



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 每天食用果蔬的理想份數

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，洗完澡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，還會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情。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，必然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；六是色素性雀斑病；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先分期再做有針對性的治療；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。

