



國信週刊



A3

Sunday, March 10, 2024

2024年3月10日(星期日)

地址: GEDUNG GUOJIRIBAO, Jl. Gunung Sahari XI Jakarta 10720, E-Mail: koranguoji@yahoo.com 電話: (62-21)626 5566(Hunting) 傳真(廣告部): 626 1866 (編輯部): 626 1366 (發行部): 626 1766

44% 成年人身體提前衰老 自測身體是否達標?

英國心臟基金會近日發布的一份報告顯示, 44% 的成年人從來不鍛煉, 使得很多人的身體提前衰老。事實上, 每個年齡段都有各自的健康達標線, 不妨來看看專家的建議。

20歲: 折返跑10次

折返跑是一個被廣泛接受的心血管健康測驗。可以用手機下載應用程序“Bleep Test”, 在距離20米的兩點間做折返跑, 祇要在手機提示音響前跑到20米遠處即可, 直到不能在提示音前趕到終點。如果跑了10個來回以上, 說明身體健康; 12個來回以上, 說明身體很棒; 如果測試了5次都不足10個來回, 說明缺乏鍛煉。建議每隔3個月測試一次。

運動建議: 20~30歲這10年時間非常關鍵, 鍛煉好了能使肌肉和骨骼達到最佳狀態。建議每周至少進行5次、每次40分鐘的運動。

30歲: 9分鐘跑完1600米

美國得克薩斯州達拉斯庫珀研究所研究顯示, 如果跑完1600米所用時間在9分鐘(女性)或8分鐘(男性)內, 說明你的身體年齡小于35歲。如果超過12分鐘(女性)或10分鐘(男性), 未來30年死于心臟病的幾率是30%。

運動建議: 應該把運動變成生活的一部分, 例如能站着堅決不坐着、用走樓梯代替乘電梯、騎自行車上班等, 同時注意運動姿勢要標準。建議每周快走或慢跑至少兩個半小時。

40歲: 臺階跳3分鐘

臺階測試可檢查身體的平衡性、敏捷性和節奏感: 充分熱身10分鐘, 在一個約30厘米高的臺階上

左右腿輪換踏跳3分鐘, 然後測量脈搏。一般40~60歲的人, 男性應小于95次/分鐘, 女性應小于100次/分鐘。

運動建議: “提高新陳代謝率的唯一途徑是力量訓練, 如舉重、扎馬步等。”馬薩諸塞州塔夫茨大學營養和身體活動教授米裏亞姆·尼爾遜博士說。她曾對40位絕經後的婦女進行了一項研究, 鼓勵她們每周做兩次30分鐘的力量訓練, 一年後參試者的身體素質已經變為15~20歲。

50歲: 盤腿而坐

即便原來很健康的人, 隨着年齡增長, 動脈開始硬化, 血壓也會升高, 增加早亡風險。我們可通過坐起測試來檢驗早亡風險: 穿着舒適站在鏡子前, 不借助外力雙腿盤坐下去, 然後再站起來。滿分為10分, 如果你使用手或膝蓋支撐, 每次就需要扣掉1分; 如果身體失去平衡, 每次應扣掉0.5分。需要提醒的是, 關節病患者不宜做該項測試。對於50~80歲的人群, 如果得分低于8分, 未來6年內死亡的幾率是得滿分人的2倍。

運動建議: 美國心臟協會研究表明, 與每周祇運動1小時的人相比, 每天運動30分鐘可將患高血壓的風險降低1/5。建議每天至少走一萬步, 每周鍛煉至少兩個半小時。騎自行車、游泳、跳舞等, 都可以有效降低血壓, 還可以做一些負重運動, 有助於減緩骨質流失, 促進新陳代謝。

60歲: 從椅子上輕鬆坐起



坐在椅子上, 雙腳平放在地上, 試着不借助外力站起身, 然後輕輕坐下。如果在半分鐘內能做12次(女性)或14次(男性), 說明健康達標。

運動建議: 60歲以上的人群中, 超過1/3有肌肉無力和平衡力下降的問題。可以適當減少有氧運動, 多做力量訓練。平時也可以多練習起身和坐下, 能鍛煉大腿和臀部的肌肉。

70歲: 快速起立行走

坐在椅子上, 然後起身, 走出約3米遠, 再走回來重新坐下。如果完成整個過程的時間少于12秒, 則身體狀況良好; 如果在13~20秒之間, 說明平衡能力欠佳; 如果花費20秒以上, 說明腿腳不靈便, 需要加強活動。

運動建議: 英國格拉斯哥卡利多尼亞大學運動生理學教授道恩·斯凱爾頓建議, 看電視時應多起身活動; 練習單腿站立; 練習深呼吸, 一周五天, 每天三次, 每次10分鐘。

男人應關注三種致命傷



經常熬夜抽煙, 喜歡在餐桌上狼吞虎咽, 身體有了不適也不去醫院等等, 這些看似很小的事情却影響着男士們的身體狀況。專家認為, 男人們如果長此以往不拘小節下去, 勢必會影響到自身的健康, 導致小病變成大病。男人們最應關注的身體“致命傷”有以下3種:

性功能障礙

性功能障礙是男科疾病中的一大類別, 包括ED、早泄和不射精等癥, 其中以ED影響最大、最為常見。據一項統計, 40歲以上的男性中可能有52%的人受到ED的困擾, 全球至少有1億名男子患有不同程度的ED。

現代醫學給陽痿下了一個簡明的定義: 這是一種陰莖勃起障礙, 通常是指在有性刺激和性欲情況下, 陰莖不能勃起或勃起不堅, 勃起時間短促, 很快軟縮, 以致不能進行與完成性生活。

性功能障礙的發生常常與高血壓、缺血性心臟病、外周血管疾病、糖尿病關係密切。高血壓患者中, 約15%可發生勃起功能障礙; 心臟病患者的完全勃起功能障礙發病率為39%; 28%的糖尿病患者可發生勃起功能障礙。

不育癥(精子質量下降)

在數以百計的男科疾病中, 男性不育是一大類內容。在人們觀感中從來就把不孕歸罪于女人, 其實不育癥裏男性所占因素很多。據世界衛生組織(WHO)估計, 全世界共有6000~8000萬對夫婦患有不育癥, 男方因素約占50%。

近年來, 不斷有文獻報道, 男性精子的質量有下降趨勢, 丹麥學者沙克巴克對全球21個國家, 1500名男性的精液進行了分析, 分析結果表明, 過去半個世紀, 男性精子數量減少了4成。

前列腺疾病

與前兩大類男科疾病鼎足而立的是前列腺炎疾病。其中有急、慢性前列腺炎、前列腺溢液和前列腺肥大等。前列腺炎疾病以其在人群中的高發性和易引起其他男性疾病的特點, 在男性科中形成第三大病類。

慢性前列腺炎是男性生殖系統中最常見的一種, 好發于20~40歲青壯年男子, 發病率甚高, 據統計, 35歲以上男性35%~40%患有此病, 占泌尿外科男性就診患者的1/4左右。慢性前列腺炎本身無嚴重後果, 不影響生命和工作, 但其伴隨出現的性功能障礙及生殖障礙如ED、早泄等, 所引起的精神負擔, 則往往超過疾病本身。前列腺增生癥是老年男性的常見疾病, 一組文獻資料報道, 50歲以上的男性半數以上有前列腺增生。

治療乳腺癌有望出新藥

最新發布的一項研究顯示, 一種特定蛋白質在細胞核內外都具有促進腫瘤生長的作用, 針對這一特性有望開發出更高效的乳腺癌藥物。

這種蛋白質的名字為“LMTK3”, 通常在乳腺癌患者體內存在比較多, 特別是乳腺癌末期患者。2011年, 英研究團隊發現了LMTK3在細胞中的細胞核

以外區域能促進腫瘤生長。但最新研究顯示, 它在細胞核中同樣存在, 並且也有刺激腫瘤增長的作用。

研究人員進一步研究發現, LMTK3在細胞核中的活動不利于一些基因的表達, 而這些基因對乳腺癌腫瘤的生長具有抑制作用, 也就是說這種蛋白質助長了腫瘤的擴散。

女人工作時間長懷孕難

懷孕是件既簡單又復雜的事。簡單之處在于, 精子與卵子的瞬間結合就能孕育生命; 復雜之處表現在, 生活中的很多細微因素, 都可能給生育帶來阻礙, 讓夫妻飽受“不孕不育”的折磨。

近日, 美國哈佛大學陳曾熙公共衛生學院的研究者指出, 每周工作時間超過40個小時, 或者經常抬舉重物的女性需要較長的時間才能懷孕。

研究者對1739名試圖懷孕的護士進行了長達3年的跟踪調查。結果發現, 有16%的護士在12個月內未能實現懷孕的目標, 還有5%的護士在兩年後也未能懷孕。與每周工作21~40個小

時的女性相比, 每周工作時間超過40個小時的女性所需要的懷孕時間要長20%。每天要移動或抬起至少25磅(約合11.3公斤)重物的女性懷孕也會延遲, 她們的懷孕時間要長出約50%。在排除了月經周期不規則(這一因素會損害生育能力)的女性之後, 抬舉重物的女性仍然會讓女性懷孕的時間延長出33%。這一效應在體重超重或肥胖女性中更為明顯。

為此, 研究者呼吁, 有生育需求的女性最好適當減少工作的長度和強度。尤其一些檢查沒有任何問題, 却依然難以懷孕的夫妻, 更要考慮繁重工作可能帶來的生育影響。

兒童氣管吸入異物咋辦

兒童無意中將異物吸入, 卡在氣管的意外傷害并不罕見。專家提醒, 遇到這種情形時, 推壓法可幫助兒童將異物排出。

有醫護專家表示, 卡在氣管異物主要有西瓜子、花生米、糖塊、豆類、棗類、果凍以及一些光滑的小玩具等, 由于其發病驟然, 病變迅速, 危險性大, 是導致孩子意外死亡的常見原因。據了解, 氣管吸入異物多發生在1歲至5歲的兒童身上, 其中1歲至3歲特別多見。

如果遇上兒童吸入異物, 專家建議盡快送院, 或呼叫救護車。“超過4分鐘便會危及生命”, 所以在救護車到達之前, 家長可以嘗試推壓法對孩子進行急救:

背部叩擊-胸部按壓法 該方法適用于幼嬰兒, 讓其頭低脚高俯臥, 在後背兩肩胛骨之間用手掌根部用力拍背5次, 再將患兒整個翻轉至仰臥, 在胸骨下半部用食指和拇指指腹用力按壓5

次, 觀察嬰兒嘴裏有無異物排出。可重復進行。

腹部推壓法 該方法適用于可以站立的幼兒或3歲以上的幼童, 大人立于患兒背後, 手臂直接從患兒腋下環抱其軀幹, 手握拳, 拳頭大拇指對準其腹部中綫, 另一手配合快速向上推壓5次。

專家提醒, 家長在日常生活中掌握以下幾個注意事項, 比如讓孩子養成認真吃飯的習慣, 不要邊吃邊玩; 喂養嬰幼兒食物應當盡可能搗碎、搗爛; 孩子哭鬧時切勿往其口中硬塞食物; 不要讓孩子玩弄能拆成小塊的玩具, 避免意外事故的發生。



腎差心臟就危險

據美國《醫學快報》報道, 美國約翰·霍普金斯大學的一項研究發現: 測量腎功能和腎損傷的一些簡單方法能很好地預測心力衰竭和死于心臟病發作及中風的風險。

評估腎功能的最常見方法是檢測血液中的肌酸含量, 它是肌肉生成的廢物, 能够反映出腎臟的過濾能力(也被稱為腎小球濾過率)。另一種關鍵的測試是蛋白尿, 即白蛋白滲出腎臟進入尿液的量。它的數值較高意味着存在腎臟損傷, 在糖尿病、高血壓和腎臟病患者中這個值常會升高。

約翰·霍普金斯大學布隆博格公共衛生學院的研究人員選取了24項相關研究, 包括63.7萬名此前沒有心血管疾病的參與者, 收集了他們的腎小球濾過率和蛋白尿測試結果的數據資料。分析結果顯示: 腎小球濾過率和蛋白尿都能够獨立地提高心血管疾病的預測準確率, 特別是心力衰竭和死于心臟病發作和中風; 但蛋白尿的預測能力更強, 它比膽固醇含量和收縮壓更能作為預測心力衰竭和死于心臟病發作和中風的一個風險因素。

雖然腎臟病與心血管病之間存在關聯的生物機制尚未得到透徹揭示, 但研究者推測, 腎功能較差會導致體液負荷過大, 從而引起心力衰竭。此外, 腎臟病患者也往往沒有服用能降低患心臟病風險的他汀類藥物。

食用蜂蜜看體質

蜂蜜的保健功效, 一直受到大家認可, 不少人還要每天堅持吃一些。然而, 蜂蜜是否人人皆宜? 怎樣吃蜂蜜才最有效呢?

從中醫角度講, 蜂蜜性平味甘, 有補益脾胃、潤腸通便的作用, 能緩解口幹、鼻幹、皮膚乾燥及大便幹結等問題, 還有安神的功效。蜂蜜還能滋陰潤燥, 適合陰虛火旺的病人。如因鼻敏感而有鼻幹、紅腫癢狀的人, 可通過服蜂蜜來改善。但體質寒濕的人, 或身體常出現水腫的人, 食用蜂蜜反而會加重濕氣, 弊大于利。所以在食用蜂蜜前, 應考慮個人體質。

此外, 選蜂蜜, 也要視個人體質而定。不同蜂蜜來自不同的植物, 枸杞、龍眼、黨參、山楂蜜等偏溫性, 有補益的作用; 銀杏、黃連、枇杷、菊花蜜、冬蜜、百花蜜等偏涼性, 有清熱的功效。

服用蜂蜜, 較為合理的方法是每天吃一次, 每次約一湯匙。在不同時間食用蜂蜜, 功效也不同。如臨睡前食用, 有助於安神, 可促進睡眠; 而春季和夏季濕氣重, 早上則不適宜食用, 秋冬季節無妨。另外, 蜂蜜對胃酸有雙向調節作用, 過量食用, 會抑制胃酸, 少量食用, 會刺激胃酸分泌, 所以胃酸過多、有潰瘍性發熱的人, 可在飯前半小時食用, 而胃酸缺乏、胃口較差的人, 則應在飯前食用。蜂蜜能直接吞服, 也可用水衝服。溫水衝服有助於刺激腸道蠕動, 幫助排便。對於容易腹瀉的人, 則是以溫熱水衝服為佳(水溫不超過60℃), 可起到滋陰補益的作用。

此外, 用純正蜂蜜外敷, 還能起到消炎殺菌的作用。根據《中藥藥典》記載, 蜂蜜外敷有生肌斂瘡的功效。古時便有人用蜂蜜塗擦傷口, 以幫助皮膚生長愈合。現代醫學也證實, 蜂蜜的確有此功效。用蜂蜜敷臉, 還能起到補充皮膚角質層水分, 改善膚質暗沉的作用。