

# 你在生活中“微健康”了嗎

最長壽的身材是“微胖”，最適宜的溫度是“微涼”，最健康的心態是“微愚”……想知道這是為什麼嗎？生活中有一組“微健康”法則，從飲食、運動、心態等方面，教你如何把握好健康中的“度”。

## 微胖

美國一項針對600萬人、長達40年的調查發現，超過標準體重10%~15%的人壽命最長，死亡率最低。

衡量人體胖瘦，國際上通用一項指標——體質指數(BMI=體重(千克)除以身高(米)的平方)。刊登在《新英格蘭醫學雜誌》上的一項研究發現，中國、日本、韓國等東亞人群將BMI控制在22.6~27.4，死亡風險最低，高于或低于這一範圍的人，死于癌癥、心腦血管疾病或其他疾病的風險都將增加。

微胖的優勢在中老年群體中更為突出。日本研究顯示，與偏瘦的人相比，40歲時體重稍微超重的人壽命更長，能多活6~7年。臨床數據也表明，與瘦弱的老年人相比，微胖老人不易發生流感、肺炎等急性感染，外科手術的預後效果也更好。

## 微涼

研究表明，最佳環境溫度是18℃~20℃，此時人體免疫力能得到最大發揮。另外，飲食也講究低溫，能最大程度保留食物營養。

那麼，如何才能做到微涼呢？這可不是少穿一件衣服那麼簡單，要從飲食、睡眠、環境三個方面着手。

飲食上：低溫烹調 一方面，烹調方式上，應以涼拌、蒸、煮等低溫烹調為主，能最大程度保留食物營養；煎炒、油炸等高溫烹調，不僅會造成維生素等營養元素的大量損失，還可能生成致癌物。另一方面，食物應在保溫、微涼狀態下食用，長期吃燙食，可能燙傷食道黏膜，誘發食道癌。

睡眠上：睡個“低溫覺” 切忌夜生活過度，甚至通宵達旦地瘋玩。另外，在燈光中入睡會導致體溫上升，使人體產生“光壓力”，影響正常代謝功能，

所以最好在黑暗的環境中入睡。

環境上：營造清爽氛圍 多接近綠色植物。室外多栽種樹木與綠色攀爬植物，如綠蘿、爬牆虎、金銀花和瓜豆類植物，室內可擺放吊蘭、水仙、茉莉等盆花或盆景，以降低環境的溫度。棄用厚重的窗簾，換成薄些的、看起來淡雅清爽的輕紗或者棉質窗簾。

## 微餓

七分飽是一種似飽非飽、對食物意猶未盡的微餓感。胃裏沒覺得滿，對食物的熱情有所下降，進食速度變慢，還想吃，但把食物撤走，很快會忘記吃東西。長期堅持吃到七分飽，不僅可以保證營養攝入，還利于控制體重、保持頭腦清醒。但對很多人來說，保持七分飽狀態越來越難。

以下3個方法有利于把握微餓感覺：

專心吃飯，不邊吃邊聊或邊吃邊看電視。

細嚼慢咽，感受自己對食物熱情的變化，以及胃裏逐漸充實的感覺，以每口咀嚼20次~30次為宜。

少精多粗，粗糧等需要多嚼幾下才能咽下的食物能讓人放慢進食速度，利于感受飽腹感，而精白細軟、油多纖維少的食物會讓人在不知不覺中吃多。

## 微汗

對中老年人來說，大汗淋漓并非最佳運動狀態，可導致虛脫、跌傷，誘發氣喘、胸悶、腹痛等。中老年人運動以微微出汗為宜。

學會出汗很重要。然而，長期使用空調、缺乏運動，讓現代人的毛孔變得越來越遲鈍。對於不愛出汗或沒有時間運動的人來說，怎樣才能主動出汗呢？在生活中，不妨試試以下幾招：

運動前喝熱水、熱粥。運動前喝杯熱水或熱粥，讓毛孔進入蓄勢待發、將開未開的狀態，再鍛煉一段時間，就能讓毛孔全部打開，汗出透了，一通百通。

堅持每天至少在戶外活動30分鐘，最好1小時。運動最高心率控制在“170減去年齡”之內；散步、游泳、打太極拳等都是不錯的選擇。



從膝蓋開始自我發熱。長期在寫字樓上班的人，可以用熱水袋、暖寶寶等來增加排汗。每天上班後將一個暖寶寶貼在膝蓋上，讓人體自發生熱，深入到皮膚深處。回家後用熱水泡腳也能達到同樣的效果。

## 微愚

養生必先養心，生活中糊塗一點、瀟灑一點，拿得起放得下，學會微愚和自嘲，才是大智慧。要想學會寬容，不妨牢記4個詞。

换位 有時候，我們站在自己的角度看問題，可能不夠全面，也不會了解對方的心思，如果换位站在對方的角度想一下，或許就夠一笑了之。

接納 發自內心接納自己無法原諒的事情，放棄批判別人與折磨自己，同時也要接納自己的不良情緒。

平心 美國哥倫比亞大學心理學家謝利·李維發現，在解釋他人行為時，我們經常採用“見微知著”的辦法，總想通過一件事來判斷一個人的本質。正是這種狹隘的思維，讓我們認為一個人做了壞事，就永遠是壞人，于是對某些事難以釋懷。遇事放平心態，冷靜客觀地分析，盡量往好的方面去想，原諒他人就不再那麼難。

笑對 任何事情都沒必要抓着不放，不妨一笑而過。笑對一切，你會發現，原來事情可以變得如此簡單。

## 偏頭痛 七信號

偏頭痛是反復發作的一種搏動性頭痛，常發生于頭部一側，女性患者是男性的3倍。近日，美國《健康》雜誌載文，總結出7個“偏頭痛信號”。

抑鬱、易怒或興奮 美國北卡羅萊納頭痛研究所專家安妮·卡爾霍恩博士表示，無緣無故極度抑鬱情緒低落，或者極度興奮，都可能是前兆。

睡不好 多項研究表明，睡眠不足會增加偏頭痛發作的頻度和強度。美國密歇根頭痛診所專家埃德蒙德·梅西納博士表示，偏頭痛與失眠會形成惡性循環，失眠可能是偏頭痛的開始。

頭部單側或雙側跳痛 頭部一側或雙側搏動性疼痛是偏頭痛最典型信號之一。美國頭痛基金會研究發現，偏頭痛病例中，頭部一側跳痛的占50%，34%的患者會頻繁出現這一癥狀。

眼睛痛 梅西納博士表示，偏頭痛常常給患者造成“眼底疼痛”的錯覺。檢查眼睛自然無法緩解偏頭痛癥狀。

脖子痛 梅西納博士表示，美國頭痛基金會調查發現，38%的偏頭痛患者總會發生脖子痛，31%的患者偏頭痛發作時，脖子經常疼痛。

身體活動誘發或加重頭痛 走路和爬樓梯等日常活動也會加劇偏頭痛癥狀。一些偏頭痛的誘因是跑步或舉重等鍛煉，或者性愛等“用力活動”。“用力型頭痛”應做徹底檢查，篩查腦動脈瘤等病因。

身體一側無力 手臂發軟無力可能是偏頭痛信號。一些患者在偏頭痛發作前會感覺到身體一側無力，這也可能是中風前兆，應立即就醫。

## 脾氣急 口發酸



口中有酸味、反酸是一些朋友常出現的癥狀，一般認為是胃出了問題。可在中醫看來，其病造却不祇是胃，而是肝氣過急造成的，脾氣急的人更易出現。

肝在五行中屬木，代表氣急；胃在五行中屬土，代表氣緩，氣的急和緩是不相容的，因此肝氣會犯胃，出現口中發酸的癥狀。我們也可以理解為兩個人，一個性子急，一個性子緩，性子急的會不斷侵犯性子緩的，肝氣犯胃就是這個道理。

“氣急則生酸”，如果一個人經常感到口中發酸，說明他的肝氣過急了，需要疏泄肝氣。泄肝一般需要用到苦味、酸味和辛味的藥物，辛味能舒暢肝氣，可選藥物陳皮；酸味能補肝體，可選藥物白芍；肝氣鬱滯的同時常常會化熱，所以略用苦寒藥能疏泄肝熱，可選藥物蒲公英。

這些藥物一般每味取10克，煎水服用，既能疏肝又能和胃，緩解肝胃不和的癥狀。如果效果不佳，還可以在醫師指導下選用中成藥二陳湯和左金丸。需要注意的是，肝氣不舒和情緒的關係非常密切，因此除了藥物調節以外，保持心情的愉悅非常重要，平時經常活動肢體，也能夠增強氣血的運行，起到很好的疏肝作用。

## 如何區別燒心和心絞痛

心臟病病在“心”，通常所說的“燒心”是指胸部由于胃酸反流引起的不適或疼痛感，二者有些癥狀很類似，正確區分對治療很有幫助。美國梅奧診所日前在其官網刊登文章，幫大家區別“燒心”和心臟病。

典型的“燒心”多見于反流性食管炎，燒灼感通常始于上腹部，向上延伸到胸部、胸骨後，一般飯後更見，尤其在平躺或彎腰時更明顯。如果發現口中也有酸味(平臥時明顯)，甚至覺得喉嚨有少量反流上來的胃內容物，更能證明是燒心，經常出現者建議到消化科就診。心臟病人，尤其是女性

患者更容易出現一些不太典型的心絞痛癥狀：胸部有壓迫、緊張、疼痛感，有的病人形容為“像一塊石頭壓着”，這種不適感可以放射到左側胳膊、背部、頸部、下巴；有一些人則表現為噁心、消化不良、燒心、腹痛中的一種或幾種，出冷汗、體虛乏力、頭暈等也可能是心臟病。年齡在50歲以上，伴有糖尿病、高血壓和高血脂的人應格外警惕。

此外，食管壁肌肉痙攣也可引起胸痛，與心絞痛癥狀極為相似，與心絞痛很難鑒別，建議發生不明原因的胸痛時應及時諮詢醫生。

## 老年人患病五法解心憂

老年人患了病，在正確的診斷和治療確定後，要同時進行心理治療。具體可歸納為五法，即說理開導法、暗示療法、轉移療法、行為療法、想象療法。

說理開導法 就是用擺事實、講道理的方法幫助患者。

暗示療法 是人類最簡單、最典型的條件反射，暗示患者病情比昨天好一些，明天會比今天更好；而不良的暗示常可導致“醫源性疾病”或使患者喪失信心從而使病情加重。

轉移療法 又叫分心療

法，即讓患者注意力轉移到愉快的事物上，如聽笑話、看電視，讓患者心情愉快，淡化或忘却煩惱。

行為療法 是采用對患者行為的指導，如獎勵、處罰、技能訓練等，使病人能意識到體內的生理變化或臟器活動，而後學會自我控制，最後達到治療疾病的目的。

想象療法 是引導患者從紛擾的思想情緒中通過想象使注意力由分散轉向集中，情緒由不穩定轉向穩定和平靜，使精神和軀體得以鬆弛。

## 胖男比胖女易得糖尿病

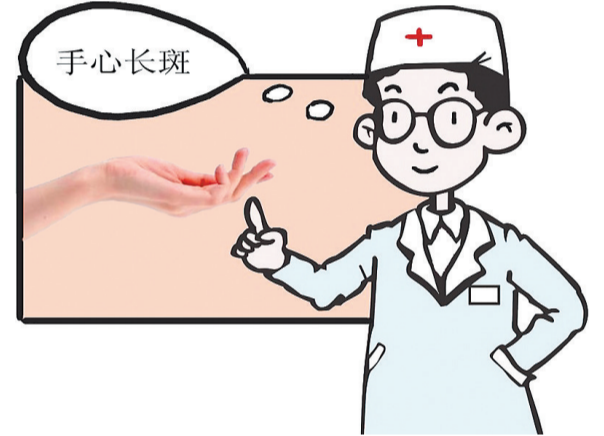
據報道，加拿大麥克馬斯特大學醫學院的兒科內分泌學家發現，同樣是肥胖，男性比女性更有可能患上2型糖尿病。

研究團隊發現，一種名為PTEN的蛋白質的活性在男女兩性之間存在差異。男性體內較為活躍的PTEN會妨礙胰島素在肌肉中發出正確信號，當肌肉工作時對葡萄糖的利用減少，從而增加了患上2型糖尿病的風險。相比之下，女性的肌肉可以更為有效地中和這種蛋白質，能讓胰島素更好地將血糖從血液循環輸



送到肌肉之中。這種機制使得女性即便和男性同樣肥胖，且女性的體脂含量要高于男性，她們却相對不容易患上2型糖尿病。專家指出，發表在《科學報告》上的這項研究成果為治療和預防糖尿病提供了一個新的治療目標，即提高肌肉對胰島素的反應。

## 胃有病手心長斑



在手診方法中，手心對應人體胃部。從無名指畫一條豎直平分線，這條線與生命線之間以手心為圓心的圓形區域就是胃區了。如果您在此處發現有各種各樣的斑點，應當警惕胃部病變的發生。下面我們學習手心斑點的手診，并介紹兩個簡單的手療方法。

### 褐斑：胃潰瘍

如果手掌胃區呈現單一的褐色斑點，一定要引起重視，經過多年的總結經驗發現，這通常代表着胃部已經開始出現潰瘍問題。胃和十二指腸潰瘍都是在手部有一個圓形或橢圓形的棕褐色斑點。

有胃或十二指腸潰瘍的人，平時應當少食多餐，每日建議5~6餐，定時定量，避免過飽過餓；烹調方法宜選取蒸、煮、燉、燻等法，忌用煎炸食物。此外，過甜、過酸、過冷、過熱以及辛辣的食物也要避免。

### 白斑：淺表性胃炎

如果您發現掌心出現兩三個以上比較明顯的白點，一般說明有淺表性胃炎。這類人常感覺飯後上腹部不適，有飽悶及壓迫感，有時還有噁心、嘔吐、胃痛等癥狀，建議盡快去醫院檢查。

這裏要注意將胃炎的“白斑”與胃功能不良的手心“發白”區別開來。胃功能不良的人，一般整個胃區偏白，但並不是明顯的斑點。胃炎的白斑則有兩個特點，一是白點密集分布，如果白點是均勻分散開的，則不具有診斷價值。此外，我們可以輕按胃區，按完過一會兒再看，是不是這幾個白點還在，如果一直存在，說明是疾病引起的，具有參考價值。如果祇是血液循環不暢導致的暫時性白點，則不用過分擔心。

### 手療：胃寒來回搓，胃熱向外推

從中醫理論來講，胃病無外乎兩種：胃熱型和胃寒型。所以無論有哪種顏色的斑點，都可以區分寒熱，通過以下的搓手法來改善。

胃寒的人，一般有怕冷、愛喝熱飲、腹瀉便溏等表現，建議上下來回搓手心。搓的時候，雙手有意識地把掌心向外伸展，以保證兩掌的接觸面積。這種方法對於胃寒和胃功能差都有幫助。搓完以後，用兩個手掌心的餘熱對着胃捂一會兒，以溫胃通經、緩解胃痛。如果胃功能比較差，還可以從胃一直捋到小腹丹田。

胃熱的人，一般有脫腹灼熱、牙齦腫痛、愛吃冷飲、便秘等表現，就千萬不能用來回搓的方法了，而要用瀉法：向指尖方向推。首先在手心胃區尋找到有酸痛感的點，用手指按揉後再向指尖方向推，反復推揉幾分鐘。有空時就不妨做一做，兩手交替進行。