

中年怎样远离心脑血管疾病

很多中青年朋友可能觉得自己还年轻,认为身体健康尤其是心脑血管和慢性疾病等问题跟自己关系不大。每当谈到健康的生活方式时,他们都认为那是中老年人关心的话题。其实很多心脑血管疾病都是发生在青年,发展于中年,发病于中老年。那么是不是中年开始预防就晚了呢?最近,美国南卡罗来纳医科大学研究发现,年龄在 40~60 岁的中年人通过健康的生活习惯可以显著降低其日后患心脑血管病的危险,降低死亡率。

研究者发现,若这些中年人能够坚持 4 种健康习惯,包括每天吃 5 份水果和蔬菜、每周至少锻炼 2.5 个小时、保持体质指数(BMI)在 18.5~29.9kg/m2 之间、不吸烟,与生活方式不健康者相比,其心脑血管病的发生率可降低 35%,死亡率可降低 40%。

除了上述的四项健康生活方式外,还



要每天坚持摄入适量的辅酶 Q10。辅酶 Q10 是人体本身就有的物质,随着年龄的增加会逐渐减少。它是很好的抗氧化物质,保护心肌细胞免受自由基的伤害,稳定细胞膜,减少心肌细胞的不可逆性损伤。辅酶 Q10 还能改善心肌能量代谢,帮助心脏有力收缩,为心肌生产能量,增强

心功能,特别适合觉得疲惫、累、力不从心的人群服用。美国职业医生首推的倍宜红曲米提取物胶囊,以含有降胆固醇的天然他汀类制红曲为菌种,经日本天然微生物发酵提纯制成,经验证每粒含辅酶 Q10120mg,高出同类进口产品的数倍。倍宜红曲米提取物胶囊的有效成分辅酶 Q10 是人体新陈代谢不可缺少的辅酶,它有助细胞清除自由基,抵抗氧化,令细胞倍添活力,尤其可强化心脏机能,缓解缺氧状态,因此被称为“心脏活力之源”。

中年是人一生中最辉煌同时也是最辛苦的时期,上有老下有小,家庭和企业中都要起到顶梁柱的作用,所以,在这个阶段必须保证自身的健康,这样才能有更充沛的精力投入到工作生活中,否则没有了前面的那个“1”,后面再多的“0”也无济于事了。

《青年商旅报》2014.1.31 文 / 贾人

运动一次,身体就有改变

美国卫生和人类服务部门发表《美国人运动指南》建议,每周应进行中等强度运动至少 2.5 小时,并长期坚持。经常运动具有延年益寿、保护心脏、改善睡眠、防止肥胖等多种好处。但美国《赫芬顿邮报》1 月 23 日刊文,除了长期好处,运动还会带给身体 5 种立竿见影的改变。

1.改善 DNA。瑞典科学家最新研究发现,健康但不爱动的年轻人,即使锻炼数分钟也可改变其肌肉细胞中的 DNA。DNA 遗传来自父母,但是运动等生活方式因素在表达或“唤醒”某些基因方面也能起到重要作用。运动会影响到与力量及

代谢密切相关的基因作用。

2.提升情绪。身体一旦运动,大脑就开始释放包括内啡肽等多种不同的欣快神经传递素,这些激素在改善情绪和抑郁方面起到重要作用。专家表示,工作 1 小时,不妨腾出几分钟时间做做简单运动,踢踢腿和伸伸腰等都可以提升情绪。

3.防止糖尿病。美国密歇根大学研究人员发现,一次出汗的有氧运动就可使肌肉中脂肪代谢产生变化,增加肌肉中脂肪储存,进而改善胰岛素,抵抗导致糖尿病的根本因素。

4.注意力更集中。运动开始后,大脑中

血流量增加,大脑细胞工作效率更高,运动过程中警觉度提高,运动之后注意力更集中。美国《波士顿环球报》刊登一项新研究发现,即使 10 分钟的简单运动也可改善注意力。

5.消除压力。美国焦虑症与抑郁症协会估计,14%的人会通过运动缓解精神压力。运动过程中皮质醇水平增加,心跳加快,却可以缓解心理压力导致的负面影响。最新研究发现,每天运动 30 分钟,就可以使压力缓解 30%。另外,要缓解压力,每周应至少进行 3 次跑步、登山、打球等有氧运动,时间控制在 2 小时左右。

《生命时报》2014.1.31 文 / 徐澄

尼古丁可引起腰痛

因椎间盘病变导致恼人腰痛

最近一项新的研究表明,吸烟会导致腰痛。下面就来简单说明一下吸烟和腰痛之间的关系。

尼古丁会破坏脊柱中起缓冲作用的椎间盘

在香烟中的有害物质的数目达 200 种以上,其中为大家熟知的有尼古丁,焦油,一氧化碳,甲醛。有研究表明,其中尼古丁会引起腰痛。

在脊柱每个骨节之间有起缓冲作用的椎间盘。椎间盘自身没有血管,是依靠它周围的毛细血管吸收养分,排出代谢垃圾的。

可是,尼古丁有引起血管收缩的作用,就连椎间盘周围的毛细血管也难逃此劫,结果便易导致椎间盘由于养分供给的不充分引起的病变。

椎间盘的病变会导致令人困扰的腰痛的出现。

椎间盘由类似于琼脂的物质形成的年轮的形状的纤维体。经吸烟摄取的尼古丁破坏纤维外侧令其断裂,进而刺激纤维轮外侧的感受器导致腰痛。椎间盘只有在水分达到 70%~90%的时候才发挥缓冲功效,病变导致的水分缺失使其丧失原来相当程度的缓冲作用,从而关节负担增加,引起关节周围炎症的出现,进而导致骨质增生,神经压迫的严重后果。

香烟导致的椎间盘胶原的老化

椎间盘是由维生素 C 促进生长的骨胶原构成的。可是,持续吸烟会引起慢性

维生素 C 困乏症。比如,一天吸 20 支烟会流失 0.5g 的维生素 C,也就是相当于一支烟会导致 25mg 的维生素 C 的流失。人们随着年龄的增长椎间盘也会发生老化,吸烟相伴的维生素 C 流失会加快老化的进程。

尼古丁引起毛细血管收缩作用也会导致皮肤老化,血液运输氧气减少,血液流通不畅导致一开始吸烟皮肤就会失去光泽,同是也会导致肉眼看不到的腰部椎间盘的老化。一天吸烟 20 支的烟民腰痛发病率是非烟民的 1.29 倍。虽然年轻人如果戒烟椎间盘有恢复健康的可能性,但是为了预防腰痛的发生及进一步恶化,禁烟仍是当务之急。

环球网 2014.2.4

睡觉太早太晚都伤身

晚上 9 点后不要吃东西,坚持至少 21 天。

3.常熬夜的人记性差。

常熬夜的人“快速眼动睡眠”质量不好,而“快速眼动睡眠”有助于大脑整理白天的经历、强化记忆。心理咨询师王小雷说,研究显示,连续两周每晚只睡 6 小时的人,短时记忆会受到影响。建议每晚睡够 7~8 小时,身心更健康。

4.常熬夜的人易疼痛。

英国南安普顿总医院类风湿专家克里斯·爱德华兹博士表示,常熬夜的人醒来后会觉得关节疼痛、僵硬更严重。因为在凌晨 4 点左右,人体会释放抗炎因子,减少疼痛、缓解僵硬。常熬夜的人往往会错过这一过程。李涛平建议,喜欢熬夜的人除尽量改变作息外,若不得不熬夜,可多吃新鲜蔬果、注意保暖,以缓解疼痛。

5.常熬夜的人易抑郁。

英国睡眠专家丹尼尔·斯坦利博士表示,常熬夜的人患抑郁症的几率会更高,原因可能是缺少睡眠。另有研究显示,长期失眠者患重度抑郁症的几率,比睡眠良好的人高 4~5 倍。心理咨询师王小雷认为,由于缺觉时体内压力激素会增加,所以偶尔睡眠不足就会令人精神不济、心情变差。建议熬夜的人次日补觉时间别太

长,平时多锻炼,有助于精神愉快。一旦自己不能排除抑郁,应及时向医生求助。

6.常熬夜的人更容易打鼾。

美国宾夕法尼亚大学研究发现,常熬夜的人睡觉时更容易打鼾,这与他们体重超标有关。李涛平表示,打鼾原因很可能是睡眠呼吸暂停综合征,可导致全身损害。如果常熬夜,又打鼾严重,需及时去医院检查,确定病因并治疗。

7.睡眠习惯随年龄变化。

10 岁后,人开始逐渐睡得更晚,常熬夜的生活习惯在男性 20~21 岁、女性 19 岁时达到巅峰。德国慕尼黑大学时间生物学教授蒂尔·罗尼伯格表示,青少年是“自然的常熬夜者”,父母应允许孩子周末多睡睡;青春期之后,由于激素变化,男性比女性更易成为夜猫子。再随着年龄增长,睡眠时间会逐渐缩短。心理咨询师王小雷建议,青少年熬夜、睡懒觉都应适度,周末也不宜晚于 9 点起床,还应正常吃早饭。李涛平提醒,年龄越大,睡眠呼吸暂停综合征发病越多,因此,夜间打鼾、多尿、多醒、心慌,白天易瞌睡的中老年人应到医院检查治疗,以避免夜间突发心脏病、中风等。

《生命时报》

森林漫步为何有益身心

在森林中漫步,会让人觉得身心舒畅,也有益健康。日本一项研究认为,这背后的重要原因之一可能是在森林中散步时,被称为植物杀菌素的一类芳香成分会被人体吸收。

植物杀菌素是松树等树木释放的一类挥发性化学物质总称,对病原菌有杀伤作用。“芳香疗法”的精油中也含有很多植物杀菌素,曾有报告显示,植物杀菌素具有降低血压并提高免疫力的效果。

日本旭川医科大学名誉教授中村正雄等人进行了一个实验,他们让 4 名男性在森林中散步 1 小时,然后采集 10 毫升血液,并用气相色谱分析血液成分。结果发现,在实验者的血液中,与植物杀菌素有关的多种化学物质的浓度比散步前升高了。

中村正雄指出:“植物杀菌素被肺吸收后,很可能在血液中得到浓缩。这一发现将有助于弄清在森林中散步心情会变好的原因。”新成果将于下月的日本森林学会年会上正式发布。 新华网 2014.2.4 文/蓝建中

回忆往事能改善抑郁

据美国“心理中心网”报道,刊登在《临床心理科学杂志》上的一项新研究显示,回忆幸福往事能改善抑郁患者的情绪。

英国医学研究委员会认知与大脑科学分会的心理学家采用认知心理学中的“轨迹记忆法”,来帮助抑郁症患者回忆积极的往事。这一方法是通过回想曾发生过幸福往事的地点,然后将需要回忆的东西与相关地点联系起来,从而在回忆起具体地点时联想到幸福往事。

试验中,研究人员要求抑郁症患者回忆 15 件幸福往事。结果发现,与对照组相比,采用“轨迹记忆法”的患者能更好地回忆起积极往事,并且心情愉悦。也就是说,“轨迹记忆法”更有助于抑郁症患者改善情绪。

凤凰健康 2014.2.2

警惕手机成为病菌传染源

提起手机对大家带来的不良影响,很多人首先会想到辐射。据专家介绍,手机还有可能成为人体感染病菌的发源地,会影响人们的身体健康。

“手机之所以会脏,主要是因大多数手机用户没有清洁手机的习惯,在行走坐卧的时候,都会打电话、发短信、玩游戏。时间一长,手机成了随身物品中最脏的一个。”河北省唐山市中医院急诊科主治中医师杨春霞介绍,手机跟着人们哪里都去,吃饭或者上厕所之后都会拿它。平时把它放在衣服兜里或者包里,这些地方都是细菌滋生比较多的地方,平常也很难清洁消毒,手机使用的时候温度会升高,非常有利于细菌的繁殖。一项调查结果表明,手机上每平方厘米“驻扎”的细菌竟有数万个之多,肮脏程度超过门把手、鞋,甚至马桶等。

随着环境的变化,手机上可能沾染螨虫,接触到皮肤会引起过敏,出现毛囊炎或者疖肿。手机上还容易滋生金黄色球菌和大肠杆菌,隐藏在手机的缝隙中,其中金黄色球菌容易引发肺炎等呼吸道疾病,大肠杆菌则会引发腹泻等肠道疾病。

杨春霞建议,应定期用酒精或者消毒剂来给手机消毒。此外,人们在通话或收发短信时,尽量不要取用其他物品,特别是不要取用食物。平时也可以使用耳机通话,这样可以减少面部和口唇部位与手机的接触,减少细菌侵害。

新华网 2014.2.4 文 / 张涛