



4種放鬆方式其實很傷心臟



焦慮、抑鬱是心臟病常見的誘發因素，但不合理的一些放鬆方式同樣會增大心臟負擔，甚至誘發心臟病，要堅決避免。

加班後大吃一頓 約朋友聚會是現代人常用的解壓方式之一，加班後和朋友、同事出去大吃一頓，感覺很爽。但長此以往，食物中過多的脂肪、碳水化合物會產生高熱量，導致肥胖，血糖、血脂升高，最終可造成高血壓、腦卒中、冠心病等。聚餐時過量飲酒

和吸煙，還可誘發心肌梗死及猝死。

在KTV熬夜唱歌 唱KTV是另一種多見的“放鬆”方式。由於唱KTV常在密閉的室內，存在空氣渾濁、二手煙污染、音響分貝過高等問題，容易造成缺氧、心率高、血壓升高，誘發腦血管疾病。如果整夜唱歌，對心血管的損傷更大。

疲勞時運動 運動可以調整情緒，幫助減壓，是一種很受歡迎的放鬆方式。但在疲勞、發熱、感染等異常情況下運動，可能降低機體免疫力。高強度運動還會因大量出汗造成脫水、水電解質紊亂，誘發心律失常及血栓形成。

熬夜上網 看電視、上網等“放鬆”方式帶來的直接危害就是睡眠不足，生物鐘的改變會引起心臟血管痙攣，從而誘發心臟病。

專家建議大家根據年齡、性別、愛好及基礎疾病，選擇適合自己的“放鬆”方式。可以選擇“聽、說、讀、寫”的方式改善情緒：例如多聽歡快的音樂、幽默的笑話，傾訴心中的煩惱，閱讀正能量的文章，書寫日記；也可適當旅遊或運動，調節情緒。需要注意的是，心臟病人應避免清晨運動，每次運動時間不宜過長，運動量不宜過大，以不出現胸悶等不適癥狀為宜。建議選擇散步、太極拳等有氧運動，不要長時間玩麻將及撲克。同時注意調節情緒，保持生活規律、飲食清淡、注意季節變化，冬季戶外運動時注意保暖。

怎樣保持苗條身材

人們通常認為愛吃是導致肥胖的重要原因。然而，美國康奈爾大學食品研究實驗室的最新研究表明，實際情況恰恰相反，吃得雜的人往往體重較輕，相比飲食單一的人群他們更加健康。

研究人員對全美502名女性進行調查發現：與那些飲食單一的人群相比，飲食結構多樣，愛尋找美食的人群，運動更積極、更關注各種食物對健康的利弊。這些非常見食物包括牛舌、兔子肉及麥麩等。該研究作者之一布萊恩·萬辛克表示，食物獵奇者比那些飲食單一者的身體質量指數(BMI)更低，而且他們更願意和朋友一起吃飯。喜歡並嘗試美食有好處，也意味著有更多的生活樂趣。

研究人員表示，該研究對節食者意義重大，因為表明大膽冒險的飲食方式可以為人們，尤其是女性，提供一種在無需嚴格控制飲食的情況下保持體重的方法。他們下一步還將深入研究冒險型飲食方式對機體健康的實際價值，揭示為什麼吃得雜反而不會肥胖的具體原因。

保護視力八個法寶



當血糖水平升高時，眼睛中的微小血管會受到嚴重損傷。糖尿病如長期控制不好，還會因糖尿病視網膜病變而引起永久性的視力喪失。然而，採取良好的糖尿病管理方法和其他自我保健措施能降低患上眼部併發癥的風險。以下8個方法可以幫助糖友更好地護理雙眼。

戒烟 戒烟是糖友預防眼病的首要步驟。吸煙會加速糖尿病視網膜病變的發病進程，讓控糖變得更加困難，更不用說糖友吸煙會增加心臟病發作或中風的風險了。根據美國糖尿病協會的研究成果，與常人相比，糖尿病患者心臟病發作和中風的可能性分別要高出1.8倍和1.5倍。

與眼科醫生結伴控糖 當糖友注意到視力有任何改變或問題時，及時通知醫生，他能提供合適的篩查和治療方案，以降低你視力喪失的風險。

定期做散瞳 散瞳檢查可以較早發現與糖尿病相關的眼部問題。有些糖友每年接受一次散瞳檢查即可，但糖尿病視網膜病變的患者需要更頻繁的散瞳檢查。

戴太陽鏡 可以避免眼睛受到紫外線傷害，降低患白內障的風險。根據美國糖尿病協會的研究成果，糖友患白內障的風險會增加60%。當你身處海拔比較高的地段，或是下午時分，對眼睛的防護工作格外重要，因為此時紫外線更為強烈。

堅持勤查血糖 如果血糖能夠控制好，視網膜就能保護好。根據美國糖尿病協會的研究成果，血糖控制不佳的患者發展為視網膜病變的可能性比一般患者高四倍。因此糖友要定期監測血糖，遵循健康的飲食和運動方案，在醫生的指導下服藥。

管好血壓和膽固醇 血壓升高就好比打開了水龍頭，造成眼睛中受損的血管滲漏出更多的液體。當血液中的膽固醇含量升高時，更多的脂肪會從受損的血管中滲漏出來。所以，如果醫生開出了降血壓、降膽固醇的藥物，一定要按時按量服用，並遵循有益于心臟健康的低脂低鹽飲食方案。

改善飲食 營養豐富均衡的飲食能改善糖友的雙眼和全身健康，綠葉蔬菜和富含Ω-3脂肪酸、類黃酮的食物對保護視力特別有益。有科研成果表明，食用富含類黃酮的果蔬能將糖尿病視網膜病變的風險降低30%。

運動起來 運動有助於身體更好地利用胰島素，從而控制血糖、燃燒額外脂肪、增強骨骼和肌肉力量、降低血壓和膽固醇、改善血液循環、減輕壓力並提升能量和情緒。然而，如果你患有嚴重的增殖性視網膜病，就要避免劇烈運動和舉重，以防血壓升高造成出血。

10種健康吃飯方式

隨着人們對健康的關注，食物的營養高低越來越受重視，但大部分人關心的往往是某種單一的食物有什麼營養，而忽略了吃飯方式是否健康。下面總結10種健康的吃飯方式。

慢食 “一口飯嚼30次，一頓飯吃半個小時”有多重效應：健腦、減肥、美容、防癌。

素食 原意為“基本吃素”，而不是一點葷也不吃，這也是人的消化系統結構所決定的進食原型。

早食 即三餐皆需早。早餐早食是一天的“智力開關”；晚餐早食可預防十餘種疾病。

淡食 包括少鹽、少油、少糖等內容。

冷食 吃溫度過高的食物，對食道健康有害。低溫可延壽，冷食還可增強消化功能。

鮮食 絕大多數食物均以新鮮為上，許多“活營養素”可得以保持。提倡“鮮吃鮮做”、“不吃剩”。

潔食 “幹淨”包括無塵、無細菌病毒以及無污染物。

生食 并非一切均生食，而是“適合生食的盡量生食”。

定食 定時定量進食，久之形成動力定型，這是人體生物鐘的要求。

雜食 雜食充分體現食物互補的原理，是獲得各種營養素的保證。可先從每天吃10種、15種食物做起。

夜尿多 別全怪前列腺

臨床上，不少老年人有起夜多的困擾，多是生理原因導致的，如老年人睡眠質量下降，易被輕度尿意刺激覺醒而增加如廁次數；有的老年人腎臟濃縮尿液功能降低，攝入少量水分即可生成一定尿液，且老年人盆底部肌肉鬆弛，膀胱括約肌萎縮，膀胱彈性差，容積減小，較少的尿量便可引起較強的尿意。除了上述這些原因，夜尿頻多還可能是全身嚴重性疾病的表現，最常見于以下幾種疾病。

心力衰竭 有多年高血壓和患過心梗的中老年人，是慢性心衰的高發人群。如果你屬於高危險人群，一旦出現夜尿增多的現象，千萬別輕視，有可能是慢性心衰的表現之一。當發生夜尿多時，別誤認為是前列腺“惹的禍”而不加重視。

糖尿病 因血糖過高，尿中有大量糖排出可引起滲透性利尿。此外，由於血糖升高，機體為了代謝，增加飲水量以便稀釋血液也是引起多尿的原因。老年糖尿病患者出現夜尿

多是比較常見的一種癥狀，是糖尿病併發癥對患者體內腎功能影響造成的，可能是糖尿病腎病。因此，糖友出現夜尿多，要警惕是不是腎臟出現了併發癥。

腎功能不全 腎臟疾病引起的多尿見于慢性腎衰竭的早期，此時以夜尿量增加為特點，多尿是腎小管濃縮功能障礙的表現。常見于高血壓腎損害、老年腎小動脈硬化癥、各種慢性腎臟病引起的氮質血症、低鉀性腎病（如原發性醛固酮增多癥等）以及原發性或繼發性腎小管一間質疾病（如腎小管管中毒）等。

高鈣血症 患有甲狀旁腺功能亢進癥或多發性骨質增生的人，血鈣升高損害腎小管，使其再吸收功能下降表現多尿；也易形成泌尿系統結石，使腎小管功能進一步受損，加重病情。

出現上述癥狀，應該去正規的醫院接受全面的檢查，進而制訂出屬於自己所患疾病的治療方案，積極配合治療。

長壽菜 裙帶菜大醬湯

在日本，裙帶菜大醬湯是一道很受歡迎的食物，特別是日本的老人，幾乎每天都喝它。

原來裙帶菜裏面含有豐富的植物纖維，5克裙帶菜裏面含有兩克植物纖維，這些植物纖維又分為水溶性植物纖維和不溶性植物纖維。

水溶性植物纖維的裏面富含多糖類成分藻膠酸，藻膠酸可以和其他食物中的鹽分相結合，促進鹽分排出體外，不知不覺中就減少了人體對鹽分的吸收。

衆所周知，老年人隨着年齡的增高，味蕾也會漸漸變的遲鈍，在不知不覺中就攝入了過量的鹽分。如果每天能喝一碗裙帶菜大醬湯，既可以減少鹽分的吸收，又降低了血壓，促進了健康。真是一舉多得。

另外，裙帶菜中的不溶性植物纖維不溶于水，也不會輕易被消化吸收，它可以在人體的腸道中起到增加糞便量，柔軟糞便的作用，還可以起到刺激腸壁，促進腸蠕動的作用，這樣就減少了糞便停留在體內的時間，間接的減少了大腸癌的患病率。

裙帶菜大醬湯的做法：準備材料：將半盒嫩豆腐切小塊，加日式大醬(即味噌醬)一匙，蔥花少許。將裙帶菜用水泡開。湯鍋裏加水燒開，轉小火，然後盛出一點兒熱水，把大醬化開。把化開的大醬倒入鍋裏，嘗嘗咸味，不足的話，就再加一點兒醬。味道合適的話，就把豆腐丁和裙帶菜一起放入鍋裏。湯將煮沸時關火，撒蔥花。

男人禿頂易得啥病



日本研究人員發現，相比未謝頂男性，謝頂男性患冠心病幾率可能更大。

英國廣播公司日前報道，東京大學研究人員綜合分析1993年至2008年6項針對男性謝頂和冠心病關係的研究報告，得出結論是謝頂男性比未謝頂男性患冠心病的幾率高32%。

東京大學教授山田友英告訴英國廣播公司記者：“我們發現謝頂、至少頭頂部分脫髮與患冠心病之間的重要關聯。”

山田說：“研究結果顯示，與額頭脫髮相比，頭頂部位脫髮與冠心病的關聯更為緊密。因此，頭頂脫髮的男性更應該關注患冠心病的風險，尤其是年輕男性。”

他說，儘管謝頂與冠心病有關聯，但沒有吸煙、肥胖、高血壓和高膽固醇與冠心病的關聯那麼緊密。尚無足夠證據顯示應該對謝頂男性做心臟病篩查。

研究人員證實，他們尚未明確男性謝頂與冠心病之間存在關聯的原因，不過以往研究結果顯示，對雄性激素敏感度增加、胰島素抵抗和血管發炎等因素可以同時影響一個人的心臟和頭髮。

熬夜族多吃橙黃色蔬果

熬夜族或是因為工作原因，加班導致晚睡；或是因為不良的生活習慣，睡覺前看個電影、聊會兒QQ、再刷一下朋友圈……一不小心就過了入睡時間。那麼熬夜族怎麼吃才能美顏護膚呢？

人類不是夜行動物，熬夜違反了生物規律，損傷健康是必然。那麼對於這類人群，在飲食上有什麼小竅門可以幫助美顏護膚呢？

護視力多吃橙黃色蔬果 橙黃色的蔬菜和水果是熬夜族必備佳品。因為這些蔬果富含類胡蘿蔔素。比如胡蘿蔔、南瓜、橙子、橘子等。常常熬夜不利于肝臟的解毒功能，蔬菜中的葉綠素可以起到排毒的作用，水果中的葉黃素和花青素則對改善視力有幫助。熬夜的人更容易出現上火、牙齦發炎的癥狀，多吃橙黃色蔬果可以有效緩解這種情況。

保肝護心補充B族維生素

B族維生素是一類水溶性維生素，不但極易流失且人體無法自造，它們能不斷地從外界補充。它們能維護大腦的正常血液循環，提高記憶力，對緩解壓力有重要作用。B族維生素是推動體內新陳代謝，把糖類、脂肪等轉化成熱量時不可缺少的物質。富含維生素B的食物有花生、核桃、綠葉蔬菜、牛奶、動物肝臟、牛肉等等。

多喝水保養皮膚 在熬夜的時候最需要補充的就是水分，最好是溫白開水。人體組織液含水量達72%，成人體內含水量為58%~67%。當人體水分減少時，會出



現皮膚乾燥，皮脂腺分泌減少從而使皮膚失去彈性，甚至出現皺紋。為了保證水分的攝入，熬夜時至少要補充1000毫升左右的水分。建議皮膚乾燥的女生熬夜時應及時在臉上噴些爽膚水，或者塗抹保濕乳液。