

做家务防病又长寿 牢记几个安全原则

人们常因为没时间、觉得累等原因拒绝做家务。然而,美国纽约州立大学布法罗分校的一项最新研究提醒大众,是时候改变厌恶家务的想法了,因为每天做些琐碎家务活能让人延年益寿。

多项研究为“做家务”添彩
上述研究发表于《美国老年医学会杂志》上。研究人员研究了6000多名63~99岁的白人、非洲裔、拉丁裔美国女性后发现,与基本不动的人相比,每天从事30分钟叠衣服、拖地等轻微活动的参与者,死亡风险降低12%。该研究主要作者迈克尔·拉蒙特说:“即便做家务的运动量低于运动指南的建议,活动活动总比什么都不做好。”近期发表在《英国医学杂志》上的一项研究也证实了这一点。由英国莱斯特大学生物医学研究中心研究员等组成的多国研究小组称,有明确的证据表明,无论强度如何,坚持活动都能降低中老年人过早死亡的风险,而每天坐9.5小时以上则会增加死亡风险。

做家务不仅能降低女性死亡风险,同样也有助延长男性的寿命。2016年荷兰鹿特丹大学医学中心研究发现,常做家务的女性比其他女性多活3年,做家务的男人平均会延长1年寿命,其中常做园艺的男性能多活2.7年。中国人民解放军总医院和中国科学技术大学的研究者,对1.3万名年龄在35~78岁之间的中国城市男性调查发现,衣来伸手、饭来张口者更容易患糖尿病,而挽起袖子做家务有助预防糖尿病。在考虑了年龄、高血压、吸烟、体重指数、空腹血糖水平以及糖尿病家族史等相关因素后,与从不做家务的男性相比,做家务不超过2个小时者,患上糖尿病的风险降低20%;每天做家务超过2个小时者,风险降低40%;多做家务还能明显改善体重、腰

围和血脂水平。
上海体育科学研究所研究员刘欣表示,现代人的健康问题主要来源于吃动不平衡,任何骨骼肌收缩引起的高于基础代谢水平能量消耗的活动,都有益身体健康。做家务就是身体活动的一种,很适合抽出整块时间去锻炼的人。
北京老年医院副院长李娟表示,做家务是性价比最高的运动,尤其适合老年人。跑步、登山等运动固然有很多好处,但年纪大了之后,做这些幅度过大的运动会使一些老人感到不适,剧烈运动还可能对关节造成损伤。做家务的活动强度虽然不如跑步等,但也有一定的锻炼效果。

轻重家务,各有功效
日常家务可分为重型和轻型两种。洗车、搬动家具等属重型家务。掸灰尘、洗碗、手洗衣服、晾衣服、做饭等可归类为轻型家务。每种家务都有它的“功效”。
洗衣做饭:不易得认知障碍症。每天做饭可以对大脑产生一种良性刺激。这是因为,将菜切成丝、片、丁等不同形状,掌握炒菜火候,把握放油、盐、酱油等调料的量以及先后顺序等,对老年人来说都属于精细操作,可以锻炼手眼协调能力和记忆力,相当于老人的日常认知功能训练。美国拉什大学医疗中心曾对716名平均年龄为82岁的老人进行了研究,发现做饭、洗衣服等家务活都能降低老人患阿尔茨海默病的风险。
遛狗买菜:死亡风险低。外出买菜、遛狗都需要走路,刘欣表示,这类家务与散步健身接近,无形中增加了活动量。日本一项大规模长期调研显示,未得过心肌梗死的人,每天走路1小时以上比走路半小时者因肺炎或流感而死亡的风险低10%,每天走路不足半小

时者,死亡风险高33%;得过心肌梗死的人,每天走路超过1小时比走路半小时者因肺炎或流感而死亡的风险低34%。可见,出门买菜遛狗有助于降低心梗、流感等带来的死亡风险。

打扫房间:让人心情愉悦。工作了一天,难免会积攒一些坏情绪和压力,如果不能及时释放出来,会对身心健康造成危害。舒适整洁的家居环境更容易让人感到心情舒畅。打扫房间不但可以享受家庭的温暖,还会刺激大脑内的神经递质,促进多巴胺、五羟色胺以及去甲肾上腺素的分泌,增加幸福感,缓解焦虑抑郁等不良情绪。尤其对老人来说,通过劳动让家里变得整洁,可以让老人感受到自身价值,对身心健康有积极影响。此外,整理衣柜、书柜等家务,能很好地锻炼四肢。
重型家务:锻炼心肺功能。心肺功能是人体心脏泵血及肺部吸入氧气的的能力,对全身的组织器官十分重要。重型家务的活动量很大,可以促进血管健康,减少高血脂、高血压和胰岛素抵抗等诱发心脏病的危险因素,还能充分锻炼肺功能,改善肌肉张力,减少精神紧张,消耗多余热量。

牢记几个安全原则
当然,家务做得不当也会让人积劳成疾,出现腰肌劳损、颈椎病、肩周炎等。家务不仅是体力活,还是技术活,只要掌握了正确方法,就能避免不必要的伤害。在具体分工上,男性身体健壮,应主动承担重型家务,如修理家具、搬运重物等;心思较细腻的女性可以负责扫地、洗衣、做饭等轻型家务;适当让孩子承担部分家务,能培养他们的责任心和生活技能,可以从收拾玩具、准备餐具、折叠衣服被子等家务做起。专家提醒,不论做哪种家务,都要注意以下几个原则。

劳逸结合。刘欣表示,做家务没有上限,但是长时间维持同一个姿势或重复做同一个动作,例如长时间弯腰擦地、洗碗、切菜等,容易使部分肌肉出现酸痛、劳损。因此,做家务要注意劳逸结合,每10~15分钟休息一会儿,活动一下颈椎、腰椎、手腕等,不要一口气做完。如果家务活比较多,可以和家人分工,各自选择较擅长的类别,减少身心负担。
缓起慢转。弯腰洗碗、洗衣服时若突然起身或扭转身体,很容易闪到腰。李娟提醒,喜欢坐在小板凳上择菜、洗衣服的老人尤其要注意,起身切勿太急。久坐后突然站立,头部位置迅速升高,心脏还没来得及把足够的血液运输到大脑,造成体位性低血压,极易摔倒。建议久坐后缓慢起身,可借助身边的柜子、桌子等大型且结实的家具,或扶着墙壁起身。
弯腰不弯腰。搬沙发、箱子等重物时,切勿直接弯腰搬起,应先蹲下身,挺直背部,拿好重物,再用腿部力量站立起来,做到“弯腰不弯腰”。年纪较大的人更要量力而行,尽量避免搬重物、登高清扫屋顶等家务,应将此类工作交由年轻人去做。
防烟雾。炒菜时会产生一氧化碳、致癌物苯并比等烟雾,对鼻子、眼睛、咽喉黏膜有强烈的刺激性,轻则引起咳嗽、流泪、头痛等症状,重则可能诱发鼻炎、咽喉炎、气管炎等呼吸系统疾病,长期吸入油烟还会增加患肺癌的风险。建议烹饪全程都要开着抽油烟机,做完饭后要继续开10~20分钟,避免油烟残留;注意围上围裙,戴上帽子和口罩,以隔离污染物。清理厨房时也不能大意,一些去除油污的清洁剂刺激性也比较大,容易引发哮喘等呼吸系统疾病,建议使用时戴好口罩、打开抽油烟机。

生命时报

为何人到中年容易发福

人到中年为何容易发福?一个国际研究团队最近在英国《自然·医学》杂志上发表论文说,这可能与脂肪组织中的脂质周转(储存和去除脂质的能力)有关。随着年龄增长,即便不多吃、不减少运动量,人的体重也更易增加。

据瑞典卡罗琳医学院官网近日报道,研究人员说,他们对54名成年男女的脂肪细胞进行了平均13年的跟踪研究。研究发现,所有受试者无论体重增加或减少,其体内脂肪组织中脂质的周转能力都有所下降。那些没有通过减少摄入量来弥补这一缺陷的人,体重平均增加了20%。

研究还发现,受试者中除了那些通过减少热量摄入来“对冲”脂质周转能力下降的人,其余人体重平均增加了20%。

科技日报

重则招来癌瘤 保暖勤动护住阳气

古代医学著作《黄帝内经》记载:“阴平阳秘,精神乃至;阴阳离绝,精气乃绝”。这句话的意思是说,人体阴阳相互协调,则精气充足,精力充沛,若阴阳任何一方偏盛偏衰,就会导致疾病发生。中医认为,在阴阳协调平衡的关系中,阳气更为重要一些,发挥着主导作用。只有阳气致密于外,阴精才能固守于内,从而保证阴阳和合。

天之阳温养万物,使得万物生长收藏;人之阳温养机体,使得生命生生不息。中医学理论讲,天体运转不息,万物荣枯迭是依赖太阳的光明和温养,人体的阳气就好比天上的太阳,是生命的主角,维护五脏气机正常运行,推动气血津液循环周流。阳气在人体主要发挥两大作用:一是气化温养,人的脏腑经脉靠阳气温养,以维持机体正常活动。阳气充足,脏腑便调和,人的思维也就敏捷,张弛自如。二是抵御外邪,阳气能固护肌表,同时又可驱除人体内的病邪,因此中医治疗疾病常以“正气存内,邪不可干”为治疗原则。

中医学认为,长期阳气不足,轻则疲乏无力、手脚冰凉、腰酸背痛、肥胖等,重则可能招来癌瘤。癌瘤属阴邪,多因“痰凝”“瘀血”等阴性致病产物聚积于体内某一位位而产生,是肿瘤病“标实”的表现。正常情况下,阳气充足时可推动机体津液、水饮运化,使代谢产物正常排出。相反,阳气不足,脏腑经络运行不畅,病理产物郁积体内,气血津液运行失常,化为痰饮和瘀

血,相互“勾结”,成为癌瘤。因此,肿瘤病的治疗过程中,需重视振奋机体阳气。
判断什么属阴、什么属阳,方法很简单:凡运动的、外向的、上升的、扩张的、温热的、明亮的、兴奋的都属于阳;相对静止的、内守的、下降的、凝聚的、寒冷的、晦暗的、抑制的都属阴。令人遗憾的是,现代人的生活方式阳的表现居多,如久坐不动、好吃懒做、长期伏案、夏日贪凉、冬日薄衫等。因此,日常生活中,要注重“近阳远阴”,可从以下方面做起。

1. 养成良好的生活作息。早晨6点左右起床,中午适当午休,晚上11点前入睡;避免熬夜,睡前不要使用手机。
2. 适量户外运动。上午是机体阳气顺应天时逐渐充盛的时间,可增加户外运动,如五禽戏、八段锦、太极拳、散步、慢跑、球类活动等。
3. 避免长期伏案。工作45分钟,休息10分钟,劳逸结合才能舒心减压,使全身气机在阳气的推动下顺利到达各脏腑经络。
4. 注意保暖,避免贪凉。夏日空调不要开得太低,避免冷风直吹;少食冰淇淋、冰西瓜、冰啤酒等寒凉食品。

需要提醒的是,中医讲究辨证施治,所以肿瘤疾病的发生不都是因为阳气不足,通常还可能包含其他脏腑盛衰或病理产物蓄积等病机。所以,一旦出现反复不适,应根据自身情况请专业医师鉴别,切勿妄用扶阳之法,以免适得其反,使病情愈加恶化。**生命时报**

植物性食物可帮助降低心血管病风险

《美国心脏病协会杂志》近日刊发的一份研究报告称,在日常饮食中,多吃植物性食物,配少量的动物性食物,有助于降低罹患心脏病、中风或其他心血管疾病的风险。

在这一由美国国立卫生研究院资助的项目中,研究人员对一万多名美国中年人的饮食信息进行了分析,并将他们的饮食模式按其所含植物性食物和动物性食物的比例进行了分类。他们发现,那些饮食中以植物性食物为主的人,患心脏病、中风、心力衰竭等心血管疾病的风险,比那些较少食用植物性食物的人降低了16%;死于心血管疾病的风险则降低了32%;全因死亡风险也比后者低了25%。

研究人员指出,这是首批对普通人

木耳泡发时间不宜过长



木耳泡久了真会有毒吗?实际上,干木耳本身并无毒素。正常的黑木耳在短时间泡发过程产生米酵菌酸的概率非常低;但如果长时间浸泡,加上外部环境不干净,就有可能被椰毒假单胞菌污染而生成米酵菌酸,比如浸泡时周边同时存在过期变质的食物,或浸泡容器没洗干净而残留食物残渣。这些变质和残留的食物残渣就会变成米酵菌酸形成的温床。而且米酵菌酸耐热,一般的烹调方法并不能破坏其毒性。

米酵菌酸的中毒潜伏期最长为3天,通常为半天至1天。当前,米酵菌酸中毒在医学上一直没有特效药,中毒后只能采取一般的催吐、洗胃、清肠等急救措施,或者借助血液透析方法稀释毒素。

怎样食用木耳才安全?第一,浸泡当餐食用量的木耳,每次用冷水泡1小时~2小时就可以了,最多不要超过4个小时。第二,不提倡食用浸泡过夜的黑木耳,因为椰毒假单胞菌的最适生长温度为37℃,最适产毒温度为26℃。长时间泡发,再加上露天的高温环境,很容易酿成毒性强大的米酵菌酸。第三,黑木耳浸泡后如发现异味或手摸感觉有黏液时,要立即丢弃。**健康报网**

秋季海鲜肥美 贪吃当心痛风

金秋时节,菊香蟹肥。湖南省第二人民医院骨关节运动医学科副主任医师吴向阳提醒,海鲜美味但不可贪吃,以防引发痛风。

33岁的杨先生有痛风家族史。入秋后,海鲜大量上市,他三天两头海鲜配啤酒,不料近日突然感到左手腕关节疼痛不止,被确诊为痛风性关节炎。

吴向阳介绍,大多数痛风患者最早出现的症状是急性痛风性关节炎,最常见的发病关节是大脚趾,此外还有手部的关节、膝盖、肘部等,多在晚上突然发病,发病关节红肿、剧烈疼痛。

“引发痛风的本质原因是血液内的尿酸浓度过高,形成尿酸结晶沉积在关节和肾脏部位。”吴向阳解释,海鲜是高嘌呤、高蛋白食物。在人体的新陈代谢过程中,嘌呤分解会生成尿酸;大量摄入蛋白质,也会促进尿酸的形成。很多人在食用海鲜时,常搭配酒类,这样会进一步提高尿酸的含量,加大痛风的风险。除了饮食,肥胖、痛风家族史也是痛风的主要危险因素。

痛风容易反复发作,如果不及时治疗,可累及多个关节,导致关节畸形和功能障碍,甚至可能引发严重的肾功能损害,危及生命。因此,如果出现痛风相关症状,应及时就医,接受规范治疗并定期复诊。同时,在日常生活中,痛风患者要“管住嘴、迈开腿、多喝水”,全面加强自我健康管理。

长沙晚报



四种表扬,养出优秀孩子

问题的过程就是思考的过程。小孩子有强烈的好奇心,脑子里每天都充满了问题。能提出问题说明孩子思考了,父母首先要对孩子的思考和提问表示欣喜,传达对孩子努力的尊重和理理解,切忌取笑孩子的幼稚。

当孩子做出正确选择时。人的一生就是在不断抉择,选择的背后是价值观的体现。当爱喝饮料的孩子最终选择喝水时,家长应该给予表扬,可以说“你的选择是对自己的健康负责”。那么,孩子内心就会形成一种意识——

吃什么对眼睛好

胡萝卜素可以预防白内障和黄斑变性。富含维生素C的水果 维生素C可以清除会对眼睛造成伤害的自由基,所以应增加猕猴桃、橙子、柠檬、枸杞、山楂等这类富含维生素C的食物的摄入量。此外,柿子椒、西红柿等新鲜蔬菜中也富含维生素C。

豆制品 豆制品中含有人体必需的对眼睛有益的脂肪酸、植物性雌激素、维生素E等。豆奶、黄豆、大豆乳酪等豆制品和橄榄油、谷类食物等富含维生E的食物,都有益于眼睛健康。

大蒜和洋葱 大蒜是用来提高视力的极好食物。大蒜中的硫能稳固晶状体,并且让食物也变得更有韧性。此外,富含硫的洋葱也对视力很有好处。

杏 杏中含有的维生素A可以降低

“我有能力做出正确的选择”。这个过程其实是帮助孩子建立了“健康优先”的价值观,长此以往,孩子自主、自立的能力就会一步步培养起来。

当孩子积极参与时。孩子的协作能力是未来应对社会的重要能力,当孩子积极参与家庭劳动、学校比赛、社团活动时,父母应抓住机会大加赞赏。孩子正是在做事的过程中培养自信和社会能力,成长型思维的父母更赞赏孩子参与过程中的付出,而不计较最终结果。尤其在比赛中面对压力和竞争时,

低由自由基对眼睛造成的伤害,延缓眼睛的衰老。此外,杏中还含有一些能够提高视力的类胡萝卜素,对眼睛非常有益。

鸡蛋 鸡蛋中的半胱氨酸、硫、卵磷脂、氨基酸和黄体素等物质可以有效防止白内障的产生,保护眼睛健康。

鳕鱼和沙丁鱼 鳕鱼和沙丁鱼中所含有的ω-3脂肪酸对视力非常有益,它可以抑制眼睛里的自由基,防止新血管的形成,防止晶状体炎症的发生。

西兰花 西兰花中所含的叶黄素和玉米黄素可以使眼细胞免受自由基对其造成的压力,提高视力并预防白内障的发生。

要着重表扬孩子的勇气和魄力。

当孩子面对挫折时。挫折是孩子成长中的必要经历,关键是学会如何看待失败。父母应该引导孩子把每一次失败当成难得的学习机会,表扬孩子“吃一堑,长一智”的积极心态。面对一个不尽如人意的成绩,孩子可能会觉得“努力也是无用功”,此时家长要告诉孩子,“考试成绩只告诉了你自己目前处在什么位置,而不会告诉你将来能达到什么高度。”

生命时报

黑巧克力 黑巧克力中的黄酮类化合物可以保护眼部血管,可以使眼角膜和晶状体更健康。只有纯黑巧克力才能达到这种效果。

高钙食品 含钙多的食物,主要有奶类及其制品、贝壳类(虾)、骨粉、豆及豆制品、蛋黄和深绿色蔬菜等。同时还要注意搭配动物肝脏、绿色蔬菜等富含维生素D的食物,以增加钙的吸收与利用。

含锌食物 锌多存在于糙米、麦麸之中,动物肝脏、葡萄汁、果仁含量也较为丰富。

含锌食物 含锌较多的食物有牡蛎、肉类、动物肝脏、蛋类、花生、小麦、豆类等。**中国医药报**