

人到中年 如何躲過健康危機

俗話說：“不惑之年，多事之秋。”此時，人生不僅進入生理成熟期，心理穩定期和事業上升期，身體也進入了問題高發期。人到中年，如何才能躲過健康危機呢？



40歲是健康分水嶺

40歲可謂是健康的分水嶺。中年人常見的健康危險因素有肥胖、高血壓、高血脂、高血糖、高尿酸、高同型半胱氨酸，俗稱“六高”。主要與長期精神緊張、不合理膳食、缺乏運動、吸煙、飲酒、睡眠障礙、生活不規律等不良生活方式以及疾病易感基因遺傳因素有關。

這些“隱形殺手”長期為害、作用交互、效應疊加，偷偷在人體內埋下兩顆“炸彈”——心臟血管疾病和惡性腫瘤。如不及時發現並給予清除，它們便會在中年人群中不時引爆。

現代醫學研究證明，健康-亞健康-疾病前期-疾病發作，這是一個緩慢的過程。即使是癌癥，如果能早診斷、早治療，絕大多數也會被徹底治愈。能夠及時探明並拆除身體健康炸彈的前提必須是早發現和早幹預。這就離不開預警健康危險的偵查器、人類健康的守門人——健康體檢和健康管理。

體檢不等於健康管理

健康體檢是指對無癥狀個體和群體的健康狀況進行醫學檢查與評價的醫學服務行為及過程，其重點是對慢性非傳染性疾病及其風險因素進行

篩查與風險評估。健康管理則是將體檢過程中采集到的信息進行評估，並制定和提供健康指導建議及健康幹預方案，進行健康幹預，控制健康危險因素，延緩慢性病發展進程，以最小的代價獲取最大的健康收益。

中年體檢的基礎項目：

健康問卷，自然信息、健康史、家族病史、健康素養。

一般檢查：身高、體重、血壓、脈搏。

專科檢查：內科、外科、五官科常規查體，以及女性婦科常規查體。

化驗檢查：血常規、尿常規、便常規、肝功能、血脂、空腹血糖、腎功能、乙肝表面抗原。

儀器檢查：心電圖、X綫胸片、B超（肝、膽、脾、胰、腎）等。

中年體檢重點項目：

1. 男性體檢項目：定期檢查前列腺，包括肛門指檢（很必要）及血清前列腺異性抗原測定（PSA）。

2. 女性體檢項目：要求每年做一次常規婦科檢查，包括宮頸刮片檢查，每年必須進行乳房、卵巢及子宮的檢查，以便早期篩查出女性“三癌”。

孕婦被動吸煙 孩子將來易怒

日本愛媛大學醫學研究生院流行病與預防醫學系助教田中景子領導的一項研究發現：孕婦抽煙或長時間處在二手煙環境中，產下的孩子出現易怒、注意力不集中等問題的幾率會變高。

該團隊對日本九州的1200對母子（女）展開了追蹤調查，主要考察孕婦及1歲以下兒童所處的吸煙（二手煙）環境與兒童5歲時行為問題之間的關聯性。分析結果顯示：孕期吸煙者產

下的孩子與非吸煙者的孩子相比更加易怒，而且出現欺凌他人、撒謊等行為問題的幾率要高出93%。此外，這類兒童注意力不集中、無法長時間保持一個姿勢等多動問題出現的幾率也高出89%。如果孕婦長時間吸入二手煙，寶寶出現上述問題的幾率也會分別高出54%和69%。研究人員提示，為了孩子健康，孕婦一定要遠離煙草和二手煙。

養腎護骨正當時 不妨試試這五招

立冬以後，天氣轉涼，尤其是身處南方，更加濕冷，容易誘發或加重骨科疾病。中醫認為，冬天養生的重點應是養腎，而腎主骨。廣州市正骨醫院副院長霍力為主任醫師表示，要健骨護骨，除了補腎壯體之外，還應健脾助運，養血活血。他強調，冬季防骨痛尤需注意背部保暖，建議選擇健步走、瑜伽、太極等慢運動，適當補充維生素D，還可抓住冬令進補好時機，進行食補藥補。

冬季護骨重在養腎健脾

“腎與骨有着密切的關係。”廣州市正骨醫院副院長霍力為主任醫師介紹，中醫五行學說認為，春養肝，夏養心，秋養肺，冬養腎，故冬天養生的重點應是養腎。

養好腎則能健骨強筋，改善骨質疏鬆，減少筋骨不適、肌肉酸痛等癥狀，亦可預防骨折、骨關節炎等骨病發生。

此外，脾為後天之本，主運化，主統血，脾健則四肢強勁，而脾腎虧虛，則無力推動血脈流通，致使脈絡瘀滯，因此，要健骨護骨，除了補腎壯體之外，還應健脾助運，養血活血。

冬季護骨五招

1. 防骨痛尤需注意背部保暖

霍力為表示，冬天做好保暖，能夠溫通經脈，減少風寒，保護肌體。

中醫認為背部為足太陽膀胱經和督脈經過之處，為陽中之陽，後背入風，損傷陽氣，營衛不合，就容易出現風寒痹阻，全身骨骼和關節疼痛。因此，一定要注意背部的保暖。

2. 運動慢下來

“冬天動一動，少生一場病。”霍力為表示，雖然天氣轉冷，冬天仍然要堅持運動。但入冬後人體陽氣伏藏，為免陽氣外泄，傷及陰血，不宜劇烈運動，應選擇健步走、瑜伽、太極、八段錦等一些慢運動。

需要注意的是，戶外運動應在日出後進行，陽光



下空氣中污染物會減少，且有足夠日照促進維生素D的吸收，利于鈣的利用和骨骼代謝功能，激發經絡氣血運行，改善筋脈氣血和骨骼的營養，達到強筋健骨的效果。

3. 適當補充維生素D

補鈣的同時還要多曬太陽。霍力為解釋，陽光能促進人體產生維生素D，而維生素D就相當於鈣類穩定劑，能夠促進鈣在腸道中的吸收。此外還可通過食物攝取維生素D，蛋黃、鮭魚、金槍魚、動物肝臟等食物中都含有維生素D。

4. 食補來幫忙

“三九補一冬，來年無病痛”，冬令進補，是防病強身健骨的好時機。霍力為建議，冬季可進補一些營養價值較高的食物，能滋養五臟，如板栗、枸杞、大棗、蓮藕、核桃、芝麻、黑豆、牛肉、蹄筋、羊肉、雞肉、鹿肉、海參等都可以養腎氣、健脾胃、滋補腎陽，有增強濡養筋骨的作用。

他推薦板栗枸杞雞肉湯，以板栗養胃健脾、補腎強筋，枸杞子平補肝腎，雞肉補充營養，適用於腎虛引起的腰酸酸軟、腰腿不利、以及外傷引起的骨折、瘀血腫痛、筋骨疼痛等癥，起到滋補強身健骨的作用。

5. 藥補不妨試試膏方

還可以服用一些補肝腎、強腰膝、壯筋骨的中藥，如熟地、桑葚、金櫻子、杜仲等。近幾年興起的膏方是秋冬季節較好的補腎健脾、養血護骨的劑型，能調達血氣，平衡營養，調和體質，達到不生病、少生病的目的。

3. 心血管病篩查項目：中年人應進行心腦血管病、糖尿病的早期篩查，比如動態血壓、頸動脈超聲、超聲心動圖等儀器檢查，以及餐後血糖、血C反應蛋白、血同型半胱氨酸、血液黏稠度等相關化驗檢查。

4. 腫瘤項目：有家族病史的人要有針對性地增加相關檢查項目，如選擇檢查肺CT、胃腸鏡檢查及相關腫瘤標記物化驗檢查。

一年體檢一次或許不夠

中年人體檢的頻率一年一次為宜，有條件的可以一年兩次：一次全面檢查，一次針對性檢查。最好每次都能由固定的醫生主持檢查，以便全面、系統地掌握受檢者的健康狀況和對受檢者進行保健指導。

對於一些特殊高危人群，體檢頻率應相應高些。如乙肝病毒攜帶者最好每3個月~半年化驗一次肝功能、甲胎蛋白或乙肝病毒DNA為好，每半年做一次肝臟B超。常年吸煙者篩查應堅持每年做一次肺部低劑量螺旋CT。

老而不衰是目標

科學研究顯示，健康管理可預防80%的心血管病、糖尿病和40%的癌癥。祇要養成良好的生活習慣和行為，積極開展健康管理，就能減少影響健康的危險因素，從而實現維護健康的目標。通過科學規範的健康體檢和健康管理，我們可以在以下三個方面獲益：

風險得到控制——身也健，心也健，身心指標都達標。堅持健康的生活方式，科學鍛煉與訓練，降低肥胖、高血壓、糖尿病、慢阻肺等慢性疾病發生的風險。其中重要標志是體重、血壓、血糖、血脂、尿酸等健康指標保持在正常範圍內。

慢病得到防治——晚得病，少得病，不得大病和急病。通過有效預防和及時規範的治療，或者最大限度推遲慢病患病時間和發展進程，延長健康年齡，提高生命質量。目標是使罹患重大心腦血管病、各種癌癥以及各種危急重症的幾率降至零。

壽命得到延長——年齡長，快樂長，健康壽命長又長。雖然“老”不可避免，但我們完全可以做到“老而不衰”。盡可能地延長我們的健康壽命。



女性友誼不脆弱

更重視他人感受，友誼比男性更深入

不知道什麼時候起，“塑料姐妹花”成了網絡紅詞，它是用來形容女生之間的友誼，看起來永不凋謝、美麗鮮艷，但其實是虛假的。很多人對女性友誼的刻板印象也是“虛偽”“易碎”，但真是這樣嗎？其實，女性之間的友誼沒那麼不靠譜。

女性的友誼其實比男性更深入。因為大腦生理和社會影響的原因，女性和男性相比，有更強的情緒覺察能力和情緒表達能力，也就意味著，在同性交往中，女性會有更多的情感交流。社會心理學相關研究也驗證了這一點，在同性友誼中，女性會有更多的自我表露，這在一定程度上能促進友誼；而男性的友誼則多是圍繞身體活動，較少交換個人感受。所以，從親密度的角度來說，女性的友誼比男性更深入。而更深入的關係，自然而然地會導致更多的碰撞和摩擦，即“相愛相殺”，所以給人感覺起來女性更容易“掐架”。

另一方面，相比男性，女性更加重視人際關係擅於傾聽。有研究者對11對男女（來自英美國家）的31次談話錄音進行研究，發現男方重疊女方談話9次，打斷16次，而女方沒有重疊男方，僅打斷男方2次。此外，研究者發現女性在講話時較多地使用“我們”“你”這類可以把聽者包括在內的人稱代詞，在別人說話時也習慣用點頭或者發出“嗯”“是的”等來表示自己在傾聽。而男性談話時則較少顧及對方的情緒。這些都說明女性更重視彼此的關係。所以她們即使在人際關係中感到不舒服，也不願當面破壞關係，於是導致“當面笑嘻嘻，背後生悶氣”的現象。若男生遇到同樣情況，可能已經終止友誼了。

其實，不論男女，都存在“塑料”朋友：當面愉快玩耍，背地造謠使絆；不愛傾聽，總用讓你不舒服的方式表達自己；落井下石，過度占用你的情感和精力；總愛撒謊，負能量滿滿，永遠在抱怨……這樣的人與性別無關，與個人經歷有關。所以，別再用“塑料姐妹花”來諷刺女生之間的關係了，這祇是高親密度和重視人際關係的副產品而已。