

抗衰老,拼的是细节

人体如同机器,长时间运转就会“磨损”,衰老是必然的。但年龄大的,有人精神抖擞、健步如飞,有人却已老态龙钟、齿缺发秃,其差异与是否积极保健、对抗衰老有很大关系。

留心身边的7大“催老剂”
1.过敏症
纽约激光与皮肤美容中心的皮肤病学家杰西卡克兰特说:“对宠物皮毛过敏和其他一些过敏症会让人看起来衰老。这是因为眼部娇嫩的薄膜所产生的慢性炎症会导致肿胀和瘙痒,引起皮肤颜色变黑变暗。”

2.睡眠时间过长
研究表明,睡眠时间太短会让人存在一系列的健康隐患,而睡眠时间过长(每晚超过8~9个小时)也会缩短寿命。闲散的躺在床上也会妨碍受伤老年人的疾病恢复进程。髋部骨折的美国老年人在一年内死亡的比例高达70%,其原因就在于他们躺着不动。

3.太瘦
体重超重或肥胖无疑会增加人们早亡的风险,但太瘦的人其早亡风险也很大。如果你没有多少脂肪组织,那么你就无法拥有足够的储备资源来抵御疾病和感染。

4.退休
退休会导致大脑功能老化。美国加州大学圣地亚哥分校医学院的精神病学教授格雷戈里布朗说:“保持思维功能的活跃对于健康老龄化起到了关键性的作用。”

5.耳机
老年人通常存在听力不佳的情况。如果你每天使用耳机的时间不超过一个小时,而且音量足够低,那么听力丧失的问题是可以避免的。一旦失去听力,你就会与周围的环境相隔绝,从而加速老化进程。

6.孤独寂寞感
与社会隔离所引起的孤独寂寞感会缩短寿命,降低生活质量。孤独寂寞感最强烈的人死亡的可能性要比得到关爱和照顾的人高出近两倍。这是因为隔绝感会让血压进入引发心脏病发作和中风的

危险区域,削弱免疫系统功能,增加患抑郁症的风险。

7.爱吃精细食物
美国营养专家拉什说:“最好不要食用装在袋子或盒子中的食品。”这是因为精加工食品,尤其是白色的碳水化合物(如面食、面包和谷物)会升高血糖和胰岛素,从而引起炎症;而炎症是导致很多疾病(如肥胖症和关节炎)的原因。

衰老不可“抗拒”却可以“延迟”
勤用记忆力“练脑”

很多人第一次意识到自己“老了”,是发现记忆力大不如前,想起一个人的名字要寻思半天,学习新事物的能力也在下降,注意力常维持不到半小时。中国科学院心理研究所老年心理研究中心主任李娟表示,人的记忆力(即学习记忆新东西的能力)一般在20多岁时达到顶峰,随后就会逐渐衰退;年龄大了以后,人往往能感觉到记忆力、反应速度和分析执行能力下降。但人的大脑具有可塑性,积极锻炼,给大脑丰富的刺激,能有效减缓认知老化的进程。

训练“脑力”,可以尝试做一些针对认知功能的训练。增强记忆能力,不能靠死记硬背,其核心应该是建立有意义的联系,比如,采用“位置法”训练记忆力。当你要到商场买香蕉、面包和水壶,可以把这些物件跟你熟悉的场景,如客厅联系起来。想象一进门看到水果盘放着香蕉;孩子正看着电视吃面包;老伴坐在沙发上拿水壶泡茶……把要记的东西视觉化,跟自己熟悉的心理地图建立联系,“提取”时就会容易很多。

复述训练则是训练短时记忆和总结归纳能力的好办法。做法是在听完一段叙述后,用自己的话把要点完整说出来,能回忆出具体细节更好。在日常生活中,我们也可以多练习记忆亲朋好友的电话号码、背公交站名、读书看报、学习新技能等,有助于保持或提升认知能力。

除了针对大脑的训练,已有大量研究证明,有规律地参加锻炼能减缓认知功能衰退。李娟表示,每周3~5次,每次30分钟左右的中等强度有氧运动,如广场舞、

慢跑、健身操等,能显著提升老年人的认知能力。

做保健操护视听
随着年龄增长,人的感官功能慢慢减退,逐渐表现出视力衰退、视野变小、听力下降,“眼花耳聋”成了很多老年人的标志。李娟说,视听功能的退化不仅给老人日常生活带来不便,还会由于缺少来自视觉、听觉信号的刺激,让大脑的相应脑区也“用进废退”,进而影响整体智力、情绪和行为能力。

除去疾病因素,不良生活方式造成的用眼过度(如长时间看电子屏幕)、用耳过度(如长期戴耳机听高分贝音乐)是眼、耳加速老化的“罪魁祸首”。延缓视听能力衰退,首先要保护好感觉器官,减少高负荷使用的频率,“损耗”就会相应减少。此外,可以通过一些简单训练改善视听能力。

近距离功能性视力训练,如集中注意看清一个目标、追踪移动的物体、努力寻找目标物等,能帮助老人识别、辨认颜色或物体;平时也可做眼保健操来保护视力。听力方面,杭州师范大学护理学副教授陈雪萍团队编制了一套“耳保健操”,试验结果显示,其能有效防治或延缓听力下降。耳保健操共有7节,分别是:1.搓手心、捂耳廓;2.双手掌心按压耳廓;3.从上往下揉搓耳廓;4.食指、拇指按摩耳垂;5.用食指向外耳道方向按压耳屏;6.食指敲击乳突部;7.轻拍耳廓。每天做此操2次,每次约8分钟,持续18周,可显著改善听力。

从肩到脚练肌力
行动迟缓、步履蹒跚、老态龙钟……老年人由于肌肉流失、肌力下降,肌腱、韧带萎缩僵硬等,致使行动缓慢,即便脑力、眼力保持再好,也难做到“眼疾手快”。西安体育学院运动医学教研室副教授苟波说,预防肌肉流失的最佳方法是进行肌力锻炼。日本东京大学的一项研究显示,在中年时期加强运动,不仅有助于防止肌肉减少,还能保持肌肉力量和改善总体健康状况,让老年人不再“心有余而力不足”。

锻炼肌力,从肩到脚,可以分别尝试以下方法:举哑铃,动作为直立位或坐位,

上肢前举、侧平举及屈肘举,锻炼上臂肌肉;静力半蹲,两腿分开与肩同宽,膝部半蹲位,上体伸直,两臂放在腰部,保持姿势不变,以锻炼下肢力量;踢毽子,可以有效锻炼膝关节屈、伸肌群的力量,提高下肢肌肉爆发力和耐力。另外,太极拳可有效增强老年人的肌力,长期坚持锻炼,能延缓肌肉功能衰退,增强下肢力量,稳定步态。美国俄勒冈大学的一项研究发现,进行15周太极拳训练后,老年人肌力增强,摔倒风险降低了47%。

要注意的是,老人进行肌力训练要确保安全,循序渐进,不应急于求成。锻炼强度要适中,强度太小达不到锻炼目的,太大则可能造成身体伤害。运动中若出现身体不适,应立即停止并及时就医。

健走游泳强心肺
人体衰老过程中,心肺功能衰退是重要表现之一。由于缺乏体育锻炼,心肺功能衰退的年纪大大提前。不少人才二三十岁,上两层楼梯就开始上气不接下气,一阵小跑后需要很长时间才能恢复正常心跳和呼吸。(2014年国民体质监测公报》显示,国人的心肺功能和肺活量从20岁就开始下降,而后随着年龄增长逐渐衰退。保持和提高心肺功能,是人们延缓衰老、保持健康的重要条件,体育锻炼尤其是有氧运动对改善人的心肺机能有良好的作用。

训练心肺耐力,苟波建议尝试以下几个简易的锻炼项目:跑步,既能锻炼内脏器官,也能锻炼主要肌群,每次至少10分钟,以跑步5分钟后额头开始出汗的速率进行;健步走,步频、步幅大于正常行走,双臂积极前后摆动,每次至少20分钟;游泳,游泳时必须克服水的阻力,促使心脏更有力量搏动,心肺更用力呼吸,建议每次锻炼30分钟以上。

抵抗衰老是场持久战,以上训练计划需要及早开始并持之以恒。此外,人体衰老是整体的,仅针对“部分”进行训练还不够,必须在整体上“助力”,良好的生活习惯如平衡饮食、规律作息、心情愉悦等会让延缓衰老的计划事半功倍。

人民健康网

不吃晚餐减肥只是传说

如今,越来越多的人选择不吃晚餐来减肥。不吃晚餐的确会让体重减轻,然而不吃晚餐减下去的不是“肥”而是水。

仅靠不吃晚饭,很难减掉脂肪,虽然体重是轻了,但接下来就是可怕的反弹。但是爱美的靓男靓女即使被告知了会反弹,但仍抱着侥幸的心理——“我宁愿靠节食先瘦下来,减小反弹的力度不就行了嘛!”事实上,靠不吃晚餐真的不能减肥,还要小心疾病找上门。

首先,长期不吃晚餐会影响健康。胃会不断分泌胃酸,不吃晚餐容易患上胃溃疡,得不偿失。

其次,节食会降低基础代谢。基础代谢可以通俗的理解成,每天你消耗的最小热量值,降低基础代谢这是自身的一个防御,你减少了摄入的能量,身体很聪明地将基础代谢自然降低,一旦你恢复吃晚餐,而你的消耗没有改变,那么剩余的能量储存起来变成脂肪。这就是为什么胖了减,减了胖,永远在减肥的路上的原因。

“短信戒烟”能使戒烟成功率增倍

吸烟有害健康,戒烟却难上加难。尝试过各种戒烟大法,仍无法走出困惑的烟民最深有体会。日前,记者从中南大学湘雅二医院获悉,医院招募“短信戒烟”志愿者开展的一项研究表明,短信戒烟能促使成功率加倍。

研究项目负责人、湘雅二医院精神科副教授廖艳辉介绍,医院共招募2561名受试者,1369名有戒烟意愿,对其进行12周干预和12周随访。

研究将戒烟意愿者分为高频率(每天3—5条短信)和低频率(每周3—5条短信)干预组以及对照组,对“时点戒烟率”(即过去一周完全不吸

吃对晚餐才能减肥。第一,晚餐不宜吃的过晚。晚餐时间要距离睡觉时间大于三小时,也就是说如果你晚上11时睡觉,那么你晚餐不要超过8时,你有充分的时间去消耗摄入的能量。如果吃的太晚,食物还没有充分消化,肠胃还在拼命工作,除了容易长胖还会影响睡眠。第二,晚餐不要吃的过饱。七八分饱刚刚好,不要吃撑。由于白天工作忙碌,晚餐时间相对于白天用餐时间充裕,更容易吃得多,摄入更多能量,更容易发胖。第三,晚餐要清淡为主。晚餐要少油、盐,摄入油脂容易引起血脂异常,进而引起动脉硬化和冠心病。第四,饮食顺序要牢记。如果有汤,可以先喝汤,喝完汤后再吃青菜,肉类,最后才是吃主食。第五,晚餐吃这些可以减肥。如果白天蔬菜吃得少,晚餐可以多吃蔬菜,适当的瘦肉、鱼类,多一些含有膳食纤维的食物,如红薯、土豆、青菜、水果等。

“爱美之心,人皆有之”,追求瘦的过程中一定不要丢掉健康。

健康报

故宫博物院年接待观众数量首次突破1700万

记者从故宫博物院获悉,故宫近日迎来2018年度第1700万名观众。这也是故宫博物院年接待观众数量首次突破1700万。

图为2018年12月22日,游客在故宫参观。

新华网



十个习惯让心脏更健康

改善饮食和加强锻炼是公认有效的护心法。但美国近期报道称,越来越多的研究显示,除了吃动之外,还有很多小方法可以起到保护心脏健康的作用。

1.拥抱。研究表明,与爱人相依偎能使自身释放一种有助降低血压、释放压力的激素,催产素。

2.大笑。大笑能刺激血管扩张,最大幅度可达22%,进而增强血液流动,

降低血压。

3.食用巧克力。可可豆中富含的抗氧化物质,可以增强免疫系统功能,帮助身体抵御外来伤害。

4.养宠物。数据显示,饲养宠物的人血压相对较低,患心脏病的风险也低于不饲养宠物的人。这可能是因为养宠物的人比不养宠物的人锻炼时间更多。

5.每周吃一天素。少吃肉是保护心脏的重要措施之一,研究表明,适当

素食可以降低32%的心脏病风险,建议每周至少有一天吃素。

6.站立。无论工作还是休息,我们一天中的大部分时间都在坐着,一定程度上会增加患心脏病的风险。站起来,在办公室里散散步,和同事聊聊天,或者每隔几个小时在附近转一转,都可以改善心脏健康。

7.保持适度睡眠时间。每晚需要保证7~8小时的睡眠。研究表明,睡得

太少会令心脏病风险增加48%,而睡得太多也会令患病几率增加38%。

8.咖啡因。每天喝1~3杯黑咖啡有助于稳定心率。

9.远离嘈杂的公路。研究表明,在高速公路上,你接触到的噪音每增加10分贝,心脏病的发病风险就会上升12%。

10.结婚。调查发现,已婚人士的心脏相对单身者更为健康。对女性来说,持续10年的稳定婚姻可以使心血管疾病风险降低13%。

生命时报

高。需要注意的是,流感轻症病例的症状和普通感冒相似,但它们其实是两种疾病。

预防流感的六要素
不管有没有接种流感疫苗,以下6个方面对于预防流感和其他呼吸道传染病同样非常重要。

居家保持室内空气流通,流感流行高峰期避免去人群聚集场所。随着人口老龄化的加剧,骨骼健康已成为重要的公共卫生学问题之一。既往研究提示,在绝经女性中,饮茶对骨密度有保护作用,但缺乏男性的相关证据。同时,既往研究提示饮茶能降低骨折的发生风险,但研究结果并不一致,仍缺乏中国人群大样本前瞻性研究的证据。

适度进行有氧运动,可选择散步、快走、慢跑、打太极拳等比较轻松舒缓的活动,提高身体抵抗力和对外界气候变化的适应能力。

冬季气候多变,注意添加衣服,做好防寒保暖,避免着凉感冒。

每天喝水应不少于1800毫升,但不要喝含糖饮料。

出现流感样症状应及时就医。

人民日报海外版

