



24小時亞健康生活 你是這樣嗎

“抽烟等于慢性自殺” “久坐等于慢性自殺”……有人調侃說：“突然發現我這一天啥都沒幹，都忙着自殺了！”是的，如果你按照這份24小時“作死指南生活”，真的要擔心一下自己了！

亞健康生活方式之一

8:00 不吃早餐。研究表明，不注重吃早餐的人壽命甚至平均縮短2.5歲。不吃早餐，大腦會釋放出需要高熱量的信號，導致午餐和晚餐攝取“垃圾食品”的概率大增。長期如此，肥胖癥、高血壓、高血脂和糖尿病等風險都會越來越高。

正確做法：早餐是一天中最重要的一餐，要吃營養充足的早餐。雞蛋就是不錯的選擇，“早起一個蛋，瘦身又健腦”。

亞健康生活方式之二

11:00 長時間對着電腦。長期坐在電腦前不動，血液黏稠度較高，下肢可能形成深靜脈血栓，運動時血栓脫落，可能會造成肺梗死，嚴重可能導致猝死。

正確做法：如果每坐1小時就起來活動5分鐘，可以阻止久坐帶來的傷害。

亞健康生活方式之三

13:00 飯後一支烟。“飯後一支烟，賽過活神仙”，但你已經靠近“氣管炎→肺心病→肺癌”的“死亡三部曲”了！有研顯示，終身吸烟的人，要少活20年~25年，吸一次烟，少活11分鐘。

正確做法：不管是飯前還是飯後，應盡量遠離烟草。

亞健康生活方式之四

15:00 該尿不尿，該喝不喝。工作忙、學習忙、遊戲忙，有點渴了，但也沒時間喝水，有尿意但感覺還可以忍一忍。當你感到口渴的時候，



你的身體至少已經流失了1%的水分。長時間缺水會增加血液黏稠度，誘發心腦血管疾病。而尿液長時間不能排泄，長期反復，會使盆腔器官功能紊亂，造成抵抗力下降。

正確做法：飲水要少量多次，這樣既可保持身體水分的平衡，又不至于增加心臟和胃的負擔。不要等口渴時再喝水，口渴是體內輕微失水的表現。切忌憋尿，不管有無尿意，都應增加排尿的次數，最科學的做法是每小時排一次尿。

亞健康生活方式之五

19:00 去應酬暴吃一頓。在飯桌上談事，暴吃一頓、喝點感情酒……飲食不規律，飯局上的烟、酒以及不知不覺過度飲食，腸胃始終處在受損狀態。再加上體重超標，長期下去可能誘發癌變。

正確做法：記住“早餐吃得像皇帝，中餐吃得像平民，晚餐吃得像乞丐”就行了。

亞健康生活方式之六

21:00 吃頓夜宵。吃夜宵容易促發胃癌，因為胃黏膜上皮細胞壽命短，一般2天~3天再生一次，而且都是在夜間休息時進行。如果經常在夜間進餐，胃黏膜得不到及時修復。晚上吃的食物停留在胃裏會促使胃液大量分泌，對胃黏膜造成不良刺激。

正確做法：為了自身健康，還是盡量不吃或少吃夜宵為妙。真的要吃的話，記住兩個字“味清”，盡可能吃一些易消化、有營養的食物，

比如牛奶、湯水之類，而且不宜進食太多。

亞健康生活方式之七

23:00 葛優癱。毫無支撐地陷進沙發裏，對脊椎、腰椎危害非常大，腰椎受壓，很容易引發腰椎間盤突出，導致脊椎畸形。

正確做法：把一個有支撐力的靠墊放在腰後面。如果沒有靠墊，應盡量往椅子裏坐，讓腰椎有所支撐。

亞健康生活方式之八

24:00 手機放不下。在床上使用1個多小時的手機，其發出的藍光會減少人們生成褪黑激素總數大概22%。

正確做法：摒棄上床看手機的毛病，養成良好的規律性的起居習慣，每天盡量在同一時間入睡。

亞健康生活方式之九

2:00 就是不睡。瑞典一項長達15年的跟踪研究發現，那些睡眠時間為7小時的人比睡眠多於8小時和睡眠少於6小時的人要長壽。那些不能每天保證7小時睡眠者可能面臨略微高出正常水平的早亡風險。

正確做法：保證每天正常睡眠時間6小時~8小時，堅持早睡早起。



立秋後， 洛神銀耳湯可潤燥

“立秋無雨秋幹熱，立秋有雨秋落落。”這是民間秋季氣候預測的一句俗語，意思是立秋過後的幾天，如果有雨的話，暑氣退散快，氣候會相對涼爽；無雨的話，秋老虎的燥熱比較明顯，需要多注意滋陰潤燥。

在此，推薦一個養胃生津、收斂陽氣、滋陰潤燥的方子：取幹銀耳半朵、洛神花幹5朵、幹桂圓肉5~8粒，冰糖少許（2~3人份）；銀耳用水泡發，去掉根部，撕成小片；將銀耳、桂圓肉和冰糖放入瓦煲中，加入適量清水，大火煮開後，轉小火燉煮約1小時，直至湯汁黏稠；再加入洛神花幹，煮約10分鐘即可。

方中，銀耳性平、味甘淡，具有滋陰潤肺、養胃生津、益氣和血的功效。秋季的“燥邪”逐漸顯現，皮膚、嘴唇漸覺幹燥，而銀耳、冰糖有清潤的作用，有助於緩解“燥”的癥狀。洛神花又稱為玫瑰茄，味酸性涼，酸味有助於陽氣的收斂。從夏季到秋季轉變，自然界的陽氣從“長”轉變為“收”，人體也應呼應自然，適量攝入酸味的食物，既能生津，也能收斂陽氣，有助於保健養生。

多學新技能大腦更年輕

美國一項研究顯示，同時學習多項新技能可以讓老年人大腦短期內大幅“減齡”。研究人員請42名58歲~86歲的志願者3個月內同時上3門~5門課程，每周學習大約15小時，內容包括西班牙語、平板電腦使用、攝影、繪畫和作曲。結果顯示，年過八旬的志願者認知能力在不足兩個月內提升到相當於一些年過半百者的水平。

經常熬夜，濕氣入侵

體內濕氣太重有損身體健康，可你是否意識到，傷身的“濕邪”竟是生活中一些不經意的習慣所導致的。今天來談談引發體內濕氣的自身原因之三——不良習慣。

熬夜。現在是“全民熬夜”時代，學習、工作、娛樂讓人不由自主地睡得很晚。中醫學認為，人臥則血歸于肝，如果到了休息時間還不睡覺，肝臟會繼續工作代謝，得不到休息。長期以往，肝臟會受到傷害，使人出現一系列不適癥狀。這也是為何經常熬夜的人會有頭昏腦漲、眼睛幹澀脹痛、愛長吁短嘆等表現，這些信號都說明體內已經肝膽濕熱了。另外，熬夜要用眼，“肝主目”，更加劇了肝臟負擔，容易引起肝膽代謝紊亂，誘發肝膽濕毒。

酗酒。這是使體內生濕和加重“濕毒”的關鍵因素，從中醫上講，酒可以助濕邪入侵。日常生活中，盡量少喝甚至不喝酒，千萬不要酗酒或一次喝得酩酊大醉。

運動少。運動少的人，常會出現身體沉重、四肢無力等濕氣重的表現。越是不愛運動，體內淤積的濕氣就會越多。此外，久坐也是運動少的“隱形”表現。長期坐着不動，沒有體力消耗，機體代謝就會變慢，身體的運化能力隨之受到影響，活動不足導致陽虛，容易給身體招來濕氣。這些人群日常會有乏力、失眠、記憶力下降等表現。建議大家平時動起來，推薦跑步、健走、游泳等有氧運動，適當排汗可加速機體“排濕”。

中國1/3成年人血脂異常

但調查顯示，知曉率、治療率和控制率僅有16.1%、7.8%和4%

中國高血壓調查研究組近期公布的最新研究結果顯示，我國35歲以上人群中，血脂異常患病率達34.7%，知曉率、治療率和控制率分別僅為16.1%、7.8%和4%。

中國高血壓調查研究組成員之一、國家心血管病中心社區防治部主任王增武表示，從縱向對比來看，我國居民對血脂異常的知曉率、治療率、控制率都有所提高，2010年上述三個數字僅為10.9%、6.8%和3.53%。但如果橫向對比，我們仍與其他發達國家存在不小的差距，整體處於較低水平。特別是血脂異常的患病率在不斷升高，這說明，除了大量的既往患者外，新發病例也在增加，我國血脂異常的防治任務依然較重。

血脂異常與否，主要看四項指標，即總膽固醇、高密度脂蛋白膽固醇、低密度脂蛋白膽固醇和甘油三酯。本次研究在分析了2012~2015年我國東、中、西部不同地區，共計近3萬名35歲以上人群的數據後發現，居民最常見的血脂異常類型是高密度脂蛋白膽固醇偏低，占19.2%；其次是高甘油三酯血癥，占14.1%；有7.5%的居民總膽固醇水平偏高；6%的人低密度脂蛋白膽固醇升高。此外，有高血壓的人中，41.3%存在高脂血癥，糖尿病患者合并血脂異常的比例高達53.1%，但這兩類患者對血脂異常的治療率分別僅為13%和16.4%。

王增武認為，血脂異常可能與我國經濟快速發展，居民生活水平提高，長期攝入高膽固醇、高飽和脂肪酸等有關。但導致此現狀的根源，還是老百姓對血脂異常的認識不足，且不排除部分基層醫務人員對該問題的認知也有欠缺。近年來，國家採取了很多行動促進血脂健康，但相比高血壓和糖尿病的宣傳普

及，其在強度和規模上仍有差距。此外，血脂檢測的便捷性不如血壓、血糖，居民不方便在家隨時監測，不少人甚至從沒關注過血脂指標。因此，提高血脂防控的效果，首先要做到知曉自己的血脂水平，最好每1~2年到醫院做一次測量，如合并其他心腦血管疾病風險因素，應在醫生指導下，增加檢測頻率。

目前認為，在四項指標中，低密度脂蛋白膽固醇是動脈硬化的最主要危險因素，無其他風險因素人群，最好控制在3.4毫摩爾/升以下；如是心腦血管病的高危人群，應遵醫囑設定自己的調脂目標。高密度脂蛋白膽固醇與心腦血管疾病的發病危險呈負相關，數值最好高於1.04毫摩爾/升。王增武補充說，高密度脂蛋白膽固醇與低密度脂蛋白膽固醇的比值也是評估風險大小的重要因素，兩者的差值越大，風險越大。

相對而言，甘油三酯是最易受日常飲食影響的指標，能反映出血脂的短期變化。祇要飲食中攝入的脂肪多一點，甘油三酯水平就會升高；反之，降低高脂食物攝入，偏素飲食，該數值就會下降，其數值最好低於1.7毫摩爾/升。王增武建議，甘油三酯偏高者，應從每一口飯做起，控制高脂攝入，長久堅持，血脂的其他指標也會慢慢趨向正常。

調整血脂的首選方法是改善生活方式，主要包括科學膳食和增加運動。王增武強調，科學膳食不等於不吃脂類食物，而是要根據個人日常消耗的多少“量出為入”，同時保證飲食種類多樣性。總體原則是，少吃膽固醇含量高的食物，如動物內臟、肥肉等；有助降脂的食物如豆制品等，可適當增量；增加果蔬的攝入量和攝入種類；烹調時多蒸煮燉，少煎炸。如果在改善生活方式3個月後，血脂仍無變化，須在醫生指導下服用降脂藥。