

中年朋友,注意“养身防老”

◆ 张家庆



研究证实,老年病中除了老年性痴呆及某些癌肿外,大多数都可通过中年时健康的生活方式及定期体检,来预防、早治或减轻。四五十岁的人如不注意这个问题,自以为没症状就没事,以后就会出现老年病,甚至未老先“走”。一些名人英年早逝就是这样。因此老人健康的身体要靠中年时养好,要“养身防老”。中年时要注意以下一些问题。

1. 肥胖及代谢综合征 60岁以上老人一半是超重或肥胖。而肥胖与2型糖尿病、心血管病、乳腺癌、结肠癌、胆囊病及高血压等有关。约40%老人有代谢综合征的危险因素(腰围大及血糖、血压、血脂偏高)。妇女在绝经期前腰及臀部脂肪堆积,而男性则易有“老板肚”。

因此中年时要加强运动,减少热卡摄入,尤其是减少饱和脂肪及不吃反式脂肪,但可吃不饱和脂肪及ω-3脂肪酸,少吃甜食。

2. 关节炎 约一半老人有关节炎,是致残的主要原因。可能是中年时周末剧烈运动关节受损或穿高跟鞋的后果。故运动要经常化,走路要稳。此外超重者要减重,有人研究减重11磅,对膝部骨关节炎的危险性可减少50%。

3. 骨质疏松及跌倒 老人常有骨质疏松,尤其是妇女。65岁以上老人有1/3曾跌跤,其中20%~30%因骨折影响了活动及生活质量。

在青少年时要有充足的钙

及维生素D,并经常作负重运动,这样老年时骨骼就比较好。当然中老年时也应补充钙及维生素D,多喝牛奶,多晒太阳,适当运动,补多种维生素九。

4. 癌症 癌症的发生随年龄的增长而增加。如子宫内膜癌增加,故要定期作妇科检查。老年前列腺癌增多,40岁以后就要定期检查。此外肺癌多发,中年人一定要戒烟。

5. 心血管病 四五十岁中年人约1/3有心血管病,且随年龄增长而增多,是主要死因之一。有动脉硬化、冠心病、中风、心律失常、心力衰竭、高血压等。

中年人保持健康的生活方式可减少心血管病危险性80%。主要是不超重、不吸烟、少饮酒、每天运动30分钟以上及吃低脂高纤维饮食。如有高血压,一定要限盐,把血压控制到正常,这样可减少老年中风及心肌梗死。

6. 视力及听力减退 老年易有黄斑退化变性、白内障、糖尿病视网膜病变及青光眼。

中年要多吃有益于眼睛的维生素及有抗氧化作用的食物。

要定期查眼科,小心青光眼。

听力减退者 43%是65岁以上老人,这会影响到生活质量,可致抑郁及不能参加社会活动。虽可用助听器,但用的人不多。老年人高频听力减退常与中年时接触响声有关,如听摇滚乐、近机场及工厂闹声等,尤其是用耳塞听摇滚乐。

7. 牙齿 过去说“老掉牙了”,现在认为是可避免的。中青年要定期洗牙,一日二次用牙膏牙刷刷牙,保持口腔卫生,少吃硬食物。

8. 精神卫生 许多老年人抱怨记忆不好,其实记忆力减退等并非老人必有的,主要还是因中年时应激、焦虑、精神负担过重所造成。另一方面,中老年人保持思维活跃与保持身体活动一样重要,要勤用脑,要读书,关心周围事物,参加讨论谈话,甚至做智力游戏等。

老人常见抑郁症,且常漏诊。因老人常遇到许多变故,孩子离家、父母过世、生病等,尤其是退休。对此应有思想准备。因家庭成员及亲友都有可能离开,不可避免的会孤独。此时可以交新朋友,甚至忘年交,从事一些力所能及的新工作,要计划如何使自己快乐。

总之,中年人非但要保持当时身体健康,还应该学习一些知识,使将来老年时也能健康!



喂米汤 营养婴幼儿

◆ 林兰



新加坡国立大学的儿科专家经过多年的临床观察发现,不少腹泻脱水的婴幼儿对一般的补液无效时,喂给米汤却每每奏效。

祖国医学认为,米汤性味甘、平,有益气、养阴、润燥等功效。婴幼儿因患急性胃肠炎导致腹泻失水,伤阴耗液,胃肠功能紊乱,食欲减退,口干舌燥。在这种情况下,给患儿饮用富含碳水化合物和维生素B1、B2及磷、铁等无机盐的米汤,既补充营养和水分,又易消化吸收,有利于维持机体的正常生理活动,调节胃肠功能,增强免疫力,促进康复。

研究还表明,米汤的渗透性较低,因此没有增加肠道分泌的危险性。另外,当母亲患有某种疾病不能亲自哺乳时,用米汤代替水稀释牛奶,能使牛乳中的酪蛋白形成疏松而柔软的小凝块,易被婴儿吸收。米汤经过煮沸,符合无菌要求,在任何以大米为主食的家庭均易得到。

食洋葱 保护心血管

◆ 杭兰芳

在欧美一些国家,洋葱一直被誉为菜中“皇后”。据现代医学研究表明,洋葱的药用价值主要表现在维护心血管的健康。

美国威斯康星大学医学教授约翰·福尔茨博士认为,洋葱中含有的类黄酮物质——“槲皮酮”,是一种抗氧化剂,可阻止氧与低密度脂蛋白结合(如果两者结合,附着在血管壁上,妨碍血液流动),并可降低血小板黏滞度。另外,洋葱所含的葱素,具有降低血液中胆固醇、预防动脉硬化和血栓形成的功效。

迄今为止,科学家发现,只有洋葱是含有前列腺素的蔬菜。日本学者经多年研究认为:长期食洋葱可以稳定血压,降低血脂和血管脆性,对人体心血管有良好的保护作用。洋葱还含微量元素硒,它的特殊作用是使人体产生大量的谷胱甘肽,有助体内过氧化物还原成无害物质。故中老年人常食一些洋葱,在一定程度上可起到防癌、抗衰老的作用。

吃草莓 可以防辐射

◆ 趾祥

美国太空辐射实验室的科学家们,经研究证明,食用草莓,能帮助宇航员免遭宇宙射线的辐射。实验中,他们给98%的小白鼠吃普通食品,给2%的小白鼠吃加了冻草莓的食品。实验初期,两组小白鼠都因受到辐射而出现不良反应;但是随着时间的推移,研究人员发现,那些食用普通食物的小白鼠,越来越弱,而食用了加草莓食品的小白鼠,却依然活跃。

在每100克草莓中,含有50~100毫克维生素C,比苹果、葡萄等水果高10倍以上。草莓中还含有大量的维生素E以及“多酚类”抗氧化物质,这些营养物质可以抵御高强度的辐射,减缓紫外线辐射对皮肤造成的损伤。所以经常接触电脑或其他电器辐射的人,不妨经常地吃些草莓,对人体有益。

心灵的微笑

◆ 张丛笑

读过一篇文章,题目是《心灵的微笑》,讲的是一个从生下来就笑不出来的女孩,由于她天生就有严重的唇腭裂,一笑,唇部更难看,所以就把笑压在心里。读这篇文章,我震撼了:我们的生活中,真是有各种各样的不如意,而在这诸多的不如意中,有的是生理原因造成的;有的却是自己无意有意添加的:终日也笑不出来呀!

心灵的微笑,是从心底溢出的。这种笑,最是真实,最是动人。一个在体育项目比赛中失败的运动员说,当我失败后情绪不高走下时,我的周围没有掌声,只有唏嘘声,但当我抬起头时,我看见一个女子对我会心地一笑。她对我没有讥笑,只有理解,只有鼓励。她是在用心微笑,好似在对我说,失败乃兵家常事,夺不夺冠都属正常。其实我并不认识她,但她那美丽而真诚的微笑,就定格在我的脑子里。第二年,我在项目比赛中终获好成绩。当时,我就想到了她,是她的微笑鼓舞了我。

心灵的微笑,原来这么有力量。

在日常生活中,我们对于一切美好的东西,要善于用心灵去微笑。我见过一个姑娘,她对我每每笑时,就用手掩住嘴唇。后来我才发现,她的牙

齿灰灰的,她是为了遮丑呀!熟悉后,我对她说:“你的笑是很好看的,你笑时,旁人只会跟着你快乐,谁还会留意你的瑕疵呢。”后来,她果真改变习惯,从心底里溢出了笑窝和笑声,让人觉得她也美丽。

人生不如意时,你也要从容地笑,让笑掩盖你的失意或失败,并逐渐淡化愁绪,不要去再现“天凉好个秋”、“怎一个愁字了得”,努力敞开心怀,让自己从心底里微笑。这样,激励自己,也感染别人,你一定是美丽的!



长途飞行防下肢血栓

◆ 王敬成



最近世界卫生组织(WHO)发布一项报告,建议搭乘国际航班长途飞行的旅客,要注意在旅途中不时活动腿部的肌肉,以防腓肠肌在长时间屈腿的状态中,深部静脉内会形成血栓。这种血栓随着血流运行到末端微细血管中时会分散开来进入肺部,造成致命的栓塞。

在2000年,英国有一位年仅28岁的妇女,在澳大利亚乘飞机起飞后,就是因为这种原因,死于非命。后来有关方面特别邀请了英国、瑞士、荷兰等多国科学家长期共同研究,最后提出了一份长达24页的报告。其中提到,在超过4小时的长途飞行中,这种静脉栓塞发生的概率大概为六分之一。但是对有些由于遗传或者生活方式与众不同的人来说,这种危险性可能还要高一些。

根据日内瓦国际航空协会的

统计,现在世界上每年大概有22亿人次搭乘飞机旅行。虽然其中很大一部分人只不过是短途飞行。但是剩下的人数去乘六千分之一,这个数目也够惊人的了。在这些人中,如果在机上服用了安眠药,或者大量饮酒,则更加危险。因为他们通常会坐在那里比别人更少活动。还有一些特别矮和特别高的人也比较危险。矮人坐着,脚不着地,血更不容易回流;高个儿腿长,坐在机舱内的小座位上,腿屈得更厉害,所以更容易产生血栓。另外,服用避孕药的旅客,血粘度会比较高,她们形成血栓的危险性比普通人要高10倍!

目前,科学家还没有足够的资料对所有的危险因子逐个评估。不过旅客在乘飞机时,如果坐久了,觉得腓肠肌深层有点痛,或者腿部有点肿,那就赶紧站起来走动一下,改善腿部的血液循环。