假,不少人都会把它当做放松的最佳时机。不过,熊汉忠博士提醒,假期放松得把握“度”,注意心理调试,比如避免过度玩乐,胡吃海喝等。

过节的时候,我们会不自觉地进入一个极端:平时工作忙的不行,假期突然一下子极度放松。人体的身体节律被打乱后,反而会感觉更疲惫,没有那种真正放松的感觉。其实放松减压,不一定要集中在过

### 适合自己最有效

相信很多人在假期前就已把行程安排满满,回家、旅游、朋友聚会、或者干脆在家睡觉。那么,哪种方式减压最有效呢?

熊汉忠表示,不同人适用的减压方法不一样,效果也不一样。比如选择回家,尽管这种“故乡情结”符合人们自我解压、宣泄情感的需要,出发点是放松减压,可来回折腾,加上买票的压力,反而起不到这种效果。而对于假期宅居在家,也要注意“度”的问题,对于缺乏休息的人来说,趁这假期在家养精蓄锐是可以的,但也不建议长期呆在家里。

从专业角度来说,减压是否有效有两个主要的指标:一是确认有放松的效果。无论采取哪种方式,关键是通过这种方式能确认得到放松的效果;二是不会衍生新的心理压力。减压行为不会对自己和别人产生新的心理伤害。

如果满足这两个指标,这种减压方式就是合适的。不过,同一种减压方式对不同人的适用度不一样。

自己快乐有序地度过这个国庆长假?而心理减压,又有哪些好方法?对此,北京师范大学心理学院博士、北京青年压力管理服务中心主任熊汉忠表示,节假日放松要注意把握“度”,避免过度玩乐产生心理疲劳,造成压力对身体的“二次损伤”。

节的时间,而是放在平时,比如多进行户外活动,多与朋友交流等。

那么国庆节,到底如何放松最合适呢?熊汉忠认为,户外活动是最好的解压方式,可以根据个人的时间来选择。“不要集中在旅游区,或者人特别多的地方。环境的嘈杂很能影响心情,反而会让人觉得压力大。”他建议选择人相对较少、空气清新、环境优美的户外走走,即可以有效放松心情;而在假期多和朋友沟通交流、适当休息,都是不错的选择。

熊汉忠推荐了4种有效减压方式:

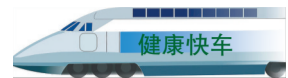
**户外活动** 对于现代人来说,多去户外走走,适当运动是最值得推荐的减压方式。现代人生活工作压力大,每天奔波于高楼大厦间,与自然接触的时间和空间越来越少,更缺乏与自然的沟通。空闲时,多去公园走走,爬爬山,做做户外运动,对减压、放松心情都是非常有效的。

**多与朋友交流沟通** 平时工作忙,缺少与朋友间的接触沟通,节假日便是绝佳的朋友间有效沟通时机。不过需要提醒的是,这种沟通不要全集中在吃吃喝喝上,人与人的交流沟通重在感受温馨、友善的气氛,减压才有效果。

**注重心态上的调节** 包括幽默、积极思考等。比如隔段时间看看幽默故事,或者看看孩子的照片,都能让你很好地得到放松。

**多享受自己的兴趣爱好** 多看多做一些自己喜欢的事情,并学会享受它,也能很好地缓解压力。

本文摘自39健康网



## 定期更换车内空气净化产品

炭包类去除效果较好,空气清新剂存在二次污染

本报讯 汽车空气净化产品真能减少车内的空气污染吗?近日,中消协公布的比较试验报告显示,炭包产品对于车内有害气体有较好的去除效果,而炭膏类产品由于本身有一定的气味,挥发到车内反而易造成新的污染。

本次比较试验样品均选购自市场,包括炭包类、炭膏类、坐垫类等17款活性炭净化产品。试验结果显示,炭包类产品对于车内有害气体有较好的去除效果,对甲醛、苯、甲苯和二甲苯的24小时去除率平均值在80%以上;对氨的去除率平均值只有25%。炭膏类样品对甲醛的24小时去除率平均值大于80%,对氨的去除率平均值只有30%,对苯、甲苯、二甲苯、总挥发性有机污染物的去除率基本没有作用。这说明,炭膏类产品一般只针对单一的有害气体有去除效果,而且由于膏体本身

有一定的气味,挥发到车内易造成新的污染。

中消协提醒,车内应尽量减少使用香水或除臭剂。由于这类空气清新剂主要是通过散发香气来掩盖异味,靠混淆人的嗅觉来“淡化”异味,并不能达到清除空气中有害气体的目的。目前市场上销售的空气清新剂种类繁多,但基本上都是由乙醚、香精等成分组成,这些物质在空气中化学分解之后产生的气体,某些成分本身就是空气污染物,这其实是加剧了车内空气的污染程度。

专家建议,车内空气净化产品要常换常新。吸附类净化产品都有一定的饱和期限,使用一定期限后应果断抛弃,不应长期放在车内,以免经过暴晒后反而释放出所吸附的污染物。

丁威

### 新闻故事

### 男子服用“黑发偏方”致铅中毒

## 使用偏方治病需慎重

据中新社报道 头晕胸闷,浑身乏力,近日,郭先生检查时竟意外收获一张“重度铅中毒”检验单,并被医生告知若要排体内铅毒需要约20年。而令郭先生万万没想到的是,致铅中毒的竟是仅食用一月的“黑发偏方”。

20天后,郭先生感到腹胀、头晕、胸闷,还伴随着全身无力。9月21日,浑身乏力的郭先生住进了医院,医生检查后发现,郭先生患有严重的贫血症状,血色素仅有7克左右,为正常人的二分之一。

为找出贫血原因,郭先生又做了一系列检查,可惜依旧无果。宁波市第一医院调动了内分泌科、神经内科、急诊、感染科、消化内科、血液科等十余位专家对其紧急会诊,终于在询问病史中找到了突破口,郭先生坦言,自己曾在近段时间吃过一种“黑发偏方”,而不适之

症也随之而来。

9月22日,宁波市疾病预防控制中心发回血铅检验结果,按照国际血铅诊断标准,正常血铅水平为0-99微克/升,等于或高于450微克/升为重度中毒,郭先生的血铅结果为767微克/升,比正常人高了近8倍。

宁波第一医院消化内科主任医师邢国平表示,郭先生要想排体内铅毒,大概需要20年。

邢国平介绍说,经常会有因偏方出问题而就医的病人,比如有想要降血脂而服用土“三七”,却导致急性肝功能损伤;服用何首乌补益精血、强筋骨,却吃到肝损伤的。

“偏方因人而异,希望大家慎用偏方,树立正确的自我保健观念和就医习惯才是关键。”邢国平强调说。

李佳贤 俞水白

### 有此一说

### 研究称史前时代就有污染

## 尼安德特人或因铅灭绝

据参考消息报道,国外媒体称,尽管没有汽车、工厂和取暖设备,但史前时期就已经存在污染。这是一个国际考古团队在对西班牙多个古人类遗址进行研究后得出的结论。

英国《科学报告》杂志日前刊登的这项研究成果揭秘了人类最早期的污染现象,并将其归咎于伊比利亚半岛洞穴环境中存在的重金属。专家认为这些重金属很可能对生活在洞穴中的古人类的健康造成了负面影响。

报道称,研究团队对西班牙阿塔普埃尔卡的格兰多利纳岩洞、直布罗陀的戈罗岩洞、普列戈的皮鲁霍岩洞遗址等遗迹进行考察后撰写了这份报告。

研究人员在格兰多利纳岩洞中发现的古人类环境污染证据与距今约45万年的鸟粪和蝙蝠粪便有关。而在戈罗岩洞和皮鲁霍岩洞发现的受污染矿物层则与穴居人的活动有关。

此外,在戈罗岩洞还发现了处于旧石器时代中期的尼安德特人活动的证据,而在皮鲁霍岩洞则出现了旧石器时代晚期人类活动的痕迹,他们在丧葬仪式和冶金活动中都使用到了富含铅的方铅矿。

报道称,研究团队认为对铅的使用或许与伊比利亚半岛南部的尼安德特人的彻底灭绝有关。考古学家们将在这个方向继续展开研究。

### 图片新闻



新修订的《食品安全法》将于10月1日起正式实施,其法律条文从原来104条增加至154条,70%的条文进行了实质性修订。新法对保健食品、网络食品交易、食品添加剂等当前食品监管中存

在的难点问题都有涉及,让损害消费者权益的商家承担连带责任,也是这部法修订的亮点。图为安徽省淮北市监管执法人员对辖区食品经营户进行检查。

人民图片网供图