

【热点话题】

在人体这部充满奥秘的机器里,“潜伏”着一些神秘“按钮”。英国《每日邮报》健康专栏刊文总结,尽管存在强烈的个体差异,一生中总有一些年龄值得关注。

决定寿命的转折点

10岁:骨骼在冲刺

多数人会在10岁左右经历一系列巨大而奇妙的变化,男性比女性晚一两年。40%的骨骼在此时以冲刺的速度形成。此时人体对各种营养需求量很大,最渴望的是钙质、维生素D及蛋白质食物,但也不能过量。由于可能含有雌激素,此时要少用化妆品,多吃绿色食品。

18岁:智齿作乱

智齿通常在18岁以后出现,因此时是智力发展高峰得名。如果出现某个部位反复肿胀疼痛、吃东西总塞牙等情况,可能是智齿发出的信号。如智齿位置不正,出现龅齿或冠周炎等情况,就需要把它拔掉。

25岁:骨骼最富有

我们可以将骨骼的物质含量看成一个银行账号,25岁时是最富有的。要想多存钱就要少花钱多挣钱。喝奶制品、晒太阳、吃蛋白质含量高的食物、锻炼,能为你的骨骼“挣钱”,但长期吃素、过度减肥对骨骼总量来说是笔“大开销”,要避免。这是因为维生素D是脂溶性的,

要想它起作用就需要脂肪的参与。

30岁:身材开始走样

走在大街上,你会发现不少看上去30岁左右的男性,开始顶起了“啤酒肚”。从30岁开始,人体的新陈代谢能力开始下降,尤其需要提防身材走样。建议每周最少运动3次,每次30分钟。如果自己一个人总是懒得动弹,不防选择需要合作的运动,如打羽毛球、踢足球等。

30岁:赶上生孩子的“末班车”

英国科研人员发现,女性的“卵子库存”有200万个,但30岁时,约90%卵子被消耗殆尽。到了40岁,卵子数量仅剩3%,其中能发育成熟的只有450个,这也在一定程度上解释了为何高龄女性难怀孕。

49.5岁:更年期出现

女性正常的绝经年龄在45岁左右,黄金年龄则是49.5岁。如果在40岁之前就停经的话,就是卵巢早衰了。睡觉是女人天然的保养品,一定要少熬夜。此外,长期压力大、精神紧张也容易导致卵巢功能减退,不妨借助有



氧运动、瑜伽、音乐、聊天等方式缓解疲劳,释放压力。

50岁:前列腺要“年检”

调查发现,到了50岁,超过40%的中国男性患有前列腺增生。只要一到50岁,每年就应到正规医院的泌尿外科做次筛查。每天要喝2—2.5升水,避免久坐或长时间骑自行车,要注意饮食清淡。

55岁:帕金森找上门

帕金森病是发生于中老年的中枢神经系统疾病,多发于55岁以上,发病率随年龄增长而增长。增加脑部刺激或许能在一定程度上减缓该病,平时应多动脑做做填字游戏、猜谜语,

多找人唠嗑等。

60岁:白内障很常见

60岁以上的人群中,10个有8个会被白内障问题困扰。随着年龄增加,晶状体变得混浊。一旦确诊为白内障,且影响了生活质量,就应尽早手术。

60岁:躲开高血压

中国心血管病报告显示,49.1%的60岁以上人群患有高血压。年龄越大,患病率越高。不过,高血压并非是你老了之后才出现的疾病,它与你年轻时如何对待身体对待健康密切相关。越来越多中青年人的血管已提前老化。减少油、盐的摄入、勤运动、少熬夜、心态平和非常关键。

【养生新知】

男人肝脏一天能承受多少酒

33岁的温先生在8年前体检时查出患有酒精性脂肪肝,但由于当时没有不适,因此没在意。近日温先生开会时突然觉得上腹难受,一声咳嗽后吐出一大口鲜血,同事赶紧把他送院治疗。

接诊医生表示,温先生已由酒精性脂肪肝发展为肝硬化,属于肝硬化所引起的门静脉重症食管胃底静脉曲张破裂大出血,医生为温先生进行血管套扎止血术等抢救治疗。专家表示,很多人因过度饮酒而导致肝脏损伤。酒精肝患者必须戒酒,否则在持续酗酒3~5年后,酒精肝就会发展成肝硬化。而多数初期酒精肝患者,如积极戒酒、改变不良生活习惯,在调理2~4周后再到医院复查,基本上可消除病因恢复正常。

“酒精肝是由于长期大量饮酒导致的肝脏损伤性疾病,近年来发病率越来越高。”肝病专家刘树人主任医师介绍说,肝脏是人体的生化反应器,人体各种营养物质的转化合成都由肝脏完成。若长期大量酗酒,酒精的代谢产物乙醛对肝细胞有非常大的毒性作用,使肝脏代谢发生障碍,导致肝细胞的变性坏死及纤维化。据介绍,男性肝脏的承受能力是每天40克酒精,女性减半。一般40克的酒精相当于含酒精6度的啤酒1000毫升,含酒精12度的红酒500毫升,含酒精50度的白酒100毫升。

刘树人强调,酒精肝和病毒性肝炎患者必须要戒酒,否则在持续酗酒3~5年后,酒精肝就会发展成肝硬化。

【自我保健】

中医教你春季如何祛湿

现代人少动、多吃、熬夜、压力大,也会造成肠胃消化功能受阻,水分代谢失调。请看中医教我们如何祛除人体湿气。



湿气,被视为引发及恶化疾病的关键。在正常情况下,人体对于外界温度、湿度变化有自然调节能力,但有些人因体质、疾病或生活习惯不良,造成体内水分调控系统失衡,水分排不出人体湿气重,由此影响健康。

判断体内湿气,简易之法是看大便

春季气候潮湿、阴冷,湿是最容易渗透的。湿气遇寒则成为寒湿,遇热则成为湿热,遇风则成为风湿,湿气在皮下,就形成肥胖。怎么判断体内是不是有湿呢?“最便捷的方式,就是看大便。”湖南中医药大学第二附属医院内科主任、教授毛以林认为,如果大便不成形,长期便溏,必然体内有湿,如果大便成形,但便完后总会有些粘马桶,这也是体内有湿的一种表现,因为湿气有黏腻的特点。

此外,还可将舌头吐出来观察一下,黄中带腻,是体内有湿的表现。黄得越厉害,或腻得越厉害,说明湿邪越厉害。有的人,早上该起床时仍然很困,觉得头上有东西裹着,让人打不起精神,或是觉得身上有东西在包着,让人懒得动弹,这也能证明体内湿气很重,

即中医讲的“湿重如裹”。

湿气很容易伤人,重者使人出现明显病症。临床常见发热、咽痛、食欲不振、口干、胸闷、呕吐、恶心、腹胀痞满、头身困重、便溏泄泻、面黄、小便黄浊、白带黄多、关节酸痛红肿、屈伸不利等。中医认为,在致病的风、寒、暑、湿、燥、火这“六淫邪气”中,最怕湿邪。寒则湿之,热则寒之;有风驱湿,有燥润燥,有暑清暑。而用燥湿法,十有八九会伤津液,湿邪还是除不去,所以中医还有利湿、化湿、渗湿等对付湿邪的办法。日常除湿办法,勤运动避免潮湿环境

体内湿气过重,会让人觉得困倦、身体四肢沉重、没有食欲、手脚冰冷、皮肤起疹、脸上黏腻不舒服,甚至出现肠胃炎现象。毛以林建议,用以下方法除去身体沉重湿气,恢复神清气爽。

勤运动 少动、饮食不节制及压力大,造成湿留体内。运动可以缓解压力、活络身体器官运作,加速湿气排出体外。试试慢跑、健走、游泳、瑜伽、太极等健身运动,有助活络气循环,增加水分代谢。

运用芳香、发汗及苦温药材,也可

去湿。运用植物香气来对抗感染病,是老祖先的智慧,如南方人随身携带艾草蒲杀菌,防止感染疾病。或在端午时节,家家户户门口挂挂佩兰、石菖及艾叶,取下后用来沐浴,也可消毒杀菌。

避免潮湿的环境 日常生活最好减少暴露在潮湿环境中,尤其对湿气敏感的人,更应留心,如不要直接睡地板、潮湿下雨天减少外出、不要穿潮湿未干的衣服、水分摄取要适量等。

健身时,切忌在春天早晚绕楼散步,这在多湿、多风的春季尤其不能犯忌。

体质较弱者更要注意,春天本来就多湿、多风,楼与楼之间的风更是强劲,中医认为“风为百病之长”,人体很容易受凉,引发血压波动而导致发生疾病,这对于平时运动不足的年轻人或是老年人,更是危害大。春天的健身运动,最好选择阳光明媚、室外少风处进行。

食疗去湿佳品 薏米红豆粥人人皆宜

“肠胃系统事关营养及水分代谢,

最好的方式就是适量、均衡饮食。”毛以林表示,酒、肥甘厚味等油腻食物不易消化,易造成肠胃闷胀、发炎。甜食油炸品会让身体产生过氧化物,加重发炎反应。生冷食物、冰品或凉性蔬果,会让肠胃消化吸收功能停滞,不宜过食,如生菜沙拉、西瓜、大白菜、苦瓜等,最好在烹调时加入葱、姜,降低其寒凉性质。祛除体内湿气,薏米红豆粥是佳品,既能当茶饮,又能当饭吃。薏米,它可以治湿痹,利肠胃,消水肿,健脾益胃,久服轻身益气。红豆,在中药里称“赤小豆”,有明显的利尿、消肿、健脾胃之功效,红色入心,它还有补心功用。在熬薏米红豆粥时,不要加大米进去。因为大米长在水里,含有湿气,湿性黏稠,所以大米一熬就稠了。红豆和薏米都是去湿的,本身不含湿,汤很清。中医恰恰是利用了清的性质,来把人体的湿除掉。

此外,热辣辣的姜汁发汗,最适合在淋雨之后驱散身体湿气,预防感冒;苦温的中药甘姜,也如同慢火,缓缓将体内水气逼散出来。

食疗防湿品还有:高粱、玉米、苡仁、扁豆、水芹、洋葱、冬瓜、马齿苋、鲫鱼、鲍鱼、田螺等。这些除湿食物,具有健脾和中、消暑化湿、利尿渗湿、清热利湿、通便解毒、滋阴柔肝的功效。