

心跳稍慢更長壽

人類一生總心跳約為25億次，心臟跳得慢些的，自然活得更久

心跳與壽命息息相關。臺灣衛生研究院名譽研究員、中國醫藥大學教授溫啓邦，研究了近200萬份體檢資料發現：除去吸煙、高血壓、高膽固醇、糖尿病等容易造成心血管病的高風險因素，健康人平躺5分鐘後的心跳應在60次/分鐘左右，超過70次/分鐘屬於偏快，心跳每多1次，平均壽命就可能減少4個月。心跳70~89次/分鐘的人，平均減壽3年6個月；90~99次/分鐘，減壽8年；超過100次/分鐘，可能會縮短13年壽命。

這次研究首度證實，心率快是造成壽命縮短的重要因素。溫啓邦解釋，人類一生總心跳約為25億次，比起心跳60次/分鐘的人，90次/分鐘的人20年裏會多跳3億下，心臟負荷更大，這很可能就是減壽的原因。這一規律在動物界也得到了印證。有研究發現，哺乳動物一生的心跳總數基本上相同，約為7.3億次，心跳越快，相對壽命越短。舉例來說，小鼠心跳約500次/分鐘，平均壽命僅3年；貓、狗的心跳約100次/分鐘，平均壽命10幾年；鯨魚的心跳約15~20次/分鐘，就可活到80歲以上。

中華醫學會心電生理與起搏分會委員李學奇提醒，長期心率過慢也不好，會導致心臟“泵”血不足，引發人體缺氧、缺血，嚴重者可能猝死，甚至死

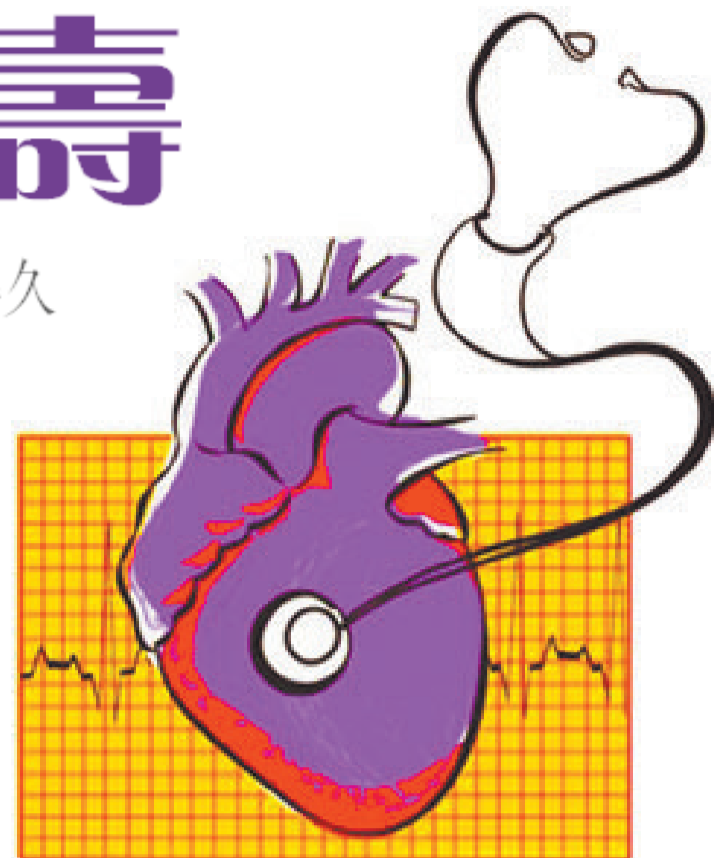
于睡夢中。因此，如果心跳小於50次/分鐘，就要去醫院做詳細檢查。

溫啓邦指出，基因、生活作息、飲食習慣、身體是否經常處於急性或慢性發炎狀態，都可能影響心率。好消息是，只要心率還沒快到疾病的程度，就不需要恐慌和治療，通過運動可以扭轉這一劣勢。溫啓邦研究發現，心跳80~89次/分鐘的人中，經常運動的比不運動的平均多活5年。他建議，每天健走15分鐘，速度以每秒兩步為宜，並注意以下幾點：

先熱身再出發 例如拉拉筋、扭扭腰，讓肌肉充分放鬆。也可以先慢走5分鐘，讓血液充分流經腿部，達到暖身的效果，再逐漸加快步行速度。健走結束前也要留5分鐘時間，慢慢減緩速度，不要馬上停下來。

手肘彎曲90° 走路時，腹部微微內收，脖子、脊椎應在一條直線上，眼睛最好直視前方，避免向下看。肩膀和手臂放鬆，肘部彎曲85°~90°，手掌呈握杯狀。手臂自然地前後擺動，但高度不應超過肩部。不要刻意拉大或縮小步幅，以輕鬆、不吃力的距離為宜。

避免背重物 負重會增加關節壓力，健走時最多攜帶一瓶水、一條毛巾及一頂防曬帽，可以背個雙肩



包，肩膀受力均勻，不易導致骨骼傾斜。

運動量循序漸進 最開始可以每天走15分鐘，每周至少運動5天。從第二周起，可增加為20分鐘，漸漸增加到每天30分鐘以上。

別勉強自己 運動時不要給自己太多壓力，保持身心放鬆很重要。無論哪種運動，祇要動起來，都有延長壽命的效果。

曬太陽降低認知障礙風險

一項研究發現：中國老年人如果體內的維生素D含量較低，將有可能增加他們患上認知功能障礙的風險。

研究人員于2012年對1202名來自中國8個地區（包括廣東、江蘇、湖南、海南等地）的60歲及以上年長者展開研究，測量他們體內的維生素D含量，並在兩年

後再次隨訪，測試他們的認知功能是否出現任何變化。

研究結果顯示：2012年時體內擁有較低維生素D含量的老年人在未來患上認知功能障礙的風險，比體內擁有較高維生素D含量的老年人高出1~2倍。年長者不妨于中午曬15分鐘太陽，這有助於身體攝取更多維生素D。

散步可改善肺癌患者睡眠

英國“路透社”報道，中國臺北醫學大學研究發現：每周散步3次，可以改善肺癌患者的睡眠和生活質量。

研究人員選取了111名年齡在30~80歲之間的肺癌患者，將其分為兩組，一組參與者每周散步3次，每次40分鐘，堅持12周；另一組參與者則接受常規的醫學護理。參與者都用佩戴的監測儀，來收集睡眠數據，如睡眠時間、睡眠起止時間和睡眠質量等。結

果顯示：每周散步3次的肺癌患者，睡眠質量得到顯著提高發表在《英國癌症雜誌》上的這項研究表明：散步是最適合肺癌患者的運動，對他們的康復更有益處。研究人員鼓勵患者在康復期間經常散步，鍛煉身體，增強身體的抵抗力，提高生活質量。研究人員表示，要注意散步的時間。清晨、飯後、睡前，都是散步的好時候。

維生素D提高乳腺癌生存率

美國羅斯韋爾·帕克癌症研究所一項新研究顯示，血液中維生素D水平高的乳腺癌患者能活得更長，這說明乳腺癌患者補充維生素D是必要的。

這項研究發表在新一期《美國醫學會雜誌·腫瘤學卷》上。據論文第一作者、羅斯韋爾·帕克癌症研究所姚鬆副教授介紹，他們一共招募了1666名乳癌患者，測量了這些患者被診斷出乳腺癌時血液中維生素D的濃度。

研究人員發現，血液中維生素D水平與乳腺癌病人的生存預期有明顯的相關性。維生素D水平高的病

人總生存期，比維生素D水平低的病人高出30%，這種相關性在絕經前婦女中尤為顯著。研究人員認為，乳腺癌病人維持自身維生素D水平十分重要。

研究人員認為，患者可採納美國醫學院維生素D膳食補充劑量的指導建議，即1歲~70歲的女性每天攝取15微克的維生素D，70歲以上的女性每天攝取20微克的維生素D。

在日常生活中，多曬太陽，多喝牛奶、橙汁，吃富含脂肪的魚類，如鮭魚、鱒魚、鯖魚、金槍魚、鱈魚等，就可以幫助我們獲取維生素D。

10種食物能讓你愉快過冬



據外媒報道，天氣日漸寒冷，英國倫敦北部的電視廚師、食譜作者索菲·米歇爾為觀眾推薦了10種常見的預防流感食物。

藍莓

藍莓是抗流感的神器。索菲說：“它是強大的抗氧化劑、美味的冰沙伴侶以及早點的貼心配餐。”

生蒜

雖然吃生蒜之後口氣不好，並且有些人覺得它口味奇怪，但索菲表示，生蒜對健康十分有益。如果不能接受生吃，可以將其切片與蔬菜炒熟後再入口。

家庭自制鷄湯

鷄湯既可以抗病毒，又能夠治愈靈魂，溫暖被寒冷侵襲的身體，讓你幸福感爆棚。

甘薯

索菲表示，如果你想預防感冒，就應該多吃甘薯，他們含有豐富的β-胡蘿蔔素可轉換為維生素A，而維生素A有助於促進消化，還可殺菌。

骨湯

健康食品潮流的領軍人物赫姆斯利姐妹時常推薦

粉絲們多喝骨湯。索菲也大力推崇它：“骨湯讓身體愈合性變強的同時也能提高免疫力，用它作為底料來熬制其他湯品更是人間美味。”

菜花

菜花時常被人忽略，但是它卻能讓人們健康愉快地度過寒冬。索菲說：“花椰菜是一種抗氧化劑，功效眾多。無論是煲湯還是將它代替小麥放入米飯中做成花椰菜米飯，都是不錯的選擇。”

水

索菲建議人們盡可能的多喝水，它可以加快新陳代謝，讓毒素盡快排出體外。

酸奶

酸奶中的有益菌會清除體內的有害菌，時常飲用可以讓身體強健。

蜂蜜

蜂蜜具有強大的抗菌性、抗病毒性和抗氧化性，食用蜂蜜在保持健康的同時還能甜蜜一整個冬季。

杏仁

健康專家常建議人們在餓的時候用杏仁代替餅乾食用。索菲說：“堅果既是一款營養美味的零食，又是抗流感的神器。”



肺火太旺眉間紅
氣滯血瘀會發青

印堂顏色與健康

古裝片裏經常會聽到一句臺詞，“施主你印堂發黑，乃凶兆也……”印堂在哪兒，它的顏色和健康有多大關係？今天我們就來詳細聊一聊。

中醫認為，印堂是人體的一個重要穴位，位于兩眉之間。這一區域是人體幾條重要經脈的匯集之處：任脈、起于內眼角的足太陽膀胱經和起于鼻旁的足陽明胃經，都要經過印堂。膀胱經主一身陽氣，任脈主一身之陰，胃經多氣多血，因此不僅印堂，包括整個前額的顏色、狀態，均為人體氣血狀況的一個外在標志。健康人的印堂紅潤、明亮、圓潤，皮膚顏色白裏泛紅，有光澤，飽滿不皺縮。如果印堂呈現其他顏色，往往意味着相關臟腑出現不同程度的病變。

印堂發紅有肺火 如果印堂發紅或者紫紅，說明肺部有積熱，屬於肺火。這類人常出現口鼻乾燥、呼氣熱等現象，很容易傷風，並出現高熱、咳嗽、痰黃稠而黏、舌紅苔黃等癥狀。一些小孩睡覺時蓋不住被子，喜歡俯臥，喜吃冷飲，口唇發紅，通常也是肺火旺的表現。

祛肺火可以從飲食上調理，多吃一些偏涼性的食物，如冬瓜、百合、菠菜、白蘿卜、梨、枇杷等，可以清瀉肺火。也可以在醫生指導下使用清肺抑火丸、板藍根顆粒、梔子金花丸等中成藥。

印堂發白脾肺氣虛 脾肺兩臟氣虛，則脾運化水谷精微的功能下降，肺的宣降功能減弱，出現頭暈、有痰、食少腹脹、大便不成形等癥狀。這類人平時可以喝點黃芪粥。取黃芪30克，人參10克，白茯苓15克，生姜6克，大棗5個，小米100克。前四味藥加水煎煮後去渣取汁，加入小米和棗，熬煮成粥。早晚喝一碗，可以健脾補肺、開胃益氣。也可在醫生指導下口服補中益氣丸。

印堂發青氣滯血瘀 如果印堂呈現一種淡淡的青，沒有光澤，可能是肝氣鬱結所致。這類人通常會有胸口悶、喘不上來氣、情緒抑鬱等情況。

厚樸花、玫瑰花、佛手均可疏肝理氣，平時可用來泡水代茶飲。按摩太衝穴也可疏肝健脾、理氣和胃，調暢氣機。太衝穴位于足背側，用手指沿第一、二趾骨連接部位中線向上移壓，能感覺到動脈搏動處便是太衝穴。每天早晚按摩各一次，每次10分鐘。中成藥可選擇柴胡舒肝丸。

印堂發黑提防心腦病 若印堂發黑，往往說明心臟功能不佳，腦部供血不足，提示可能有心腦缺氧甚至心肌壞死的情況。另外，急性腰扭傷也可以導致印堂發黑。

心腦疾病癥狀較輕時，通過點壓、按揉印堂，可以促進心腦供血、供氧，預防血管病。在此基礎上配合按揉內關穴（手腕內側腕橫紋向上兩橫指處），在醫生指導下服用改善心腦血管的藥物，效果都會更好。