

專家給出長壽建議

長壽老人都有自己的長壽秘方，但總體上來說，健康的生活是長壽的基礎，下面我們來看看專家給出的幾大長壽建議。

每天睡眠不少於6小時 多項研究表明，7小時是睡眠的最佳時間，每晚睡眠少於6.5小時的人很可能會減壽。睡眠時間不足6小時者，大腦老化會提前4~7年。專家提醒，不同年齡的人所需睡眠時間是不同的，老年人一般不要少於6小時。老人應在每晚12點前睡覺，晚間睡眠質量不好的，最好養成午休習慣，時間不要超過1小時。

吃飯最多八分飽 俗話說：“七八分飽人不老”。專家指出，當你覺得胃裏還沒填滿，但對食物的熱情已經下降時，就要停下筷子。日本的一項研究發現，男性吃得太飽，會造成抑制細胞癌化的遺傳因子活動能力降低，增加患癌癥率。而日本衝繩群島上住着許多長壽居民，他們的心臟病和腦卒中幾率世界最低，其中的長壽秘訣之一就是每餐八分飽。

穿衣忌三緊 專家提醒，老年人切忌穿狹窄瘦小的衣服，尤其忌領口緊、腰口緊、襪口緊。領口緊會影響心臟向頭頸部運送血液，引起血壓下降和心跳減慢，使腦部發生供血不足，出現頭痛、頭暈、惡心、

眼冒金星等癥狀。腰口緊不僅束縛着腰部的骨骼和肌肉，還會影響這些部位的血液流通與營養供應。另外，過緊的腰口把胃腸勒得很緊，影響食物消化。襪口緊會使心臟有營養的血液不能順利往腳上流，時間長了，便會引起腳脹、腳腫、腳涼、腿腳麻木無力。

每天排便1次 老年人腸胃功能減弱，更容易便秘，但是為了健康，應盡可能地保證每天排便一次。平時可以多吃些富含膳食纖維的食物，比如燕麥、玉米、芹菜等蔬菜，還要多補充水。

咀嚼25下 日本岐阜大學的咀嚼學會在研究中發現，咀嚼會刺激腦部主管記憶力的部分，咀嚼的動作可以增加海馬區細胞的活躍性，防止其老化。英國諾森布裏亞大學研究人員同樣證實，多咀嚼可加快心臟運動，使腦部激素分泌增多，從而思維能力和記憶力也隨之提高。一口飯最好嚼20次以上，老年人則應咀嚼25~50次，才能給飲食中樞足夠的興奮時間，幫助食物消化。

起床先坐5分鐘 老人起床時要避免一睜眼就一骨碌爬起來。專家提醒，老人多血液循環差，并且多半有關節勞損，晨起時往往會出現晨僵癥狀。此時若不經熱身，迅速起床，很容易引發腰傷。而且立即下



床或動作較大，還容易誘發心腦血管疾病。所以，老人起床要緩慢，可在床上坐5分鐘左右，伸伸懶腰，雙手揉腰、捶背、拍腿，再起身下床。

每天至少運動30分鐘 美國梅奧診所建議，老人每天至少運動30分鐘更有益健康，長期堅持，可以使心臟病危險降低一半。專家表示，老人的運動不能太快太猛，散步就是很好的方式。老人散步時不宜太快，一般每分鐘約60~70步，不覺得疲勞為宜。為了達到鍛煉效果，每次持續時間最好20~30分鐘左右。體質較差的老人，還應備個手杖，以增加雙腿的支撐力。

女性更年期保養五要點



更年期無論開始早晚、歷時多久，總可分成絕經前期、絕經期(月經停止、更年期往往煩躁不安)和絕經後期(月經停止1年以後)，并以卵巢功能的逐漸衰退至完全消失為標誌。

更年期是婦女從性成熟期(生育期)逐漸進入老年期的過渡階段，它是人體衰老進程中的一個重要而且生理變化特別明顯的階段。90%以上的婦女都會出現不同程度的癥狀，影響個人健康和生活質量。

更年期不同程度的癥狀具體表現

30歲左右 皮膚明顯出現色斑，鬆弛、晦暗無光、毛孔粗大、粗糙、痤瘡不斷等不正常現象的女性。

30~40歲之間 出現內分泌紊亂，如月經不調、乳房下垂、外陰乾燥、性欲減退等女性第二性癥明顯衰退、減弱者以及出現更年期癥狀的女性。

40~55歲之間 出現失眠、多夢、盜汗、潮熱、煩躁易怒、精力體力下降、記憶力減退、骨質疏鬆等更年期癥狀的女性。

55歲以上 腎功能大幅下降，卵巢基本萎縮的中老年女性。

女性更年期的4個癥狀

潮熱——更年期女性經常遭遇的癥狀。

心悸——也就是心慌，也是更年期最常見的癥狀之一。

精神、神經癥狀表現異常。

腰酸背痛——更年期婦女骨質疏鬆的早期癥狀。

女性更年期吃什麼最養心

百合 有潤肺、補虛、安神作用。若更年期出現虛煩驚悸、神志恍惚、失眠不安者，最宜食用。

蓮子 性平味甘澀，有益腎氣、養心氣、補脾氣的功用。適宜女性更年期心神不安、煩躁失眠或夜寐多夢、體虛帶下者食用。

桑葚 有滋陰補腎、充血液、息虛風、清虛火的作用。女性更年期肝腎陰虧、頭暈腰酸、手足心熱、煩躁不安、心悸失眠、月經紊亂時，常吃桑葚可以收到補肝、益腎、滋陰、養液的功效。虛熱退而陰液生，則肝心無火、魂安而神自清寧。

女性更年期保養多注意五要點

均衡的營養 每天適量攝取六大類食物，包括奶類、五谷根莖類(亦即主食類)、蛋豆魚肉類、蔬菜類、水果類及油脂類。不同種類的食物含有不同的營養素，每天飲食的選擇必須多樣化，才能維護身體的健康。

足夠的運動 隨着年齡及身體的狀況不同，應選擇適當的運動，如慢跑、散步、太極拳、健康操等，並持之以恆。適當的運動不僅可以促進血液循環、增加新陳代謝、降低骨質疏鬆癥的發生，還可以消除憂鬱的心情，使身心愉悅。

定期健康檢查 更年期後，許多疾病的發生率均會增加，而定期健康檢查，可以及早發現、治療。例如每月一次的自我乳房檢查、每年定期的子宮抹片檢查，都可以及早診斷乳癌或子宮頸癌的發生，以提高治愈的機會。

善待自己的身體 健康需要用心經營，了解身體的情況，如有需要，應尋求醫療照顧。研究顯示，適當的荷爾蒙補充，對健康的影響，利大於弊。

樂觀的生活態度 更年期是每位婦女一生必經的路程，以樂觀、健康的態度面對更年期的生活，可以使自己的生過得更愉快。

現代女性一生中約有1/3是在更年期後度過。因此醫師強調，了解更年期的變化、以及更年期的身體保健非常重要。

練“小燕飛”護頸腰椎

“小燕飛”，就是模擬燕子飛行姿勢，可以充分鍛煉腰背部的肌肉和韌帶，保護椎間盤使之不突出。“小燕飛”作為鍛煉頸椎和腰椎的重要方法，勝於吃藥。“小燕飛”動作分兩種，一種是站立姿勢下的“小燕飛”，一種是俯臥在床上做的“小燕飛”。

站姿“小燕飛”

站立姿勢，肩向後平移，雙臂輕輕向後，雙手掌平伸，掌心相對或向後，模擬燕子俯衝時收起翅膀的動作。以腰底部為中心輕輕向前，從側面看略有點“挺

肚子”的感覺。每天早晚各一次，每次50下。

俯臥式“小燕飛”

在硬床上，取俯臥位，臉部朝下，雙臂以肩關節為支撐點，輕輕抬起，手臂向上的同時輕輕抬頭，雙肩向後向上收起(肩胛骨收縮)。與此同時，雙腳輕輕抬起，腰底部肌肉收縮，盡量讓肋骨和腹部支撐身體，持續3~5秒，然後放鬆肌肉，四肢和頭部回歸原位休息3~5秒再做。每天可做30~50下。剛開始時，可先做10~20下，逐漸增加。

檢查眼底知全身病

眼睛是心靈的窗戶，更是反映某些疾病的一面鏡子。密切關注眼部變化，及時進行眼底檢查，就能發現許多全身性疾病，如高血壓、糖尿病、高血脂等病變的蛛絲馬迹。

高血壓 原發性高血壓出現時，視網膜血管痙攣、變窄，血管壁增厚，嚴重時會出現滲出、出血和棉絮斑。眼底病變的程度與高血壓時間長短及其嚴重程度密切相關。

因此，眼底檢查可以幫助確診高血壓，觀察病情進展并了解治療效果。建議患者平時在做好血壓監測，合理用藥的同時，保證每3~6個月一次的眼底檢查。

糖尿病 糖尿病最重要的併發癥之一就是眼病，比如白內障、青光眼、眼肌運動障礙等，其中25%的2型糖尿病患者初診時就可發現早期視網膜病變。它嚴重影響視力，為主要致盲疾病之一。

通常來說，患病時間越長，患者出現視網膜病變的幾率越大。所以糖尿病病人即使早期沒有任何感覺，也應定期檢查眼底；糖尿病中期會出現視網膜水腫等，并因此導致視力下降、眼前有黑影飄動、視物變形等；晚期時可能會導致玻璃體出血、視網膜脫落，甚至失明。

通常來說，患病時間越長，患者出現視網膜病變的幾率越大。所以糖尿病病人即使早期沒有任何感覺，也應定期檢查眼底；糖尿病中期會出現視網膜水腫等，并因此導致視力下降、眼前有黑影飄動、視物變形等；晚期時可能會導致玻璃體出血、視網膜脫落，甚至失明。

控制血壓方法推薦

中醫講究未病先防，所以，保持一個健康的生活方式很重要。高血壓發病與體質、情緒、生活失調有密切關係，因此預防高血壓也應該緊緊抓住這幾個環節。除了保持心情開朗樂觀、避免長時間精神緊張外，大家還可以通過一些簡單的中醫推拿方法改善高血壓。

按摩百會穴 百會穴位于頭頂的正中央。患者用手掌緊貼百會穴呈順時針旋轉，一圈為一拍，每次至少做32拍。此法可寧神清腦，幫助降壓。

按揉頸後 將兩手中指指端分別置于風池穴(後髮際角上1寸，左右各一個)，按揉約1分鐘，然後用食指、中指、無名指指腹在頸後進行自上而下的按揉，約3分鐘。

浴面分抹法 搓熱雙手，從額部經顳部沿耳前抹至下頷，反復20~30次。然後再用雙手相同的四指手指的指腹從印堂穴沿眉弓分別抹至雙側太陽穴，反復多次，逐漸上移至髮際。手法輕鬆

柔和，在印堂穴稍加壓力，以局部產生溫熱感為度。本法可幫助降壓，增進面部光澤。

擦涌泉 取坐位，以拇指指腹分別摩擦兩足的涌泉穴(位于足底部，蜷足時足前部凹陷處)各100次，後再各拍該穴半分鐘。晚上以溫水洗腳後摩擦，收效尤佳。

除推拿外，高血壓患者還可遵醫囑施針灸緩解高血壓。中醫認為，存在於經絡上的腧穴是精氣匯聚之所，施以針灸即可通過經絡系統激發與調度氣血，而產生治療的效果。遵醫囑選擇穴位，一般每次留針20分鐘，治療3個月，可明顯改善高血壓癥狀。

此外，高血壓發病與人的體質有關，肥胖者預防高血壓，應適當減肥，合理減少飲食量，增加體育鍛煉，以減輕體重，降低高血壓發病的機會。有高血壓家族史或年齡在40歲以上的人，更應該定期進行健康檢查，做到早發現，早治療。

秋吃蜂蜜百病消

秋季養生要防燥，蜂蜜具有潤肺止咳、養顏、通便等作用，最適合在此時服用。《本草綱目》記載，蜂蜜除衆病，合百藥。久服強智輕身，不饑不老，延年益壽。

蜂蜜對治療感冒咳嗽有特效。將白蘿卜去皮，切段約3厘米，每段白蘿卜上面，還要切個半厘米厚的小片當蓋子，用勺子把白蘿卜中間挖個小洞變成蘿卜盅。往盅裏灌蜂蜜，再蓋上蓋子，放到鍋裏，用清水蒸40分鐘。堅持食用幾次，即可見效。

研究發現，蜂蜜對胃腸功能有調節作用，能使胃酸分泌正常，而且能增強腸蠕動，可顯著縮短排便時間。

嗜睡易得心臟病



睡眠過多，警惕嗜睡癥。在心理學上常將“不及”或“過于”的狀態視為不健康狀態，如情緒過于高漲與情緒過于低落，貪食與厭食等。睡眠亦是如此，睡得過少——失眠，睡得過多——嗜睡都被認為是不健康的。如果癥狀時有時無，時輕時重，那麼就是亞健康狀態了。因為人除了睡覺之外，都應當保持頭腦清醒。所以說，嗜睡也是不健康的表現，應予以重視。

什麼是嗜睡癥？它有哪些危害呢？發作性嗜睡癥的臨床特點是睡眠的突然發作，白天嗜睡；入睡前幻覺；夜間睡眠不安；陣發性肌肉無力、猝倒和睡眠癱瘓。發作性嗜睡病患者往往是白天有不可抗拒的睡眠發作，發作時自己力求保持清醒，但在1~2分鐘就進入夢鄉，醒的時間從幾分鐘到一小時以上不等，醒後頭腦清醒。半數以上的患者伴有猝倒癥狀，相當一部分患者還有人入睡前幻覺或睡眠性癱瘓。此病在各種場合都可能發作，如工作時、進餐時、行走時、主持會議時、講課時、游泳時或開汽車時。發作時入睡如受到阻撓或突然被喚醒，病人會煩躁易怒。

4個妙招嚴防嗜睡

晨練後不宜繼續睡覺 有些人晨練回家後，喜歡繼續睡覺。這樣的習慣不僅會影響晨練效果，還不利於心肺功能恢復，而且晨練時肌肉產生的代謝物乳酸不易清除，反而使人感到精神恍惚，四肢鬆弛無力。

生活節奏要規律 要克服嗜睡，首先生活節奏要把握好，不要三天兩頭一時衝動要學習就熬通宵，睡覺時間時早時晚，應養成比較有規律的生活習慣。

飲食調節 增加維生素的攝入。如維生素C有制造細胞間粘連物質的作用，對人體細胞的修補和增長很有幫助，B族維生素有防止神經系統功能紊亂，消除精神緊張的作用。所以，多食含有豐富維生素的食物和蔬菜，對解除嗜睡有積極作用。一日三餐不要吃得過飽，否則胃過度膨脹，易犯困。

小心風寒 避免睡在風口上，腹部要蓋點東西，以免受風寒。飯前午睡效果更好，即使祇睡半小時也比飯後睡兩小時消除疲勞的效果好。