

潤腸通便的6種食物

便秘怎麼辦？多吃堅果、酸奶、蜂蜜、西紅柿、蘆筍、蘋果6種食物能幫助你潤滑腸道。

堅果 別輕視小小的堅果，它的膳食纖維含量不比蔬菜水果低。堅果中含有豐富的維生素B和E、蛋白質、亞油酸、亞麻酸能夠增加腸道中雙歧桿菌的含量，連同植物纖維素一起刺激腸道蠕動，從而起到潤腸通便、治療便秘的作用。

酸奶 無論是傳統型的酸奶，還是市場上火爆的功能型酸奶都是預防便秘的好東西。牛奶發酵過程中產生的乳酸菌以及益生菌最大的益處是調整腸道菌群，使腸道功能維持平衡，這樣既能防止便秘也能防止腹瀉。

蜂蜜 蜂蜜的通便功效可謂是歷史悠久。古代中醫指出蜂蜜的效用：“除心煩，通便秘，解虛熱，療心痛，悅顏色，和百藥，除衆病”。蜂蜜中含有豐富的維生素、礦物質和酵素類物質。酵素可以幫助人體消化、吸收并加強新陳代謝，睡前來杯蜂蜜水，讓你的便便一路暢通。

西紅柿 西紅柿豐富的營養價值已經有口皆碑了，夏天多吃些西紅柿，能有效防止紫外線侵害。它含有的各種維生素、茄紅素，檸檬酸、蘋果酸、果膠等成分都是促進胃腸蠕動的法寶。

蘆筍 蘆筍低糖、低脂、高纖維，絕對是減肥的明



星食物。蘆筍中含有豐富的水分和膳食纖維，使便便鬆軟，易于排出。特別要說的是，蘆筍中葉酸含量很高，有助於胎兒神經管發育，是準媽媽們的理想食物。

蘋果 “每日一蘋果，疾病遠離我”，蘋果屬於溫性食物，無論是寒性還是熱性體質的人都適宜食用。蘋果中豐富的果膠，活化腸道中的正常菌群，調整胃腸功能，預防便秘。

女性乳房易衰老

美國科技博客網站“gizmode.com”報道，科學家通過提取人體組織和血液，對細胞減少速率進行DNA分析和測量，結果發現女性的乳房似乎比她們身體的其他部位老化得更快。

隨着年齡的增長，女性體內基因甲基化，從而使DNA化學特徵發生微妙變化。如今，加州大學洛杉磯分校的史蒂夫·霍瓦特利用此信息來展開實驗估算人體年齡。他從51個不同類型的所有參與者(從剛出生的胎兒到101歲老人)人體組織中，抽取了7844個健康的組織樣本。然後，他們針對樣本分析了甲基化差異，在識別子基因組時，發現有353個基因組區域或多或少地存在甲基化。

該研究結果顯示，身體的某些部位器官比其他部位老的更快。例如，一個健康的乳房組織，平均比女人的實際年齡要大兩到三年。此外，男女雙方的心臟組織比真實年齡年輕9歲。

研究者稱，這項新發現不僅僅能用在科學新領域，而且還可以用於法醫鑒定，通過血液分析為捕獲殺人嫌疑犯提供線索。

喝茶養生有講究



對中國人來說，喝茶養生是流傳了幾千年的傳統。中國茶葉形態萬千，按照加工工藝的不同，可分為綠茶、紅茶、青茶、黑茶、白茶和黃茶六類。

綠茶：降火防癌

與其他茶類相比，綠茶的抗癌功效較好。多項研究表明，綠茶能降低乳癌、前列腺、肺、口腔、膀胱、結腸、胃、胰腺等多部位腫瘤發生的危險性。從中醫的角度來說，綠茶微寒，有助降火，胃寒的人應少喝，而容易上火、體壯身熱的燥熱體質者宜飲。

紅茶：暖胃護心

飲用紅茶有助調節人體動脈中低密度脂蛋白和高密度脂蛋白的含量，從而降低心血管疾病的發生概率。此外，茶黃素還可抗氧化、抗癌、預防慢性炎癥和肥胖。紅茶性溫，有暖胃的作用，虛寒體質者和老年人宜飲性溫的紅茶。

青茶：潤燥減肥

與其他茶類相比，青茶在減肥方面效果較好。從中醫的角度來說，青茶性平，能清除體內積熱，特別適合秋天飲用，可緩解秋燥。

黑茶：御寒降脂

黑茶屬於後發酵茶，茶葉在微生物的作用下會發生一系列複雜的化學反應，生成一些對人體有益的功能成分。黑茶中的礦物質種類豐富，且有很多種含量要高于其他茶類。黑茶性溫，有助御寒，適合虛寒體質者喝。

白茶：抑菌抗輻射

白茶抗菌效果較好，還有較好的抗輻射效果。白茶性涼，降火去燥。

黃茶：人人皆宜

與綠茶清涼和紅茶溫熱的性味相比較，黃茶類的性味特徵居于兩者之間，普通人幾乎都適合。

透過出汗判斷男人健康

男人出汗可以分很多種，但不同的出汗情況卻可以預知健康狀況，很多人以為出汗就是腎虛，其實並不是全都是這樣的，比如暴飲暴食後面部出汗，說明脾胃有問題。

夜間盜汗：結核病

結核病典型的全身表現中包括午後低熱和夜間盜汗。很多患者都反映無論春夏秋冬，晚上睡覺醒來後常常衣服被子全部都被汗水浸濕。結核病是一個比較令人頭疼的健康問題，所以你親愛的他如有上述癥狀你就需要和醫生交流了。

多汗頭暈：低血糖

當血糖水平降低到一定程度以下就會發生低血糖。糖尿病患者若過量使用胰島素或降糖藥物便可能發生低血糖。早期的表現有多汗、顫抖、乏力、頭暈和惡心。你

需要給他準備一小盒糖，并隨身攜帶，一旦出現不良情況就可以立即服用。

多汗疼痛：心臟病

這是由于心臟的血液供應不足而使心肌受到損傷而引起的。它的表現包括：胸部的疼痛或壓迫感，會持續數分鐘。疼痛有時也會放射到你的肩膀、手臂或背部。此外，還會有呼吸困難和大量出汗的情況。如果你或你的親人出現了這樣的癥狀，應該立即到醫院就診。時間就是生命，每一分鐘都很重要。

多汗消瘦：甲狀腺機能亢進

當甲狀腺分泌過多，就會發生“甲亢”。這會引起體重減輕；心跳很快或心率不齊；怕熱；餓得快，吃得多；大便次數增加等等。當然，多汗也是它的一個表現。對於這樣的病人你要注意他的情緒，避免過于激動和亢奮。

祇增重幾兩心肝也受損

芬蘭奧盧大學最新研究發現，體重哪怕增加幾兩，與心臟病、糖尿病、肝病以及其他疾病相關的血液化合物成分也會隨之升高。

研究人員分析了1.25萬名青年男女的血樣，對同不良健康狀況相關的各種脂肪、蛋白質和化合物水平進行檢測。分析顯示，體重越重，“健康不良”的指標越高。在對這些青年男女在五六年時間內體重增加後身體狀況進

行監測的結果顯示，輕微增重都會導致血檢結果變差，那些身體質量指數(BMI)在正常區間(健康標準為18.5~25之間)的人也不能幸免。

發表在《公共科學圖書館·醫學》期刊上的這項研究結果證實，減掉增加的體重能改善血液指標，這不是建議人們的體重低于標準，而是強調保持身材不僅為了美貌，更有利于健康。

眼前有黑影要警惕腎病

對於患有糖尿病、痛風、高血壓等慢性病的老人來說，如果眼前常有黑影晃動，要警惕腎臟發生病變。

腎病早期，腎臟對體內含氮化合物的過濾減少，積聚的含氮物質隨血液進入視網膜，引起視網膜的

微循環障礙，血液淤積，視線被遮擋。另外，腎病會造成血液中的白蛋白降低，血漿膠體滲透壓下降，水分從血管腔內進入玻璃體和晶狀體，同樣會導致眼前有黑影出現。老人一旦有這些癥狀，要及時就醫并做尿常規檢查。

控好“三高一顫”防卒中

慢性病是腦卒中的“先頭兵”。有多位專家共同呼吁，一定要重視卒中相關疾病的控制，把高血壓、高血脂、高血糖、房顫這“三高一顫”控制好。

專家指出，很多人以為血壓高，無非就是頭暈一點、不舒服一點，根本不會想到中風。事實上，高血壓是中風的第一大、也是最常見的風險因素，千萬別等到中風後偏癱了，才開始注意。長期的高血壓會使腦血管動脈的分叉處出現一個小鼓包，這個小鼓包就是動脈瘤。動脈瘤就像氣球一樣，新氣球較難吹破，但舊氣球反復吹，吹幾次就破了。如果血壓長期控制不好，就容易導致腦出血，形成中風。高血脂容易導致動脈粥樣硬化，從而堵塞腦部血管，導致缺血性腦卒中的發生。糖尿病也是腦卒中的獨立風險因素，它不僅本身會傷害血管，還往往合併有血脂、血壓異常等問題。

專家表示，很多生活小習慣影響着卒中風險。對高血壓病人而言，少吃鹽就等于吃降壓藥，每天的鹽攝入量應控制在6克以內；血脂異常的人

不能一邊吃着降脂藥，一邊吃肥肉，必須控制好體重，這比降脂藥都管用。

專家說，表面上看，房顫患者的問題出在心臟，似乎和腦卒中沒關係，但如果房顫患者不積極治療，可能會在心臟形成血栓，血栓脫落後，就存在隨血液流進大腦，發生卒中的風險。專家指出，房顫患者一定要積極治療。一方面，應當通過服用阿司匹林、華法林等藥物進行抗凝治療，以達到預防血栓形成的關鍵作用；另一方面，建議去醫院做心臟超聲檢查，看看有沒有形成腹壁血栓，心臟結構是否正常。如果已經血栓且較大的話，必要時需要進行手術，取出血栓。

專家表示，腦卒中的高危險人群主要有三類。首先是40歲以上的人，祇要在以下8個危險因素中占了3個及以上就屬於高危險：高血壓、高血糖、血脂異常、吸煙、酗酒、運動不足、體



重超標、房顫；其次是出現過短暫性腦缺血不足的人，如突然一側肢體沒有力量，一側眼睛黑蒙、一側臉麻痺、說不了話、劇烈疼痛等。儘管祇是短短幾分鐘或十幾分鐘，但這種“小中風”往往是致殘致死性大中風的前兆；最後是發生過腦卒中的人，因為其復發率很高。

專家提醒，第一類高危險人群應盡早到醫院做腦卒中篩查，以及頸動脈超聲和腦血管超聲，如發現血管狹窄、有斑塊甚至動脈瘤等，需盡早治療。如沒有也應在專業醫師指導下，合理使用阿司匹林、他汀等藥物預防。

枸杞蒸鷄功效強

從中醫理論上看，食用藥膳進補與平衡陰陽、疏通經絡、調和氣血有密切關係。下面推薦一款能夠滋陰補腎的家常藥膳——枸杞蒸鷄。

成份：枸杞子15克。子母鷄一祇(未生過蛋的母鷄)、料酒、胡椒粉、生薑、葱、食鹽適量。

制法：將子母鷄宰殺後去毛及內臟，洗淨；將薑切片、葱切段備用。將子母鷄放入鍋內出水片刻，然後，撈出放入涼水內衝洗乾淨，瀝盡水份，再把枸杞子裝入鷄腹內，然後放入燉盅內，鷄腹向上，把葱、薑放入盅內，加入清湯、料酒、食鹽、胡椒粉，將盅蓋好，用濕紗紙封面蓋上盅蓋，用沸水武火蒸2小時即成。

功效：此滋陰補腎藥膳具有滋補肝腎之功效。

枸杞子：現代醫學研究表明，枸杞子含有胡蘿蔔素，維他命B、B₂、C，烟酸，鈣、鐵、磷、亞油酸等成份，具有補腎養肝，補血明目，促進肝細胞新生，降膽固醇，降血糖作用。

鷄：鷄味道鮮美，不單是佐膳佳肴，也是濟世良藥，中醫認為鷄全身可入藥，鷄肉則有益五臟、補虛損、強筋骨、健脾胃、活血脈之功效。而母鷄則性屬陰，對體弱多病者更有益。

老人咋散步安全



老人散步，可以舒筋骨、活氣血，是最簡單有效的養生方式。但如果存在以下幾個誤區，不但起不到養生保健之效，還容易損傷健康。

馬路邊溜達 許多老年朋友喜歡早上在馬路邊散步、慢跑，這非常不可取。馬路上有大量尾氣，同時還有灰塵等空氣懸浮物，長期吸入，會影響人的呼吸、免疫和心血管系統。最佳的散步地點是公園，樹木和青草有淨化空氣的作用。如果公園較遠，可以選擇小區內，或者離馬路較遠的地方。

時間過于久 對老人來說，戶外活動時間過長，會促使身體釋放大量激素來分解蛋白，補充過度運動的能量需要，加快器官衰老。若超出心臟負荷能力，還會造成心臟功能衰退，反而有害健康。建議老人每日散步時長掌握在45分鐘左右，或者不超過3公裏，以身體發熱、略微出汗為宜，每天1~2次。

背着手踱步 背手散步容易失去平衡，甩開手臂則避免了這一問題，同時能防治肩周炎、胸悶及老年慢性支氣管炎等。建議老人散步時選擇“鐘擺式”擺臂，正確方法為：肩部放鬆，兩臂各彎曲約成90度，兩手半握拳，自然擺動，前擺時稍向內，後擺時稍向外。擺動的幅度不要太大，用力不要過猛。

愛走上下坡 有些老人散步時專門選擇有坡度的路段，想通過增加難度來增強鍛煉效果。事實上，最適合老人散步的路況應該是平坦、無坑窪、坡度小、人少的路面。很多老人有不同程度的骨性關節炎，爬坡會導致膝關節負擔過重，加重關節磨損。一旦選擇了固定地段，每天按照特定的線路、速度和時間，走完規定的路程即可。