

每周锻炼两小时,老痴晚来十五年

日前发表于《阿尔茨海默病和痴呆症》杂志的一项最新研究显示,体育锻炼可延迟患者认知能力下降,改善其认知功能。

研究小组选取了372名有早期家族性阿尔茨海默病(一种遗传型阿尔

茨海默病)遗传基因的参与者,并根据体育锻炼频率,将他们分为两组:经常锻炼的人和很少锻炼的人。之后,研究人员定期检查他们的认知能力和大脑功能,以及与认知能力下降和阿尔茨海默病相关的生物标志物。

结果显示,与很少锻炼的人相比,经常锻炼的人的认知功能和表现明显更好,脑脊液中阿尔茨海默病“迹象”更少,在15.1年后,他们才被诊断为轻度痴呆。

根据这些发现,研究小组得出结

论,体育锻炼对早发型阿尔茨海默病患者的认知功能和症状缓解有益,每周锻炼至少两个半小时,对于上述罕见的阿尔茨海默病患者就会有帮助。

生命时报

孤独等同每天吸烟15支 5招摆脱孤独感

孤独是现代“隐藏起来的时疫”,通常人们认为吸烟、酗酒和锻炼等生活方式才会影响健康,其实,孤独对健康的伤害也不容忽视。

热闹背后的孤独感

曾有人说过,现在的年轻人看起来很热闹,其实每个人都活得像一座孤岛。许多人没有也不想走出自己的岛屿,真实地踏入他人的领地,彼此之间的深入沟通逐步减少,取而代之的是一串串时髦的网络用语和一张张滑稽的表情包。

孤独是一种不好的心理状态,因为感到被外面的世界隔绝或被外面的世界排斥而产生的郁闷苦恼的心情,甚至产生抑郁。一般都是因为下面几个点导致:

一,现在这个时代变得高效,使得友情“快餐化”,熟人变少,从而使得孤独慢慢弥漫。

二,社会竞争越来越来,成年人都需养家糊口、在外打拼,不可避免的会忽略了自己的小孩和家里的老人,让他们变得孤独。

三,电子产品日益发展起来,虽然缩减了时空距离,却使人们的圈子变小,导致人际关系变淡,渐渐疏远产生孤独感。

四,一个人的本身性格也与产生孤独感有着一定的联系。性格内向的人常常会缺乏安全感,会去担心自己说的话不被认同从而选择沉默,不敢去表达,因而容易引发孤独。

据《成都商报》报道,美国一项涉

及30万人的研究表明,孤独感的危害相当于酗酒或每天吸烟15支,同时,孤独感不仅会增加人体压力激素皮质醇的分泌水平,从而削弱免疫系统,使人更容易生病;而且,孤独者的血压也比正常人高出30mm汞柱,心脏病和脑卒中的患病率是正常人的3倍;孤独者的生活方式使癌症的发病率增加2~3倍。此外,据《中国青年报》报道,孤独还可能影响个体的睡眠模式和逻辑推理等机能。

如何摆脱孤独感?

中国科学院心理研究所心理健康促进中心测评部主任肖震宇表示,想要摆脱孤独感,可以从以下几点做起:

1.战胜自卑。自卑者总感觉不

如人,不愿跟人接触,这些人不妨试着与人交流,把自己的想法告诉大家。

2.和朋友保持联系。不要在孤独时才想起朋友,要有意识地经常与好友保持联系。

3.结交新朋友。主动认识一些新朋友,可以自己的生活增添新元素。相处过程中记住不能以自我为中心,多为别人考虑。

4.培养爱好。当觉得孤独时,可以专注于自己的爱好,平时还能和圈子里的同道相互交流。

5.勤锻炼。适当的锻炼可有助于大脑分泌多巴胺等让人兴奋和欣悦的化学物质,有利于孤独者调整情绪状态。

人民健康网

尿酸高,能喝淡茶和咖啡

首都医科大学附属北京朝阳医院营养科营养师宋新:调查显示,饮茶习惯和痛风危险无关。原因在于,茶叶富含的茶叶碱、咖啡碱、可可碱等嘌呤类化合物,在人体内代谢生成的是甲基尿酸盐,与造成痛风的尿酸盐分子结构不同,也不会沉积在关节或肾脏。一项前瞻性随机对照研究表明,适量饮用红茶可显著降低血清尿酸水平。但是,不建议喝浓茶,推荐用淡茶水作为日常补水来源。研究结果还显示,咖啡具有降低血清尿酸水平和痛风发病风险的作用:男性每天喝4~5杯和6杯咖啡,会使痛风的发病率下降40%和59%;女性每天摄入1~3杯和大于等于4杯咖啡,痛风发病风险的降低率为20%和57%。咖啡之所以有这个好处,很可能是其中大量的钾元素或其他特殊成分在发挥作用。需要提醒的是,咖啡能起到兴奋神经的效果,因此并不提倡痛风患者大量饮用,建议冲得稀一些,不要加糖和咖啡伴侣,否则可能诱发痛风。

生命时报



手,养生的好参谋

看手相,说是能看出命运,其实更能看出健康。我们的双手与全身经络联系密切,身体上的问题多能从手上反映出来,因此手诊是中医望诊和养生的好参谋。尤其是在治未病方面,当西医体检指标都正常,但总是觉得不舒服的时候,手掌也许能告诉你答案。

两人一握手,就能感受到对方的手温。杨氏手诊对于手感辨证有四句口诀:“手掌掌握热到烫,多是实热炎症伤;握久反而不觉热,多是体内有虚火。手掌握着像冰块,寒气游窜体内外。若是只有手指寒,心脏血管

慢循环。”意思是说,手温比正常人高,尤其是越握越热,一般提示体内有实热,多是炎症。如果一开始握手感觉有点热,但是时间长了反觉得不是很热,一般是虚火,这种人容易失眠多梦、心烦口干,要注意滋阴降火。手感比正常人寒者,一般属于阳虚,常见于甲状腺功能低下、微循环障碍、月经不规律等患者。如果主要是手掌寒,一般脾胃消化吸收功能弱,受凉容易腹泻,女士多为白带过多;如果主要是手指寒,往往提示血液循环不太顺畅,容易疲劳乏力、头晕头痛。

杨氏手诊把手掌划分为五大区域,就是掌中的“五岳”。手掌中心偏上的位置是“中岳”,对应脾胃,如果这个区域的乱纹较多或颜色偏黄,脾胃功能不是过于亢进就是虚弱。食指下方是“东岳”,对应肝胆,如果呈现“井”字纹,最好到医院查查肝胆。中指下方是“南岳”,它与“中岳”的交汇位置如果偏红或有红白交织,要注意血压、血脂,着重预防心脑血管病。手掌的下方一直到手腕属于“北岳”,对应肾脏与膀胱,如果有一些小圈圈一样的纹理,体检时就要着重检查泌尿系统,女性注意预防尿路感染,白带增多以

及卵巢囊肿,男性注意预防前列腺增生、尿道炎、肾虚等问题。小拇指下方是“西岳”,靠手腕的部位对应肺,这里如果有青筋出现,要注意养护肺功能,不宜太劳累。

手上的“青筋”实际上是静脉血管。“青筋”凸起往往提示体内有血瘀、痰湿、热毒等。杨氏手诊对此也有口诀:“青筋出现莫慌张,仔细查看在何方。拇指根下肺气阻,中指根下心气伤。食指根下肝气滞,掌心若有肠不畅。”大家仔细观察青筋的位置,有助于初步把握养生的重点。

生命时报

警惕!这些行为最伤肾

肾脏是人体内的重要器官,它不仅能够清除体内代谢产物和毒素,而且能通过吸收功能保留水分和其他有用物质,如葡萄糖、蛋白质等。人体内的肾脏是需要呵护的,对于没有肾脏病的健康人来说,保护肾脏就是让肾脏的老化变慢。具体来说就是减少给肾脏的负担,让它少干活,但有人却不懂养护,慢慢将肾伤害了。

这些行为最伤肾:

高蛋白高糖食物。高蛋白食物的摄入并非越多越好,长期高蛋白饮食会使肾脏处于“超负荷”状态。另外,饮食过咸也对肾不利。中医讲“咸入肾经”,适量盐可补肾强骨,但盐分过多会导致血压增高,使肾脏血液不能维持正常流量,从而诱发疾病。

喝水太少。很多人忙起来顾不上喝水,导致尿量减少,尿液中的废物和毒素浓度增加。临床上常见的肾结石和长时间喝水不足密切相关。因此要养成多喝水的习惯,并且不要用餐料代替白水。

久坐。久坐不动会压迫膀胱经,造成膀胱经气血运行不畅,而肾经与膀胱经相表里,因此也会引发肾功能异常。平时应避免长时间静止坐在一个位置上,适当地做一些伸展及转头、转体运动。

受凉。中医认为肾怕寒,而“腰为肾之府”,肾经又起于足底,所以腰和足部更要注意保暖。平时可以将双手掌心相搓,略觉发热后,将双手置于腰间,上下搓搓腰部,到腰部感觉发热为止,这种方法可以保养腰部命门、肾俞等穴位。

受惊。中医认为“恐”会伤肾,人遇到恐惧时,往往会现出下肢酸软,甚至出现大小便失禁,这便是恐伤肾的表现。有人喜欢看恐怖片,看完后却吓得不敢关灯睡觉,长期如此会让肾精一直暗耗。

常憋尿。《黄帝内经》说:“膀胱,州都之官,津液藏焉,气化则能出矣。”就是说,膀胱是储藏、排泄尿液的器官,它只有正常开合,才能将尿液正常地排泄出去。反过来,如果经常憋尿,尿液排泄不出去,会影响全身气机的运行。

纵欲。中医认为“肾藏精”,肾精是生命的根本,肾精损伤必然会影响人的寿命。而房事不节最易伤肾,导致肾虚,所以医家无不强调“戒色欲”、“节房劳”。

长期熬夜。现在熬夜的人很多,尤其是年轻人,总有太多的理由去熬夜。于是,天天熬夜晚睡,时间长了,健康就出现了问题。因为,熬夜会大量消耗人体的精血,从而使肾精不足。很多人都有这样的体会,熬夜后常常会出现头昏脑涨、嗓子干、眼睛发红、注意力和记忆力下降等情况,这其实就是因为熬夜伤阴引起的阴虚症状。偶尔一次熬夜,对身体不会有太大的伤害,经过一定时间的休息,身体能够很快地调整恢复过来;但如果长期熬夜,肾精消耗过多,人就会肾气不足,最终会遭到疾病的袭击。为了我们的身体健康考虑,除非在不得已的情况下,切记不可熬夜,应在晚上11点之前,也就是子时前上床睡觉。

暴饮暴食。饮食不节是肾病发生的一个重要原因。生活中,很多人不注意节制饮食,天天鸡鱼肉蛋,大吃大喝,长此以往不仅会使身体肥胖,诱发高血压、糖尿病等,还会给肾脏增加负担。由于平时吃得太多、太饱,超过了身体的需求范围,最终就会产生过多的代谢废物。这些废物大多经过肾脏排出,自然而然就会增加肾脏的负担。为养好肾,平时一定要注意饮食,按时、节量,食有规律,不要暴饮暴食,也不要过于偏嗜某种食物,要做到食品多样化,合理进膳。

人民健康网

多睡可以给身体多充电?赖床可不是!

现在在很多年轻人都有赖床的习惯。他们有一个共同的特点就是,早上定好多个间隔5分钟的闹钟,或者即使提前醒来,也必须赖在床上等闹钟响,不到最后一秒绝不起床,也正是因为这种早晨在床上苦苦挣扎的过程,这群人被称为“起床困难户”。赖床一族认为,多睡1分钟或多睡1分钟就可以给身体多充1分钟电,那么,事实真的是这样吗?

赖床1分钟当然是可以的。适度赖床,可以让身体有一个从沉睡到清醒的过渡,因为睡眠期间血液循环较慢,醒来后需要稍作片刻,可以伸个懒腰,轻轻活动一下四肢,让血液循环慢慢恢复到正常水平,防止瞬间起床造成脑供血不足以及血压波动而出现头晕的症状。

需要注意的是,我们所说的适度赖床

是时间最多不宜超过一刻钟,而在这一分钟里,应尽量让自己慢慢清醒,而不是再度入睡。因为赖床时,人体处于浅表睡眠状态,且伴有多梦,属于低质量睡眠,这种状态持续时间越长,越会使人感到疲惫,人体长期处于半梦半醒状态下会造成身体无法顺利清醒,影响工作或学习,甚至造成晚上入睡困难。

许多赖床族都会在醒来之后还要再睡上半小时左右,这是不可取的。因为,人体的睡眠周期每90分钟循环一次。如果早上自然醒来,继续赖床,就会重新进入一个90分钟的睡眠循环,所以赖床30分钟或40分钟醒来后,反而会让人变得无精打采,甚至还会头晕恶心。

科技日报

运动让眼睛更明亮

近日,美国一项新研究发现,运动可延缓黄斑变性的发生、进展,并可能预防青光眼和糖尿病视网膜病变等一些常见致盲眼病。

美国弗吉尼亚大学医学院团队开展了两次小鼠实验发现,运动可以使小鼠眼部有害血管的过度生长减少45%。研究人员又做了进一步验证,最终证实运动减少了32%的眼部血管问题。

酒量多少与脸色无关

15%~8%的酒精肝患者最终会发展为肝硬化,严重危害健康。但是,酒精肝早期一般无特异性症状,容易被有长期、大量饮酒习惯,甚至酗酒的忽视,随着病情发展,继而会出现酒精性肝炎、肝纤维化及肝硬化。民间有说法称,“喝酒脸红的人伤肝,喝酒脸白的人不伤肝”,让一些人更加肆无忌惮地饮酒。酒后脸红和脸白都表明肝脏对酒精的代谢受阻,都应停止过量饮酒。

任何食物摄入人体后都要进行消化代谢,酒类饮品中含有酒精(乙醇),饮酒后经消化系统吸收,绝大部分经由肝脏的两种脱氢酶进行代谢。其中,乙醇脱氢酶负责将乙醇氧化为乙醛;乙醛脱氢酶则将乙醛氧化成对人体无害的乙酸。喝酒脸红者乙醛脱氢酶活性不足,造成血液中乙醛浓度升高,引起毛细血管扩张,导致脸

红、心跳加快、恶心等醉酒症状。而喝酒脸白者,是由于这两种酶的活性都较低,酒精经胃肠道吸收后,在血液中聚集,引起毛细血管收缩,进而出现脸色发白、四肢冰凉等表现。此时若依然大量饮酒,会给肝脏和心脏带来负担,可引起昏迷甚至急性酒精中毒。

此外,还有少数人会在饮酒后面色发青,出现面部或全身皮肤潮红、搏动性头痛、呼吸困难、恶心、呕吐、低血压、晕厥等症状,这种疾病在医学上被称为“乙醛综合征”,是由于血乙醇水平升高所致,这类人应戒酒,注意保肝。

饮酒时脸色的变化与饮酒者对酒精的耐受程度与代谢能力无关,酒后脸色无变化的人也不等于酒量大、不伤肝,切不可“看脸色喝酒”。

生命时报

什么是“三减三健”?

全民健康生活方式膳食行动倡导“三减三健”,即:减盐、减油、减糖、健康口腔、健康体重、健康骨骼,每一项都跟慢病防控息息相关。

健康体重:健康饮食、适量运动是保持健康体重的关键。1.食物多样,谷类为主;吃动平衡,健康体重;多吃蔬果、奶类、大豆;适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉;少盐少油,控糖限酒;杜绝浪费,兴新食尚。2.食不过量,定时定量,细嚼慢咽。3.少静多动,贵在坚持。4.日行万步,适度量力。

健康口腔:指良好口腔卫生、健全口腔功能以及没有口腔疾病。1.早晚刷牙,保持口腔清洁。2.饭后漱口或咀嚼无糖口香糖。3.使用含氟牙膏。4.少吃糖,少喝碳酸饮料。5.家长应帮助或监督6岁以

下儿童刷牙。6.每年洁牙(洗牙)一次。7.定期口腔检查。8.吸烟有害牙周健康。9.牙龈出血、牙龈肿胀、食物嵌塞等症状应及时到医院诊治。

健康骨骼:钙是决定骨骼健康关键元素,当体内钙质“支出”大于“收入”,将引发骨质疏松症等骨骼健康问题。1.多吃富含钙和维生素D的食物,如牛奶、酸奶、豆类及豆制品、虾皮、海鱼、鸡蛋和动物肝脏等。2.清淡饮食,减少食盐摄入量。3.少喝咖啡、碳酸饮料和酒。4.平均每天晒太阳至少20分钟。5.适量运动,维持和提高肌肉关节功能。6.平衡练习(如金鸡独立、单脚跳等),减少跌倒和骨折的风险。

中国妇女报

油吃多了坏处多!7个小技巧助您控油减脂

俗语说,开门七件事,柴米油盐酱醋茶。油在日常饮食中占据了非常重要的地位,很多人会说,“油大”的饭菜才好吃。但是,油的摄入量也要遵循“适度为好,过度有害”的原则。吃油多了,会带来健康问题。

油,也就是脂肪,主要是人们日常食用的动植物油。脂肪属于脂类的一部分,它既是我们人体的重要组成成分,也是膳食中重要的营养素。食物中的脂肪或油脂,不仅可以改善食物色香味,还能增加饱腹感。食物脂肪中同时含有各类脂溶性维生素,如维生素A、D、E、K等。脂肪不仅是这类脂溶性维生素的食物来源,还可促进其在肠道中的吸收。食物中的脂肪还为人提供能量,也是机体合成脂肪的材料。脂肪还是机体重要的构成成分。机体内的脂肪也是能量的“库房”,是人的主要储存和供应能量的场所。还能帮助我们维持正常的体温,固定并保护体内的重要脏器。

既然油是必需的,您也许会问,那为什么还要减油呢?这是因为虽然必需,但摄入量也要遵循“适度为好,过度有害”的原则。吃油多了,会带来健康问题。油吃多了,我们首先想到的健康问题就是体重超标。过多脂肪,特别是动物脂肪摄入会导致肥胖。而肥胖又是糖尿病、高血压、血脂异常等多种慢性病的危险因素。因此,油吃多了也会增加这些慢性疾病的发生风险。

北京市疾病预防控制中心温馨提示:食物要减油,这些小技巧来帮你:

1.学会使用控油壶控制烹调油摄入量

把全家每天应食用的烹调油倒入带刻度的控油壶,炒菜用油均从控油壶中取用,坚持家庭定量用油,控制总量。

2.多用少油烹调方法
烹调食物时尽量选择不用或少量用油的方法,如蒸、煮、炖、焖、水滑溜、凉拌、急火快炒等。用煎的方法代替炸,也可减少烹调油的摄入。

3.少吃油炸食品
不吃油炸食品,或减少食用的频次,如炸鸡腿、炸薯条、炸鸡翅、油条油饼等;在外就餐时主动要求餐馆少放油,少点油炸类食品。

4.少用动物性脂肪
建议减少动物性脂肪的使用数量和频次,或用植物性油代替;使用植物油时建议不同种类交替使用。

5.限制反式脂肪酸摄入
饮食中的反式脂肪酸大部分来源于人造奶油、起酥油、人造黄油等,藏身于我们日常中的西式糕点如奶油蛋糕、面包、烘烤食品如饼干、薄脆饼、油炸食品如炸薯条、炸鸡块,以及巧克力糖果、冰淇淋等加工食品中。建议每天反式脂肪酸摄入量不超过2g。所以,上述食品要少吃。

6.不喝菜汤
烹饪菜品时一部分油脂会留在菜汤里,建议不要喝菜汤或食用汤泡饭。

7.关注食品营养成分表
学会阅读营养成分表,在超市购买食品时,选择脂肪含量低,且不含反式脂肪酸的食物。可以注意一下包装食品的配料表,如果里面有氢化油、人造奶油、起酥油等字样,就说明食物中含有反式脂肪酸。

人民健康网