

人到中年 如何應對身體變化

步入中年後，人體衰老加速，身體結構發生變化，肌肉量和骨密度等都會下降，這些都會直接影響到飲食需求。美國「福克斯新聞網」近日載文，刊出美國多位營養師總結的「人到中年需要改變的飲食習慣」。

減少熱量攝入

新陳代謝會隨着年齡增加而減慢，中年時如果不減少熱量的攝入，必然會導致體重增加。美國國家老齡化研究所數據顯示，年過50歲的女性，如果不愛運動，每天攝入的熱量最好不超過1600千卡，運動女性最好不超過1800千卡，更活躍的女性上限為2200千卡。對男性而言，每日熱量攝入相應為2000千卡、2400千卡和2800千卡。大多數熱量應來自營養豐富和飽腹感更持久的食物，如粗糧、雞蛋、蔬菜。

鈣攝入量加倍

隨着年齡增大，人的骨密度降

低。女性尤其如此，更年期後骨質流失加速，進而增加骨質疏鬆癥和骨折風險。研究表明，補鈣有助於減緩骨質疏鬆癥的發生。除了鈣片之外，飲食補鈣也很關鍵，高鈣食物包括奶制品(牛奶、酸奶、奶酪等)、豆制品(豆腐、腐竹等)、綠葉菜(芥菜、莧菜等)。

注意補充水分

中老年人口渴感會有所減退，一旦飲水不足，就很容易導致身體脫水。因此，人到中年，雖然不那麼口渴，但也要注意補充水分。一旦出現頭痛或嗜睡等脫水早期癥狀，最好先喝一杯水，再躺一躺或服用止痛藥。

多攝入膳食纖維

從中年開始，人的消化系統功能下降，容易導致便秘和痔瘡。飲食習慣的改變、喝水太少和服用某些藥物都會加重病情。而注意飲食調節，攝入足夠的膳食纖維，就有助

于緩解和預防便秘，如多吃新鮮水果蔬菜及粗糧。

吃喜歡吃的食物

嗅覺和味覺都會隨着年齡而發生變化，很多人發現，過去喜歡吃的現在却不一定喜歡。強迫自己吃下不喜歡吃的食物毫無意義，但可以選擇具有同樣營養的喜愛吃的食物取而代之。嘗試新菜或者過去不愛吃的食物、使用低鹽調味料增加菜香味，都是不錯的選擇。總之，不要讓不斷變化的味覺阻止你攝入身體必需的營養。

注意身體對食物的敏感性

人體對某些食物的耐受性也可能會隨着消化系統的變化而改變。比如，許多人開始出現乳糖不耐受(表現為喝牛奶腹瀉等)。因此，中老年人應該注意身體對某些食物的反應情況，及時規避，預防食物過敏。

三種防癌菜



有一些食物味道不討喜，可防癌抗癌的功能却是實打實的。快來看一看3種被嫌棄的防癌辣味菜。

韭菜 韭菜含有非常高的維生素和胡蘿蔔素，這些營養素有助於提高視力，緩解眼睛疲勞，非常適合長時間用電腦的人食用，而且胡蘿蔔素高有助於增強免疫力，預防腫瘤，對於抗氧化，抗衰老也很有益處。

初春時節的韭菜品質最佳，晚秋之次之，夏季的最差，另外隔夜的熟韭菜不宜再吃。

蔥 香蔥也有防癌抗癌的效果。香蔥中所含的果膠可明顯地減少結腸癌的發生，有抗癌作用，蔥內的蒜辣素也可以抑制癌細胞的生長。

香蔥涼拌食用或者作為佐料都非常合適，不過要注意不宜煎、炸過久。

大蒜 大蒜也具有預防某些癌癥的功能。它可以抑制胃內產生硝胺的細菌，減少亞硝胺的生成，預防胃癌。調查資料表明，種大蒜以及素有吃大蒜習慣的地區和人群，胃癌的發病率僅是其它地區的1/3。

長期吃生大蒜的人，胃中的強致癌物質亞硝胺的前體——亞硝酸鹽的含量，遠遠低於其他人，製造亞硝胺的細菌受到明顯抑制。大蒜中含有磺胺成分，能夠聚集人體器官中的重金屬，將它們帶出體外。

但是吃大蒜會有很重的口氣怎麼辦？很簡單，吃完打算後嚼點茶葉或者含一口溫熱的牛奶都是不錯的選擇。花茶和鐵觀音最見效果。

不過，吃大蒜也有禁忌，體質較弱的人，吃大蒜一次一兩瓣即可，否則易上火。另外，大蒜最好在早晨和中午吃，因為大蒜在晚間吃更易刺激鼻、咽和胃黏膜。

老人午睡三忌

很多老人都有午休的習慣，但是不正當的午休方式有可能影響到老人的身體健康。

忌午睡時間過長 一般1個半小時以內。時間過長，大腦中樞神經會加深抑制，使腦的血流量相對減少，體內代謝過程逐漸減慢，導致醒來後周身不舒服。

忌午飯後立即睡覺 最好午飯後半小時入睡。剛吃過午飯，人的胃腸蠕動加強，血液循環加快，這時入睡，心臟供血量少，也會影響全身和大腦的供血，睡醒後會更疲勞。

忌在沙發上午睡 有不少老年人喜歡午飯後坐在沙發上睡，這樣會減少頭部供血，醒後有頭昏、眼花等現象發生。

經常吸煙 大腦萎縮

加拿大麥吉爾大學精神病學研究人員最新發現，長期吸煙會增加大腦皮層變薄和腦萎縮風險。

新研究中，助理教授謝裏夫·卡拉馬及其同事對平均年齡73歲的244名男性參試者和260名女性參試者進行了研究。所有參試者都參加了1947年的蘇格蘭心理調查研究項目。結果發現，現年73歲的吸煙者和曾經吸煙者的大腦皮層明顯比不吸煙者更薄。參試者每停止吸煙1年，部分大腦皮層厚度就可得到一定的恢復。這一恢復過程相對較慢，而且無法完全恢復。

一些早年戒煙後的吸煙者25年以後仍然存在在大腦皮層變薄問題。這些大腦重要組成部分對記



憶、語言和感知等關鍵認知功能至關重要。因此，大腦皮層變薄與成人認知能力下降之間存在重要關聯。

卡拉馬教授表示，新研究對吸煙者提出嚴重警告，應該讓吸煙者明白，長期吸煙會加速大腦皮層變薄，導致認知功能減退。

新研究結果還表明，戒煙有助於恢復至少部分大腦皮層的厚度。

自閉癥四療法



什麼是自閉癥

孤獨癥，又稱自閉癥或孤獨性障礙等，是廣泛性發育障礙的代表性疾病。自閉癥曾被認為是罕見癥，據聯合國估計，世界越有3500萬自閉癥患者。

自閉癥的病因

雖然孤獨癥的病因還不完全清楚，但目前的研究表明，某些危險因素可能同孤獨癥的發病相關。引起孤獨癥的危險因素可以歸納為：遺傳、感染與免疫和孕理理化因子刺激。目前較流行的看法是，主要是腦生物學上的因素導致認知和情感上的障礙。

關於自閉癥的治療

自閉癥療法分為4類。(1)以促進人際關係為基礎的療法；(2)以技巧發展為基礎的幹預療法：包括圖片交換交流系統、行為分解訓練法；(3)基於生理學的幹預療法：包括感覺統合訓練、聽覺統合訓練、排毒治療與膳食療法；(4)綜合療法，自閉癥以及相關障礙兒童治療教育課程，應用行為分析療法屬於這一類。

目前自閉癥沒有特效藥物，早期診斷及幹預可以改善預後，因此一般認為自閉癥治療是年齡越小、效果越好。

芒果五大功效

芒果不但香甜可口，還對身體有多種好處。近日，美國新聞網站對芒果的健康功效進行了總結。

有助預防癌癥 由于天然抗氧化物和維生素含量高，芒果可以降低人們患癌癥的風險。研究表明：芒果中的黃芪、槲皮素、鞣酸等化合物能幫助身體對抗乳腺癌、結腸癌和前列腺癌。

改善大腦功能 芒果富含維生素B₆，對神經系統和大腦的正常運作十分重要。芒果還含有谷氨酰胺，有助於提高人的專注度，並改善記憶。

保護肝臟 芒果含有大量強效抗氧化劑，有助清潔肝臟中的毒素。

降低膽固醇 芒果中的膳食纖維和果膠含量高，它們有助於降低血清中的膽固醇水平。

改善消化系統 芒果中含有的膳食纖維，有助清除消化道內的廢物和毒物，從而有益腸道內有益菌的生長，保護消化系統。此外，芒果中還富含鉀，缺鉀會引起體液失衡，並且導致便秘。

夫妻同床 男人變笨

奧地利科學家的一項最新研究結果顯示，男性和愛人同床共枕會對第二天的腦力產生不利影響，而女性則不會出現這種情況。

研究結果顯示，當男人和自己的伴侶同床共枕時，即使他們沒有發生親密的兩性關係，但男人的睡眠模式也會因此被擾亂，而這也會進而影響到該男子第二天在思維敏捷度測試中的表現。

然而，女性就不會遇到這種問題。研究人員表示，盡管女性和愛人同床共枕也會使其睡眠模式被打亂，但當她們真正睡熟時，往往會享受到質量更好的睡眠。這就意味着她們的腦力并未因此而減少。

奧地利維也納大學的吉爾哈德·克羅斯科教授是該研究項目的負責人。在研究過程中，克羅斯科教授帶領的科研小組徵集到8對尚未結婚，也無子女的年輕伴侶。克羅斯科教授讓這些參與研究的年輕伴侶10個晚上分床睡，10個晚上睡在一起，並通過他們手腕上的監控器和睡眠日記對這

些人的睡眠模式進行監控。並且在第二天對他們的思維能力或認知能力進行測試。

研究結果顯示，即使伴侶雙方沒有發生親密的兩性關係，但與分床睡相比，同床共枕仍會擾亂各自的睡眠，但祇有男性會因此受到腦力方面的影響。這可能是因為，缺乏睡眠導致男性的應激激素水平上升，且第二天他們完成簡單認知測試的能力也會因此受到削減。而女性卻不會出現類似於男性的這種不良反應。研究人員發現，即使女性的睡眠時間和男性相同，她們第二天也要比男人精神很多，研究人員因此斷定，女性肯定睡得更熟，睡眠質量更好。

除此之外，研究還發現，同床共枕還對做夢產生影響。通常，女性分床睡後，會記得更多夢的內容；而男性則會在與愛奧地利科學家的一項最新研究結果顯示，男性和愛人同床共枕會對第二天他的腦力產生不利影響，而女性則不會出現這種情況。

心臟彩超可探百種畸形

心臟彩超是唯一能動態顯示心腔內結構、心臟的搏動和血液流動的儀器，對人體沒有任何損傷。心臟探頭就像攝像機的鏡頭，隨着探頭的轉動，心臟的各個結構清晰地顯示在屏幕上。

對先天性心臟病，心臟彩超都有明顯的優勢，總數不下于100種的畸形都能用心臟彩超顯示出來，包括常見的空間隔缺損、房間隔缺損、動脈導管未閉及複雜罕見的法洛氏四聯癥等罕見畸形。彩超過程中，我們能觀察到心臟上是否存在異常孔道，通過孔道的血流是否加重了心臟的負擔，有無造成心腔的擴大，室壁的增厚，繼而導致心臟功能的降低。還包含心臟腔室及大血管位置或連接的異常，從而造成的一系列心臟結構和功能的改變。

心臟超聲在後天心臟疾病診治中主要有五大“功勞”。1.不典型胸痛癥狀的患者，心電圖、運動負荷試驗

或核素心肌灌注等輔助檢查不能確診；2.冠心病低風險患者的診斷；3.可疑冠心病，但不能進行冠狀動脈造影；4.無癥狀的高危冠心病患者的篩查；5.已知冠心病或介入及手術治療後的隨訪。

和心臟CT相比，心臟彩超更安全。由于CT檢查存在放射性因素，並且需要注射造影劑，部分患者因躁動不安、對造影劑過敏等原因無法進行，心臟彩超此時能成為很好的替代。與心電圖相比，心臟彩超更為直觀敏感，通過動態捕捉心臟的異常活動，能指導臨床醫師及時治療，排除隱患。



心臟彩超檢查的局限性小，一般患者均可進行，在檢查過程中需左側臥位，保持安靜，呼吸平穩。兒童檢查時則最好在安靜熟睡狀態下進行，防止哭鬧幹擾檢查結果。由于它是一種無創性的診斷方法，患者和工作人員不受放射性物質輻射，安全且便捷，可多次重複和在床旁進行。