

# 不老關鍵詞

新的一年開始，歲月的年輪又多了一圈。但人人要有“心境不老、夢想不老、行動不老”的“不老精神”。下面由營養、運動、心臟、呼吸、腸胃等領域權威專家一起為您送上一份具體實用的“不老計劃”。

## 飲食：每天吃够5種蔬果

專家指出，從早餐就要有蔬果，爭取每天吃够5種，且品種越多越好。營養美味的早餐，應至少包括1份水果或蔬菜，相當於一個中等大小的水果（如蘋果），或一碗未經烹調的葉菜或半碗煮熟的蔬菜。兩餐之間可以吃柑橘、聖女果等當零食。如果你實在不愛吃水果的話，也可以將水果作為正餐的一部分，比如把香蕉切片，泡在酸奶或麥片裏。

## 呼吸：每天記得深呼吸

現代人太缺少運動，呼吸又淺又短，僅用胸式呼吸，這可能容易讓大腦缺氧，加重疲憊，甚至存在誘發慢性支氣管炎、哮喘等疾病的可能性。英國一項研究也顯示，超九成人不會有意識地調節呼吸。因此，每天起床後、上班前、工作期間、飯前、睡前等時刻，記住都要有意識地深呼吸，這有利於胸、肺擴張，增加肺活量。具體做法是：慢慢吸氣，胸廓上提，腹部慢慢鼓起，一般持續5~10秒；然後屏住呼吸5~10秒，慢慢呼氣。

## 運動：開啓“慢運動”

每天運動30分鐘，心臟病風險會降一半，即使祇運動10分鐘，也能讓心臟受益，以嘗試將太極拳、散步、慢跑、健身操等強度較小的“慢運動”作為目標。一是這些運動安全系數較高，二是更容易融入生活，比如平時工間、買菜等都能實施；三是更益於心理調節。

## 護心：平地日行一萬步

如果要制定一份護心計劃，最推薦的就是每天步行一萬步。不妨在新年安裝個計步軟件或買個計步器，把走路計步貫穿到生活中。由於不少中年人開始有退行性關節病，不宜過多走樓梯，所以推薦平地行走，比如結



伴散步或買菜、坐公交車提前兩站下，或者每天抽出一段時間去公園步行。

## 健胃：掐着時間吃飯

現代人想擁有一個“好胃”太難了，飲食不規律，愛吃辛辣、熏烤食物，心理壓力大等，都是腸胃的“健康殺手”。讓腸胃功能“不老”的關鍵是三餐要定時定量。不論是年輕人，還是老年人，都要掐着時間吃飯，一日三餐遵循時間表。除了定時外，還一定要定量，以七八分飽為宜。

## 養骨：好天氣戶外日光浴

養骨需要從年輕時開始。據世界衛生組織統計，全球50歲以上人群中，1/3的女性和1/5的男性患有骨質疏鬆。因此，通過補鈣、曬太陽養骨非常重要。2015年，抓住每一個好天氣，不要隔着玻璃，要走到戶外去，曬够15~30分鐘的太陽。

## 修心：心不老才能長壽

一項最新研究表明，覺得自己年輕的人，長壽機率更大。2015年，希望大家告別與別人的比較之心，多一點積極的心態，在自己的能力範圍之內，放開身心去體驗豐富多彩、感受不同的生活，不斷豐富自己。

## 偏頭痛易誘發面癱

據報道，中國臺灣“國立陽明大學”和臺北“榮民總醫院”的學者發現：偏頭痛患者患上面癱的風險會增大。

研究者對近13.7萬名成年人進行了平均3年的追蹤調查，其中一部分人是偏頭痛患者，另一部分人未患有這種疾病。在這段期間內，偏頭痛患者中有671人患上了面神經癱瘓，而另一組祇有365人患上了面神經癱瘓。即使在研究人員調整了其他影響因素（如性別、高血壓和糖尿病等），偏頭痛患者患上面神經癱瘓的可能性仍然是非偏頭痛患者的2倍。

這項研究成果雖然無法直接證實偏頭痛會導致面神經癱瘓，但它表明這兩種疾病之間存在着共同的潛在關聯，感染、炎癥或心臟和血管問題等都有可能是這些疾病的共同原因。

## 七種疾病自檢方法



定期體檢有助於疾病的早發現早診治，除了正規醫院的體檢把關之外，自我體檢也非常有用。《印度時報》日前載文，刊出外國專家總結的7種疾病自檢法。

**甲狀腺功能低下** 檢測腿部反射，坐在桌子邊上，雙腿懸空，猛拍大腿上部肌肉，正常情況下，小腿會自然前踢。如果反射延遲，或者腿部緩慢回位，則說明甲狀腺素水平較低。

**甲狀腺功能亢進** 手部是否顫抖，如果不到40歲就手部顫抖，很可能是甲亢癥狀。伸出手，將一張A4紙放在手上，如果顫抖厲害，而且伴有體重莫名減輕，應立即上醫院檢查甲狀腺。

**血管硬化** 摸腳趾，席地而坐，雙腿伸直，腳趾上翹，雙臂伸展盡量摸腳部。如果很難够着腳趾，說明血管硬化危險增加。

**貧血** 按壓指甲，手部位於心臟高度之上，用一祇手的手指按壓另一祇手的指甲，釋放後如果指甲恢復血色(粉紅色)時間超過2秒鐘，則可能得了貧血。伴隨癥狀還有疲勞乏力和注意力差。

**肌無力** 向上看，眼部肌肉力量差是嚴重肌無力的早期癥狀。平坐在椅子上，面部向前，在頭部不動的情況下，盡量看天花板。如果堅持時間不到1—2分鐘，則可能患有肌無力。

**肺病** 吹滅火柴，點燃一根火柴，將其與嘴巴保持15厘米遠，盡力吹滅火柴。肺氣腫和慢性支氣管炎患者無法做到這一點。

**中風** 測心率，心律不齊會增加中風危險。用兩根手指放在另一祇手腕上，數脈搏。如果心跳不均勻，最好還是要去看醫生。

## 常抹皮炎平當心肌萎縮

出現皮疹、皮膚瘙癢，多數人首先想到的是用軟膏。如果使用得當，這些藥物確實能很快緩解癢狀，但如果經常亂用，可能導致肌肉萎縮。近日香港衛生署的相關公告中就提示了這一點。

氫化可的鬆、醋酸地塞米鬆（皮炎平）、氟輕鬆等帶“鬆”字的藥物多是激素，常用來治療濕疹、接觸性皮炎、神經性皮炎、脂溢性皮炎等常見皮膚病。軟膏使用和攜帶方便，是常見的激素藥劑型。激素類藥物多見效快，因此也常被用錯。

除了因為不對癥使用引起藥物性皮炎外，激素軟膏

還可能造成脂肪和肌肉萎縮。與其他常見的藥物副作用不同，激素軟膏引起的皮膚、肌肉萎縮即使在停藥後也難以恢復，不僅影響美觀，還會影響人體運動功能。

為了避免這種情況的發生，建議首先對癥用藥，細菌、真菌和病毒引起的皮膚病，如瘡瘡、手足癬、疱疹等不宜用激素軟膏；其次，每天使用次數平均為1~2次，最多不超過4次；最後，連續使用時間不宜過長，具體情況應遵醫囑，需要維持治療者，病情好轉後應當在醫生指導下逐漸減量。

## 孕期做B超兩個最佳期

有關專家建議，孕婦在妊娠期應進行系統的胎兒超聲檢查，12周以後接受超聲檢查的最佳時期是18~22周和25~29周，此時檢查可獲得豐富的信息，以保證健康寶貴的順利出生。

有關專家建議，孕婦在孕期做四次超聲檢查，第一次在10~14周，第二次在18~23周，第三次在28~32周，分娩前最好再做一次。超聲檢查發現胎兒頸項透明層增厚大于3毫米時，能早期

診斷68%的胎兒染色體疾病，與唐氏篩查結合，能對98%的胎兒染色體疾病做出診斷。超聲檢查還能診斷出胎兒畸形，如：神經系統畸形、泌尿系統畸形、胸腔與肺的異常、腹壁缺損、消化道畸形、短肢畸形、胎兒腫瘤等。但是，超聲檢查也具有一定的局限性，不容易發現多指（趾）和并指（趾）或缺指（趾）的畸形，對於智力障礙、聽力障礙、視力障礙、腦癱等也不能診斷出來。

## 三類家常菜防癌效果好

科學的飲食結構和健康的生活方式是防癌抗癌、健康長壽的前提。營養學家建議，飯菜“葷素搭配，素比葷多”是飲食抗癌的金律，三類家常菜防癌有奇效。

### 以西蘭花為代表的蕓薹屬類蔬菜

在日本國家癌症研究中心公布的抗癌蔬菜排行榜上，西蘭花名列前茅。美國《營養學》雜誌也刊登了西蘭花能有效預防前列腺癌的研究成果。西蘭花的抗癌作用主要歸功於其含有的硫代葡萄糖苷，長期食用可減少乳腺癌、直腸癌及胃癌等癌症的發病幾率。蕓薹屬類蔬菜還包括：卷心菜、菜花、大白菜、小白菜、油菜、甘藍、芥菜、大頭菜等。西蘭花富含硫代葡萄糖苷，這種化學物質會被西蘭花自身含有的一種酶分解，轉化成蘿蔔硫素，而蘿蔔硫素具有殺死癌細胞的能力。在烹飪時，加熱過度會對這種酶造成破壞，無法催生蘿蔔硫素，防癌效果也會大大降低。

### 以白蘿卜為代表的蘿卜屬類蔬菜

近年來，醫學研究發現，白蘿卜中含有芥子油等成分，能與多種酶作用，形成具有辛辣味的抗癌成分。白蘿卜越辣，這種成分越多，防癌作用越強。此外，白蘿卜中含有的粗纖維能刺激胃腸蠕動，預防結腸癌和直腸癌。蘿卜屬類蔬菜還包括：大青蘿卜、紅蘿卜、水蘿卜、心裏美等。蘿卜無論是生吃還是熟吃都能起到很好的防癌作用。

### 以香菇為代表的菌類蔬菜

美、日等國科學家發現，香菇中所含的某種酶成分，能提高機體抑制腫瘤的能力。除了香菇，整個蘑菇家族都具有抗癌能力。蘑菇中含有的多糖體是抗癌活性物質，能促進抗體形成，使機體對腫瘤產生免疫力，抑制腫瘤細胞生長。菌類蔬菜不主張生吃，建議至少要用過水焯一下。幹菌類可選擇焯煮，以便讓有益成分進入湯中。

專家提醒，如果想要達到抗癌的效果，必須均衡飲食，迷信某種食物有抗癌作用，天天吃反而會造成身體的免疫抵抗能力下降，誘發疾病。

## 紅光滿面 未必代表健康

有些人容易臉紅，稍一活動就紅光滿面；經常容易臉紅的人，往往是氣血充足的表現，人們常常誇贊這些人“紅光滿面”，是健康的標志。所有的臉紅都代表健康嗎？以下這幾種臉紅就當引起注意。

**臉紅別喝酒** 臉紅就是不宜多喝酒的標志，喝酒臉紅的人，不管有沒有醉，都不應該繼續喝了。為什麼呢？醫生介紹，不少亞洲人喝酒以後，臉上身上的皮膚就變紅，這是由於酒精代謝產生的乙醛在體內堆積的結果。酒精在人體內會通過各種酶分解成各種物質，如果某種酶缺乏或者不足，就容易分解產生乙醛。如果乙醛大量堆積，就容易臉紅。而乙醛對身體是有害的，所以，喝酒臉紅那是在提示你，別再喝了，否則會導致體內積累更多的乙醛，造成更大的危害。

**小心高血壓** 醫生介紹，患有高血壓的人群由於心臟擴大、心肌肥厚、心肌收縮力增加，會引起頭面部血管擴張充血，導致臉色發紅。所以，一些高血壓病人容易滿面紅光，另外，如果一個人突然在兩頰處出現暗紅，可能是心臟病的先兆；如果面色紅得比較濃，脈象沒根，則可能是高血壓導致的。

**或因更年期** 醫生說，更年期臉紅常常在一段時間內會有陣發性的潮紅及潮熱，突然感到胸部、頸部及面部發熱，有時伴有頭痛、眩暈、乏力等癥狀。有時候夜間會加重，甚至影響睡眠和白天的工作。這時婦女還可能會出現血壓波動，主要是收縮壓(高壓)升高，數小時後又可以恢復正常。

**吃藥臉紅** 服用一些藥物也會引起臉紅。藥師介紹，服用硝苯地平、尼群地平等藥就可能在擴張血管降血壓的同時把面部的毛細血管也擴張了，造成一些臉紅的現象，這是正常的反應，對健康沒有太大的影響。

**可能因為體虛** 專家介紹，一些人如果面色出現顏色浮動的紅，同時伴有容易口幹、大汗、腳氣，則是陰虛的表現；有些人面色出現淡淡的紅，但手脚容易發冷，常有胸悶、腰酸、脈浮的癥狀，則是虛陽外越所致，可以遵從醫囑開些藥物調理。

## 服降壓藥 躲開三大風險



對多數高血壓患者而言，堅持長期用藥能有效控制病情發展，但有時也會帶來一些意想不到的風險。其實，這些風險與用藥不當有關，祇要注意預防，多能避免。

**當心清晨高血壓** 大部分人在夜間睡眠時血壓降低，清晨醒前血壓快速升高。早上6~10時，血壓在短時間內迅速上升，絕大多數人會達到一天內的最高水平，有時能比夜間高出40~50毫米汞柱以上。清晨高血壓是猝死、心肌梗死和腦卒中等疾病的“元凶”，發病高峰均在覺醒前後4~6小時內。因此，降壓藥應在晨起時即刻服用，并注意觀察癥狀，不要立即出門或進行劇烈運動。

**警惕停藥綜合徵** 有些人發現癥狀好轉，就擅自停藥，造成血壓上升，可能伴隨心悸、出汗、頭痛、失眠、易激惹等癥狀，在臨床上一般被稱為停藥綜合徵。各種降壓藥停用後的不反應不同，但都會影響治療效果，甚至帶來威脅生命的風險。建議不要擅自停藥，如果感覺癥狀明顯減輕，可諮詢醫生後減量或調整用藥方案。

**防低血壓** 降壓藥的服用時間、劑量、方法不當等，會使血壓發生驟降，出現脈搏增快、面色蒼白、頭暈，甚至短暫的意識喪失等癥狀。這時應及時就診，以免發生意外。

服降壓藥時，不應隨意加大劑量或縮短用藥間隔，服藥後不應突然變換姿勢，以免發生體位性低血壓，造成意外。

## 工作超時 心臟病幾率增

芬蘭職業保健研究所的科學家們進行了一項研究，他們發現每天工作超過8小時的人患心臟病的風險最高可增加80%。

研究人員表示，長時間的工作是許多人患心臟病和中風的主要原因。該研究所的科學家整理了從1958年就開始進行的12項研究結果，研究對象是來自世界各地的22000個人。

這些科學家稱每天工作超過8小時的人患心臟病的風險將增加40%至80%。科學家瑪麗安娜稱，這很可能是因为長期處於壓力中所致，此外，工作壓力大的人飲食習慣不好，而且缺乏體育鍛煉。