居住环境关乎人的寿命

人们知道基因会影响健康,所以要做足够的运动,吃健康的食物。但美国国立卫生研究院提醒,我们居住的环境中能看到多少棵树、需要走多远去获得新鲜食物等因素,也会影响健康。

绿地面积影响健康

该院所做的研究表明,公园、树林等绿地会对我们的健康有积极影响。哈佛大学陈曾熙公共卫生学院流行病专家弗朗辛·拉丹博士分析了一项大型国家科研数据,以了解绿色空间如何影响人们的生活。结果发现,居住在绿地附近的人8年内死亡的可能性很小,原因是多方面的。

一是植物是绿地能发挥正面效果的一大原因,它们将污染物从空气中吸走,并为邻近区域降温;二是绿色空间创造了人与人建立社交联系的地方。研究表明,强大的社会关系与长寿有关;三是长时间亲近大自然可以改善情绪、减少焦虑、增强自尊,住在绿地的人心理更健康、压力小,从而减少患心脏病、糖尿病和其他疾病的风险。

研究人员选取了城市中一片空地种植草木,该城市其他空地保持不变。居住在绿地附近的人们表示,他们沮丧的情绪有所下降,自我感觉更良好;拥有绿地的贫穷地区,犯罪也有所下降。

与之相反,居住在繁忙道路附近会影响健康。拉丹博士分析一组使用体外受精怀孕的女性数据发现,居住在距离主干道超过400米的女性,比距离主要道路百米之内的女性生育率更高。还有研究发现,噪音会导致压力或打断睡眠,增加患心脏病和抑郁症的风险;居住在繁忙道路附近的人们也会呼吸更多污染的空气,增加了患肺癌、心脏病和其他疾病的风险。

步行道会改变一个社区

你所在的社区会影响你运动的积极性。城市和郊区的人经常步行到咖啡馆、学校或单位。农村地区的人更有可能开车到这些地方。这可能是生活在农村地区的人比生活在城市地区的人更容易肥胖的部分原因。

"人的身体理应时常动起来,动的越多身体机能越好。"华盛顿大学圣路易斯分校公共卫生专家罗斯布朗森博士说。不运动的人易超重或肥胖,患有糖尿病、高血压和许多其他健康问题的风险更高。

布朗森说,他曾参与过美国国立卫生研究院资助的项目,鼓励农村地区的人们多运动,可以通过建设、推广步行道来实现。如果你想更多的锻炼,就要弄清楚你喜欢并愿意坚持什么样的身体活动,比如你对步行感兴趣,但所住社区没有步行的空地,就可以和志同道合的人建立一个联盟,主动实现改变。社区也可以改变,例如在操场周围建造步行道,以便孩子们在玩耍的同时,父母可以步行锻炼。

开办农贸市场

有些社区很难获取到健康食品,美国农业部将这些没有提供全面食品服务的超市称为"食品沙漠"。城市和农村地区都可能出现这一问题,一些杂货店甚至会因此售卖营养价值低的廉价小吃。

约翰·霍普金斯大学医学院肾病专家德德拉·克鲁斯博士表示,患有慢性疾病的人经常会从医生处获得有关吃什么的具体指示,如高血压患者经常被告知遵循DASH(终止高血压膳食)饮食,强调水果、蔬菜和全谷物的摄入。但居住的社区附近很难获得这样的食物,那么吃这样的饮食就会变得很困难。

农贸市场是将水果和蔬菜带到缺乏全品类超市社区的极好方式。如果你想在社区建立农贸市场,可以找到意愿相同的人,从社区组织或当地政府获得帮助。克鲁斯表示,农贸市场同时也会给人们提供一个步行锻炼和交流沟通的机会。

当然,凭一己之力改变一个社区很难,但如果你和邻居们聚在一起,联系当地政府、企业和学校,建议他们创造更多步行道、人行道和自行车道,与超市老板建议提供更健康的食物,健康的社区就可能实现。美国国家卫生研究院卫生专家兼研究员阿德尔拉达·罗萨里奥博士说:"如果居民都能认识到一个社区与他们的健康是紧密相关的,就会有更多人支持社区建设,并从中获益。"

生命时报

每天睡七小时心脏最好

华中科技大学同济医学院和美国爱荷华大学公共卫生学院的研究人员联合开展的一项荟萃分析提示,睡得太多或太少的人,死亡或发生心血管事件的风险都会升高,每天睡7小时左右的人风险最低。

研究人员在多个专业生物医学相关数据库中,系统搜索了2016年12月1日以前发表的相关前瞻性队列研究,以考察睡眠时间与整体健康人群中4种心血管事件后果之间的相关性。数据分析结果显示,睡眠时间与4种心血管事件后果之间存在着一种U字形的相关性。具体来说,与每天睡7小时的人相比,睡眠时间每缩短1个小时,全因死亡和心血管疾病发生风险均增加6%,冠心病发生风险增加7%,脑卒中风险增加5%;睡眠时间每延长1个小时,死亡风险增加13%,心血管疾病发生风险增加12%,冠心病发生风险增加5%,脑卒中风险增加18%。

这项发表在《美国心脏协会杂志》上的研究成果认为,适度的睡眠时间与合理饮食、积极运动一样,能为人体补充能量,调节各项生理功能,降低患上心血管疾病的风险。睡多睡少,都对心脏健康不利,建议大家每天保证7小时左右的睡眠。

生命时报

冬柿红诱万鸟齐聚 生态优赞大美颍上

连日来,颍城气温下降,人们都穿上了厚实的防寒衣物。但是在颍上县花园小镇,却有这样一幕幕温情的画面:火红的柿子紧紧的抱在枝丫上,任凭冬风如何敲打,它都岿然不动。而是静待着鸟儿和游人的到来,为他们奉上烈焰般的年华。

当风儿趁势扫却一片片树叶,那些金灿灿、红彤彤的柿子犹如高高挂起的一盏盏小红灯笼,显得晶莹剔透,可爱诱人。最享福的当然是在空中游弋的鸟儿,它们总是不请自来,往返于河的两岸,让人看不出丝毫疲惫,嘴里衔着火红的柿子肉,扇动着翅膀还吱吱啾啾的像追逐着、嬉戏着的孩童。还有几只更为调皮的鸟儿,彷佛累了、倦了,或在水中扑棱棱打着翅膀,或在岸边悠闲的散着步,颇有"坐观两岸山水秀,我独钟爱枝上红"的气势。

中安在线

光吃素降不了三高

在"三高"的风险因素中,高脂饮食是重要一项。因此,不少人认为,只要坚持吃素,就能远离"三高"。火箭军特色医学中心内分泌风湿科主任李全民教授强调,这种说法其实是种误区,既不科学,更不利于健康。

长期吃素容易引起体内B族维生素缺乏,特别是维生素B1、B2、B6等在蛋、奶、鱼、肉中含量丰富,若体内缺乏这些营养素,反而会影响糖、脂代谢及能量消耗,严重者还可能导致动脉硬化。此外,长期吃素会令体内缺乏蛋白质、铁、锌等,造成营养失衡。

面对"三高"患者,医生都会建议清淡饮食,但清淡饮食不等于完全吃素,甚至鱼、肉、蛋、奶一点不都沾。正确的饮食标准是少油、少盐、少糖,这不是完全吃素能够解决的。比如,在烹饪素菜时放了大量油、盐、酱、糖,做成仿荤素菜、油炸素菜等,对控制"三高"显然起不到作用。脂肪不仅存在于肉类食物中,瓜子、芝麻、花生等植物性食物中也含较多脂肪。所以,常年吃素未必不得"三高"。另外要提醒的是,"三高"还与久坐、吸烟、饮酒、熬夜、作息不规律、情绪不稳定等有关,过度强调饮食调节而忽略其他,效果也会打折。

李全民说,素食的确有益健康,但过犹不及,清淡饮食应遵照以下原则:

1. *少油、少盐、少糖的关键之一是烹饪方法*。做素菜时,也应特别注意控制用油、用盐及用糖量,优质植物油或橄榄油每天摄入量为25~30克,盐每天摄入5克,糖摄入每天20克以内。

2. *摄入足够的蛋白质*。偏素饮食者需坚持每天一个煮鸡蛋和一杯脱脂牛奶,要多吃黄豆、豆腐、豆干或其他豆制品,以及各种谷物杂粮,提高蛋白质的摄入量。

3. *蔬菜要吃够、水果要适量*。每天吃1斤左右的新鲜蔬菜,建议多吃深色蔬菜,如油菜、菠菜、生菜、空心菜、西兰花等。水果有助于保证维生素和微量元素的摄入,但要注意糖分问题。推荐的水果有橙子、火龙果、弥猴桃、柚子等,总摄入量控制在200~300克左右。

4. *可食用一些鱼、虾、鸡胸肉*。鱼和虾含有的不饱和脂肪酸,可起到调节血脂、防止动脉硬化的作用,建议2~3天吃一次鱼肉或虾肉,每次摄入100~150克。鸡胸肉所含的脂肪和热量明显低于其他部位,且蛋白质含量高、肌纤维短,易被人体吸收,建议每次吃50~100克。还可食用适量瘦肉,因为红肉中含有丰富的血红素铁,是人体补血必备,建议每周1~2次,每次摄入50克左右。

生命时报

摸跳运动有助孩子长高

让孩子长高是每个家长的关注点,下面介绍几种运动,能刺激骺软骨增生,助孩子长得更高。

悬垂摆动。利用单杠或门框,高度以身体悬垂在杠上,脚趾刚能离开地面为宜。两手握杠,间距稍大于肩宽,两脚并拢,身体前后摆动,幅度不要过大。身体尽量松弛下垂,保持20秒。男孩做10~15次,女孩做2~6次。

跳起摸高。在助跑的情况下起跳或原地起跳,尽可能接触高处的物体。跳起时用双手去摸预先设置的物体,可以是树枝或篮球筐。双脚跳跃,做30次。休息片刻,左右脚分别单脚跳跃,方法同上。根据自身情况,每天练习一定次数。

跳绳。跳绳时双腿不停跳跃,双臂不断摇摆,非常适合生长发育期的青少年儿童。不仅有益于长高,还能让孩子的骨骼发育得更匀称,反应更灵活。

值得注意的是,骨骼发育一定程度上来自纵向压力,但是过强的压力(举重等)反而让骨骼在纵向难以生长。所以体操、举重等运动,在成长阶段最好避免。

中国妇女报

饥不暴食 渴不狂饮

在《古今医案按》中记载了这样一个故事:"叶先生名仪,尝与丹溪俱从白云许先生学。其记病云,岁癸酉秋八月,予病滞下,痛作绝不食饮,既而困惫不能起,乃以衽席及荐阙其中,而听其自下焉。"故事是说,古时有一个读书人叫叶仪,他和当时著名的医学家朱丹溪是同学。有一年农历八月,他生病患痢疾,腹中绞痛,起不了床,最后只好把床席挖一个洞,在下面放一个便桶,听任大便自下。医案中记载,朱丹溪为他诊视,处方里都是补药,而不按常规治法给他清热利湿的药,结果病人症状越来越严重,但是朱丹溪非常坚持,他的家人都以为叶仪要死了,这样补了十多天后,朱丹溪才给他用"小承气汤"攻下,一贴就治好了他的病。大家很奇怪,询问原因,朱丹溪说,因为叶仪"平素与人言多,多言者中气虚",又"务竟已事,恒失之饥而伤于饱"。这两句分析得太透彻了,笔者每每读至此,都很感慨,这就是我们现实生活的真实写照啊。

失之饥而伤于饱

中医认为,多言者伤气。就是前面朱丹溪强调的"多言者中气虚",中气就是脾胃之气,中气虚就导致脾胃的消化功能减弱。另外,随着社会竞争的激烈,我们很多人都会养成一个不好的习惯,就是老想着先把自己手头的工作做完再吃饭,等真正吃的时候就会很饿了,这个坏习惯直接导致一个后果,往往就会吃得比较快,食物来不及充分咀嚼就吞咽下去了,如此更加加重胃肠的负担。长此以往,会诱发急慢性胃炎、胆囊炎、胃溃疡,严重的时候还会导致慢性痢疾、贫血,这就是上文提到的"失之饥而伤于饱",我们的身体真是"伤不起"啊。

细嚼慢咽小口频饮

言尽及此,大家可能更关心,如何避免出现这些状况来保持健康呢?

具体来说,就是尽量避免过度饥饿后进食,即使饥饿时进食,也要细嚼慢咽,最好在开始就餐时喝点热汤或者温粥,这样会增加饱腹感,从而让肠胃有个适应过程。有一段时间,随着韩剧的热播,韩国料理在国内非常流行,其中为人称道的是,韩式料理中经常会在上主菜前有一道粥,或者一道甜汤,这样就给我们饥饿的身体一个"缓冲",让大家吃起来不会那么狼吞虎咽,这样的做法也值得在我们日常的饮食中借鉴。

吃饭如此讲究,喝水也不能马虎。什么时候喝水,喝水量多少,其实是有讲究的。最好的喝水时机,是在你不渴的时候喝。因为当你感到口干舌燥的时候,事实上机体的细胞已经处于疲劳失水的状态了,这时再狂喝一气,也很伤身体。中医认为,饮人于胃,游溢精气,上输于脾,脾气散精,上归于肺。水液的代谢与肺、脾胃密切相关,如果短时间内摄人大量液体,胃肠来不及消化吸收,这些水液就会积聚起来,最后成为留饮和痰邪,最终损害人体的健康,出现咳嗽、痰多等症状。

要避免出现这种情况,首先要注意,不要等到口渴的时候再喝水,正确的做法是,小口频饮;其次,真正口渴的时候,也不能一口气狂饮,如同谚语所说——"渴不狂饮",而是应该先喝一小口,让咽喉和胃肠都有个适应的过程,然后再慢慢地不间断的小口喝,喝水量一次最好不要超过300毫升。

身体的健康源自生活中点点滴滴的努力和坚持。我们常常听到别人讲"细节决定成败",这个细节就是"生活中的细节",这个"成败"不仅仅是指生病后的调理治疗,更多的时候是指"未病先防",平常的保健更重要。关爱自身,才能更好地关爱他人,为了我们的亲人、更为了我们自己,让大家一起努力吧。

中国中医药报

有口福! 吃根香蕉能预防中风

发表在《美国心脏病学会杂志》上的一项研究表明,每天吃香蕉可使中风几率降低。香蕉是含钾最高的水果之一,适量吃对控制血压有利。

食品工程与营养硕士李然:《美国心脏病学会杂志》的这项研究指出,每餐吃一根香蕉可使中风几率降低21%。中风的原因60%与高血压相关,而每100克香蕉含钾约256毫克,一根香蕉的钾含量就有500毫克左右,且钠含量相对较低,对降血压有帮助。

而近期类似的研究也不止这一项。2014年9月,美国《中风》杂志刊登了一项研究,其同样证明,高钾膳食有助于预防中风。这项研究以老年女性为研究对象,发现膳食中钾含量高的患中风的人数要明显低于低钾膳食的人群。

世界卫生组织推荐每日膳食中钾的摄入量为3510毫克,如何达到这个推荐量呢?只要每天吃足够的绿叶蔬菜、高钾的水果(比如香蕉)、薯类等,就可以很轻松达到这一数量,对控制血压、预防中风都非常有利。提醒大家注意,香蕉的碳水化合物含量较多,不宜多吃。血糖高的朋友,这项研究成果并不适用。

此外,除了香蕉,还有很多高钾低钠的食物,中老年人都可以适当吃些。譬如菠菜、空心菜、苋菜、芥蓝等绿叶蔬菜,其钾含量不比香蕉低;黄豆、芋头、土豆等薯豆类也是补钾高手,而且是低脂肪高纤维食品;香菇、紫菜、银耳、海带等虽然钾含量高,但紫菜、海带等钠含量也高,烹调时要注意,少放盐。

健康时报

喝茶能刮油减肥? 不可靠

大鱼大肉之后,一杯茶落肚十分消食解腻;如果空腹喝茶,则会越喝越饿,甚至肠胃不适,"喝茶能刮油减肥"的说法也随之而来。但喝茶真的能"刮油减肥"吗?中大孙逸仙纪念医院营养科主任陈超刚教授、广州第一人民医院营养科主任潘丹峰教授指出,茶叶中的活性成分茶多酚对身体有益,但减肥是个全身能量平衡的工程,靠喝茶是不可能实现的。

解腻是因为水分冲刷

陈超刚教授说,茶叶中的主要成分包括茶碱、咖啡因、茶多酚,以及各种微量元素。而我们所喝的茶水中,除了茶叶本身,占最大比例的其实是水。人们为什么觉得茶能解腻呢?实际上,餐后的油腻感来源于口腔、食道和胃,而水的冲刷本身就能达到"解腻"作用。

茶水作为一种饮料,带有茶叶的芬芳,适当喝茶补充水分,跟喝水的好处是一样的,只不过鉴于口感更佳,平时喝不了多少水的人,喝茶也能一杯接一杯地喝下不少,同时茶不像其他甜味饮料一样会摄入过多糖分,所以对于补充水分来说,茶是一种不错的选择。

茶水中茶多酚含量不多

陈超刚介绍,有人说茶叶中茶碱能够中和胃酸,有人说会刺激肠道的蠕动有助消化,也有人认为稀释胃酸会影响胃的运作,这确实没有定论。实际上,茶碱的具体作用还跟每个人的具体情况、喝茶的浓度和量都有关系。

咖啡因也可以刺激中枢神经系统活跃,理论上能够加大能量的消耗,但茶叶中咖啡因的含量少,具体效果与茶的浓度和量以及个体耐受性相关。虽然茶叶含有少量的矿物质元素,但是否有健康调节作用,也没有足够证据。茶叶中含有鞣酸,与食物中蛋白质、铁有一定的结合,会影响其吸收。

潘丹峰教授介绍,茶叶中明确对身体有益的活性成分是茶多酚,它对于调整血脂、预防动脉硬化有正面作用,有抗氧化作用,研究证明对抗癌有一定好处,但茶多酚在不同品种的茶中含量不一样。绿茶没有经过发酵,含有较多的茶多酚;经过发酵的红茶中茶多酚含量则较少。同时,茶叶放置时间的长短、茶水的浓度、不同个体的吸收情况等因素,都会影响人体对茶多酚的吸收。

以往一些研究茶多酚作用的动物实验,确实证明其能够减少胆固醇的吸收,对于延缓糖的吸收、调节脂肪代谢有一定作用。但即使真的能够得出茶多酚有助减少脂肪吸收的结论,也不能因此直接认为喝茶有助刮油。因为减脂涉及到能量平衡、能量代谢的问题,而通过茶水进入人体的茶多酚实在太微量,作用不会太大,只能说有一定的辅助作用,根本无法跟实验所用的提纯茶多酚相提并论的。

减肥需全身能量平衡

陈超刚总结说,首先,茶对于减少脂肪吸收的作用,并没有明确的科学定论;其次,人们所理解的"刮油减肥",还有部分可能寄希望于茶叶能够与体内所含的脂肪相结合,从而达到"燃脂"的效果,让脂肪成为身体不能吸收的物质排出体外,但这也是没有科学依据的,包括茶叶在内,没有任何食物有这样的机制,能够达到"刮油"的效果。

如果一定要说某种食物对减少脂肪吸收有益的话,那应该是膳食纤维。足够的膳食纤维能够减少脂肪的吸收,促其排出体外。所以多吃粗纤维的蔬菜对维持健康的肠道和控制体重都有好处。对此,潘丹峰也给大家推荐了一种富含膳食纤维的食物——魔芋。

潘丹峰指出,想要改善肥胖体质,应该从改善生活方式、科学饮食入手。减重是一项涉及全身能量平衡的系统工程,市民不应迷信某些食物能够帮助减肥,尤其是帮助"消肚腩"之类的"局部减肥",这些说法都是经不起推敲的。

潘丹峰还说,临床上对人体健康影响最大、需要进行治疗调节的,确实是体内脂肪堆积,尤其是脏器脂肪堆积的腹型肥胖为主。这种肥胖往往伴随有肝脏、肠道等脏器的脂肪堆积,并不是单纯长"肥肉",它会导致人体形成胰岛素抵抗,进而诱发代谢问题、"三高"问题,又互为因果形成恶性循环,必须及时干预。"临床上很多青少年过度肥胖,前来就诊的时候已经发现有血脂血糖高、尿酸高、脂肪肝等并发问题,这就不只是好不好看的问题了。"

广州日报

火罐不能随意拔

提起火罐,大部分人并不陌生。随着拔火罐家庭化的普及,当感觉自己身体不适,受寒了、腰背部酸疼时,往往会给自己拔个罐。拔火罐虽然简单便捷,但如果操作不当,不但事与愿违,还可能伤身。

近日,在山东青岛一商场内,一名女子接受拔罐治疗,因操作不当,身上的罐体取不下来,无奈之下只得求助消防员。近年来因为拔火罐不当造成意外求助消防员的新闻在网上并不少见,其实拔火罐也是有技术含量和禁忌事项的,如果未经过系统的学习和实践,最好到专业的医疗机构进行拔火罐治疗。

南京市中西医结合医院针灸推拿科主任戴奇斌介绍,拔火罐虽然是一种简单便捷的保健方法,但很多患者有一些误区,认为拔火罐时间越长越好、罐子吸附越紧越好,其实这是错误的认识。正确拔火罐时间应该是在10~15分钟。此外,很多人自己在家拔火罐时往往会凭感觉操作。比如有的患者腰部受凉了,就只在腰部最疼的地方拔一个罐儿,但是中医讲究辨证施治来确定拔罐的位置,不是简单的哪里不舒服就拔哪儿。

因此以下几个拔火罐注意事项应该引起重视。体质过于虚弱、皮肤容易过敏、妇女月经期以及妊娠妇女都应慎用;在家中拔火罐时注意防治烫伤及引燃易燃物;拔罐时间不宜太长,留罐时间以5~15分钟为宜,两次拔罐之间的间隔以2~5天为宜;拔完火罐后,不能直上直下拔取火罐,正确的方法是先用一只手将火罐向一面稍微倾斜,另一只手的指尖部位向下按压与火罐接触的皮肤,使空气经缝隙进入罐内,罐子自然就会与皮肤分开;拔火罐后不可立即洗澡,因为拔罐后皮肤敏感脆弱,此时洗澡易受风着凉,甚至导致皮肤破损、发炎等;拔罐后若局部皮肤有痒感,切不可搔抓,以免皮肤破损感染;拔罐后应注意休息,并饮一杯温开水为宜。冬季拔罐尤其需要注意保暖,避免冷风直吹。

中国中医药报