

做到八件事多活几十年

减压：+10年

一项针对孩子患病和健康妈妈的比较研究显示,前者的细胞端粒体长度明显短于后者,而细胞端粒体长度可以在很大程度上决定细胞的老化进程,进而影响到人的整体寿命。研究人员表示,那些因孩子患病导致巨大压力的女性大约会比同龄人老10岁。因此,生活中需要学会自我减压,以延缓人体老化进程。

减肥：+8年

《柳叶刀糖尿病及内分泌学》杂志研究报告指出,肥胖最多可以减寿8年,研究人员公认,体重超标对健康的危害等同抽烟。

停喝碳酸饮料：+5年

刊登在《美国公共健康》杂志上的一项研究显示,每天喝20盎司(约合600毫升)碳酸饮料会缩短约5年的寿命。研究人员发现,碳酸饮料富含糖分,大量长期喝,会明显缩短细胞端粒体长度,加速人体衰老。

多吃鱼：+1年

吃鱼的最大好处是从中摄取丰富的欧米伽-3脂肪酸,令大脑保持活力。美国北卡罗来纳州的研究人员发现,每周吃一次鱼的老年人,认知能力下降减缓了1.6年。富含欧米伽-3脂肪酸的鱼类

主要有鲑鱼、沙丁鱼、金枪鱼等。

少吃糖：+5年

数据显示,近30%美国人患有糖尿病或糖尿病前期,这主要是美国人日常饮食中糖摄入量过多所致。《内科学年鉴》发表的研究显示,糖尿病可令大脑老5岁,并使认知能力下降的风险增大。

少肉多素：+11年

《细胞代谢》杂志上的研究发现,与更多通过吃素摄取植物蛋白的人相比,主要通过吃肉摄取动物蛋白的人死亡风险增大75%。大量摄入动物蛋白,可使65岁以下人群因癌症死亡的风险增加4倍,使各年龄段人群因糖尿病死亡的风险增加5倍。

远离镉：+11年

《美国流行病学》刊登的研究发现,暴露在高浓度镉之下的人群,与暴露在低浓度镉之下的人群相比,细胞端粒体长度明显变短,相当于人体老了11岁。生活中镉的最大来源是吸烟产生的烟雾,被污染的果蔬,以及住在工业区等。

戒烟：+10年

牛津大学研究人员发现,吸烟会让人早死10年;如果40岁前能够戒烟,可以减少90%的早亡风险;如果30岁前戒烟,早亡风险可进一步减少97%。



发表在著名医学杂志《柳叶刀》上的一项研究显示,全球人均寿命比20年前延长了约7岁,平均死亡年龄从65岁增加到了72岁。研究人员指出,一个人能活多久,30%取决于基因,70%取决于个人选择。最近,美国“罗代尔”生活网总结了8种能够增加寿命的方法。

按压3个穴位可缓解晕车

很多朋友在乘车时会晕车,恶心、呕吐,非常难受,有些患者在服药之后也可能出现晕车症状。安徽省中医院推拿2科主任吕子萌教大家一个简单易行的办法,就是按压内关穴、合谷穴和足三里三个穴位,能临时缓解症状。

内关穴是指手掌内侧手腕处横纹正中上约2寸的地方,这个穴位通“心”,具有调节中枢神经的功能,按压内关穴是治晕车最常用的方法。

合谷穴位于人体的手背部位,第二掌骨中点,相当于第一掌骨的末端与第二掌骨基部连线中点,也就是老百姓常说的“虎口”处,按压此穴位可直接作用于胃肠,有非常好的缓解头晕及恶心呕吐作用。

足三里是指外膝眼下三寸处与胫骨前脊外一寸点的交叉部位。按压时须根据个人的耐受程度,按压上述穴位1~5分钟,当自己感觉到有酸胀感时就可停止。

吕子萌提醒,有晕车史的朋友在乘车前要充分休息好,保证精力充沛。此外,像牛奶、豆制品、糖类以及蔬菜等不易多吃。

陈小飞 记者 李皖婷

冬季要特别留意小儿肺炎

5岁的丁丁最近咳嗽不止,吃了药也总不好,到医院一查竟患上肺炎。记者从省城多家医院了解到,小儿肺炎在冬季的发病率最高,几乎占全年的80%~90%,是小儿最常见的疾病。

小儿肺炎多为急起发病,主要症状为发热、咳嗽、睡眠不安、或有轻度腹泻、胃口不开、恶心呕吐。有佝偻病、营养不良或先天性心脏病、肺发育不良或其他畸形的小儿感染肺炎时,病情更加严重,

冬季暖胃有良方



东南大学附属中大医院副主任医师朱欣佚提供几个有暖胃作用的小方子,供读者酌情选用。

● 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。

● 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。

● 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

甚至会危及生命。

要降低小儿肺炎的发病率,关键在于做好预防,平时要注意小儿合理的营养和体育锻炼,提供合理的饮食,防止营养不良和饮食失调,供给充足的维生素和必要蛋白质,以保证小儿的正常营养发育,增强小儿的抵抗力,防止病原菌的侵入。在麻疹、百日咳、流行性感流行期间,应采取预防措施,防止儿童感染,特别对3岁以下的小儿更应防止发病。记者 李皖婷

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。

● 姜粥。干姜10克,高良姜10克,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。

● 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、胸腹胀闷等症者。

● 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。

食品

啃玉米别放过胚芽

我们常会在啃玉米后发现玉米芯上许多蛋黄色的小颗粒,这就是胚芽。玉米胚芽是玉米营养价值最高的部位,富含维生素E,玉米油也是从胚芽中提炼出来的,所以啃玉米不要放过胚芽。

摘自《河南商报》

中医

大冷天直冒汗多是肺气不足

北京中医药大学基础医学院中医诊断系副教授薛晓琳表示,越到冬天手心越是冒汗潮湿,中医认为这是肺气不足的表现。出汗因时间不同,调理的方法也不同。

白天冒汗需黄芪补气。这些人常有说话有气无力、食欲差、易感冒等特点。调理可用黄芪炖鸡补益肌体,缓解气虚。

晚上出汗多吃百合。睡着出汗,醒来汗就停止,中医称为“盗汗”。这类人调理可选择百合、雪梨等滋阴之品,也可用麦冬、五味子等泡水喝。

补养肺气还有些小方法,如唱歌、朗读可以锻炼腹部以调养肺气。每天在太阳刚出来时到户外做深呼吸,也有利于增补肺气。一般来说,每天做20~30次即可。

摘自《家庭医生》

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,而流动性相对偏慢。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。

优质酱油口尝咸甜适中,味道鲜美,醇厚柔和,而劣质酱油尝起来则有些许苦涩感。

摘自《新晚报》

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,记录他们在日常生活中的食物种类与热量、钙质摄取情况、身高、体重、活动力与看电视的时间。

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。另外,研究人员并不建议吃太多精致的肉食,主要是其中的钠离子过高,脂肪含量也过高,虽然可增加骨密度,却也增加了脂肪。

摘自《大河健康报》