

人到中年飲食 7 原則

相信大家聽過、看過不少專家的養生方法，每個人對養生都有不同的詮釋。其實“養生”就是養成良好的適合自己的健康生活方式。生活方式無非是吃、穿、住、行，現在生活條件富裕了，穿得暖，住得舒服，除了作息時間和運動方式大同小異外，不外乎就是怎麼吃、吃什麼的問題了。主要應該遵循以下七大飲食原則：

控制總能量，預防肥胖

人到中年，就怕發福。因此，對於輕體力勞動者而言，一天的總能量，中年男性控制在2300kcal，女性1900kcal。能量的主要來源是碳水化合物、蛋白質和脂肪三大類，這裏主要提防的是脂肪的攝入超標，男性還要注意酒精帶來的能量超標。

據統計，40~49歲的人，體重超過30%以上，在中年期的男性死亡率達42%，女性達36%，而且胖人易患糖尿病、高血壓、膽石癥、痛風等各種慢病。定時監測自己的體重和腰圍，男性腰圍<85cm，女性<80cm。

控制脂肪攝入量，低膽固醇飲食

中年人每天攝取脂肪量控制在50g左右，脂肪來源最好選擇植物油，每天控制在25g為宜。除了平時常吃的花生

油、豆油、玉米油等等，還應多選擇橄欖油、茶油和亞麻籽油，最好是交替食用。

動物內臟、魚子、動物脂肪和貝類食物等不要進食過多，因為含膽固醇高，容易誘發膽石癥和動脈硬化。

多吃能延緩衰老的食物

真的有食物能延緩衰老嗎？答案是：Yes，但要經常吃，時間越長越能看出效果。人之所以衰老是因為體內太多的自由基導致的氧化壓力。抗衰老就是要抗氧化。大豆、蔬菜和水果這三類食物含有大量的維生素C、類胡蘿蔔素、大豆異黃酮、多酚類等抗氧化營養物質，有利于延緩衰老。

少吃能促進衰老的食物

有食物能延緩衰老，就有食物會讓你老得更快。比如，肥肉、油炸、煎烤、動物內臟、甜點心、腌制的食品等等，這些食物會讓體內產生更多的自由基，加快衰老的速度，一定要少吃。

適當限糖，增加粗糧

對於一般人而言，主食的量不需要控制，但是飯量大的需要適當控制。因為中年人的能量代謝開始變慢，運動量不足的話，很容易發胖。另外，要限制糖的適當攝入，包括精制糖、甜食等，

不僅容易胖，還會加重胰腺的負擔，易致糖尿病。

多吃粗糧、薯類，因其富含膳食纖維、B族維生素，其中膳食纖維能刺激腸道蠕動，預防便秘及肥胖。營養學建議每天最好吃50g左右的粗糧，注意粗細搭配。薯類每周吃5次，每次50~100g。

多吃含鈣豐富的食物

人在30~40歲時骨質達到高峰值，此後骨量逐漸丟失。所以，每天至少一袋奶，最好再加一袋酸奶，以及豆制品、海產品、綠葉蔬菜等的攝入，預防骨質疏鬆和骨折、牙質疏鬆和失牙等問題。

少吃鈉鹽，多吃富鉀食物

鈉的攝入量與高血壓有明確的關係，當鈉鹽攝入增加時，血壓亦升高。所以，鈉鹽每人每天控制在6克，有高血壓或腎病者應控制在3克。另外，多吃富鉀的食物，如口蘑、紫菜、海帶等，因為鉀和鈉在體內成“競爭”關



系，鉀多鈉就吸收少，有利于預防高血壓。

此外，中年人應該避免熬夜，真的傷不起，尤其是中年女性，可能面臨更年期的癥狀，熬夜更容易引起內分泌失調。作息時間一定要規律，養成早睡早起的習慣，晚上11點前入睡。對於沒有辦法的熬夜族來說，除了深表同情外，更要提醒您：注意飲食的均衡，補充必要的膳食補充劑，減少自由基帶來的氧化壓力，延緩衰老。

還有一點，就是適量運動。堅持每天運動半小時，或者是每周3次，每次至少一小時。運動與飲食的地位同等重要，運動能够提高人的基礎代謝率，增強心肺功能，改善血液循環，提高機體免疫力。

老人喝茶六不飲



一杯熱茶，一張報紙，是很多老人愜意的晚年生活。茶有提神、消除疲勞的功效。但老人喝茶養生，最好掌握“清淡為好，適量為佳，飯後少飲，睡前不飲，即泡即飲，服藥不飲”幾個原則。

量多不飲 大量液體進入血管，本身就會加重心臟負擔，再加上茶中的咖啡碱、茶碱都是興奮劑，會使人心跳加快，血壓升高。老人心臟功能較差，特別是冠心病、肺心病、高血壓的老年人，喝茶多，會產生胸悶、心悸等不適癥狀。另外，大量飲用濃茶會稀釋胃液，降低胃液的濃度，從而產生消化不良、腹脹、腹痛等癥狀，胃不好的老人尤其要注意。

濃茶不飲 很多老人喜歡濃茶。但茶葉中含有鞣酸，鞣酸與食物中的鐵元素發生反應，生成難以溶解的新物質。因此，常喝濃茶會阻礙鐵的吸收，尤其是缺鐵性貧血的老人更要注意。相比淡茶，濃茶所含的咖啡碱也容易過量，造成心跳加速、心律不齊。建議每次泡茶量2克左右。

飯前飯後不飲 飯前飯後20分鐘左右不宜飲茶，否則會衝淡胃液，影響食物消化。空腹飲茶甚至會引起心悸、頭痛、眼花、心煩等“茶醉”現象，嚴重的還會引起胃黏膜炎。正確的做法是：餐後一小時再喝茶，慢慢小口品飲，并續水2到3次。

睡前不飲 茶有提神興奮、利尿作用。老年人都有不同程度的睡眠障礙，所以晚間不要喝茶，以免興奮失眠、多尿，影響睡眠質量。睡前2小時內就不宜再飲茶，口渴的話改為飲白開水。

隔夜不飲 飲茶以現泡現飲為好，茶水放久了不僅保健成分減弱，口感也會大打折扣。泡好後若放置太久，茶湯還會因氧化和微生物繁殖而變質，喝了對身體有害無益。因此切不可喝隔夜茶。

服藥不飲 茶葉中的鞣質、茶碱，可以和某些藥物發生化學反應，特別是老年朋友在服用催眠、鎮靜等藥物以及和含鐵補血藥、酶制劑藥、含蛋白質等藥物時，不宜用茶水送藥，以免影響藥效。而中藥人參、黨參、元胡、曼陀羅、川牛膝、麻黃、鈎藤、黃連等也不宜與茶水混飲。

此外，需要提醒的是，以下幾類老人不宜喝茶。茶能提高基礎代謝率，有甲狀腺機能亢進的老年患者不應飲茶；茶裏的鞣酸，能影響人體對鐵和蛋白質等的吸收，患有營養不良及缺鐵性貧血的人不宜飲茶；患有嚴重的動脈硬化、高血壓的老人在病情不穩定時不要飲濃茶。

常吃菠菜抗衰老

菠菜含有豐富的礦物質與維生素，其量之大，在蔬菜中名列前茅。

菠菜的營養成分，最重要的有兩種：一種是可以預防嬰兒出生時脊柱裂的維生素B類營養物質——葉酸，另一種是人體生長發育以及預防失明所需的維生素A類營養物質——胡蘿蔔素。

此外，菠菜中還含有豐富的抗氧化劑，對延緩衰老有不可估量的作用。美國農業部一項實驗表明，女性每天吃30克左右的新鮮菠菜，比吃1250毫克的維生素C或喝3杯紅葡萄酒的抗衰老效果更好。

但是，新鮮菠菜摘下來以後，其中的營養成分就開始減少，4~8天內會流失近一半的葉酸，胡蘿蔔素也會降到原有含量的54%左右。因此，建議買來的新鮮菠菜，應放入冰箱保存，低溫可以減少營養流失。

有痰咳不出吃啥藥

隨著氣溫下降，很多人嗓子出現了乾癢的問題，有時候嗓子感覺有痰，可就是咳不出來。這和乾燥、環境污染、從寒冷的室外一下子回到溫暖的室內等有關。此時，可選擇合適的化痰藥幫你迅速緩解不適。

沐舒坦 除有明確過敏史外，一般均可用。鹽酸氨溴索（商品名沐舒坦）是臨床上最常用的化痰藥之一，分口服液和針劑，效果明顯且較安全。痰幹不易咳出者在家治療，可選用沐舒坦口服液。醫院還會用沐舒坦做霧化，起效快，一般無明確過敏史者均可用。

枇杷膏 適合兒童，糖尿病患者慎用。枇杷露(膏)含枇杷葉、桑白皮、桔梗、薄

荷腦等成分，有水劑、膏劑等劑型，口感較好，適合兒童等依從性較差的患者服用。但糖尿病患者應慎用，以免因為短時間攝入過多糖，造成血糖波動。

桃金娘油 胃腸不好慎用。桃金娘油（商品名吉諾通）也有稀釋痰液的作用，有膠囊等劑型。臨床上發現，部分患者服後有胃腸不適，建議有慢性胃腸疾病的患者諮詢醫生後使用。

需要注意的是，化痰藥在臨床多祇起到輔助作用，想要從根本治療，先要明確病因。如果用化痰藥3天仍不見效，要及時就診。服藥期間應忌烟酒、辛辣、生冷、油膩食物。

治療“骨鬆”貴在堅持

骨質疏鬆癥是中老年常見病。由于骨骼結構鬆散，礦物質丟失，導致骨骼強度下降，後期易頻發骨折。這一疾病在中老年女性，尤其是絕經後女性身上發病率更高，每7名50歲以上婦女中就有一位發生脊椎骨折。

當你發現自己有脆性骨折、腰背疼痛、駝背或身高變矮等癥狀時，應前往醫院的骨質疏鬆專科、老年科、骨科、婦科進行診斷。一旦確診，要堅持治療才能有效預防由于骨質疏鬆造成骨折。骨骼的恢復不僅要補充鈣質，更需要長期的藥物幹預重建骨骼框架，因此千萬不要覺得“沒什麼感覺”或“我覺得已經好了”而擅自停藥。

骨質疏鬆患者應在補充鈣和維生素D的同時，進行抗骨質疏鬆藥物治療。抗骨質疏鬆藥物如口服阿倫膦酸鈉等，可減少骨量丟失，強健骨骼“基石”，降低骨折風險。維生素D像“搬運工”，把鈣“搬運”到骨骼中。二者聯合，是最佳治療方案。單純補鈣對骨骼“基石”的作用非常有限。

抗骨質疏鬆藥物使用方法很重要。如醫囑選用每周一次的阿倫膦酸鈉，服用口訣是“晨起空腹一杯水，上身直立半小時”。患者在每周固定的一天起床後，用一整杯水送服，或坐或活動半小時，再吃早餐。若漏服，請在記起後的次日清晨及時補服一片。

御寒防圍巾手套致病

圍巾是人們冬天御寒的必備品。有些人為了保暖，常常用圍巾將嘴巴和鼻子一塊兒捂住，殊不知，這會給健康帶來很大隱患。

圍巾大多是用羊毛、兔毛、混紡毛絨織成，纖維很容易脫落，加上圍巾一般不常清洗，很容易吸附大量灰塵和細菌。如果用圍巾捂住口鼻，脫落的纖維、灰塵以及細菌很容易被吸入體內，從而誘發呼吸道疾病。

手套也是我們冬天必需之物，但如果講究，可能也會導致疾病。手套戴得過緊，不利于手部的血液循環，會引起不適，也不利于



保暖。同時，手套還應專人專用，不要將手套借給別人，也不要隨便戴別人的手套，避免傳染手癬、疥瘡等皮膚病。

此外，若手套的材料不適合，也會給健康帶來隱患。例如，老人血液循環較差，皮膚容易乾燥，戴化纖手套，很容易損傷皮膚，還可能引起過敏反應。

冬季養腎三大穴位

一年四季中“春應肝，夏應心，長夏應脾，秋應肺，冬應腎”，按照人與天地的關係，冬天重在養腎。尤其對於老年人來說，腎臟隨年齡增長呈現衰老、腎氣虧虛。天氣寒冷，寒邪首先侵襲的就是腎，更應着重補腎，維護腎氣。中醫上，按摩三大穴位可補益腎氣，固精護腎。

涌泉穴，補腎固元的“長壽穴”

《黃帝內經》上說：“腎出于涌泉，涌泉者足心也。”涌泉穴位于脚底中綫前三分之一交點處，即當腳屈趾時，脚底前凹陷處。經常按摩涌泉穴，可激發腎經的經氣，疏通腎經的經絡，調和腎臟的氣血，調整和改善腎臟的功能和機能活動，使人腎精充足、耳聰目明、精力充沛、行走有力。將拇指或食指的指端放于足心涌泉穴處，來回按揉，每天揉100次為宜。

太溪穴，匯聚腎經元氣的“長江”

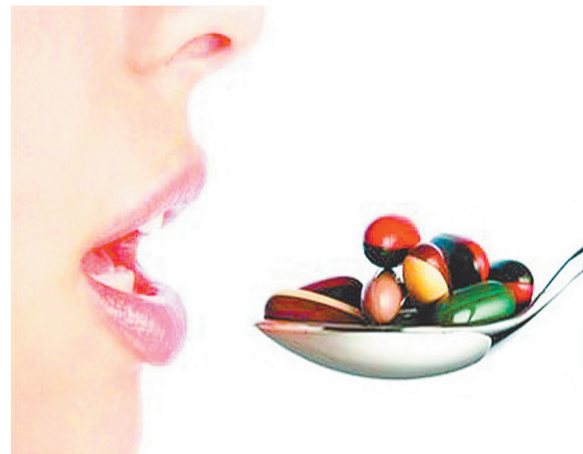
太溪穴是腎經的原穴，所以古人稱太溪穴為“回陽九穴之一”，認為它具有極高的回陽救逆之功。按摩時不必拘泥于方法，每次5分鐘左右便可。

關元穴，封藏一身真元之處

關元是男科保健的重要穴位，具有補腎壯陽、補虛益損等作用。要找到關元也很簡單，在人體正中綫上，從肚臍向下量出四指寬的距離，就是關元穴。按摩時，首先以關元為圓心，左或右手掌做逆時針及順時針方向摩動3~5分鐘。然後，隨呼吸按壓關元穴3分鐘。

此外，可在冬季適當運動，如散步、慢跑；不要進食太多過度苦寒的食物，如苦瓜等。

吃這些藥影響睡眠



專家指出，很多藥物會影響患者的睡眠質量，大致有4類藥物可以引起噩夢。

抗精神病藥 如奮乃靜、氟哌啶醇及氯丙嗪，除了可能引起噩夢以外，患者還可能出現抑鬱、睡眠紊亂、幻覺錯覺等現象。此外，問世100多年的經典藥物巴比妥類藥物，以及抗抑鬱藥帕羅西汀，也會引起類似反應。

心血管藥物 β-受體阻滯劑，如心得安、倍他樂克，以及可樂寧、甲基多巴，患者服用後都可能出現睡眠紊亂。

抗生素 如克拉霉素可能引起焦慮、失眠、幻覺、噩夢或意識模糊；喹諾酮類抗生素(如氧氟沙星)也可能引起類似反應。因此患有或疑有中樞神經系統疾患的患者，如患有嚴重腦動脈粥樣硬化、癲癇等，使用這類藥應慎重。

抗病毒藥 金剛烷胺是美國FDA批准的第一個抗病毒藥。它常見的不良反應有幻覺、頭暈、噩夢、惡心等。

服用上述藥物後，如果出現做噩夢等睡眠異常問題，患者應及時復診，如果癥狀較輕，同時沒有更好的替代用藥，可在醫生的指導下調整藥量。但如果不良反應較為嚴重，則要及時調整治療方案。