

“穷养”身体才长寿

杜乾君



近十几年来,人们的生活富裕了,但健康问题也越来越多;上世纪60~70年代生活尽管穷,却没有这么多高血压、肥胖、糖尿病、冠心病、肿瘤等患者。这是因为,现在的人们往往采用“富养”的生活方式,却忘记了下面这些不花钱、有效的“穷养”保健法。

1.最好的万能“药”：水。缺水就会引起身体功能紊乱,不及时补水可能引发疾病。因此维持正常含水量,是身体健康的基本保证。但要注意一次喝一大杯或喝凉水都会损伤脾胃,平时最好是小口喝温水。如果舌苔发白,表示脾胃有寒,可以喝生姜红糖水;容易口干的人可以喝偏凉一点的水。

2.最好的防癌“药”：走路。中医认为,癌症的发生与经络不通畅、气血瘀滞有关。运动四肢可以改善脾胃功能,即使是粗茶淡饭也可以补益身体;如果运动太少,就会损伤脾胃功能,即使吃山珍海味,体检时却还是“缺这缺那”。另外,运动的时候,血液循环加快,可以通畅经络、打通血脉瘀堵。作为有效的锻炼手段,走路也要有度,运动强度以“微微出汗”为宜,时长最好为

20~30分钟,行走时要保持呼吸自然均匀,保证身体有充足氧气供应。

3.最好的长寿“药”：大笑。如果一个人心里充满喜悦,身体就会阳气足,血脉通畅,脾胃运转正常,自然就会发出朗朗笑声。现在许多人由于生活压力大、内心烦恼多,常出现容易上火、四肢冷、没有食欲、患心血管疾病等问题。经常大笑,就会启动身体的调节功能,身体阳气就会增加,血脉也会畅通,自然表现出活力充沛、精力旺盛的健康状态。风趣幽默、喜欢谈笑的人患心血管疾病的几率也更低。有研究表明,观看喜剧片可以使血压、胆固醇水平显

著下降,对运动不足的老人来说尤其重要。

4.最好的美容“药”：睡觉。一个人要想“容光焕发”,首要问题是养气血。晚上11点~凌晨3点是气血通过肝胆的时间,如果这个时间没休息好,就会影响“肝藏血”的功能,这就是为什么晚睡或熬夜的人往往气色差、无精打采。从西医角度讲,人们在凌晨两点到三点的时候,应处于熟睡状态,此时褪黑素会达到峰值。若长期熬夜、晚睡,褪黑素的分泌会受到影响。

5.最好的大补“药”：泡脚。中医认为,身体的三阳三阴经络都通到足部,三阳经络保护身体不受外面寒湿等邪气的入侵,三阴经络滋养着内脏肝脾肾。因此,坚持泡脚可以滋阴壮阳,自然健康长寿。泡脚时水不一定要很烫,只需泡到微微出汗,时间在20~30分钟即可。

6.最好的补钙“药”：晒太阳。晒太阳可以使人体皮下的一种胆固醇转变为维生素D,促进小肠和肾小管吸收钙,维持血液中钙含量的稳定。美国科学家一项为期40年的研究发现,每天服用维生素D能使罹患乳腺癌、结肠癌和卵巢癌的风险降低一半。



拉肚子拉出心脏病

谢明焱

老李是十几年的冠心病老病号,最近天气转热,他有时会吃西瓜解暑。有一天,他吃了块前天晚上剩下的西瓜,结果连着几天都闹肚子。更没想到的是,普普通通的腹泻,竟让他心脏病犯了,还进了医院。专家表示,腹泻对健康人来说可能是稀松平常的小毛病,但对有冠心病、心律失常的人来说,却需提高警惕,积极治疗。因为腹泻会给心血管病人带来不小的风险,可能出现心肌缺血、心梗等严重状况,甚至危及生命。

急性肠胃炎的首要症状是上吐下泻,几分钟就要上一次厕所。如此折腾,一会让身体短时间内丢失大量水分,血容量急剧下降,血液黏稠度增高,血流减慢,易形成血栓,堵塞冠状动脉;二、上吐下泻后若未及时补充,体内水电解质紊乱、酸碱平衡失调,可能诱发恶性心律失常;三、人在虚弱疲劳状态,交感神经兴奋性增高,心肌收缩加强,心率增快,心脏冠状动脉张力增高、产生痉挛,易导致血压上升。对本身有心血管问题的人来说,血栓形成和冠状动脉痉挛的多重刺激,就有可能诱发急性心梗。部分老年人腹泻时,一些心脏病表现可能被腹部不适掩盖,导致漏诊和误诊,延误病情。建议这类人就诊时做心电图或心肌酶谱等必要检查,予以排除。

专家强调,拉肚子时千万不能硬扛,轻度腹泻可在家里多休息,补充淡盐水,最好到药店购买口服补液盐。如果腹泻严重还有呕吐,要及时就医,补充水分和电解质,有高血压、冠心病、心律失常、糖尿病史的病人,更要高度警惕。另外,如厕下蹲或站起时动作要慢,以防体位快速改变影响心脏功能,诱发心脏病。

医生的话

每天看屏幕别超两小时

杨晓苏

十几年前,茶余饭后,人们更喜欢全家一起外出散步、运动;如今工作学业压力大,忙碌一天后,窝在沙发上看看电视、玩会儿手机成了大家最热衷的解压方式,有人放假时一看就是一整天。国外多项研究表明,若养成长时间看电视等电子产品的不良习惯,人的身心健康会受到不同程度的伤害。

1.增加早亡风险。英国格拉斯哥大学研究人员发现,生活方式最健康的人每天看2.2小时电视,超出这一范畴就可能影响睡眠、饮食、体重,甚至增加早亡风险。长时间看电视等电子产品,是脑卒中的重要诱因之一,特别是有高血压等心血管疾病的老人。长时间集中精神对着电视、电脑等,会使大脑处于高度兴奋状态,情绪也会波动起伏,使交感神经兴奋,肾上腺素分泌增加,血管收缩、血压升高。

2.脊柱、眼睛都受罪。窝在沙发上看电视,感觉身体很放松。殊不知,此时腰椎弯曲,承受的压力更大,容易造成下背痛、弓腰驼背,严重时甚至会导致椎间盘突出。长时间盯着电子屏幕,还容易导致视力模糊和干眼症,儿童每天持续使用手机超过2小时,3个月后视力就可能从1.0下降到0.5。

3.注意力变差。英国伦敦大学学院曾就看电视对认知功能有无负面影响进行了研究,结果显示:参试者记忆力随年龄增长均有所下降,而看电视时间较长者下降速度更快。由于过度沉迷看电视等,会占用人们参与其他活动的时间,且属于被动接受信息,会引发认知障碍,加速记忆力衰退。

4.睡眠质量变差。过度沉迷电视、手机会大量占用睡眠时间,从而阻碍褪黑素生成,扰乱作息,导致睡眠质量变差,对于学生更是如此。世界卫生组织认为,许多儿童看电视或玩平板电脑时间过长,挤压了睡眠时间。1岁以下婴儿每天需保证12~16小时睡眠时间,1~2岁幼儿每天需要11~14小时睡眠,3~4岁幼儿每天需10~13小时睡眠。

建议成年人、孩子都应控制看电子产品的时间,牢记“四电小于二”原则,即每天坐着看电视、玩电脑、手机和平板电脑的时间少于2小时。世界卫生组织提醒,5岁以下幼儿每天看电子屏幕的时间不要超过1小时,1岁以下婴儿最好完全不要看屏幕。1~4岁幼儿进行各种身体活动的时间应不少于每天3小时,不足1岁婴儿每天需多次开展多种形式的活动,尤其是在地板上的互动游戏,并避免接触所有电子屏幕。成年人应养成良好的坐姿,减少低头时间,如看手机可放在与视线平行位置,做一些仰头耸肩的动作。看电视、手机,每20分钟就要转移一下视线,或闭眼5秒钟再睁眼。日常生活中,最好经常眨眨眼,让眼肌得到锻炼;还可转动眼球,向上、下、左、右等方向来回看。培养一两种爱好,闲暇时多参加集体活动和户外运动,拓展视野和兴趣,会发现外边的世界更有趣。

温馨提示



常咬到舌头,可能是累了

陈泽奇

吃饭时,一些人常无缘无故咬到舌头。老人的说法是,咬到舌头是想吃肉了。其实这个无意识的动作,背后有一些健康问题:

口腔问题。如果口腔有牙龈炎、龋齿等,就会有偏侧咀嚼的习惯;口腔溃疡时,也会有意识避开疼痛区域;如果装了义齿,常出现咬舌头的情况,可能是咬合有问题,应请牙科医生检查。

咀嚼习惯。如果牙齿和口腔都正常,却常咬到舌头,应当慢慢纠正咀嚼习惯,让舌头去适应口腔节奏。如减慢咀嚼频率,吃饭时专心一点,会大大减少咬舌头的情况。

疲劳状态。我们每一个咀嚼的动作都受神经支配,舌头与咀嚼动作在大脑形成反馈调节,支配协调,才能避

免舌头被咬到。如果因熬夜、压力大、紧张等因素导致休息和睡眠不够,神经反应区出现迟钝,导致舌头与咀嚼不同步甚至紊乱,就容易咬到。

肝风异动。中医认为,肝风内动多由肝肾阴虚、血不养筋,肝阴不能制约肝阳,而肝阳亢奋无制所致。它会让人眩晕头痛,吃饭容易咬到舌头,严重的有肢体震颤、颈项强直、语言不利等症状。

腔隙性脑梗塞。如果老年人经常咬舌头,应提高警惕。腔隙性脑梗塞的前期症状就有咬舌头、精细动作差等轻微症状,很容易被忽视。从脑部核磁共振显示,这类老人因为大脑局部微血管堵塞,脑组织小范围缺血、坏死,会表现为舌头不能灵活活动等症状。

偶尔咬一次舌头不要紧,但如果反复咬到同一个地方,产生的口腔溃疡难以痊愈,特别是15天以上未痊愈的,应及时就医。如果舌头出血,可以马上含一口冰水,既收缩血管,又能止痛。另外,要注意口腔消毒和清洁,选择消炎抗菌的漱口水,能够尽快消除炎症。饮食减少辣、酸等刺激,吃饭时细嚼慢咽,避开舌头伤口。

健康常识

胆红素偏高啥问题

生孙刚

读者刘先生问:我今年65岁,因为颈动脉有斑块到医院做了个抽血检查。结果发现总胆红素偏高,间接胆红素和直接胆红素也高,大概都是高了1倍多。请问这是怎么回事,我还需要做什么检查或者治疗吗?

专家解答:胆红素偏高或许是肝脏疾病发出的信号。肝细胞出现问题时可能导致肝内胆管受压,排泄胆汁受阻,引起血中胆红素偏高的现象;胆道系统疾病,如胆道出现病变发生阻塞时,胆汁不能顺利排泄,也可能引起胆红素偏高。

总胆红素升高,超过一定数值会出现皮肤黏膜、巩膜黄染,小便发黄等症状,称为黄疸。如化验结果提示总胆红

素轻度升高,皮肤黏膜、巩膜未出现黄染现象,称为隐性黄疸,此时一定要先排除一些疾病,比如活动性病毒性肝炎、自身免疫性肝病、肝硬化、药物肝等。如果平时很健康,检查也没有发现其他肝损伤,那么隐性黄疸的原因可能是饮酒、熬夜、劳累等引起。

建议您先做检查确诊是否有肝脏疾病,如果是肝病所致,须及时治疗,并定期复查肝功能,观察治疗效果,调整方案。如果只是轻度胆红素升高,没有肝损伤,就要在生活上做些调整,少饮酒,清淡饮食、不熬夜、不过度劳累,不随便吃药,特别是一些成分不明的“保健药”,并保持乐观情绪。适量的运动可以促进新陈代谢,建议您有空多进行户外活动。



严于律己导致焦虑

徐蔓

“严于律己,宽厚待人”是种美德,可一味地“要求自己”也会让人觉得有点累。近期,一项发表在《国际认知疗法》杂志上的新研究表明,过分律己、过度背责任感,容易使人患上强迫症或广泛性焦虑障碍。

日本广岛大学的杉浦喜则和美国中央佛罗里达大学的布莱恩·弗利萨克组成联合团队,对心理学上的“责任夸大”概念进行了3种分类:1.预防或避免危险和伤害发生的责任;2.承担负面后果的个人责任;3.对同一个问题持续思考、反复确认的责任。随后,研究人员在美国招募大学生志愿者,通过心理调查问卷对其进行测试分析。结果发现,那些在行为责任问题上获得超高分的参试者,表现出的心理问题同强迫症、广泛焦虑症患者非常相像;且第二和第三种“责任夸大”类型最有可能导致焦虑情绪。

广泛焦虑症也称广泛性焦虑障碍,在心理疾病中非常普遍,女性患病率是男性的两倍。患者总是处于担心状态,经常被反复出现的消极想法困扰和折磨。杉浦教授表示,焦虑症患者通常会觉得病根在于“担忧”,却想不到这其实是责任感的驱使。“责任夸大”的表现形式就是过分律己、自我苛责,只有意识到这一点,才有助于减轻他们的心理压力。

医学发现