

抗衰老 35岁就要开始

从35岁开始,身体机能由盛转衰,加上现代社会生活节奏快,压力大,会进一步加快人体的老化进程,所以,抗衰老工作该排上日程表了。日本“抗衰老生活”网介绍了35岁开始要着手的7个抗衰老方法。

多吃青椒猕猴桃。蔬菜水果富含多种维生素以及β-胡萝卜素,能起到类SOD酶的作用,可消除体内过多的活性氧,对细胞和血管起到保护作用,让身体不生“锈”。人到中年,体内分泌SOD酶的机能会逐渐降低,因此日常生活中多吃胡萝卜、猕猴桃、青椒等可以起到代偿作用。

擦防晒霜。紫外线辐射是导

致皮肤老化的罪魁祸首,紫外线中的UVA射线穿透力强,能伤及皮肤深层的胶原蛋白和弹性蛋白;UVB射线则会诱发皮肤产生大量黑色素,形成黑斑。防紫外线保护皮肤要做到天热外出涂上防晒霜;外出避开紫外线最强的时间段;减少皮肤的裸露面积,戴上太阳镜、帽子,穿上长袖衫,围上披肩。

补水保湿。干燥也是皮肤老化的一大原因,秋季气候干燥,尤其要做好皮肤保湿工作。天气干燥外出时,可以戴口罩,利用呼出的热气保湿;也可以在口罩内层贴上一张湿纱布,保湿效果会更好。

快速入眠。良好的睡眠能促进人体分泌生长激素,促进皮肤代谢,能预防皮肤皱纹的出现。人体分泌生长激素的高峰期是夜间22时至凌晨2时,要争取在这个时间段内处于熟睡状态。平时就要养成早睡的良好习惯,可以在睡前喝杯牛奶助眠。

泡温水澡。泡澡能通过给人体发汗来促进新陈代谢以及排毒。尤其推荐半身浴(浸泡肚脐以下的部位),促进下半身血液循环,把血液输送到全身,保持人体各部位血量的平衡。泡澡水温宜保持在104°F以下,时间应不少于20分钟,程度以额头出汗为宜。

每天摄入抗氧化食物,如番

茄。“体内氧化”是人体老化的一大原因,要延缓氧化速度首先就要做到饮食平衡,多吃抗氧化食材。抗氧化食材的典型代表是富含多酚的红葡萄酒、富含番茄红素的番茄以及富含儿茶素的绿茶。还要注意摄取优质蛋白来保持肌肉的强健,这方面的代表食材有牛肉、鸡肉等禽畜肉,鱼类,乳制品以及大豆制品。另外,吃的时候多咀嚼能锻炼口腔咬肌,防止嘴角下垂,建议一口菜咀嚼20次以上。

快走和游泳。现代人多运动不足,运动量不够会引起体力以及代谢不足,也易致肥胖。有助抗衰老的运动是有氧运动,可给肌

肉供氧供能,保持肌肉弹性。有氧运动的典型代表就是快走以及游泳。



膝盖发软 当心关节炎

很多老人都有过这样的经历:上下楼梯时常觉得腿发软,如不赶紧用手扶着支撑物,好像不由自主地要跪下去,膝关节部位的疼痛也会加重,尤其在半蹲位时疼痛难以忍受。更有甚者,在活动时膝关节突然不能屈伸,经轻微活动后,髌骨下出现清脆的“咔嚓”的响声。中国康复医学会创伤学会常务理事于方提指出,这些情况可能都是由髌骨软化症引起的。

除了经常从事半蹲位工作的人群,如田径、登山运动员、舞蹈演员等,老人也是髌骨软化症的多发人群。多年前入骨损伤引起的退行性变化以及老年动脉硬化、局部血供不足,都是引起此病

的原因。预防这一疾病,要避免长期、用力、快速屈伸运动,减少对膝关节的持续压力,改善软骨的营养。但除了机械性因素对关节软骨的慢性损伤外,内在因素是老人关节软骨本身的退变,与年龄等因素有关。因此,一旦出现膝盖发软的症状,老人们无需害怕担心,可以到医院做一个检查,有助于早期诊断。

很多老人对膝盖发软不当回事,休息一下或吃点止痛药就缓解了,因此任由病变在“隐蔽状态”下不断发展,直至发展为关节炎。建议初期出现膝痛或伴有膝关节肿大时,要注意休息,避免持续性蹲位和剧烈的运动。

早晨空腹 别喝凉水

近日网上流传着这样一种说法:早起空腹喝凉开水,时间长了会让人身体困乏、胸闷气短、记忆力减退,还可能出现一些生育功能问题。其解释为,早上需要阳气运行气血,空腹喝凉开水,会克火抑阳,损坏体质,即使是喝温开水也不行。

南京市中西医结合医院治未病科主任倪正指出,这种说法不够准确。水对气血的运行很重要,适量、适时地饮用不会影响气血运行。

至于“空腹喝凉开水,会克火

抑阳,损坏体质”的说法是有道理的,因为早上是阳气升发的开始,此时空腹喝水可刺激蠕动、防止便秘,但如果喝凉水,对脏腑的阳气会产生一种不良刺激,时间久了不利健康。

建议早起后喝温开水,即烧开的水自然冷却至86至95°F,一般喝着不烫嘴,肠胃不感觉刺激即可。与凉白开相比,温开水接近体温,容易被人体吸收。

注意,早晨空腹不宜多饮,一杯足以达到保健效果,否则加重胃肠负担,妨碍食物的消化。

秋冬感冒先散寒

天气渐凉,感冒的人也多了起来。中医认为,感冒是外邪侵犯体表以后,体表的正气奋起抵抗,由于“正邪交战”而表现出的发热恶寒及周身不适等症。

感冒主要分为风寒和风热两类,风寒占绝大多数。人的体温在96.8°F以上,大部分时间是高于气温的,所以感受寒邪的机会比热邪大。如果感觉身体怕冷就是寒邪欺负正气,属于风寒感冒。不严重时可选择具有辛温解表作用的中成药;也可用生姜红糖水。严重的风寒感冒用这些方法就有些不管用了,需要找医生对症给予麻黄汤、青龙汤等辛温重剂。感冒往往伴有发烧,它是正邪交争剧烈的表现,正确的治疗方法是帮助正气把邪气驱赶出去,而不能见热清热,随意使用清热解毒药或滥用抗生素。敌人来犯,对内镇压,外敌就会逐渐潜入体内并扎下根来,所以常用抗生素的小孩体质会越来越差。

北京《生命时报》

秋天吃姜易伤肺

秋天气候干燥,最易伤肺,生姜性温味辛,辛入肺,久服易伤阴动火,出现咳嗽、咽喉肿痛等症状,加重秋燥对身体的伤害,故“秋不食姜”。中医认为,白昼为阳,黑夜为阴。夜晚人体应阳气收敛、阴气外盛;生姜性温味辛,辛能发散,晚上食用生姜,易咳嗽、口燥咽干、心烦不寐、盗汗心悸、咽痛音哑等,故“夜不食姜”。

但秋不食姜并非绝对,体质偏寒之人如常感怕冷、手脚冰凉、怕食生冷,并有呕吐清涎的表现,或病人属于虚寒体质,患的又是“寒证”,此时秋季食用姜可以起到温肺暖胃、散寒止咳的作用,不必顾忌。

北京《生命时报》

五类人易患骨质疏松

骨质疏松的发病率与性别、年龄、种族、地区、饮食习惯等因素有关。下面几类人的骨头容易变脆,应该引起足够的重视。

老年人。一般来说,男性骨量在35岁达到峰值,而女性在30岁时达到峰值,以后开始下降。年龄越大,骨质疏松的风险越高。

喝牛奶少的人。如果人体骨量是一个银行存款账户,那牛奶便是最主要的进账之一。有调查显示,与不喝牛奶的人相比,每天喝牛奶超过300毫升的人,腰椎骨密度要高6%左右,髌部骨密度高7%左右。

五个习惯防乳癌

乳腺癌威胁着越来越多女性的健康,《美国退休人员协会杂志》报道,美国癌症协会妇科癌症部负责人黛比·萨斯洛博士表示,以下方法可帮助女性降低乳腺癌危险。

好睡眠。凯斯西储大学一项新研究发现,每晚睡眠不足6小时的绝经妇女患乳腺癌的危险是睡眠时间充足妇女的两倍。新研究负责人切瑞尔博士表示,每晚7至8小时的睡眠可保持正常身体节律,有利于降低癌症危险。

减体重。纽约蒙特菲奥医疗中心一项涉及4000多名妇女的新研究发现,肥胖导致乳腺癌复发

老人贪睡 易患痴呆

西班牙和美国研究人员发现,对60至70岁的老人来说,如果他们一天平均睡9小时以上,大脑认知功能很容易在3年内快速衰退,其认知功能衰退幅度要大于每天睡6到8小时的人。

《科学日报》报道,认知功能包含记忆、思考能力等,一旦认知功能退化,患认知障碍症(老年痴呆症)的风险就会大大增加。

西班牙马德里大学医院和美国哥伦比亚大学的研究人员对2700名60至70岁老人的睡眠时间进行了3年的跟踪研究。研究开始

吸烟喝酒的人。研究表明,香烟和酒精会弱化骨骼,它们会过滤掉骨骼中的钙、镁和其他矿物质,喝酒越多,吸烟越上瘾,后果越严重。

有相关家族病史的人。研究人员发现,骨密度的高低75%取决于遗传,25%取决于其他因素。如果家里的老年人有骨折史、弯腰驼背、身高下降等问题,那么家族成员患骨质疏松症风险更高。

长期使用药物的人。长时间服用可的松类药物会干扰人体激素水平,减少骨骼中的钙质、维生素D等物质。

危险增30%,死亡危险增加50%。

吃菜花。哈佛大学公共卫生学院一项研究发现,吃菜花、卷心菜、西兰花等蔬菜较多的女性乳腺癌发病率及复发率可分别降低62%和35%。

少喝酒。40多项研究发现,每天两杯酒会导致乳腺癌危险增加21%,常喝酒还会导致复发率增加19%。美国凯撒医疗集团专家表示,饮酒会提高绝经妇女雌激素水平,增加乳腺癌风险。

勤活动。北卡罗来纳大学一项最新研究发现,每周散步、种菜、种花、干家务等活动10至19小时,乳腺癌危险可降低30%。

时,研究人员运用简易智能测验(MMSE)评估受试者大脑功能好坏。在研究的3年期间,所有受试者中有49%的人一天睡眠时间为6到8小时。还有40%的人一天睡超过9小时以上,11%的人一天睡少于5小时。

研究结束后,研究人员再次运用MMSE对受试者进行了测试。通过比较两次的简易智能测验成绩发现,与一天睡眠时间6到8小时的人比,那些睡眠时间最长的人的认知功能的衰退幅度增加了近一倍。