

健康的生活习惯需要自律,你做到了吗?

在我们的生活中,有很多人明知熬夜伤身,却总忍不住熬夜追剧,明知酗酒伤肝,却总是抵御不了酒精的诱惑,明知健身有益身体健康,却往往懒得锻炼。其实,很多人并不缺少健康常识,缺少的是一种自律精神,通俗点说,就是管不住自己。但研究指出,自律性强的人才能拥有更多健康优势。那么,不自律的人真的会影响寿命吗?

自律是个人根据自我行为和环境等状态,选择与自己最匹配生活方式的一种能力,并能控制自己的欲望,获得更多

的身心享受。《美国国家科学院院刊》曾发表过一项研究,自律性强的老人,血液中的胆固醇和C反应蛋白水平低,腰围更小,代谢性疾病和心血管疾病的发病率更低,社交方面也有更多优势,美国加州大学的研究也指出,自律的人能抗拒酒精等诱惑,比生活散漫的人多活四年。

但是,很多人却难以培养自律的生活习惯,背后有哪些原因呢?一是在青少年时期,没有培养起健康意识和行为;二是成年后没有确定明确的健康目标。如很多患上慢性病的人,自律性差是他们患病

的一个重要原因。主要体现在六个方面:

1. 服药乱。很多慢病患者存在忘记吃药、随便补服、骤然停药等不合理用药行为。世界卫生组织的报告指出,全球按时服药率仅为50%。
2. 不运动。英国麦克米兰癌症援助中心发现,缺乏运动减寿3年至5年,更易患癌症、心脏病、中风等疾病。
3. 不忌口。一些人难以改变多年养成的不健康饮食习惯,外出就餐管不住嘴,大鱼大肉、暴饮暴食、不爱吃菜等会导致“三高”、尿酸升高、骨质疏松等。

4. 常熬夜。晚上是身体“排毒”、大脑“重启”的黄金时段,熬夜加剧内分泌和神经递质水平失调。

5. 不听话。吸烟、酗酒是多种癌症的高危因素,但是很多人都有这些不健康的生活习惯。

6. 不复查。慢性病患者需长期监测血糖、尿酸、血压等指标,定期复查可减少疾病恶化几率。

总而言之,想要健康长寿,离不开人们对自己身体的严格管理,自律是健康的前提。 科普中国

吃得越甜,越易失眠

如今,睡不好觉成了很多人的最大困扰。《美国临床营养学杂志》刊登一项新研究发现,精制碳水化合物含量太高的食物吃多了,会增加失眠风险。这种情况约占成年失眠症患者的30%。

为了探究饮食含糖指数(GI)与睡眠质量的关系,美国哥伦比亚大学研究人员收集了参与美国妇女健康倡议(WHI)研究的53069名女性的相关数据以及饮食日记。结果发现,饮食GI越高(过多食用添加糖含量高的食物和精制谷物),罹患失眠症的风险就越大。GI最高的女性,失眠症风险增加11%。多吃蔬菜和水果(而非果汁)的女性,失眠症发病率降低16%。新研究负责人、精神病学助

理教授詹姆斯·冈维什博士分析指出,当血糖迅速升高时,身体会通过释放胰岛素做出反应,由此导致的血糖下降会导致肾上腺素和皮质醇等激素的释放,而这些激素都会干扰睡眠。

冈维什博士表示,通过改善饮食预防失眠症,是简单易行的低成本且无副作用的干预措施。全谷物和杂豆类含糖指数较低,应占主食总量的1/3左右,每天吃够一斤蔬菜半斤水果,注意不能用果蔬汁代替。除此之外,减少添加糖的摄入量。建议每天添加糖的摄入量不超过50克,最好控制在25克以下。不喝或少喝含糖饮料,少吃高糖食品,比如蛋糕点心、冰淇淋等。

生命时报

坚持饮茶降低心脑血管病风险

研究发现饮茶习惯对卒中和冠心病的发病及卒中死亡均有较好的保护作用。根据饮茶类型进行的分析表明,习惯饮用绿茶人群的心脑血管事件及全因死亡发生风险,尤其对于长期坚持饮茶习惯的人群、男性饮茶者、饮用绿茶者,健康获益更为显著。

研究团队对研究对象健康结局追踪最长达17年,结果发现,与无饮茶习惯者相比,经常饮茶者心脑血管血管病发病、心脑血管病死亡、总死亡风险分别下降约20%、22%及15%。换句话说,对于50岁的人群,经常饮茶者发生心脑血管血管病的时间推迟1.41年,寿命延长1.26年。该研究进一步利用14081名研究对象时隔8.2年的两次饮茶习惯调查信息,分析发现与从不饮茶者相比,坚持长期饮茶者心脑血管病发病、心脑血管病死亡和全因死亡风险分别降低更加显著,降低比例达39%、56%和29%。

在心脑血管疾病亚型中,该



健康报

研究显示:吸烟者“活得更痛苦”

一项研究显示,与从未吸过烟的人相比,吸烟者无论是否戒烟,自我报告的疼痛程度都更高,换言之,“活得更痛苦”。

伦敦大学学院研究人员2009年至2013年经由网站调查超过22万人,在最新一期《成瘾行为》期刊报告了这一研究成果。他们把研究对象分为从不吸烟、曾每天吸烟与如今每天吸烟三组,让他们给自己疼痛程度打分,最低0分代表不疼痛,最高100分代表疼痛程度最高。结果显示,后两组人均得分比第一组高一至两分,吸烟者戒烟后疼痛程度仍较高。

研究人员奥尔加·珀斯基说:“最令人吃惊的是,16岁至34岁这个最年轻的年龄群体疼痛程度更高。”研究人员称,他们不清楚这些发现是否具有临床意义,也没有确定烟民戒烟后疼痛程度仍较高的原因。他们猜测,或许是因为烟草所含物质可能造成身体组织永久损伤,或许是吸烟能长期影响人体内分泌系统,还可能是某些人格特质导致一类人吸烟风险更高的同时,对疼痛也更敏感。先前有研究显示,吸烟关联背疼和其他慢性疼痛。

北京日报

睡得晚才算熬夜?这种误区需要走出来

熬夜已成为年轻人的常态,甚至还衍生出一个词语叫“报复性熬夜”,是指白天因为工作、学习没能享受自己的独处时光,所以需要在夜晚补回来。但是关于熬夜的误区你需要知道,并不是睡得晚就叫熬夜,也不是睡得早就代表健康。

那么晚上几点睡才算熬夜呢?一般来说,晚上超过11点还未睡觉就属熬夜了。11点是自然生物钟,是身体一天新陈代谢的开始,很多身体功能都在这个时间开始休息和修复。比如胆的生理功能开始贮藏并排泄胆汁;肝脏开始氧化储存肝糖;分泌性蛋白质开始合成等等。肝脏是人体消化系统中最大的消化腺,能促使一些有毒物质的改进,心肺将过滤后的新鲜血液分配到全身的各个器官里。事实上并不是在特定的时间点入睡才是健康的睡眠,目前有两个公认调节睡眠的影响因子,一个是生物钟,另一个是睡眠自我平衡。就是说睡眠的一个重点是要规律,另一个是要睡够。如果生物钟不规律,会导致内分泌紊乱,而醒的时间越长,就越感到疲倦,越需要睡觉。

那么几点睡算熬夜?专家解释,这要按照每个人自己的生物钟来推算,保持一定的规律性作息就不算熬夜。另外,对生物钟影响最大的环境因素是光照,即使在晚上活动也要保证有足够强的入造光光照,等到了白天在光照极低的环境下睡眠,来模拟亮暗循环颠倒的环境,是给身体的一个暗示,让身体也能有一个良性的新陈代谢。

有人要问:每天少睡一两个小时算熬夜吗?专家说,不是每个人都每天睡够8小时才算睡眠充足,即使有的人每天早早上床睡觉了,但由于长期慢性睡眠不足造成的后果比急性的通宵熬夜更严重。有研究表明,连续两星期每天

减少睡眠2小时和连续48小时不睡觉,都会降低大脑的认知功能。但慢性睡眠不足需要的恢复时间比通宵更多,因此长期睡眠不足看起来是节省了时间,其实得不偿失的。

熬夜之后再回去补觉能补回来吗?偶尔熬夜是能补回来的,补觉肯定会比完全不补好。有研究表明,经历一晚没睡之后,平均需要一周左右的时间学习与记忆水平才能恢复熬夜前的状态,如果是经常熬夜的话就很难补回来了。对于那些一直只在夜里上班的人来说,晚上不睡觉反而问题不大,因为他们有规律的作息。有问题的是,这些人要在白天和夜间工作之间不断地转换倒班工作。国际癌症研究机构明确提出,倒班工作扰乱生物钟是有致癌风险的。

那么对于必须熬夜的人群来说,熬夜之后有什么食疗能辅助身体恢复?食疗属于中医的范畴,注重阴阳调和。为了让身体达到一个阴阳平衡的状态,平时可以煲点汤喝。润肺、清热、化痰可以用雪梨、银耳、南北杏、猪骨煲汤饮用;养胃补气血、健脾祛湿可以用淮山、红枣、薏米、芡实、百合、猪骨煲汤饮用;祛湿清骨火可以用粉葛、鲫鱼煲汤饮用;抗电脑辐射,保护皮肤、养肝明目可以用红萝卜、玉米、脊骨煲汤饮用。平时要少吃煎炸食物,多吃新鲜的青菜和水果,对恢复身体有好处。

综上所述,健康的睡眠要保证两点,一是充足的睡眠时间,二是规律的生物钟,这两点至关重要,缺一不可,也是判断是否熬夜的依据。如果能够保持一个稳定的睡眠周期,那么即使每天凌晨三点睡觉、中午十一点起床也不算熬夜,因为身体的各项平衡会随着作息时间的改变而改变。

科普中国

春节期间,怎么守护自己的肠道健康?

春节期间,亲戚朋友团聚一定少不了各种各样的聚餐,而聚餐时难免会饮食油腻,或是暴饮暴食。相聚本是快乐的事,这些不健康饮食行为却很容易给胃肠道带来负担,引发腹胀、腹泻、消化不良、肠道菌群紊乱等。此外,长时间吃动不平衡,还会增加超重、肥胖,进而增加三高的患病风险。那么,春节前后,我们该怎么守护自己的肠道健康呢?

肠道是保证营养吸收的重要消化器官

肠道是消化器官中最长的管道,是人体消化食物、吸收营养素和排出食物残渣的重要器官。成年人肠道内“居住”着约2公斤的肠道细菌,这些细菌与人体健康息息相关。

肠道中的菌群分为有害菌、有益菌、中性菌三类,正常情况下三类菌维持了稳定的平衡,一旦肠道菌群失调,就会引发许多的胃肠道疾病。益生菌是对健康有好处的细菌,常见的益生菌有双歧杆

菌、乳杆菌、益生链球菌等。

研究发现,肠道菌群失调很可能是肥胖、高血压、糖尿病、冠心病和中风等疾病的诱因,也是抑郁、焦虑和认知功能下降等精神心理疾病的重要原因,而肠道菌群受到饮食、睡眠、环境和抗生素等多种因素的影响。

4步应对春节前后的肠道问题

1. 食不过量,不暴饮暴食
暴饮暴食是一种危害健康的行为,它是引起胃肠道等其他疾病的一个重要原因。短时间内吃下去太多的食物、喝下去大量的饮料,超出了身体对食物消化的能力,往往会引起胃肠功能失调。
2. 食物多样,合理搭配
选择食用多样化的食物,如肉类、蛋类、蔬菜、水果、五谷等,使所含营养素齐全,比例适当,以满足人体需要。少吃油炸、烧烤的食物。
3. 喝酒要适量

喝酒过量有害健康,大量、过量喝酒不仅可以造成胃肠黏膜的损伤、肝脏功能的损害,影响营养物质的消化、吸收和转运,会引起急性酒精中毒,增加引发胰腺炎的风险。喝酒首选低度酒,如啤酒、葡萄酒或黄酒,不空腹饮酒,不过度劝酒。高血糖、高血压、冠心病等患者应忌酒。

4. 吃动平衡,养成运动习惯

“管住嘴”和“迈开腿”同样重要。保持每天至少半小时以上中等强度到高强度的身体活动,每小时站起来活动一下,减少久坐时间。养成运动习惯,还有助于心情愉悦和睡眠质量提高。

可以适当补充益生菌

春节前后,除了要做到合理膳食、规律生活、经常运动之外,为了维护肠道健康,还可以考虑补充一些益生菌。

研究表明,益生菌及其代谢产物,可以促进宿主消化酶的分泌和肠道蠕动,促进食物的消化吸收;提高机体免疫力及抑

制肿瘤发生能力、预防高脂血症、冠心病等;益生菌通过自身代谢产物以及与其他细菌间的相互作用,维持和保证肠道菌群最佳优势组合及稳定性、使菌群平衡。益生菌在人体内可以发酵糖类产生大量的醋酸和乳酸,可以抑制病原性细菌生长繁殖;双歧杆菌代谢产生的有机酸能促进胃肠道蠕动,同时双歧杆菌的生长还可以使大便湿度提高,从而防止便秘。

选购和食用益生菌小贴士:通过正规的经营渠道购买,选择可靠的品牌;活菌数量要足,这样才能有效抑制有害菌生长,改善肠道菌群;阅读包装上的菌种活性和保存方式介绍;菌种活性要强,这样可以经过胃酸和胆汁消耗后活着抵达肠道;购买低温乳酸菌饮品后,应及时放入冰箱保存;避免与温度过高的食物或液体混合,以免影响效果;如果正在服用抗生素,建议与服用益生菌的时间间隔2小时以上。

北京青年报

醒酒解乏 来杯葛花蜂蜜茶

临近春节,朋友叙旧、亲戚往来、公司年会等各种聚会接踵而来。

酒是人与人之间联络感情的一种媒介,所谓“酒逢知己千杯少”,聚会上难免要喝上几杯,有些朋友不胜酒力或者一时过量会出现恶心、口渴、头晕头痛、食欲不振等不适。

广州市中医医院脾胃科吴宇金主任给大家推荐一款葛花蜂蜜茶,在酒后饮用可帮助醒酒解乏。

葛花蜂蜜茶

材料:葛花15克、砂仁5克、蜂蜜适量。

制作步骤:将葛花、砂仁用开水

250ml冲泡20分钟,加入适量蜂蜜搅拌均匀即可饮用。

功效:醒酒解乏,行气止呕。

适宜人群:应酬多,经常饮酒者。

药材解析:葛花有醒脾和胃、生津止渴、解酒之功效,能减少胃肠道酒精的吸收,并能加快酒精在肝脏的分解速度。砂仁有化湿开胃之功效。

吴宇金提醒大家,酒为湿热之品,过量容易损伤脾胃、肝肾功能,饮酒还是要适量,不要损害健康。

广州日报

孩子春节饮食如何安排? 营养专家这样说

中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员刘爱玲:

小朋友首先要吃好一天三顿饭,假期里小朋友往往作息不规律,早晨不起,晚上不睡,容易造成不吃早饭,晚上吃太多的零食,这种不规律的进餐不但会影响孩子们的消化道的功能,还能造成营养不均衡,影响生长发育。

其次,在食物的选择上,要注意“三

多、三少、一适量”。“三多”就是蔬菜多吃点、水果多吃点、水多喝点。“三少”是指糖果要少吃、饮料要少喝、点心要少吃。一般我们家里购买年货,这三种是必不可缺的。走亲访友,给孩子带点糖果,寓意新的一年甜蜜,这也是很多地方的习俗。但糖果、点心和饮料都含添加糖比较多,点心还含有较多的脂肪,多吃会对小朋友造成一些健康的危害,

比如易患龋齿、容易长胖。“一适量”就是动物性食物要适量,不要吃太多。小朋友的消化道的功能还没有发育完善,如果吃多了常常会造成积食伤食,造成胃肠道的不适。此外,肉类含有脂肪比较多,吃多了容易长胖。另外,还要注意不要暴饮暴食。过年过节餐桌上会比较丰盛,家长对小朋友的限制又不像平时那么多,所以小朋友就会随着自己的

性子,很容易造成喜欢吃的猛吃,吃得很多,引起胃肠道的不适。

最后还要强调一点,千万不能让小朋友喝酒。有调查显示,孩子的第一口酒往往是在家里喝的。到了春节,有的家长甚至主动让小孩喝酒,由于小朋友发育尚不完全,对酒精耐受度低,很容易造成酒精中毒和脏器损害,甚至危及生命。

新华网

岁数大就得少吃肉? 不能谈肉色变,膳食均衡最重要

不少人存在这样的想法,人老了大鱼大肉要少吃,否则肠胃功能弱消化不了。甚至有一些老年人干脆变成“素食主义者”,荤腥儿都不敢沾了。不过,北京市疾病预防控制中心的专家却表示,老人既不能无肉不欢,也不能谈肉色变,膳食均衡最重要。

疾控专家介绍,肉类含有丰富的优质蛋白质,是平衡膳食的重要组成部分。

肉类富含人体所需的蛋白质、脂肪、维生素、矿物质及微量元素,是重要的优质蛋白质来源,对人体的生长发育、生理机能调节及维持正常活动起着重要作用。

如果老年人摄入蛋白质不足,会感到疲倦、虚弱,出现体重减轻、肌肉萎缩、血压低、贫血等症状,严重的甚至会造成浮肿、免疫功能低下、对疾病的抵抗力降低。

此外,缺乏蛋白质会导致老年人肌肉丢失速度加快,严重时会影响肌肉内正常功能,降低老年人活动能力,增加了残疾和丧失生活自理能力的风险。

那么,老年人应该怎么吃肉呢?《中国居民膳食营养素参考摄入量》指出:老年人的蛋白质供给量为每天每公斤体重1至1.5克。照此推算,一般来说,一个老年人每天补充60-70克蛋白质是最佳

的。可见老年人要结合自身的身体状况合理选择肉类食品。

所以,为满足老年人蛋白质、脂溶性维生素、B族维生素、铁等营养素的需求,老年人需要每日适量吃一些肉类,包括水产品、瘦畜肉、禽肉等。同时肉类可以和富含优质蛋白质的大豆及其制品搭配着吃,膳食多样化,营养更均衡。

北京青年报

晚餐吃太晚当心会致消化不良容易发胖患结石



许多人由于工作或其他原因无法按时按点吃晚餐,常常要拖到后半夜。专家提醒,晚餐吃得太晚会加重肠胃负担,使得食物无法被很好消化吸收,导致消化不良,也很容易发胖。

在饭后4至5个小时之间,如果太晚吃晚餐之后入睡,体内尿液无法及时排出,体内钙物质也就无法随尿液及时排出,长年累月沉淀下来,就会加大患结石的可能性。

中国妇女报