

一顆小堅果 全身保護傘

小小一顆堅果，能為我們的身體撑起一把保護傘。荷蘭研究人員發表在《國際流行病學期刊》上的一項涉及12萬55-69歲成年人的最新研究顯示，堅果對人體健康的保護是全方位的，祇要每天吃10克堅果，就能顯著降低人們死于常見疾病的風險，使死于心臟病、癌癥、糖尿病和神經退行性疾病（主要包括阿爾茨海默病）的風險分別降低17%、21%、30%和47%。

堅果包括樹堅果和植物種子，常見的有核桃、腰果、鬆子、杏仁、開心果、榛子、花生、葵花籽、西瓜籽等。其中不少都有“長生果”、“長壽果”的美譽。從營養成分分析，堅果脂肪含量為44%~70%，以不飽和脂肪酸為主，有利于提高血液中高密度脂蛋白膽固醇（“好膽固醇”）的水平；蛋白質含量為5.3%~25%；富含多種維生素和礦物質，其中鎂、鉀、銅等能調節多種生理功能，維生素E和硒則具有很好的抗氧化作用。

核桃保護心血管

美國哈佛大學一項針對8.6萬名婦女進行的研究顯示，在10年中食用堅果較多的人患心臟病的危險較低。另一項研究也證實，每周食用堅果5次以上的受試者比很少吃堅果的人患心臟病的危險低一半。開心果被喻為“歐米伽心臟之友”，能預防血脂異常和動脈粥樣硬化；鬆子中的鎂和鉀有助降血壓和保持心臟

健康；核桃富含Ω-3脂肪酸、亞麻酸以及植物甾醇，有助降低膽固醇水平；夏威夷果有調節血脂、預防中風的效果。

巴西堅果預防前列腺癌

西班牙洛維拉·依維爾基塞大學一項研究稱，每周吃3次以上堅果的人，患癌癥的風險降低了55%。美國也有研究顯示，每周吃兩次以上、每次吃28克堅果的人，大腸癌風險降低了13%。巴西堅果中硒含量豐富，有助于預防前列腺癌和乳腺癌。

榛子防糖尿病并發癥

美國哈佛大學公共衛生學院營養系的研究人員曾對11個國家的8.4萬名34-59歲婦女進行了16年的跟踪調查，結果顯示，多吃堅果能顯著降低2型糖尿病的發生危險。這主要是因為堅果中的營養物質均有助于改善血糖和胰島素水平。榛子中的鎂含量豐富，能降低糖尿病并發癥的發生幾率，是糖尿病患者的完美零食。

鬆子補腦益智

腦細胞主要由不飽和脂肪酸和蛋白質構成，而堅果恰好是這兩種營養物質的最佳食物來源。堅果所含的維生素B₁、B₂、B₆，維生素E及鈣、磷、鐵、鋅等，也對大腦神經細胞有益。鬆子中磷、錳、谷氨酸含量較高，三者均有增強腦細胞代謝、補充腦力的作用。



花生抗衰老

堅果中富含維生素E，具有較強的清除自由基功能，可有效預防機體過早衰老。其中，核桃和花生維生素E含量較高，對皮膚健康有好處。

開心果帶來好心情

研究證明，維生素B₁與神經系統功能關係密切，體內維生素B₁濃度低，抑鬱風險就會升高。榛子和開心果中維生素B₁含量尤為突出，情緒低落的人可將其作為餐間零食。

堅果雖好，但熱量偏高，絕非吃得越多越好。專家建議，堅果每天以20克（約半兩）左右為宜，最好別超過50克（一兩）。每次吃一小把就夠，如果不小心多吃了，要減少一日三餐的用油量和飲食量。荷蘭的新研究還給出了大致衡量標準，不妨參考：10克堅果大約等于12顆花生或8-9個杏仁，或6個腰果，或2.5個核桃。

瑜伽緩解產前抑鬱



日前，美國布朗大學的研究者進行了一項研究發現：練習瑜伽有助于孕婦減輕產前抑鬱癥的程度。在羅德島州產科醫生和助產士的幫助下，研究者召集了34名抑鬱癥愈發嚴重的孕婦。在專業瑜伽教練的指導下，這些女性參加了產前瑜伽課程。除了在課堂上練習瑜伽和正念冥想，她們還在家裏練習。在為期10周的研究期內，研究者在固定的時間間隔採用標準化的調查問卷對這些女性的抑鬱癥癥狀進行了測量。結果顯示：這些女性的抑鬱癥得分從10-15分的中等嚴重程度區間下降到了5-10分的輕微程度區間。

研究數據還表明：這些孕婦所參與的產前瑜伽課程越多，她們的心理功能就越受益。研究結果提示，存在中輕度抑鬱癥癥狀的孕婦練習瑜伽，能有效、安全地緩解產前抑鬱癥。

夜晚發病如何處理

夜間老年人最容易突發疾病，稍不注意就可能鑄成大錯。下面介紹一些應急處理措施。

腦梗塞

老年人一般都有腦動脈硬化，有些人害怕夜間飲水使尿尿增多而限制飲水，結果導致血液黏稠度增加，血流緩慢而發生腦梗塞。當老年人夜間出現肢體麻木、口角歪斜、肢體不能活動時應想到可能發生腦梗塞，這時家人千萬不要晃動老年人，否則有可能導致栓子脫落引發其他一些并發癥。處理方法是保持安靜，立即給予溶解栓子的藥物。平時應遵醫囑小劑量服用阿司匹林，調整飲食結構，夜間睡覺前飲水稀釋血液，晚上起來時最好喝一杯涼開水以降低血液黏稠度。

心絞痛

老年人由于勞累、氣候突變或晚上看電視心情緊張等導致交感神經興奮，冠狀動脈收縮，以及夜間睡眠時靜脈血液回流增加，致心臟負荷加重。當心肌得不到充足的血液供應時便可導致心肌暫時性缺血缺氧而發生心絞痛。此時，家人應立即將老年人扶起，讓其舌下含服硝酸甘油或速效救心丸，多可緩解。

尿滯留

老年人常患有前列腺肥大大癥，夜間睡眠時尿液濃縮，副交感神經興奮性增加，前列腺充血等原因可導致急性尿滯留。家人可用熱水袋或炒熱的鹽包熱敷小腹，情況危急時應急送醫院插尿管導尿，或在耻骨上行膀胱穿刺導尿。

哮喘發作

患慢性支氣管炎、肺氣腫與肺心病的老年人，由于夜間睡眠時副交感神經興奮，迷走神經亢進，導致支氣管平滑肌收縮痙攣而發生哮喘。哮喘發作時可給氫茶碱，或使用舒喘寧噴霧劑、异丙基腎上腺素等，嚴重時應立即給予吸氧。

急性腹痛

有些老年人患有膽結石、腎結石等疾病，當夜間睡眠體位發生改變時，結石移動嵌塞膽道或輸尿管導致痙攣而引起急性腹痛。有些患有潰瘍病的老年人，由于飲食不節或受涼，加上夜間迷走神經興奮，胃酸分泌增多可致胃痛。對于因膽結石和腎結石引發的腹痛，應立即變換體位，同時按壓足三裏、膽囊穴、內關、關元等穴位可緩解疼痛。胃潰瘍病人則服用654-2等解痙藥以緩解痙攣。

痛風發作

痛風一般在夜間或凌晨發作，疼痛劇烈，此時可選用秋水仙素、消炎痛等治療。

胸部疼痛警惕心絞痛

誰也不希望發生疼痛，一些小疼痛可以自愈，但另一些疼痛不可小覷。美國“貝爾馬拉健康網”最新載文，總結出5種不可忽視的疼痛。

關節疼痛 除了近期受傷之外，關節疼痛，特別是持續性且伴有炎癥的疼痛，可能是風濕性關節炎。據美國梅奧診所研究報告顯示，關節疼痛還可能是多種疾病的信號，如痛風、紅斑狼瘡、萊姆關節炎、骨質疏鬆癥、軟骨病和肌腱炎等。

胸部疼痛 胸部劇烈疼痛，揮之不去，同時伴有呼吸急促時，務必立即就醫。該診所心臟病專家杰羅姆·科恩博士表示，胸悶是心臟病的典型癥狀，左側胸口發生劇烈疼痛常為心臟病，不容忽視。心臟病不適感還可能出現于前胸上部、嗓子、下顎、左肩或左臂，以及腹部等。胸口右側劇痛，要懷疑有以下疾病：心絞痛、肺病、哮喘、肺栓塞、膽結石和肝炎等。出現此類癥狀，應立即看急診。

嚴重頭痛 可能是偏頭痛發作。美國醫師協會專家桑德拉·福裏霍弗博士表示，如果過去沒有發生過偏

頭痛，或者沒有出現偏頭痛其他癥狀（視覺光環、頭部跳痛或怕光等），突然嚴重頭痛則可能是腦溢血或腦動脈瘤的信號，可在數分鐘內導致大腦損傷。這種情況危險極大，應立即撥打急救電話。

腹部劇痛 右下腹疼痛最常見的原因是闌尾炎，感覺右側劇痛，同時伴有惡心和發燒。闌尾炎開始發作後，逐漸轉移為右下腹劇痛。闌尾炎伴隨癥狀還有：惡心、嘔吐、發燒。進一步發展則會出現發冷、便秘、炎癥、腹瀉、發抖和嘔吐等。腹部嚴重疼痛還應考慮多種可能性：膽囊或胰腺疾病、胃潰瘍以及腸梗阻等。對女性而言，另一種可能是卵巢囊腫。這些疾病都不容忽視。

腿疼伴炎癥 福裏霍弗博士表示，小腿疼痛且伴有浮腫及炎癥，可能是得了深層靜脈血栓癥。局部按摩和及時走動有助于緩解這種血栓癥的疼痛。但是，一旦血栓隨血液發生游走，流動至心肺，則容易導致缺氧，甚至發生致命危險。如果小腿疼痛同時伴有浮腫，務必立即就醫。

肺部小結節是癌嗎？

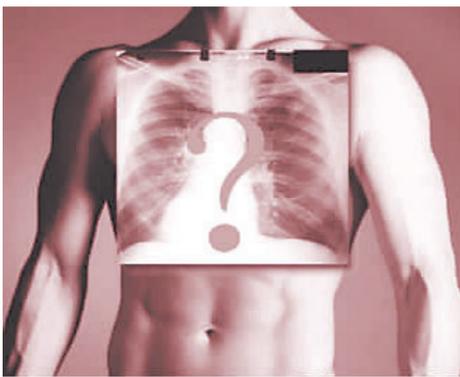
體檢中發現肺部有小結節，就一定是肺癌嗎？下面專家為你解答。

肺部小結節惡性的占30%~40%

肺部小結節一定是癌嗎？醫生給出的回答是否定的。醫生解釋，肺癌早期有相當部分表現為結節，但是結節也可能是良性病變，惡性結節占30%~40%。臨床中一般認為，肺部結節小于0.8厘米、邊緣清楚光滑的，良性的可能性比較大，但仍然需要定期觀察，如果結節在短時間內快速增大，則不能排除是惡性的。如果是惡性結節，病變增大1倍的時間為300~400天；如果結節倍增時間大于600天，那麼說明其惡性概率很低。大多數結節在兩年內未觀察到生長，一般可視為良性。如果肺部結節大小超過0.8厘米，特別是邊緣不規則，看上去有又短又細的毛，則認為惡性的可能性比較高。

超聲支氣管鏡有助準確診斷

如何為小結節做病理學診斷？臨床上可用穿刺或超聲支氣管鏡的方法來進行病理學診斷。如果小結節



的位置比較隱蔽或特殊，如鄰近心臟大血管、氣管或大氣道，貿然穿刺可能帶來氣胸、血胸，甚至致命出血的風險。這時可以借助于超聲支氣管鏡。和普通的支氣管鏡不同，它的前端有個超聲探頭，進入臨近“可疑小結節”的支氣管內，超聲探頭可以準確區分腫物、血管、淋巴結的關係。在超聲影像的指引下，醫生好像有了“透視眼”，可以操作支氣管鏡末端的取樣針，準確扎入到肺部可疑腫物內進行取樣，進行病理學診斷。

一旦懷疑小結節惡性可能性比較高，醫生會建議直接進行切除。但如果患者年齡偏大或基礎疾病較多，小結節的位置比較特殊，不適宜手術或患者不想馬上手術的，可考慮先進行病理學診斷。

多少運動量算合理

如今，人們的健康素養逐漸提高，堅持運動的人也越來越多。然而，很多人却祇重視運動量，認為時間越長、運動得越多效果越好。到底多少運動量才算合理呢？

想減肥 美國威斯康星大學麥迪遜分校的運動機能學助理教授麗薩·卡德摩斯·伯特倫博士指出，對于想減肥的人來說，控制飲食和保證運動量才是健康的減肥方式。建議每周進行300分鐘中強度的有氧運動，這能讓體重和體脂減輕得更多。如果少于300分鐘，又想達到減重目標，則必須保證所燃燒的熱量要大于攝入的熱量。

想強健肌肉 增肌塑形不僅取決于肌肉塊的大小，還取決于肌肉表面的脂肪量。所以，建議每周保證150分鐘的有氧運動（若強度較大，75分鐘即可）。平時運動中還應加入力量訓練，每周2~3天，在適應強度後，再多加1天，將訓練重點放在每個主要的肌肉群上。

想延年益壽 要積極主動地讓身體處於活躍狀態。每周進行150分鐘中等強度的有氧鍛煉，或75分鐘高強度的有氧鍛煉，外加每周2次的力量訓練。並加入伸展訓練，這能增強身體的柔韌性和靈活性，避免受傷。這種運動強度有助于增強心肺功能，防止形成胰島素抵抗，避免慢性炎癥，降低女性患上乳腺癌的風險。

想減少久坐帶來的危害 除了每周進行150分鐘中等強度的有氧鍛煉外，每天工作時還要保證每過1個小時就主動站起來運動幾分鐘。研究發現，每小時站起來散步2分鐘，就能逆轉久坐帶來的負面影響。建議平時可以用手機設個鬧鐘，提醒自己定時站起來運動。

洗完頭就吹傷髮質

為了快速弄幹頭髮，有些人洗完頭會直接用吹風機，這樣很傷髮質。專家提醒，讓頭髮自然晾幹更健康，能不吹頭髮就別吹。

正常的毛髮中含有少量水分，在毛髮的最外面有一層保護膜叫毛小皮，作為頭髮的最外層不僅決定了頭髮的表面特性，對于防止毛髮中的水分蒸發以及外界的侵害起到屏障作用。用電吹風尤其是熱風快速或長時間吹頭髮，會損傷毛小皮，使毛小皮的鱗片不再緊貼毛髮，水分很容易流失，使頭髮變黃、乾燥。熱吹風還會導致頭皮缺水，使頭皮屑增多。

如果時間允許，最好的辦法是洗髮後用幹毛巾輕輕擦拭頭髮上的水分，讓其自然風幹。如果有急事，必須盡快吹幹，要掌握一定的技巧。

抹點免洗護髮素 在用電吹風前，首先在濕頭髮上塗些免洗護髮素保護頭髮，最好選擇冷風吹，以減小對頭髮的傷害。

先吹髮根部位 低下頭把頭髮翻起來，用手指抖動頭髮，邊抖動邊吹，直到頭髮基本吹幹。

按層次吹 先把頭後部下層的頭髮吹幹，然後逐步向上吹。如果不按層次吹，你會發現表面的頭髮已經非常乾燥了，但裏面的髮根却仍然潮濕。

順着頭髮的生長方向吹 濕頭髮的毛鱗片是張開的，順着頭髮生長的方向吹，會讓毛鱗片閉合；如果逆着毛髮生長的方向吹，會讓毛鱗片張開，越吹越毛躁。

保持一定距離 吹頭髮時，把吹風筒遠離頭髮15厘米左右，以避免太近損傷頭髮。