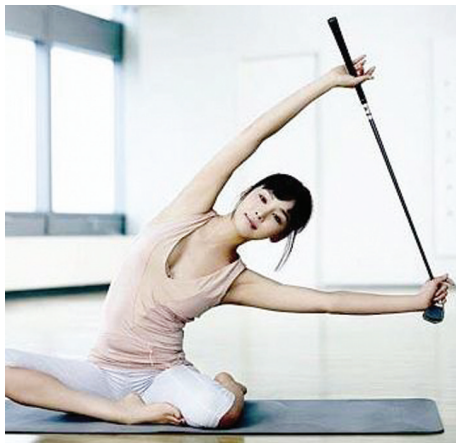


做到这些 2015 全年健康无忧

新年伊始,很多人都希望在新的一年里,有好运、有事业、有财气,但更重要的是“有健康”。如何才能在新的一年里健康相随?2015年记住这些建议,让你全年健康无忧。



科学饮食:

少吃一两口 奶豆天天有

广州市疾控中心慢性病防治科科长林国栋介绍,一个好的生活方式,最切实可行的就是从饮食做起。一个健康的饮食习惯要记住下面4点:

- 1.少吃一两口,多动十五分。如果能坚持每天少吃一两口,或坚持每天多活动15分钟,90%的人都能保持能量摄入与支出的平衡,有效控制体重增长。
- 2.粮食七八两,油脂减两成。每天粮食七八两,同时建议每天少吃8~9克油脂,这样能减少约80千卡的能量摄入,从而达到阻止90%的正常体重的人发展成超重。
- 3.蔬菜八两好,奶豆天天有。多吃蔬菜对保持心血管健康、增强抗病能力及预防某些癌症等,起着十分重要的作用。蔬菜每天的食用数量应保证有八两,提倡多吃豆类。
- 4.按时就餐,三餐不少。新的一年,一定要保证自己三餐按时进餐,早餐在

小细节中养生

生活中,很多健康的生活方式其实做起来很简单,但往往被我们忽略。现在,就让我们来看看这些容易被人遗忘的健康生活细节,在休闲中养生吧。

- 1.在洗漱室抬眼就能看见的地方挂上一幅赏心悦目的风景画,每天刷牙前先想象一下自己就在那画里面。让自己冥想几分钟,体内压力激素的水平顿时会下降很多。
- 2.边看电视边干刷皮肤。用一把鬃毛刷或一个丝瓜瓤,在腿上、手上轻轻摩擦,可加快皮肤的血液循环,刺激神经,活跃思维。
- 3.洗脸时,用手将温水捧起,轻轻地泼在紧闭的双眼上,做20次;然后用冷水重复以上动作20次。如果你一天都坐在电脑旁,眼睛一定很累,不妨以此来改善你的眼部血液循环。
- 4.睡觉前伸个懒腰。一个缓慢的、舒适的懒腰,可以帮助你放松紧张的神经。
- 5.在树林里散步,将食指、中指、无名指并拢于肚脐下方,做深呼吸,同时轻轻按下肚子,这一动作可重复15次。森林中特有的负氧离子可以调节人体机能,对治疗咽炎、肺炎、支气管炎等呼吸道疾病十分有益。

七八点解决,午饭在11:00-13:00点,晚饭在6:00-8:00点。

戒烟限酒: 烟别抽酒限量

科学表明,戒烟可明显降低心脑血管病、癌症等疾病的风险。

白酒不过一两。长期过量饮酒是心脑血管病发生的危险因素。男性每次饮酒的酒精量不超过25g,换算成酒量大致为:葡萄酒<100至150ml(相当于2至3两),或啤酒<250至500ml(半斤至1斤),或白酒<25至50ml(半两至1两)。女性减半。

坚持运动: 每天中低强度运动30分钟

中国疾病预防控制中心营养与食品安全所所长马冠生介绍,经常参加消耗体力的活动,发生心血管病、糖尿病和肿瘤的机会减少2~3成。

一般上班族一天能走3000步左右,除此之外,每天还必须再运动30分钟到1小时才达到身体活动的指标。

每年体检: 不同人群有所侧重

哈尔滨医科大学附属第一医院体检中心付君主任建议,30岁之后应该每年做一次体检,50岁以后应该每半年做一次体检。同时体检项目要“量体裁衣”。

- 1.三餐不规律、经常在外就餐的人,需要关注代谢方面的检查,抽血查血糖、血脂、尿酸,以及碳十三呼气试验,还建议增加幽门螺杆菌检查。
- 2.经常喝酒应酬的人,需要关注肝脏病变,做好肝脏B超、酒精基因检测,评估酒精耐受度。还建议增加心脏彩超和腰臀比例检查。
- 3.有吸烟嗜好的人,需要检查筛查肺癌和鼻咽癌,做胸部拍片检查、抽血查肺癌肿瘤标志物,痰细胞学检查。
- 4.经常在电脑前工作、久坐的人,可选择性增加颈椎间盘CT、腰椎间盘CT检查。

控制体重: 腰围别超过90CM

天津市人民医院心脑血管专家姚朱华教授说,控制体重是保持心脑血管健康,预防脑卒中、冠心病的重要环节。

脂肪过多地聚集在上半身或腹部称为“中心性”肥胖,即腹型、苹果型或内脏脂肪型肥胖。腹部脂肪聚集越多,发生心脑血管等疾病的风险越高。

成年男性腰围>90cm,或腰臀比>0.90;成年女性腰围>85cm,或腰臀比>0.85,为中心性肥胖。

一旦需要减肥,必须循序渐进,通常每周减0.5至1.0kg,在6个月至1年内减轻原体重的5%至10%为宜。

按时睡眠: 晚上12点前必须睡

美国抗癌协会的调查表明,每晚平均睡7~8小时的人,寿命最长;每晚平均睡4小时以下的人,有80%是短寿者。北京朝阳医院睡眠呼吸疾病诊疗中心主任郭兮恒同时指出,不同年龄段的最佳睡眠时间是不同的,应按照自己的年龄科学睡眠,不过都应在每晚12点前睡觉,60岁以上老年人:每天睡5.5~7小时。30~60岁成年人:每天睡7小时左右。13~29岁青年人:每天睡8小时左右。4~12岁儿童:每天睡10~12小时。

调适心理: 心理健康才能身体健康

世界卫生组织认为,真正的健康除了身体上的健康,还需要精神上的健康,包括心理健康、情绪健康,甚至于道德健康。

看事应该一分为二,待人应该责人宽、责己严,需知先有我为人人,方有人人为我,心理就容易平衡。心理健康还能促进情绪健康,凡事积极进取,相信办法总比困难多,情绪就好。做事光明磊落,心胸坦荡是精神健康的表现。世界卫生组织对健康有一个较为完整的定义:健康是指身体上、精神上及社会适应上的完好状态,而不仅是没病或虚弱。心理健康、情绪健康、道德健康都是精神层面上、社会层面上对健康的要求。

提醒

睡觉时 别给手机充电

英国曼彻斯特大学的科学家指出,晚上睡觉时在卧室给手机或平板电脑充电会使人变胖。人在黑暗环境下才能制造足够的褪黑素,促进新陈代谢,提高睡眠质量,将食物转化成能量。但如果在卧室为手机、平板电脑等电子设备充电,电子装置会发出短波长的蓝光,可影响睡眠质量,阻碍人体制造褪黑素,从而减缓新陈代谢,影响消化,最终导致肥胖。摘自《广州日报》

老人

三种情况下 老人不宜洗澡

洗澡是件好事,不仅清洁身体,还能放松解乏。然而对于老人来说,洗澡对心脏是一种潜在的危险。

- 1.劳累后不宜立刻洗澡。劳累后均应休息片刻再洗澡,否则易造成心脏、脑部供血不足,甚至发生晕厥。
- 2.发烧时不宜洗澡。当人的体温上升到38℃时,身体的热量消耗可增加20%,比较虚弱,此时洗澡容易发生意外。
- 3.酒后不宜洗澡。洗澡时人体要出汗,血液中的酒精浓度相对增高,再加上热水促进血液循环、扩张血管、加快脉搏跳动,这往往引起血压下降、血液黏稠度增高,以致机体难以适应,引起心脏病或脑中风的发作。

摘自《大河健康报》

生活

晃晃瓶子 鉴别酱油好坏

首先,从酱油的相关标签中便能看出端倪,如酱油的原料表便明确注明所采用的原料是大豆还是脱脂大豆,是小麦还是麸皮。一般的酿造酱油查看氨基酸态氮的含量即可区分其等级,含量越高品质越好。

消费者还可以摇晃瓶子、观看酱油沿瓶壁流下的速度快慢,也能瞧出一定的名堂。通常优质酱油浓度很高,黏性较大,摇起来会起很多的泡沫,而流动性相对较慢。劣质酱油因浓度较低,摇动后只有少量泡沫且容易散去,像水一样流动较快。摘自《新晚报》

女性

穿雪地靴 不宜长距离行走

郑州市骨科医院下肢骨科副主任李兴华说,雪地靴一般都比较宽松,不跟脚,走路时双脚容易在靴子里来回滑动,脚容易感觉到疼痛、酸痛。此外,雪地靴多数是平底的,不能很好地支撑足弓。李兴华说,雪地靴偶尔一穿无伤大雅,但不适合穿着长距离行走。为保护足弓、缓解足部疲劳,建议到医院的骨科购买专门的足弓垫放置在雪地靴内。摘自《河南商报》

饮食

深色蔬菜 有益骨骼

美国辛辛那提儿童医院研究人员对325名3~7岁的学龄前儿童进行了为期4年的追踪调查。结果显示,多吃深绿色与深黄色的蔬菜,最能帮孩子减少体内脂肪,增加骨密度。研究人员分析认为,可能是这些蔬菜里高含量的碱性矿物质(比如钾离子)可以帮助骨骼发育。摘自《大河健康报》

冬季暖胃有良方

胃寒者在冬季往往会犯病,轻者出现食欲减退、口泛清水等表现;重者则可出现反酸、胃脘疼痛、恶心呕吐等症状。为了帮助这些胃寒的患者顺利过冬,东南大学附属中大医院副主任医师朱欣伏提供几个有暖胃作用的小方子,供读者酌情选用。

一、红糖姜肚煲

猪肚一个,生姜200克,红糖100克(糖尿病患者不用)。将猪肚洗净,生姜切成丝,与红糖一道放入猪肚内,两头用棉线扎紧,加清水煮至肚烂,食肚喝汤,具有暖胃止痛功效。适用于脾胃虚寒,症见脘腹冷痛、遇寒加重、口泛清水等。

二、肉桂砂仁炖牛腩

鲜牛腩250克,肉桂3克,砂仁6克,陈皮3克,生姜3片。将肉桂刮去粗皮;砂仁打碎;陈皮、生姜洗净;牛腩洗净切块,焯水去除膻味。把全部材料放入炖盅内,加适量凉开水隔水炖2小时,调味后食用。具有温中散寒、行气止痛功效。适用于胃寒气滞,症见脘腹冷胀疼痛者。

三、胡椒羊肉汤

羊肉150克,胡椒10克,陈皮6克,生姜15克。将羊肉洗净切块,下锅爆香;把胡椒、陈皮、生姜洗净,与羊肉一同放入锅内,加水适量,用大火煮沸后,改用文火煮1~2小时,调味后食用。具有温中助阳、散寒止痛功效。适用于脾胃虚寒的胃痛患者食用。

四、姜粥

大米50克。大米洗净后加水熬粥,快熟时加入高良姜和干姜,至米熟粥成(约5~10分钟)即可,趁热服食。具有温中散寒止痛功效。适用于脾胃虚寒,常有胃脘隐痛的患者食用。

五、玫瑰砂椒茶

每日取玫瑰花6克,砂仁(研碎)6克,胡椒(研碎)6粒。三药放入壶中,用开水冲泡当茶饮。此茶有温胃化湿、行气止痛之功。适用于慢性胃炎、胃肠神经官能症等,出现胃痛嘈杂、胸腹胀闷等症状者。

六、桂枝浴足方

每晚取桂枝20克,加水1.5升,煎煮15~20分钟,去渣取汁,倒入洗脚盆中,候温或兑入适量凉水,使水温微烫,泡脚20分钟左右。桂枝浴足可温通胃经气,使得寒邪得散,胃痛得解。

最后要强调的一点是,冬季出现的胃脘疼痛,即使伴有怕冷的症状,也不一定就是虚寒证。判断是否属虚寒证型,一定要综合病史以及舌苔、脉象等。希望患者不要盲目按图索骥、擅自服药,应该先找有经验的中医明确自己的体质后再选方应用。