



老人要長壽 記住9個數字

記住這9個數字會收獲終身健康和長壽。美國“退休人員協會網站”介紹了9個具有拯救生命作用的重要數字。

2-7天 患流感後應該在家休息的天數

一項研究發現: 少于這個天數就會讓周圍人遭受感染流感的風險。

2小時 每天看電視的安全時間

看電視時間過長會增加血液中甘油三酯的濃度, 降低高密度脂蛋白含量, 從而對心臟造成損害。

7份以上 每天食用蔬果的理想份數

雖然這個數量多于日常習慣的食用量, 但據英國學者的研究成果, 這個數量能將早亡風險降低42%。

60-100下 每分鐘的心跳次數

一項新研究發現, 每分鐘心跳次數超過正常範圍以上僅10次, 就會讓人們死于心臟病的風險增加10%-18%。

7小時 每晚所需要的睡眠時間

一項對2.1萬名健康成年人進行的調查發現, 與整晚都休息得很好的人相比, 每晚睡眠時間只有5個小時或更少的人, 肥胖幾率增加50%。

32英里(約51千米) 每天駕車往返于單位的最長公里數

研究發現, 長距離的通勤與患上高血壓、焦慮感增強和慢性壓力之間存在着相關性。

1500毫克 普通人每天食用鈉的最高量

人們在日常飲食中有3/4的食鹽來自于精加工食品, 所以最好食用天然食品。

1:2 健康的腰圍/身高比 腰



圍較粗會增加人們患上代謝綜合徵的風險, 進而增加患心臟病和中風風險。

0 可以放心喝的含糖汽水的罐數 近期一項研究表明: 僅僅是每天飲用一罐340克的含糖汽水也會讓人患上II型糖尿病的風險增加18%。

春吃紅豆好



紅豆, 亦稱小豆、赤小豆等, 是人們常食的進補之品。

紅豆所含的營養物質超過了許多食品, 如小麥、小米、玉米等。有關食品專家分析表明, 紅豆的蛋白質含量為17.5%~23.3%, 澱粉48.2%~60.1%, 食物纖維5.6%~18.6%。除此之外, 紅豆還含有多種無機鹽和微量元素, 如鉀、鈣、鎂、鐵、銅、錳、鋅等。紅豆的營養成分與人們熟悉的綠豆相近, 有些甚至超過了綠豆。

紅豆具有很高的藥用和良好的保健作用, 紅豆藥用可以清熱解毒、健脾益胃、利尿消腫、通氣除煩, 可治療小便不利、脾虛水腫、腳氣病等, 自古以來就為人們所關注。李時珍稱紅豆為“心之谷”; 《神農本草論》中認為紅豆是食物藥, 屬中品; 《藥論》載, 紅豆可“散氣令人心孔開, 止小便數”; 《本草新編》中論述得更為精辟, 認為紅豆“專利下身之水而不能利上之濕。”如將紅豆和鯉魚煮湯食用, 對水腫、腳氣、小便困難等起食療作用, 還能治療肝硬化、肝腹水、補體虛; 紅豆與冬瓜同煮後的湯汁是全身水腫的食療佳品; 紅豆與扁豆、薏仁同煮, 可治療腹瀉。另外, 紅豆還可與中藥同用, 如紅豆配連翹和當歸煎湯, 可治療肝腫; 紅豆配以蒲公英、甘草煎湯, 可治療腸癰等。

可見, 多吃一些紅豆對養生大有好處。紅豆除常見的熬粥食用方法外, 有一種叫做“紅豆奶糊”的食品組合, 做好後混合着椰奶香氣, 不光營養豐富也很適合人們的口味。將紅豆3勺洗淨, 在水中泡大約20分鐘, 用沸水煮約5分鐘, 再放入燜鍋中約1小時, 直到紅豆熟爛為止; 將2勺椰子粉在幹鍋裏用微火炒至微黃, 然後將椰子粉和冰糖放在爛軟的紅豆中, 與溫熱的牛奶攪拌後即可食用。

吃醋好處多

醋本身含有對人體有益的營養成分, 如合成蛋白質的18種氨基酸、葡萄糖、果糖、麥芽糖及豐富的無機元素(如鈣、鐵、磷等), 都是人體新陳代謝過程中必不可少的成分。專家指出, 適量吃醋有三大好處。

醋能抑制病菌

食醋中含有0.4%~0.6%的醋酸成分, 可以在一定程度上抑制多種病菌的生長和繁殖。所以, 在本地細菌和病毒類疾病流行的時候, 人們可以在炒菜、拌涼菜時添加適量的醋, 這樣既可以開胃增食, 又可以抑菌, 可以說是“一石二鳥”。

醋能增進食欲

醋在調節食欲方面有一定的作用, 最簡單的調味方法就是, 用醋、醬油、蒜末等涼拌菜。在飯前吃些醋拌的小菜, 對食欲不佳的人有較好的開胃作用。尤其對患有慢性病的病人和味覺退化的老年人來說, 醋可以改變他們食欲不佳的情況, 效果較為明顯。

另外, 醋還能刺激胃酸分泌, 從而達到促進消化的目的。醋對胃酸分泌較少的人很有幫助, 但消化道功能正常的人并不需要通過喝醋來增進消化功能。

醋能去腥解膩

醋是可以用于去腥解膩的好食料, 如在烹制水產品或肚、腸、心等動物內臟時, 醋可以消除食物的腥臭和異味, 對一些腥臭味較重的原料, 可以提前用醋浸漬, 同時可以去除一些表面附着的油脂。

清潔肚臍 用花生油

肚臍是我們平時不太會注意到的身體部位, 有的人愛幹淨, 覺得臍屎很礙眼, 經常會想着辦法去掏和摳。其實臍屎完全不需要刻意去摳, 摳肚臍容易弄傷皮膚, 有可能引起炎症, 一旦惡化還可能化膿, 細菌又可能侵入腹腔內重要的血管。

肚臍裏邊有點污垢, 可以保持正常肚臍溫度; 否則太幹淨, 熱量散發快, 腸胃功能都要受損。可以說臍屎是“清潔

類排放物”的代表。如果真的太太多又很想把它清除的話, 動作一定要輕柔。如果肚臍比較淺, 直接用水清洗就可以了; 如果比較深, 容易在裏面褶皺的地方存污垢, 那就用棉簽塗點沐浴液或者香皂洗, 洗完後要將香皂衝洗幹淨, 然後用細軟吸水的毛巾擦乾, 使其乾燥清潔。也可以用花生油擦洗, 洗完拿棉花點一點油放到肚臍裏輕輕擦拭, 有一定的防病功效。

得脂肪肝 要做七事

現在體檢時被查出脂肪肝的人越來越多。醫學專家指出, 脂肪肝是肝臟疾病的重要信號, 還毫不聲不響地導致很多其他疾病, 如果不及時治療, 可能會導致肝炎或肝硬化等永久性肝臟損傷。得了脂肪肝, 一定要做到以下7件事。

絕對禁酒 雖然有些脂肪肝與喝酒無關, 但專家表示, 一旦診斷出脂肪肝, 患者應該絕對禁酒, 道理很簡單: 一個受傷的肝臟沒法處理酒精, 喝酒只會加速肝臟惡化進程。

減肥 由于脂肪肝是一種消化系統疾病, 因此飲食控制至關重要。減肥之後, 肝臟內的脂肪會隨着身體的脂肪一起減少。同時也要積極適度鍛煉, 經常進行戶外活動。

避服各種藥物 受傷的肝臟功能減弱, 此時再吃大量藥物(包括某些維生素、草藥), 或者吸入環境中的油漆和氯化物等化學物質, 都會使肝臟的受損狀況雪上加霜。然而, 專家表示, 一旦脂肪肝引起肝功

能異常, 或者轉氨酶升高, 就應當在醫生指導下服用降脂藥、降酶藥物和魚油類保健品, 但絕不能擅自加大藥量。

少吃肥肉和油炸食品 由于脂肪肝的排除毒素、淨化血液和排除廢物功能大減, 因此應盡量少攝入脂肪, 少吃肥肉和油炸食品, 給肝臟一定的休息調整時間。

多吃有機食物 有機食物中所含的殺蟲劑更少, 因而可減輕肝臟負擔。另外, 吃散養家禽等肉食也有助於脂肪肝的康復。建議每天食用新鮮綠葉蔬菜500克。

重補氨基酸 N—乙酰半胱氨酸等氨基酸可以保護肝臟功能, 預防肝部炎症, 進而有助於改善脂肪肝病。雞肉在烹飪過程中能釋放出半胱氨酸。

多攝入蛋白質 補充蛋白質有助於改善肝功能, 但應注意: 紅肉每周祇能吃一次; 雞蛋黃每天別超過2個; 常吃少油的豆制品; 多吃雞肉。蛋白質的最佳來源是三文魚和蝦。

胃動力不足吃啥

食欲降低、口苦、噯氣、稍稍進食就感到上腹飽脹、反酸燒心等, 這些胃動力障礙引發的癥狀困擾着很多人。所幸的是, 我們有能力在一定程度上改變這一狀況。其中, 飲食扮演着重要角色。應注意的是, 先要去醫院消化科作系統檢查, 發現或排除各類胃腸疾病或全身疾病。如果確診胃腸疾病或其他疾病, 應給予積極治療。祇有在有效治療原發病的基礎之上, 才談得上飲食調控。

沒有胃口

原因分析: 造成食欲降低的功能性原因很多, 主要包括精神緊張、勞累、胃動力不足或者減弱(胃內食物難以及時排空)等。

解決對策: 調控情緒、放鬆精神、減緩生活節奏、及時休息, 特別強調三餐要有規律, 定時、定量, 切忌暴飲暴食。加強戶外活動, 多呼吸新鮮空氣。飲食上強調種類多樣化, 避免單調重複, 注意掌握食物的色、香、味、形, 做到幹稀搭配、粗細搭配。多食用開胃食物。在刺激食欲方面, 各類調味品作用獨到, 不妨根據自己的口味選擇。另外, 應避免粗纖維食物攝入, 以免影響胃排空。還有, 三餐前禁用各類甜食或甜飲料, 否則將雪上加霜。

食物及餐次選擇: 可用山楂、話梅、陳皮等刺激食欲; 在水果方面, 草莓、甜橙有一定開胃效果, 而葡萄、香蕉、荔枝等因含糖較高, 可能降低食欲; 調味品可選番茄醬、咖喱汁、豆瓣醬、辣椒醬等, 但不宜過于“刺激”, 以防矯枉過正。禁用或少用油炸食物、韭菜、生黃豆、奶油類食物、甜的碳酸飲料等。

進食後早飽

原因分析: 餐前感覺挺餓, 胃口也不錯, 但稍稍進食即感覺上腹飽脹, 食欲也隨之銳減, 這就是所謂“餐後早飽”。其產生原因主要是進餐後胃動力減弱, 容受食物的能力較低, 故剛吃一兩口, 就沒有“地方”再承受更多的食物攝入。

解決對策: 加強胃動力胃動力治療儀可起到增強胃動力的效果, 治療胃動力障礙疾病、加速胃排空(多多加強自己的運動量、促進血液循環)、加大胃的容受能力(盡量少餐多食)是解決問題的關鍵。當然, 食物究竟能在多大程度上刺激胃動力尚待證實, 但毫無疑問, 避免攝入損害胃動力的食物是必需的。

食物及餐次選擇: 應遵循少量多餐原則, 每日采用“3+3”進食法, 即將正餐中的部分食物(如主食、酸奶、水果等)分出作為加餐, 在總量不變的基礎上, 進食6餐, 每餐主食不超過2兩, 總量約七分飽。禁用肥肉、油炸食物、粗纖維食物。進餐時一定將食物充分嚼爛後再咽下。進食過快, 將加重早飽癥狀。

反酸燒心

原因分析: 因為胃動力障礙、食道下段括約肌功能障礙等, 造成餐後胃內酸性物反流至食管, 導致燒心、胸痛等癥狀, 嚴重者甚至難以忍受, 直接導致攝食障礙。長期胃食管反流還可造成食道的嚴重損害, 甚至惡性病變。

解決對策: 一方面要避免損害食道下段括約肌功能的食物, 另一方面要改善胃動力, 使用胃動力治療儀, 增強胃動力, 加速胃排空, 防止胃內食物儲留。應特別強調的是, 注意進食方式和體位是解決問題的關鍵。

食物及餐次選擇: 禁用損害食道下段括約肌功能的食物, 包括咖啡、肥肉、可樂、胡椒面等; 禁用損害胃動力的食物, 包括肥肉、甜點、油炸食物、粗纖維食物等。采用少量多餐原則, 細嚼慢咽。進食後一小時內不宜平躺。睡覺時, 注意用枕頭等將頭部和肩部稍稍墊高一定角度。

什麼病最易變成癌

一曲氣勢磅礴的華彩音樂, 必有一段先聲奪人的前奏。這一樂章把握好了, 演出就算成功了一大半。其實, 和癌癥的抗爭也一樣, 有勇有謀地解決了其前奏“癌前病變”, 癌癥便可以被消滅在萌芽階段了。

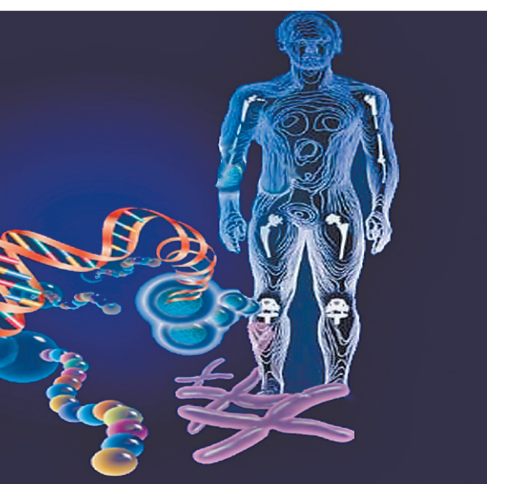
當然, 癌前病變並不是癌, 但如果長期未能治愈, 便容易在其基礎上發生癌變。癌前病變是如何產生的呢? 人體內正常細胞在不同致癌因素的長期作用下, 首先表現為細胞數量增加, 但此時細胞形態尚未發生改變, 病理上稱之為“單純性增生”; 隨後, 在數量增加的同時, 細胞形態與起源組織的細胞形態差異會逐漸加重, 進入到癌癥的前驅階段, 也就是癌前病變。

這就意味着, 癌前病變必須在一定條件下才可能轉變為癌。而且, 不同的腫瘤, 這一幾率也有高有低。值得慶幸的是, 正因為所有的惡性腫瘤都有癌前病變階段, 如果能及時發現並進行治療, 大部分癌前病變會“懸崖勒馬”并轉危為安, 祇有相當小的一部分癌前病變會繼續發展, 演變為癌。

最常見的癌前病變有8種, 一

是黏膜白斑, 主要是口腔、消化道、陰道等組織黏膜的白斑; 二是慢性胃炎、萎縮性胃炎; 三是宮頸糜爛, 主要是重度宮頸糜爛; 四是乳腺囊性增生; 五是老年日光性角化病; 六是色素性幹皮病; 七是胃腸道息肉, 特別是家族性的、多發性的息肉; 八是某些良性腫瘤。

癌前病變一旦確診, 就必須積極治療。比如反復發作的口腔潰瘍要分型再作有針對性的治療; 宮頸糜爛, 特別是重度的女性患者, 應及早做微波等物理治療; 而胃腸道息肉由于細菌、病毒的長期慢性刺激, 演變為癌的可能性也大大增加, 因此最好能早做手術; 對暴露部位、易摩擦的色素痣, 顏色一旦加深, 就有惡變的可能, 也應及早



就醫。大部分癌前病變都得借助檢查才能發現。不過, 身體出現故障也會給主人發出些信號, 如白帶增多、潰瘍長時間總不好、大便出血、乳腺摸上去有些痛……千萬不要對此放任不管, 而是應該及時到綜合性大醫院的專科門診檢查確診、按時復查。癌癥是綜合因素作用的結果, 盡可能地阻斷癌變之前的過程, 哪怕祇是一個小小的細節, 便可以為遠離癌癥加分。