

当心身边十大“催老剂”

一个人的衰老速度主要由基因决定,但我们的一些生活习惯却可能起着加速或减缓衰老的作用。中国保健协会营养安全专业委员会会长孙树侠认为,“健康是一口口吃出来的,长寿是一天天攒出来的。健康没有捷径,唯有管好自己。”以下这些习惯,或多或少地都会出现在每个人的生活中,损害着我们的身体,减少着寿命。

茶水积垢懒清洗。“喝茶不洗杯,阎王把命催”,这句俗话可能有些夸张,却提醒大家一定不能忽视茶杯上那层青黑色的茶垢。国际食品包装协会秘书长董金狮表示,茶垢中有茶叶碱,如果长期接触,会导致芳烃类物质残留,从而影响肝肾功能甚至造血系统。因此喝茶后一定要及时清洗杯子,最好用玻璃杯,清洗时可用牙膏或盐水。

长期吃得太饱。美国研究发现,老人如果摄入多于日常所需的能量,患上记忆问题的风险会增加一倍,还可能影响大脑的其他功能。因为饱食后,胃肠道循环血容量增加,会导致大脑血液供应相对不足,打乱了脑细胞的正常生理代谢。所以,要坚持吃饭只吃七八分饱,就是胃里还没

觉得满,但对食物的热情已有所下降。

用错铝制品。铝会破坏记忆细胞的功能,影响儿童的智力发育,增加老年人患上认知障碍的风险。董金狮说,国家允许在锅碗瓢盆中使用铝,但大家用铝制品时一定要注意,别用铝制品装剩饭剩菜和酸性强的食物,如醋、西红柿等,也别用钢丝球等硬物擦铝锅,这会破坏铝制品上面的氧化膜,加速铝离子的释放。

蔬菜吃不够。国内调查显示,95.3%的人每天吃的蔬菜不够5种,摄入量和种类都远远不够,还有人认为水果能代替蔬菜。其实,多数蔬菜的维生素、矿物质、膳食纤维等含量高于水果,其丰富的植物粗纤维能刺激肠道蠕动,有助消化、防癌。每天应保证吃够500克蔬菜,最好根、茎、叶、花、果和菌藻类不同的种类都有摄入。

身体总缺水。英国学者卡罗琳·埃德蒙兹博士的团队发现,补足水分能提高大脑的认知功能,反应更快速,更有精神。早上



起床后、晚上睡觉前、下班离开办公室前、吃咸了后、饭后半小时、洗澡后、便秘时、发烧时、心情烦躁时、开空调半小时后,是最应喝水的十大时刻。

睡得太多或太少。中国睡眠研究会

睡眠呼吸障碍委员会副主任委员郭兮恒说,作息不规律不仅会扰乱人体的自然节律,影响大脑吸收和保存新信息的能力,还会增加抑郁症、糖尿病、高血压等风险。应保证晚11点前入睡,中老年人应有5~6个小时的睡眠,年轻人要保证6~7个小时。

炒菜锅冒油烟。上海同济大学肿瘤研究所的一项调查发现,中老年女性因长期接触高温油烟,其患肺癌的危险性增加了2~3倍。北京宣武医院胸外科主任支修益建议,一定保证厨房通风,选购油质稳定、烟点高的油如橄榄油、花生油、麻油等。采用溜、炒、爆、炸等烹饪方式时,油温应控制在200℃以下,建议多用蒸、煮、溜、卤等烹饪方式。

常吃腌制、熏烤肉类。瑞士科学家的一项调查显示,吃太多(每天超过40克)的熏制、腌制等加工肉会缩短人的寿命。这些肉中含有大量胆固醇和饱和脂肪,容易阻塞血管,引发冠心病,且致癌物质硝酸盐含量高。我们每天摄入的加工肉制品应限制在28克。吃肉应首选炖肉,其次是涮肉、蒸肉。禽类、鱼类等白肉比猪肉、牛肉等红肉脂肪含量低,更健康。

烟酒不离口。美国研究发现,长期喝酒,全身器官都跟着遭殃:肝脏、肠胃、胰腺、大脑、心脏等都难幸免。吸烟对人体的伤害并不亚于于此。河北省人民医院老年病科主任郭艺芳表示,烟要戒,酒要科学适量地喝。世界卫生组织建议,正常情况下,男性每日摄入纯酒精量不应超过20克,女性应更少。酒精量可用“饮酒量×酒精浓度×0.8”的公式算出。

爱琢磨,瞎操心。国外多项研究发现,爱生气的人会增加心脑血管疾病风险,甚至直接诱发中风。对于女人来说,生气会让皮肤“最倒霉”;其次是子宫、乳腺和甲状腺。郭艺芳建议,中老年朋友遇事要平和,儿孙自有儿孙福,不要对子女操心过多。 《生命时报》文 / 江大红

男人女人睡眠的讲究

古代养生家普遍强调养心神对生命的重要性。《黄帝内经》中说:“精神内守,病从何来?”认为:人只要得神、守神,就能保持健康、祛病延年。

睡时:女人重量,男人重质

《睡诀》中说:“早晚以时,先睡心,后睡眠。”日落日出为天时的阴阳交替,睡觉和醒寤是人的阴阳交替,人要顺着阴阳交替行事。然而,这里还要加上人体本身的阴阳,女人属阴,需要含藏,多睡,应严格按照“日落而息,日出而作”的规律睡足觉。男人更重要的是睡眠质量,子午觉尤其要睡好。子时,是半夜23点—次日1点;午时,是中午11点—13点。子午时更是一天中阴阳交替的最精微之际。《黄帝内经》说:“阳气尽则卧,阴气尽则寐。”为了达到高质量睡眠,这里边还有火候,子时要大睡,午时为小憩。大睡需要子时之

前1小时就开始睡,到了子时,才睡得深。小憩,不能久,半小时即可。佛家或者修行的人此时是要打坐的,普通人也可以静坐。

睡心:从心里让自己停下

《人身通考·神》中说:“神藏于心,故心静则神清。”先睡心,实则安神。如果人的感情出现剧烈的变化,就是触动心神。人们深陷爱恨纠结情绪中时,心神外露,动心出神之际,神明失去封藏,最易受到伤害。轻则黯然,重则失魂落魄,甚至神明消灭,会出现令人恐惧、不安、敏感多疑等症状,其实就是心神散乱、失落的表现。强者天南地北,四海为家,无处不安;弱者即使是足不出户,一样感到恐惧紧张,没有安全感。

《黄帝内经》谓之“神殫散而不藏”。一个人,心的安宁,不是因为他拥有的多,而

是因为他计较的少。放下,是一种境界、一种智慧。司马迁说:“欲而不知止,失其所以欲。有而不知足,失其所以有。”睡觉是人在一天中主动放下的活动。该睡觉的时候睡觉,就是知止。从心里想睡觉,想让自己停止下来,便是睡心。

辅助法:睡前按摩肚脐

神阙穴,即肚脐,又名脐中,是人体的长寿大穴。我们知道,母体中的胎儿是靠胎盘来呼吸的,属先天真息状态。婴儿脱体后,脐带即被切断,先天呼吸中止,后天肺呼吸开始。而脐带、胎盘则紧连在脐中,没有神阙,生命将不复存在。

每晚睡前空腹,将双手搓热,双手叠放于肚脐,顺时针揉转36下,逆时针揉转36下,然后双手放于穴上捂一会即可。经常对神阙穴进行锻炼,可使人精神饱满、体力充沛。 《快乐老人报》2013.12.2

别让眼镜超期服役

很多人对眼镜的寿命没有概念。有调查显示,有29.2%的人3年或更长时间更换一副眼镜,36.4%的人用坏了才更换。那么,眼镜用旧了、用久了会不会影响视力?到底多长时间更换一副眼镜更合理呢?

镜片如果超期服役,带来的不良后果有很多,不但易产生视疲劳、眼干、眼涩等现象,还可能导致近视加重。成年人的近视镜应该一年半到两年更换一次,目的有两个:一是调整度数,二是更新换代。眼镜镜面一旦出现划痕,会明显影响它的光学矫正性能,所以眼镜需要定期保养和检查,并及时更新。青少年时期是用眼高峰期,由于长时间近距离用眼,会出现睫状肌调节痉挛,近视度数特别容易加深,因

此最好3个月到半年更换一次。无论是成人还是青少年,都应该定期检查视功能,如立体视功能、融合像功能、隐斜视功能、调节与辐辏功能等。

正确的镜片保养可以提高眼镜的使用寿命。要定期清洁眼镜,使之保持较好的清晰度。如果镜片沾有灰尘或沙子,先用清水冲洗,再用柔软镜布擦拭。同时,不要单手摘戴眼镜,否则两边受力不均,会造成镜框变形。不要将眼镜放在阳光直射的地方。眼镜要远离汗液、美容用品、防虫剂、药品或油漆等含化学成分的物品,因为上述物品会使镜架退色或变形。如果眼镜沾上这些东西要及时清洗。

《健康报》2013.12.2 文 / 衣晓峰 岳金凤

用脚后跟步行可补肾气

中医学认为,人的衰老与肾气的衰弱有一定的关联,学会用脚后跟走路,可以刺激“肾穴”,有助延年益寿,下面给大家介绍几种步行法:

前进和倒走法

身体要自然直立,头要端正,下巴内收,双目平视;上体稍前倾,臀部微翘,两脚成平夹角90度外展。两脚脚尖翘起,直膝,依次左右脚向前迈进,或依次左右脚向后倒走,两臂自由随之摆,呼吸要自然。

前进后退法

进三退二,动作要求及要点同前。向前走三步,后退两步,也可左右走,或前后左右走。在室内、室外均可进行。

下楼梯锻炼法

身体自然直立,头要端正,下巴内收;上体稍前倾,臀部微翘,两脚成平夹角90度外展。两脚脚尖翘起,直膝,精神集中,目视楼梯台阶,依次左右脚上下迈步,这种练习力度较大,主要适合于中老年人。老年人身体好,手脚灵便者也可进行“下楼梯锻炼”,但必须注意安全,有家属在旁陪练则更好。

散步锻炼法

平时走路用脚跟走,散步时有意识地用脚尖着地,两者交替进行。这样既能调节情趣,又能提高锻炼效果。

《当代健康报》2013.12.5 文 / 冯敏

抑郁与健康状态之间临界点

抑郁症是现代高发心理疾病之一。据美国“侨报网”12月9日报道,美国科学家们已发现某些人可以相当迅速地在数小时或数天内从负面情绪之中摆脱出来,并且以此可以预测人们是否会面临患上严重抑郁症的风险。

据报道,美国哈佛大学社会学家Stephen Gilman虽没有参与9号发表于美国《国家科学院院刊》杂志上的这一研究,但他认为,抑郁症研究的最高宗旨就是为了防止人们患上抑郁症,应该对有风险的人群尽早进行干预。而这一最新研究就是按照该研究方向迈出了领先的一步,尽早发现才能尽早干预。

据报道,一个人从健康状态转向抑郁状态时都会有临界点,一旦达到这个点,人们从一种状态转到另一种状态就会很快。临界点理论认为一个系统一旦接近临界点,其复原能力就会降低。事实上,如果一位抑郁症患者摆脱悲伤和焦虑的情绪所花的时间越长,其在研究结束时就会变得更为抑郁。这表明此类抑郁症患者更为接近健康和抑郁之间的临界点。

目前,这一最新研究结果与此前一项研究所建立起来的数学模型相匹配,该研究为精神病医生探究抑郁症患者的健康开拓了新的道路。未来,抑郁症研究还将纳入家族病史、严重抑郁症的早期发作、社会因素等变量,从而清晰地知晓严重的抑郁症和非抑郁之间的分界线究竟在哪里。

环球网 2013.12.11

人造血液即将面世

据英国《每日邮报》11月4日报道,罗马尼亚科学家研制出人造血液,并已在小鼠身上测试使用,效果良好。

报道称,罗马尼亚巴比什—博雅伊大学的科研人员经过6年研究发现,利用水、无机盐以及一种深海昆虫体内提取的蚯蚓血红蛋白所合成的液体,可短时间替代血液实现氧气和二氧化碳交换代谢。不过测试过程还将持续两年,以便观察人是否发生毒性反应,未来研究人员还将在病人身上测试人造血液。

报道指出,如果人造血液获得成功并推广应用,不仅可缓解血库的供给短缺,还能降低血液污染的风险,显著提高输血的适用范围和临床功效。

《生命时报》2013.12.10 文 / 冯国川

陕西发现世界首例人类染色体异常核型

陕西省宝鸡市妇幼保健院昨日通报,该院发现一例人类染色体异常核型,患者为12岁女童,缺少一条性染色体,并且5号染色体长臂出现裂隙。宝鸡市妇幼保健院遗传优生实验室主任唐凯表示,正常人的细胞中有46条23对染色体,而这位女童的染色体异常非常罕见,临床表现为生长发育迟缓、性腺发育不全或幼稚。经权威部门鉴定,该染色体异常核型为世界首报。

《羊城地铁报》2013.12.11

总喊腰背痛 尽早查肺癌

浙江省肿瘤医院化疗中心病区主任范云教授提醒,有的肺癌患者并没有咳嗽、气急等不适,反而是腰背部疼痛不止,经过多项检查最后才发现原来“罪魁祸首”是肺癌。

因为中晚期肺癌患者最大特点就是癌细胞转移,其中骨转移大约占到30%~40%。

“中老年人常出现的骨、关节疼痛,与肺癌骨转移的疼痛,从症状上来说没有明显的差异。因此,长时间关节疼痛,包括腰痛、肩膀痛、胸痛等患者,不能硬扛着、忍着,应尽快到医院排查是不是因肿瘤导致的骨转移。”

《大河健康报》2013.12.10 文 / 谷伊宁