

50歲前 易患六種病

隨着年齡的增長，即使是體質最健康、身體最活躍的人也會出現一些健康問題。美國《男性健康》網站近日歸納了多項權威研究，總結了50歲前可能會患上的6種疾病及其預防方法。

牙齦疾病 發表在《牙科研究雜誌》上的一項研究成果顯示：50歲前，一半人會患有這種口腔疾病。為降低這一風險，你應當盡早使用牙線。日本學者近期進行的一項研究表明：不用牙線清潔牙齒的人，95%有牙周袋（又稱牙周盲袋，它位於牙齒周圍，是牙周組織發炎後形成的）。此外，吸煙者患上牙齦疾病的風險會上升71%。

肥胖癥 美國疾病控制和預防中心的統計數據顯示，69%的成年人體重超重或肥胖。雖然其成因複雜，但攝入合理均衡的飲食和經常鍛煉是預防肥胖癥的最佳方式。

EB病毒誘發的鼻部腫瘤 EB病毒是傳染性單核細胞增多癥的病原體，還與鼻咽癌的關係密切。大多數時候，這種病毒在身體裏潛伏下來，不表現癥狀。發表在《新英格蘭醫學雜誌》上的一項研究成果表明：30歲以上的成年人中，有30%的人攜帶有這種病毒。EB病毒主要是通過人與人接觸，特別是通過唾液傳播。因此，應養成良好的衛生習慣。

與人類乳頭狀瘤病毒相關的宮頸癌 這種常見的性傳播病毒會引起尖銳濕疣，並與宮頸癌關係密切。發表在《癌癥流行病學》上的一項研究成果表明：18~40歲的人群中有半數以上被這種病毒中的至少一個菌株所感染。它的大部分菌株基本上是無害的，然而，人類乳頭狀瘤病毒16型和18型與患上宮頸癌的風險增加之間存在着關聯。安全的性生活是遠離這種病毒的最佳方法。

諾如病毒導致的腸道感染 根據美國疾病控制和預防中心的估計，普通人在一生中會患上5次諾如病毒引起的胃腸道感染。美國北卡羅來納州立大學食品科學教授杰卡斯說：“糞便和嘔吐物是諾如病毒的寄存地。諾如病毒總是不斷出現新的毒株，因此人類對這種病毒祇能獲得短期免疫力。勤洗手，對周圍出現胃腸道癥狀的人多加提防，出現脫水癥狀後要及時就醫。

單純疱疹病毒引發的性病 根據美國疾病控制和預防中心的統計，有約54%的成年人攜帶1型單純疱疹病毒，16%的成年人攜帶2型。1型通常是口唇疱疹的罪魁禍首，而2型常引起生殖器疱疹。為了避免單純疱疹病毒，除非你絕對確信性伴侶未被其感染，否則就要堅持使用避孕套。一項研究表明：每一次未受到保護的性行為會讓人感染疱疹病毒的風險增加約4%。

高溫天多吃六種豆



在高溫天裏，建議大家多吃一些“豆”。因為，多數豆類食物具有健脾利濕的作用，且富含B族維生素和礦物質，能有效補充從汗液裏流失的營養物質。

清熱豆——綠豆
從中醫的角度講，綠豆性涼味甘，具有潤喉止渴、清熱益氣、解毒利水等功效。炎炎夏日，暑氣襲人，喝上一碗綠豆湯，頓時神清氣爽。另外，綠豆還可以清腸胃之熱。

推薦吃法：煮成綠豆粥或綠豆湯飲用。綠豆性寒涼，脾胃虛弱和體質寒涼的人不宜多吃。

消腫豆——紅豆
紅豆性平，能清熱解毒、健脾益胃、利尿消腫。到了炎熱的夏天，人體極易出現水腫，喝一碗紅豆湯就可以有效緩解水腫。

推薦吃法：紅豆可以和薏仁、陳皮等搭配，加入少量冰糖熬煮成粥。但紅豆利尿，尿頻者少吃。

護心豆——毛豆
毛豆富含植物性蛋白質、鉀、鎂、B族維生素和膳食纖維等營養素，同時還含有皂甙、植酸、低聚糖等保健成分，對於保護心臟血管和控制血壓很有好處。

推薦吃法：將毛豆洗淨，放入胡椒粉、大料後加水，煮沸8~10分鐘，煮好後趁熱撒鹽攪勻，即可食用。

補腎豆——黑豆
中醫認為，黑色入腎，因此常吃黑豆對腎臟好。另外，黑豆表皮中含有豐富的花青素，能夠清除體內自由基，抵抗衰老。此外，花青素還有護眼的功效。

推薦吃法：用中火炒幹黑豆中的水分，炒至表皮裂開，冷卻後倒入香醋淹沒黑豆，密封冷藏七天後即可食用。

減肥豆——蠶豆
蠶豆營養豐富，蛋白質、鈣、鐵、B族維生素含量都較高。值得注意的是，蠶豆中皂甙類物質能促進脂肪代謝，其中還含有能夠阻止糖類吸收的成分，是減肥的理想食品之一。

推薦吃法：將蠶豆煮熟後做成涼菜或者直接煮粥喝。值得注意的是，蠶豆含有血球凝集素，因此烹飪時一定要煮熟煮透，以免發生中毒。

降脂豆——黃豆
黃豆中的大豆蛋白質和豆固醇，都能明顯改善血脂和膽固醇，從而降低患心血管疾病的幾率。另外，大豆中還含有大量的植物雌激素，可以降低女性罹患與激素相關的癌癥。

推薦吃法：大豆製成豆制品後，消化率能得到明顯提高，可以多喝豆漿、多吃豆腐。

天熱睡不着 試試這八招



英國的生理學家和睡眠治療師尼日娜·拉姆拉克爾博士警告說：在24°C以上的環境中，人們睡眠質量會變差，夜間更容易醒來，從而損害健康、人際關係和工作質量。為此，英國《每日郵報》近日分享了幾個有助於在夏夜安然入睡的竅門。

電風扇+冰=土空調 如果整夜開着空調睡覺，會引起感冒、受風寒等一系列疾病。建議自己動手做一個“土空調”：睡前20分鐘，將電風扇放在床邊，讓風吹過盛放冰塊的盤子。隨着冰塊的融化，房間很快就會涼快下來，利於入睡。如果睡覺的時候感覺熱，可以將風扇轉向牆角，這樣既避免了風直接吹着身體，又能加速臥室空氣流動，帶走熱量。

用涼水衝腳 當身體的核心溫度較高時，就會有許多血液流動到腳部，使其燥熱難忍。建議在臨睡前用涼水衝腳，使其逐漸冷卻下來，降低身體核心溫度，增加舒適感，便於入睡。

床邊備個噴霧瓶 當你感覺氣溫太高時，往臉上噴些水霧，很快就能涼快下來。

冷凍枕套 上床睡覺前，先把枕套放在冰箱的冷凍室裏一會兒。這樣做能保持頭部涼爽，降低體溫，使人更容易入睡。

穿件微濕的睡衣 將睡衣微微噴濕，或是把薄襪子泡在涼水裏，穿着它睡覺。如果穿着濕衣服入睡讓你感覺不舒服，可以用涼水把毛巾打濕，放進冰箱約1小時，睡覺時放在額頭上，也能起到降溫作用。

下午拉上窗簾 采光條件好的居室或下午、傍晚陽光充足的房間，可以在白天氣溫升高時，提前拉上窗簾或百葉窗，有助於降低室溫。

使用淺色床單 夏季適宜使用材質較輕、顏色較淡的床單。在溫度較高的夜間，推薦使用保暖度為4.5托格（被子保暖度的官方計量單位）的被子，如果還是覺得熱，可以用薄被單代替被子。

睡前吃根黃瓜 睡前1小時應避免食用會讓身體變熱的食物，如辛辣油膩的食物、含咖啡因的飲料、酒精和含糖零食。建議吃具有冷卻性的食物，如黃瓜、西瓜、鮮奶。

喝咖啡綠茶 可以防大病

日本國立癌癥研究中心研究團隊一項長達19年的追蹤調查發現：多喝咖啡、綠茶有助於降低罹患多種嚴重疾病死亡的風險。

研究團隊根據調查對象喝咖啡的次數將其分為“幾乎不喝咖啡”至“每天喝5杯以上咖啡”共五組進行跟蹤調查，結果顯示，以“幾乎不喝咖啡”的一組人為基準，每天喝3~4杯咖啡的參與者死亡風險幅降最大，減少了24%。調查還顯示，多喝咖啡能夠降低患心臟血管疾病和呼吸器官疾病的風險。

研究團隊以每天喝不到一杯綠茶的參與者為基準，研究發現，每天喝5杯以上綠茶的男性和女性的死亡風險分別降低了13%和17%。研究還發現，死亡風險會隨着綠茶攝取量的增加而進一步下降。長期喝綠茶的男性腦血管以及呼吸器官疾病概率會降低。

該中心的研究人員認為，攝取綠茶之所以能夠降低患心臟病死亡的風險，可能與綠茶中含有的兒茶素發揮了作用有關。另外，兒茶素被認為具有改善血壓、減少體脂與血脂的作用。

肥胖男易患乳腺癌

儘管非常罕見，但男性確實也有患乳腺癌的風險。

英國利茲大學近日發布的一份報告說，越肥胖的男士，患上乳腺癌的風險越高。和女性一樣，男性同樣有乳腺增生甚至最終患上乳腺癌的可能，發病原因也和女性相似，主要與內分泌失調、激素濃度不均衡有關。此前的研究顯示，男性脂肪細胞所含一種酶能將雄性激素轉化為雌性激素。男性體內脂肪越多，就有可能轉化出越多的雌性激素。

利茲大學研究人員報告說，他們的調查發現，臨床上超過90%的男性乳腺癌細胞表面都有

特定的受體，這些受體能辨認雌性激素，從而利用它們在人體內增長擴散。這也是為什麼越肥胖的男性越容易患上乳腺癌。參與這項研究的馬修·漢弗萊斯博士說，除上述因素以外，他和同事還發現膽固醇能轉化成一種物質，具有與雌性激素相似的作用。肥胖男士體內的膽固醇水平普遍很高，最終導致乳腺癌風險上升。

醫學界對肥胖帶來的健康問題越來越重視，最近在美國芝加哥舉行的一個醫學研討會就把肥胖列在吸煙之前，作為重要的致癌風險因素。

緩解眼疲勞八方法

電腦已經成為我們生活的必需品，特別是電腦工作者們，除了上班時間不停的看電腦，下班後也離不開電腦，時間長了，就容易造成眼疲勞。眼疲勞是一種眼科常見病，它所引起的眼幹、眼澀、眼酸脹，視物模糊甚至視力下降直接影響着人的工作與生活。如何緩解眼疲勞？下面我們就一起來看看緩解眼疲勞的方法。

調整好光線 在微弱的燈光下閱讀，不會傷害眼睛，但若光線未提供足夠的明暗對比，眼睛容易疲勞。應該使用能提供明暗對比的柔和燈光，不要使用直接將光線反射入眼睛的電燈。

適時休息 如果你連續在電腦前工作6~8小時，應每2~3小時休息一次。喝杯咖啡、上個廁所、或祇是讓眼睛離開電腦10~15分鐘。

調整電腦屏幕的亮度 電腦屏幕上的字體及數字就像小燈泡，直接將光線打入你眼。因此，你需要調降屏幕的亮度，並調整明暗對比使字體清晰。

讓眼睛好好休息 緩解眼疲勞的最佳方式是讓眼睛休息，這比你想象的還簡單。你可以一邊打電話，一邊閉着眼睛。你不需要讀什麼或寫什麼，那麼，你大可以在聊天時閉上眼睛休息。

練瑜伽 瑜伽術不祇是洞悉心靈深處的門徑，也是恢復視力的好方法。

用茶水敷眼部 將毛巾浸入小米草茶中，躺平，將此溫暖的毛巾敷在眼部10~15分鐘。這將使你的眼疲勞消除，但小心勿將茶水流入眼睛。同時在浸入毛巾前，先讓小米草茶冷卻一會兒。

用手熱敷眼部 摩擦雙手，直至它們發熱為止。然後，閉上雙眼，用手掌蓋住眼周，勿壓迫雙眼，蓋住即可。深緩地呼吸，並想像黑暗。每天這樣作20分鐘，有助於減輕眼部疲勞。

經常眨眼 眼瞼是你眼睛的私人按摩師。每天特意地眨眼300下，有助於清潔眼睛，並給眼睛小小的按摩。

常食橄欖油 美容益心臟

橄欖油營養豐富，不僅促進人體營養吸收，還可以美容，有益心臟健康。

橄欖油在人們的餐桌上還是比較常見的一種食用植物油。橄欖油被認為是迄今所發現的油脂中最適合人體營養的油。橄欖油不僅營養豐富，而且還有許多其他的功能，比如美容、防癌等等，你都知道嗎？

橄欖油富含豐富的單不飽和脂肪酸，即油酸及亞油酸、亞麻酸，還有維生素A、維生素B、維生素D、維生素E、維生素K及抗氧化物等。在西方，它被譽為“液體黃金”，“植物油皇后”，“地中海甘露”，原因就在于其極佳的天然保健功效，美容功效和理想的烹調用途。

有助嬰兒成長發育
根據其成分和可消化性，橄欖油是最適合嬰兒食用的油類。橄欖油營養成分中人體不能合成的亞麻酸和亞油酸的比值和母乳相似，且極易吸收，能夠促進兒童神經系統、骨骼和大腦的生長發育。

有助心臟健康
在所有的植物油中，對心臟最

有益處的是橄欖油。橄欖油與其他植物油不同的是，它祇降低“壞”膽固醇，對“好”膽固醇反而有提升作用。同時，它還能阻止動脈粥樣硬化，調節血脂，降低血壓和血黏度，預防血栓的形成，保護心臟免受冠心病的危害，減少心血管疾病發生。

美容
橄欖油富含與皮膚親和力極佳的角鯊烯和人體必需脂肪酸，吸收迅速，能夠有效保持皮膚彈性和潤澤，橄欖油含有的抗氧化劑可以消除體內自由基，恢復人體臟腑器官的健康狀態，能防止腦衰老，並能延年益壽。此外，橄欖油還能消除面部皺紋，有護膚護髮和防治手足皸裂等功效，是可以“吃”的美容護膚品。



有助消化，促進新陳代謝

橄欖油中富含多種豐富的元素，人體對這些營養的吸收率也很高。它能夠減少胃酸、阻止發生胃炎及十二指腸潰瘍等病的功效。此外，它還有潤腸功能，長期食用可以有效緩解便秘。橄欖油中含有80%以上的單不飽和脂肪酸和Ω-3脂肪酸，當人體攝入適當比例的脂肪酸時，新陳代謝就更為正常，而發生肥胖、糖尿病的幾率就會降低。所以，橄欖油能提高生物體的新陳代謝功能。