

运动凭什么能让血管变年轻?

从婴儿呱呱落地的那一刻起,人生就开始了漫长的生命旅程。随着科技的进步和医疗条件的改善,人均寿命大大提高。然而也有不少人还未经历“老”,就已深受疾病困扰,甚至早早失去生命。

血管的健康程度与人的整体健康状况息息相关。特别是在“三高”盛行的当下,不少四五十岁的中年人,身体已经出现“未老先衰”的迹象,其血管的老化程度已经接近正常七八十岁的老人了。

有一种方法不用吃药打针,就可以帮助我们的血管变年轻或延缓衰老,它就是“运动”!为什么运动就能延缓血管衰老呢?今天,心内科专家就来揭秘运动催生的一种有益物质,是如何让我们身体变年轻的。

它的功效要从诺贝尔奖说起
1998年,两位药理学专家因发现一氧化氮在心血管系统中的独特作用而获得诺贝尔奖。他们的实验对象是

现在治疗心梗、心绞痛的常用药——硝酸甘油,经过研究发现产生药效的并不是硝酸甘油本身,而是其进入人体后经过代谢生成的一氧化氮,正是这种物质起到了扩张血管、促进血液流动的功,缓解了胸痛。

随着研究的深入,研究者还发现其实我们人体自身也能合成一氧化氮,并可遍及全身,在动脉血管内皮细胞中生成。一氧化氮能够降低全身平均动脉血压,控制全身各种血管床的静息张力,增加局部血流,是血压的主要调节因子。

除此之外,研究者还证实一氧化氮具有一定的防止血栓形成的作用——这对那些有脑梗心梗风险的患者而言意义重大。

运动能帮身体实现双重“减龄”
前面说了,一氧化氮主要存在于血管内皮组织。越健康的血管内皮组织会生成越多的一氧化氮。这是什么原理呢?

运动锻炼让血液流动加快,不仅能够刺激全身的细胞活动起来,更重要的还在于其激活了那些催生一氧化氮的“内皮核酶”。而经常规律参加运动的人,其“内皮核酶”也会更活跃。

同时,爱运动的人可以更快地排解身体里的氧化物,并能产生一些抗氧化物,帮助身体减少氧化物的生成,这样就相当于保护了已经生成的一氧化氮。

所以,爱运动的人,不仅能够制造出更多的一氧化氮,同时在一定程度上减少了一氧化氮遭到破坏。那么成功留下的一氧化氮就会更多——这些一氧化氮会帮助血管内皮组织维持更健康的状态,最后也就形成了良性循环。

多吃这些 把好东西留在身体里
不过人体内的一氧化氮很容易分解,尤其碰到过氧化物。所以,

一年好春光,健康吃春菜



春回大地,万物生发。春天里,我们到底应该怎么吃呢?从中医角度讲,春湿肝当令,养生宜养肝;同时,春天气候变化较大,对湿寒抵御能力下降,也要注意健脾。

春季饮食“三多三少”
多喝水。春季养生重在养肝,平时多喝水可增加循环血容量,有利于养肝和代谢废物的排泄,可降低毒物对肝脏的损害。此外,补水还有利于腺体分泌,尤其是胆汁等消化液的分泌。而适量饮茶,还可提神解困,如茉莉花茶。

多吃甘性食物。脾胃是后天之本,是人体气血化生之源,脾胃之气旺健,人可益寿延年。而甘性的食物入脾,能补益脾气,可以多吃一点,如大枣、山药等。

多吃蔬菜。人们经过冬季后,大多数会出现多种维生素、无机盐及微量元素摄取不足的情况,如春季人们常发口腔溃疡、口角炎、舌炎和某些皮肤病等,因此要多吃点新鲜蔬菜,如春笋、香椿叶、豌豆苗、菠菜、花菜等,以便营养均衡,身体健康。

春季气温变化较大,细菌、病毒活力增强,容易侵犯人体。所以,除了随时增减衣物外,还要多用富含维生素(维生素A、C、E等)的食物,以增强机体的抵抗力。

维生素C具有抗病毒作用,可以帮助清除体内的自由基,增强人体免疫功能。维生素C大量存在于新鲜的蔬菜与水果中,如猕猴桃、鲜枣、橙、柚等,以及蔬菜中的豆芽、青椒、番茄、花菜、甘蓝等。

维生素A具有预防和辅助治疗部分呼吸道疾病(如反复小儿呼吸道感染等)的功能。含维生素A最丰富的食物为动物的肝脏和乳类,蛋黄中也含有部分维生素A。多种新鲜水果及有色蔬菜,如枇杷、樱桃、菠菜、青红辣椒等,含有丰富的胡萝卜素,这些胡萝卜素进入人体经肝脏内酶的作用下,可转变为维生素A。

维生素E能够帮助人体提高免疫功能,适当摄入能增强机体的抗病能力。

少吃酸味食物。根据中医五行理论,肝属木,脾属土,木土相克,即肝旺可伤及脾,影响脾的消化吸收功能。中医又认为,五味入五脏,如酸味入肝、甘味入脾、咸味入肾等,因此若多吃酸味食物(如山楂、柠檬),会使本来就偏亢的肝气更旺,这样就能伤害脾胃之气。

少吃油腻刺激食物。冬季食物多以厚重为主,到春天应转变为清温平淡,宜少吃肥肉等高脂肪食物,因为油腻的食物食后容易产生饱腹感和疲劳现象。

少吃寒凉食物。寒凉食物不宜在春季食用,特别是生冷东西如冰激凌、冷饮等,否则,会将寒气聚集在体内,导致夏季脾虚,带来一系列不适。

此外,依据中医理论,春四月是阳气升发之时,一些慢性疾病在这个时期极易复发,如哮喘、高血压、关节炎等,所以有慢性疾病的朋友在饮食中切忌食发物,如羊肉、海鱼、海虾、海蟹、公鸡肉等。

春季“上新”,尝鲜有道
近期,有媒体报道香椿一斤涨到百元,其实,春菜有很多,这里介绍一二。

豌豆苗,时令性蔬菜,含钙质、B族维生素、维生素C和胡萝卜素,具有抗菌消炎、增强新陈代谢的功能。

春笋被誉为“素食第一品”,也有“尝鲜无道春笋”之说。春笋笋体肥厚,美味爽口,营养丰富,除了富含蛋白

质,还含有丰富的矿物质,如钙、磷、铁和多种维生素。鲜食尤佳,炒、炖、煮、焗皆成佳肴。

菠菜菠菜是一年四季都有的蔬菜,但以春季为佳。春菠菜根红叶绿,鲜嫩异常,最为可口。春季上市的菠菜,对解毒、防春燥颇有益处。因菠菜含草酸较多,有碍钙和铁的吸收,故吃菠菜时宜先用沸水焯一下后,捞出再炒。

豆芽味甘,含有丰富的维生素C和膳食纤维,可预防坏血病与大肠癌的发生;同时,胡萝卜素含量丰富,是大豆的两倍。

韭菜味辛,性温,含多种维生素和膳食纤维,可促进肠道蠕动,预防大肠癌发生。但韭菜的纤维多为粗纤维,不能被人体吸收,故不可多食。

樱桃素有“春果第一枝”的美誉,目前在我国各地都有栽培。樱桃果实肉厚,味美多汁,色泽鲜艳,营养丰富,铁含量尤为突出,超过柑橘、梨和苹果20倍以上,居水果首位,具有补中益气、调中益颜、健脾开胃的功效。但樱桃属

火,不可多食,尤其是身体阴虚火旺者,应忌食或少食。

踏青路上警惕食物中毒
随着气温升高,一些本来无毒或毒性很低的食物,有可能变成有毒或毒性增高。春季要警惕该类食物引发中毒。

一是发芽的土豆。土豆发芽后会产生大量的龙葵素,食用后易引起食物中毒。
二是冷冻海产品。春季是海产品的产出淡季,如冷冻海产品存放时间过长或存放不当,就容易腐败变质,所含的蛋白质就会分解,并且产生胺类,可溶性毒蛋白、吗啉、恶臭素等有有毒害的物质。
三是有毒的山野菜。春季到来,不少市民外出踏青,看着郁郁葱葱的野菜,都忍不住挖些回来尝鲜,不过,并不是所有野菜都能吃,也不是所有人适合吃,稍有不慎就可能摄入加工不当或有毒的山野菜,引起食物中毒。
另外,过敏体质者不建议其摄入蕈类植物,吃多了容易引发过敏。

北京青年报

美最新研究:睡眠不足时,大脑和身体会让你吃的过多,变得更胖!

一项最新研究发现,睡眠不足和暴饮暴食之间是恶循环关系。英国广播公司日前报道称,美国加州大学人类睡眠科学中心主任沃克表示:“睡眠不足时,你的大脑和身体会让你吃的过多,从而变得更胖。”

沃克称,清醒的时间越长就需要更多的能量,这时我们会摄入两到三倍正常所需的卡路里。沃克用进化论进一步解释道:动物很少会缺少睡眠,除非饥饿需要它们保持清醒寻找食物。因此,当睡眠不足时,大脑会认为我们处于饥饿状态,并增加我们对食

物的渴望,从而驱使我们吃得更多。这也是大多数上夜班的人总想吃夜宵的原因。

墨尔本莫纳什大学营养学副教授博纳姆表示,我们的身体遵循24小时节律,“当你上夜班时,你所做的一切都与你身体的期望背道而驰。”博纳姆说,晚上进食会导致血糖水平升高,血脂含量增加,因为身体在凌晨分解和代谢物质的能力更差。专家建议,经常上夜班的人每周最好有两天在24小时内只摄入600卡路里的热量

环球时报

初春时节这样做 九招护好心 and 脑

初春,气候多变。心脑血管病人身体受冷空气刺激,血管骤然收缩,极易导致血管阻塞,血流供应中断,血流受阻,使血管内的毒性物质不易排出,从而诱发心脑血管疾病。

高危人群警惕这些症状
患有高血压、长期吸烟、熬夜、压力大,饮食不平衡、少运动、血脂异常、糖尿病、慢性肾脏病、代谢综合征、睡眠障碍患者都是心脑血管疾病的高危人群,在冬春交替时节要特别注意防范。

脑出血前多无预兆,往往突然发生,若出现以下症状需警惕,请及时就医:

1. 剧烈头痛或长期头痛突发加重,尤其伴有严重恶心呕吐,或颈背部疼痛等;
2. 突发肢体麻木、无力、口角歪斜等;
3. 突发说不出话来,或说话含糊,或听不懂别人说话等;
4. 视物模糊、眼部胀痛和重影等;
5. 原因不明的困倦或神志不醒,躁动,尤其伴大小便失禁等;
6. 突发的头晕、视物旋转,晕倒在

人民网

长时间高音音量听音乐? 随便掏耳朵? 都请打住

3月3日是全国爱耳日,今年的主题是“关爱听力健康,聆听精彩未来”。北京协和医院耳鼻喉科主任高志强介绍,随着年龄的增长,以及生活中各种因素的影响,听力也处于不断变化之中。听力损失不分年龄,要重视科学预防。

高志强建议,科学预防听力损失,尤其要注意以下几点:

一是慎用或禁用对听神经有损伤的药物,防止药物性耳聋。例如,氨基糖甙类抗生素是引发耳蜗病变最多的一种耳毒性药物,避免滥用这类抗生素是预防药物性耳聋的一项重要措施,家族中有耳毒性药物过敏史者也应慎用此类药物。

二是避免接触噪声。长时间接触噪声可导致噪声性耳聋,强烈的噪声对听力的损失是不可逆的。例如,长时间高音音量听音乐,可以造成永久性的听力损失。日常生活中收听音频的时间不宜过长,音量不宜过大,要让耳朵得到适当休息。

三是不要随便掏耳朵。不当地地挖耳很容易造成外耳道的损伤和感染,引发一系列炎症。坚硬的挖

文汇报

祛斑之后可以喝茶吗

许多求美者伴随着年纪的增长脸部会出现一些色斑,所以去斑成为了很多人的选择。而祛斑也是目前比较普遍的护肤方法之一,只是很多求美者在祛斑之后十分的担心维护保养问题,尤其是饮食搭配层面。那么,祛斑之后可以喝茶吗?

重庆华美整形美容医院副院长毕建军表示,祛斑之后其实是可以喝茶的,但不建议饮用浓度过高的茶。

一般情况下饮茶不容易影响到激光去斑的实际效果,但在祛斑美白中也要留意激光祛斑后的饮食搭配常见问题,并且激光祛斑后皮肤会十分柔嫩,平常应更为留意防晒隔离的问题,进而确保激光去斑的实际效果。

维生素食物
无论是激光美容还是激光去斑,在术后都应当对日常饮食开展适度的调节,只有这样才能确保基本的实际效果。人在手术后应当尽可能多吃些含有维他命食材,尤其是一些维他命C食材,这类营养元素对皮肤的自身修补具备非常好的协助及其推动作用。并且维C在一定程度水平上还能够推动铁质消化吸收,进而提高机体的抗病性工作能力及其推动伤口修复。

人民网

为什么餐前半小时吃苹果有利于降低餐后血糖?

苹果素有健康之名,不过,有关苹果该什么时候吃,有各种说法。有的说“早上金苹果,晚上烂苹果”,也有说法称“餐前餐后都不能吃水果,水果只能两餐之间吃”,不同的说法,让人们感到迷茫。

所谓餐前餐后不能吃水果的说法,主要是考虑到一些胃肠疾病患者的特殊情况。对消化能力良好的健康人来说,水果作为凉菜入菜也好,饭后饭后再吃也好,都没有妨碍健康的可靠证据。有实验研究发现,早餐前30分钟吃含15克碳水化合物的苹果,就能降低餐后血糖的好处。

饭前先吃苹果的GI值下降最明显 苹果米饭同时吃位居第二

为了公平起见,这项实验中比较血糖反应的高低,是按等碳水化合物来操作的。

第一组,直接吃含50克可利用碳水化合物的白米饭。

第二组,吃含15克可利用碳水化合物的苹果,同时吃米饭。不过这米饭是减量的,扣掉了15克可利用碳水化合物,最后总的碳水化合物还是一样多,都是50克。

第三组,先吃含15克可利用碳水化合物的苹果,从吃苹果的时间开

始算,30分钟之后再吃米饭。这米饭也是减量的,和第二组一样多。

第四组,先喝含15克可利用碳水化合物的糖水,其中糖的种类和含量与143克苹果是一样的,也是8.3克果糖和6.7克葡萄糖。30分钟之后再吃米饭,这米饭也是减量的,和第二、三组一样多。

研究结果显示,如果用一餐饭的GI值来表示,那么吃米饭是82,米饭苹果一起吃是64,先吃苹果的吃法居然降低到了40!这个降餐后血糖的效果,真的是有点猛啊。先喝糖水的方法,也能把GI值降到69,不过喝糖水和吃苹果相比,效果还是差远了。

从餐后血糖波动的角度来看,先吃苹果的降低效果是50%。先吃橙子最弱,也有约25%,这也不可忽视呢。那么,高碳水组的情况怎么样呢?因为多吃了15克碳水化合物,所以餐后两小时血糖差异不太大。先吃苹果和梨的效果差不多,分别只降了17%和20%,橙子只降了10%。

而且,即便多吃了水果,碳水总量加到了65克,和碳水数量只有50克的纯米粥相比,餐后的血糖波动仍然有显著降低。这个结果已经让人惊喜了。说明餐前吃水果并不

一组叫等碳水组,和上一项研究一样,吃水果之后扣减了米饭,总的可利用碳水化合物摄入量都是50克。

另外一组叫高碳水组,额外多吃水果,米饭一点都不少吃。也就是说,这一组中,吃含15克碳水的水果后,再吃含50克碳水的米饭,总的可利用碳水化合物摄入量是65克。

在等碳水组当中,发现还是苹果的效果最好,和前面的实验没区别——餐前30分钟吃苹果,把米饭餐后两小时的餐后血糖反应降低了40%。梨就略差点,只降低了25%;橙子效果最弱,只有8%。

从餐后血糖波动的角度来看,先吃苹果的降低效果是50%。先吃橙子最弱,也有约25%,这也不可忽视呢。那么,高碳水组的情况怎么样呢?因为多吃了15克碳水化合物,所以餐后两小时血糖差异不太大。先吃苹果和梨的效果差不多,分别只降了17%和20%,橙子只降了10%。

而且,即便多吃了水果,碳水总量加到了65克,和碳水数量只有50克的纯米粥相比,餐后的血糖波动仍然有显著降低。这个结果已经让人惊喜了。说明餐前吃水果并不

北京青年报