

# 人到四十 健康分界

英国《每日邮报》刊登的一项调查显示,40岁时, 近3/4的英国人开始为健康发愁, 并后悔年轻时没养成健康生活习惯。“40岁是健康的分水岭!”英国健康专家林德伯格直言:“没有什么比人们准备扔掉不好的生活习惯更让人惊喜,只要现在开始改变,一定可以助你活得更健康、更长寿。”北京《生命时报》刊文,总结出40岁后最要牢记的8个健康关键点。

1.多吃4种食物。天津营养学会名誉理事长付金如表示,人到中年应尽量做到饮食均衡,除了保证规律饮食,吃饭七八分饱外,还要适当地多吃新鲜果蔬和粗粮,少吃油炸、烧烤食品等,切忌胡吃海塞,餐餐大鱼大肉。日本一项研究发现,40岁后要多吃4种食

物:豆制品提高骨密度;燕麦帮助降胆固醇;杏仁有利于控血糖;每周吃4次深海鱼,改善高血压。

2.远离烟酒。北京协和医学院教授杨功焕强调:“烟草和烟雾中含有超过250种有毒物质或致癌物质,对呼吸系统、心脑血管危害极大。”研究显示,40岁戒烟能多活9年。另外,人到中年,事业初见起色,应酬在所难免,小酌怡情,切不可不醉不归,否则严重伤肝脏。北京友谊医院肝病中心主任贾继东建议,喝酒要把握量,低度白酒最多100克,中度白酒别超50克,烈酒要控制在25毫升以内,啤酒一天最多一瓶。

3.做力量练习。人到中年,新陈代谢开始减缓,肥胖几率增加,如果不重视锻炼,患慢性病的风险

将翻倍。英国利兹城市大学运动学教授库克指出,40岁后,肌肉会逐渐减少,建议每周进行哑铃、杠铃、阻力带等有助于“重建”肌肉群的力量训练,以每周3次,每次进行8至10组为宜。如果没有时间,每天散步、快走30分钟,同样有益健康。

4.转变心态,减法生活。40岁前后,很多人都要面对“中年危机”,事业上可能处于瓶颈期,停滞不前;家庭中上有老下有小,生活负担重。对此,北京大学心理学博士肖震宇指出,人到中年拼的就是心态,如果说年轻时积累知识、经验是做加法的话,40岁后就要学着做减法,及时清理消极情绪,调整好工作生活的关系,多关注自己和家人。

5.调剂婚姻。40岁,少了恋爱和新婚时的甜蜜和浪漫,婚姻常常出现危机。肖震宇建议,40岁后也要打造蜜月期,夫妻可以一起旅行,培养共同爱好,重燃爱的火花。

6.注重体检。中医认为,40岁后人的五脏六腑、十二经脉开始衰落,外在表现是皮肤日渐松弛、面部光泽慢慢消失、头发变白等,而内在变化是心脑血管脆弱,慢性病积累,因此要定期体检。北京老年医院健康体检中心体检主检医师马毅建议,除了血压、血糖等基础项目,建议40岁人群增加血管、前列腺、骨关节、幽门螺杆菌感染、肿瘤标记物、乳腺、宫颈、甲状腺的检查。

7.开始健脑。一过40岁,很多

人忽然发现自己容易分心、老是忘事。“这些都是中年‘脑力危机’的缩影。”北京宣武医院神经内科主任医师王玉平说,可以每天给大脑做做“有氧运动”,比如将时钟和台历倒置,增加观看难度;试着改变回家路线,重新认识周围环境;每隔几个月调整一下家里的布置等。另外,还要常给大脑“排毒”,通过大笑、冥想、听音乐等放松方式给大脑解压。

8.保护牙齿。北京大学口腔医院副主任医师张晔表示,40岁后,唾液分泌减少,口腔自洁能力变差,牙齿开始“罢工”,牙周炎、牙齿酸痛、牙龈红肿等问题会接踵而来。因此,中年人更要注意口腔保健。40岁后,除了坚持每天早晚刷牙,还要每年洗一次牙。

## 鼻炎“致困”

秋冬季是过敏性鼻炎高发时期,症状常表现为鼻塞、鼻痒、打喷嚏、流鼻涕。由于鼻子内部有炎症,导致呼吸受阻,从而引发大脑供氧不畅,导致致困,甚至出现全身乏力、头疼。此外,得了鼻炎如果不及时治疗,还易引发睡眠呼吸暂停综合征,患者睡眠时氧气不足,会影响睡眠质量,严重的可引起脑梗死、突发心脏病等,甚至导致猝死。

北京二炮总医院耳鼻喉科

主任徐金操指出,针对鼻炎,大家应着重加强预防。饮食方面,少食辛辣刺激性食物,少吃海鲜等容易刺激诱发炎症的食物,多吃含维生素较多的蔬菜、水果。一旦得了鼻炎,应及早到医院治疗以免病情延误。平时鼻局部及额面部可用热水热敷或用电吹风局部加温,以改善局部血液循环。起居劳作应有度,注意休息。积极锻炼身体。此外,感冒易诱发过敏性鼻炎,一旦患病及早诊治。

## 家庭牙膏 分用更健康

不少家庭习惯全家共用一管牙膏,觉得这样实惠又方便。不过,北京《现代保健报》报道,专家表示,如果家里有人得了传染性疾病,在刷牙的过程中病毒和细菌易残留在牙刷毛缝中,挤牙膏时牙刷与牙膏口相互摩擦,会将病毒传播到其他人的牙刷上。家里应每人用一管牙膏。不同口

腔状况的人,应使用不同的牙膏。如患有牙周炎或牙龈炎的人,可适当选用一些中草药牙膏或含抗炎成分的牙膏。如果牙齿有龋齿状况,可选购含氟牙膏。

牙膏还应经常更换品牌,长期使用同一种牙膏,会使一些有害的口腔病菌产生耐药性和抗药性,使牙膏失去作用。



新浪健康

## 服药后 别吃酸

有人喜欢吃带点酸味的东西,比如醋或酸味水果。但辽宁省人民医院药剂科主管药师吴志指出,如果这时正在服药,最好少吃。

胃药:部分胃病需组合服用抗酸药,如碳酸氢钠、铝碳酸镁等。这些药物通过中和胃酸来发挥作用,服药前后如果吃加醋较多的菜,会使药效打折扣,甚至失效。同时,酸性食物本身也可能加重胃溃疡。

抗生素:酸性食物可使氨基糖甙类抗生素减少抗菌活性,影

响疗效。酸性食物还可能减慢药物排泄,增大对肾脏的毒性。

解热镇痛药:酸性食物会加剧阿司匹林、吲哚美辛、双氯芬酸等药物对胃黏膜的刺激,甚至可导致胃黏膜出血。抗痛风药物:服用抗痛风药物期间也不宜同时吃酸。此外,还建议患者遵医嘱服碳酸氢钠碱化尿液,以利于尿酸排泄。

总之,服以上药物期间,应减少有酸味的刺激性食物的摄入。服药前后1至2小时最好别吃食醋、果汁及很酸的水果。

## 午睡有“忌”

忌午睡时间过长。老年人午睡时间最好在一个半小时左右。时间过长,大脑中枢神经会加深抑制,促使脑组织毛细血管关闭时间过长,使脑部血流量相对减少,体内代谢过程减慢,导致醒来后周身不舒服而更加困倦。

忌饭后立即午睡。刚吃过午饭,人的胃肠蠕动加强,血液循环加快,这时入睡,心脏供血量少,会影响全身和大脑供血,睡醒后会更疲劳。通常饭后 30 分钟睡。

忌坐在沙发上午睡。不少老年人喜欢坐在沙发上午睡,这样会减少头部供血,醒后有头昏、眼花等现象发生,最好选择躺在床上午睡。

济南《当代健康报》

## 防溃疡要“多”

多吃果蔬。口腔溃疡一般伴有维生素 B2 缺乏,用维生素 B2、B6 等 B 族维生素治疗都是有效的。至少每天要食用 500 克蔬菜和水果,以补充缺乏的维生素。黄色和深绿色的果蔬尤要多吃。

多放松。很多患口腔溃疡的人都是在过度劳累后发病或加重的,口腔溃疡可说是一种因生活状态不佳导致的“文明病”,因此要适当减压,避免过劳、保证睡眠。

多喝水。口腔溃疡发病时多伴有便秘、口臭等现象,因此应注意排便通畅。至少每天要饮 1000 毫升水,这样可以清理肠胃,防治便秘,有利于口腔溃疡的恢复。

多漱口。饮食后多用茶水漱口。茶中含有多种维生素,能防治各种炎症,对口腔溃疡有一定辅助治疗作用。

北京《生命时报》



资料图片

## 服药该喝多少水?

大多数人都知道,服药时要用水,不过却很少有人知道,不同类型的药所需水量也不相同。济南《家庭健康》杂志给出如下建议:冲剂,150毫升。服冲剂时,每次用150毫升水冲服。但西药中的散剂有所不同,例如蒙脱石散只需50毫升水冲服即可。

胶囊,至少300毫升。胶囊遇水会变软、变黏,服用后易附着在食道壁上,造成损伤。为保证药物

被送达胃部而避免食道损伤,服胶囊时,饮水量不应少于300毫升。

片剂,150至200毫升。大部分片剂,如白加黑、感康等,通常用150至200毫升水送服。如果饮水量很少,药物仅靠少量胃液很难完全崩解,特别是一些有刺激性的药物,如果胃里没有足够的水分稀释,则不能完全崩解成小颗粒,还会由于局部浓度太高,而刺激胃黏膜,导致炎症或溃疡。

## 果蔬冷冻 营养更多

吃水果蔬菜一定是越新鲜越好吗?英国两项新研究发现,与超市里的“新鲜果蔬”相比,冷冻果蔬中保存的营养更多。

英国《每日邮报》报道,英国利兹海德食品研究协会和切斯特大学科学家共完成了40项果蔬营养测试,结果发现,冷冻之后,从西兰花、胡萝卜到蓝莓等各种果



中国网

蔬中,维生素和具有抗癌功效的抗氧化剂含量与新采摘果蔬几乎相当,比超市里放置3天的果蔬营养更多。

利兹海德食品研究协会营养专家蕾切尔·伯奇博士表示,冷冻西兰花的维生素C和叶黄素含量更高,β胡萝卜素含量则高4倍。冷冻胡萝卜的叶黄素和β胡萝卜素分别高出3倍和2倍,维生素C和多酚含量也较高。

研究人员表示,一些超市采用喷雾等技术处理果蔬,从而给消费者以“刚采摘”的感觉。其实,这些果蔬采摘后经运输、储存的时间可能更长,营养流失更多。而冷冻果蔬通常采摘不久就经过处理,到食用时,其维生素和抗氧化物质保留更多。