



闻香味强记忆

美国加州大学欧文分校神经生物学家发现,老年人每晚闻2个小时香味,持续6个月,他们的记忆力得到明显提升。该研究发表在《神经科学前沿》上。

研究人员选取了年龄在60岁至85岁的男女参与者,他们都没有记忆障碍。研究人员通过使用一种用于评估记忆力的单词列表对他们进行测试,发现与对照组相比,闻香味者的认知表现提高了226%。这一发现证实了嗅觉与记忆存在着联系,即嗅觉与大脑的记忆回路直接相关。 据《生命时报》

吃芒果有益心血管



近日,由美国国家芒果委员会资助的新研究表明,芒果在降低血管疾病风险方面作用明显,同时有助于提高超重或肥胖的成年男性和女性的抗氧化水平。

美国圣地亚哥州立大学人类健康与服务学院研究人员进行了两项交叉干预,对18~55岁超重或肥胖的参与者进行28周饮食干预。参与者分成两组,被要求在12周内吃100千卡的芒果或100千卡的低脂饼干,作为他们正常生活方式和饮食模式的一部分。前12周后,参与者进行为期4周的休息,在接下来12周内两组互换食物。两个阶段的研究结果都显示,吃芒果者体内,作为血管问题危险因素的标记物有所降低,而两种强大的抗氧化酶——超氧化物歧化酶以及谷胱甘肽过氧化物酶显著增加。

研究人员表示,在饮食中加入芒果,对于改善公众健康至关重要。 辛斌 《生命时报》

过度“少吃多动”对甲状腺不利



“少吃多动”是在减肥过程中提倡的方法,但是,这并不意味着吃得越少、动得越多,效果就会越好。过度“少吃多动”可能会影响甲状腺功能。

“少吃多动”主要是制造热量缺口达到减肥目的,即通过少吃来降低日常热量的摄入,通过多动来增加日常的消耗,形成热量缺口。当热量缺口出现并保持下去时,就能变瘦。

但身体不是永动机,“少吃多动”初期,体内还有储备,短期内人体不会感到不适,但待人体储备耗尽,身体就会透支。长期入不敷出,难免营养不良,而且还会使身体经常处于应激和疲劳状态,造成甲状腺和肾上腺的过度动员,埋下健康隐患。

吃动平衡才是科学减重的关键。在饥饿、胃肠疾病等状态下,不要做大量高强度运动。 范志红 《保健时报》



据《羊城晚报》

立秋后,暑气并没完全消退,有时高温炎热天气甚至会“反扑”而来,即所谓“秋老虎”发威。因此,广东省名中医、广东省第二中医院吕雄教授建议,在立秋后,市民既要防暑降温,又要开始注意润肺防燥,切不可像盛夏那样一味清热解暑,以免伤了脾胃。

立秋后不可一味清热 宜润肺防燥

慎防“秋老虎”发威

中医所讲的四季养生,就是指适应春夏秋冬的季节更替,“适其之气”。立秋之后,很多地方没有明显地感受到“秋”的味道。因此,市民仍要防暑降温,尤其是随着降水逐渐减少,气温逐日升高,立秋之后可能还会出现高温晴热天气,即通常说的“秋老虎”。

吕雄提醒,市民在立秋之后还要注意防暑防晒,气温较高(超过32℃),较易中暑,应注意避免长时间在日光下暴晒或在高温环境中工作,以免中暑。

清热不过度,以免伤脾胃

一般来说,连续5日的平均温度在22℃以下,才算真正秋天的时节。气象资料表明,炎热的天气,往往要延续到9月中下旬,天气才真正能凉爽起来。

“立秋初期,暑气未消,但其间杂着肃秋之气。形象一点说,目前是夏季向秋季的过渡阶段,大约有2/3是暑气,1/3是秋气。”吕雄说,因此,在初秋这段时间不能像盛夏那样一味清热解暑,像木棉花、夏枯草、野菊花等食材都不宜用太多,以免损伤脾胃功能。另外,也不可过分依赖空调、冷饮,否则会伤害体内的阳气。

入秋微燥,宜润肺清燥

这段时间,空气会逐渐变得干燥,“燥易伤肺”,人往往会觉得咽干舌燥,自然想多喝水。但很多时候,为什么越喝水越干,越喝水越淡?吕雄说,口干多喝水,这是常理,可喝水太多也会伤脾胃,白开水属于“阴湿”,容易越喝口越淡。

因此,吕雄建议,在饮食上宜以滋养津液、健脾益气为主,可适量饮淡茶(以乌龙、铁观音为宜)、豆浆、莲子百合糖水等,并适当选食能够润肺清燥、养阴生津的食物,如梨、荸荠、柿子、百合、银耳等,也可适当食用芝麻、糯米、粳米、蜂蜜等柔润食物,以益胃生津,少吃辛辣、油炸等食物。

入秋之后,因人体阴精阳气正处在收敛内养阶段,也不宜立即进补。专家认为,在作息上尽量早睡早起。秋天阴气增、阳气减,为了贮存体内阳气,应少熬夜,保证良好的睡眠以“养阴培元”。

推荐生津润燥食疗方

莲子百合木瓜汤

材料:莲子50克,百合30克,木瓜、牛奶适量,冰糖少许。

制法:莲子泡发,银耳泡发撕小块。将莲子放入锅中加水煮沸,再用文火煮半小时,放入牛奶和木瓜,最后放入百合、冰糖。

尿酸太低也有危害

高尿酸需要降尿酸治疗,但并非越低越好,研究证实,血清尿酸水平过低会对机体产生不良影响。首先,可能会增加心血管事件发生率和心血管疾病死亡率;其次,可能导致房颤发病率升高;最后,还会影响脑血管疾病患者的功能和预后,对脑卒中及脑出血患者的近期和远期预后均会产生不良影响。

据《医药养生保健报》

五类维生素一定要补足



在中国,癌症已经成为仅次于心脑血管病的第二位死亡原因。研究证实,在预防癌症发生和延缓病情进展的过程中,膳食营养因素起着至关重要的作用,尤其是以下几类维生素一定要补足。

维生素A。维生素A是含有视黄醇结构并具有生物活性的一大类物质,类胡萝卜素在人体内可以转化为维生素A,其中β胡萝卜素转化率最高。维生素A、类胡萝卜素具有重要的生物学作用,如保护视觉、促进细胞生长和分化等。

维生素C。维生素C又称抗坏血酸,具有抗氧化作用,能改善铁、钙、叶酸的利用,促进类固醇代谢,清除自由基等。

维生素E。维生素E又称生育酚,是一种脂溶性维生素,具有抗氧化、预防衰老、调节血小板等作用。

B族维生素。B族维生素包括维生素B₁、维生素B₂、叶酸等。研究表明,维生素B₂缺乏与食管癌、胃癌、肝癌发病率有关,叶酸缺乏可增加食管癌的发病风险。维生素B₁的主要食物来源是粮食、豆类、薯类;富含维生素B₂的食物有奶类食品、蛋黄、深绿色叶菜、谷物、豆类、坚果、鱼类及内脏;绿叶蔬菜和豆类是叶酸最丰富的来源。

维生素D。维生素D具有维持血液钙和磷稳定、参与体内免疫调节等重要生物学作用。

据《生命时报》

老年高血压患者不可过度降压

很多老年高血压患者因为血压管理不佳,长时间处于高血压的状态中,心脏、肾脏等器官已经受到了不同程度的损伤。

目前,高血压无法被完全治愈,但只要积极进行药物控制,是可以把血压水平控制在合理的区间内,最大限度缓解动脉粥样硬化以及避免心、脑、肾的损伤。需要注意的是,老年高血压患者不可过度降压。很多老年高血压患者因为疾病、年龄等原因,血管的弹性弱、脆性强,血管内壁容易发生胆固醇和脂质的沉积。在这种情况下血压骤然下降,短时间内流经患者心、脑的血液就会减少,极易导致缺血缺氧的发生。若心肌供血不足,可能引起心绞痛甚至心肌梗死;而脑组织供血不足会出现缺血性脑损伤。 据《大河健康报》