

# 人到中年切忌这“五熬”

苏良

人到中年以后,生理功能逐渐衰退,老化现象也悄然而至。因此,中年人在日常生活中,切忌犯养生的大忌——硬熬。

疲劳身体需要恢复体力和精力的正常反应,同时,也是人们所具有的一种自动控制信号和警告。如果不按警告立即采取措施,那么人体就会积劳成疾,百病缠身。

所以,当中年人自我感觉有周身乏力、肌肉酸痛、头昏眼花、思维迟钝、精神不振、心悸、心跳、呼吸加快等症时,就不要再硬熬下去。

应立即注意劳逸结合,不宜熬夜,不宜做突击性的工作;思想要放松,胸襟要宽广,心情要舒畅,不要因一些琐事而烦恼,不要过多计较个人得失,应尽快采取保健措施,消除身心疲劳。

## 起居不熬夜

长期熬夜会带来很多伤害:一是免疫力降低,感冒、腹泻、神经衰弱,甚至心梗、中风等疾病乘虚而入。二是情绪不安、焦虑抑郁,大脑的思维能力和判断力有所下降。三是内分泌失调、生物钟紊乱、皮肤暗沉、长色斑,人体加速衰老。管理自己的健康,首先要保证不熬夜,每天维持6~8小时睡眠,才能为身体充好电。平时要尽量安排好工作,量力而行,晚上娱乐有度,按时休息。

另外,大便硬憋,可造成习惯性便秘、痔疮、肛裂、脱肛,除此之外还可诱发直肠结肠癌。憋尿引起下腹胀痛难忍,甚至引起尿路感染和肾炎的发生,对健康均十分有害。

因此,要养成定期大便的习惯,有了尿意就应立即小便。每当晚上感到头昏思睡时也不要硬撑,不可强用咖啡、浓茶去刺激神经,以免发生神经衰弱、高血压、冠心病



图片来源: 拍信 Paixin.com

等。

## 吃饭不熬时

饮食规律是保证身体健康的重要内容。不按时吃饭,会让身体处于长时间饥饿状态,影响正常的新陈代谢。晚饭吃太晚或者经常吃夜宵,胃肠被迫“加班”,会导致睡眠障碍。饮食不规律会增加中风、胃癌、结石等多种疾病风险,还会让免疫力下降。早饭一定要吃饱,做到荤素搭配,营养合理。中午保证有蔬菜、粗粮,最好再配个水果。晚饭最晚不超过8点,最好在6点半就吃晚饭。

肚子饿时应立即进食,不要随便推迟进食时间,否则可能引起胃肠性收缩,出现腹痛、严重低血糖、手脚现腹痛、手脚酸软发抖、头昏眼花,甚至昏迷、休克。经常饥不进食,易引起溃疡病、胃炎、消化不良等症。

水是人体最需要的物质,中年人必须养成定时饮水的习惯,每天饮水6~8杯为宜。渴是人体缺水的信号,表示体内细胞处于脱水状态,如果置之不理,硬熬下去则会影响健

康。

## 玩乐不熬神

K歌、玩游戏等娱乐活动,可以一定程度上缓解压力,但如果过度娱乐,往往会消耗过多的脑力和精力,带来视力下降、精神疲惫等后遗症。减压是应该的,但需要适可而止,把握好分寸,做到玩乐不熬神,选择一些有益于身心的活动,比如,周末郊游、户外运动等。

## 运动不熬力

运动量不宜过度。建议根据自身情况选择合适的运动项目和运动量,要做到运动不熬力。锻炼前后做好充分的热身和放松运动。运动前后合理安排饮食,及时补充水分和营养。

## 病痛不熬拖

中年人的大脑、心脏、肝肾等重要器官生理功能都在不知不觉中衰退,细胞的免疫力、再生能力和机体的内分泌功能也在下降。

时间虽然很宝贵,但绝不能以“没时间”为由,忽视身体的不适和病痛。有些人偶尔感到累,出现头晕、乏力、胸闷、心悸、失眠、气短、关节痛、胃痛、食欲差等状况。此时是身体在发送警报信号,如果还继续熬拖,因“没时间”、“太麻烦”不去看病,往往会小病熬成大病,贻误治病良机。

中年人对头痛发热、咳嗽、乏力、腰酸、腿痛、便血等不适症状不重视,听之任之,强忍下去,终将拖延耽误,酿成重症。因此,当身体患病时,应早些到医院诊治,心快恢复身体健康,切忌病体硬熬而导致重病染身。

## 健康话题

# 九成脑卒中可预防

张颖

脑卒中,又称脑血管意外,也就是大家俗称的“中风”,是一种高发病率、高死亡率、高复发率和高致残率的急性脑血管疾病。一旦发生,目前尚无特效性治疗方法,早期预防是最好的治疗措施。

引起脑卒中的因素很多,除了年龄、性别、种族、家族基因等不可控因素外,会造成更大影响的多是可控和可干预因素,比如,体质指数、血压、血糖、血脂,以及代谢综合征、酗酒、高脂蛋白、睡眠呼吸暂停等。由于90%的脑卒中与可控制、可干预因素有关,因此,只要保证良好的生活习惯,平衡身心,同时控制“三高”等风险,按时体检,约九成的卒中都是可以预防的。

急性脑卒中发生前一般会有先兆,比如突发一侧肢体感觉减退、感觉异常或麻木、肢体力量减弱、面部麻痹、单眼黑蒙,或者失语、无法解释的头痛、头晕、易疲劳等症状。一些出现早期脑缺血症状的病人,如颈动脉斑块严重导致的头晕,出现一侧肢体麻木、反应迟钝等现象,应尽早到医院进一步检查诊治。此外,可通过微笑、抬手、说话三个简单的动作判断是否患有卒中,临床推荐使用FAST评估方法:

F(Face):您(他)是否能够微笑?是否感觉一侧面部无力或者麻木? A(Arm):您(他)能顺利举起双手吗?是否感觉一只手没有力气或根本无法抬起? S(Speech):您(他)能流利对答吗?是否说话困难或言语含糊不清? T(Time):如果上述三项有一项存在,请立即拨打急救电话120。

如能在急性脑卒中发生后的黄金3小时内得到最有效的急诊溶栓治疗,可最大限度挽救脑功能,减轻神经功能缺损,改善预后,提高生存质量。

## 专家建议



# 牛奶一天喝多少?

蔡卫卫

牛奶是一种营养丰富的饮品,富含适宜各类人群的蛋白质以及正常生命活动所必需的各种微量元素、矿物质等等,中国居民膳食指南推荐所有人每日都应该摄入一定量的牛奶。需要注意的是,这里所说的“一定量”并不是越多越好。

摄入量一天约750毫升

## 健康饮食

牛奶能给人带来的好处相信大多数人都了然于

胸,然而任何事物都会过犹不及,喝牛奶也一样。

尽管牛奶中含有大量的氨基酸等许多对人体有好处的东西,但也含有大量的脂肪,而且蛋白质、钙等物质摄入过多,也同样会加重肝脏和肾脏的负担。

那正常人每天摄入多少牛奶是适宜的量,能对产生好处而不至于产生危害呢?营养专家建议正常成年人每天保持营养需求的摄入量,应该在每日250毫升到1000毫升之间,750毫升是最适宜的摄入量。

## 酸奶更适合乳糖不耐受者

亚洲人群中,有一部分人存在乳糖不耐受的症状,那这类人不适合喝牛奶。牛奶中含有大量乳糖,乳糖不耐受的人是因为胃肠道中没有这种能够分解乳糖的酶,这种情况下还长期大量摄入牛奶,否则可能会加重胃肠道负担,造成胃肠道功能紊乱。

目前,很多奶制品根据这部分人群生产了一部分能够适合乳糖不耐受人群喝的奶制品,如酸奶等,经过发酵处理后,其中的乳糖已被分解。

# 手脚冰凉,喝肉桂陈皮普洱茶

喻朝晖

读者刘女士咨询:天气一变冷,我就手脚冰凉,怕冷,还经常嗓子疼、有异物感。同事推荐我泡肉桂陈皮普洱茶,用肉桂2克、陈皮3克、熟普3~4克,开水冲泡后代茶饮。请问这个方子可用吗?

## 专家解答

从中医理论来讲,该方对于咽部有异物感、畏寒、手脚易发凉者

有一定作用。肉桂温补肾阳,且可引火归元;陈皮理气健脾、燥湿化痰;熟普温胃健脾。三者皆为性温之品,归肺、脾、肾三经,适用于脾肾阳虚、畏寒怕冷,或阴虚阳盛上越咽喉,导致咽部有异物感、遇冷加重的人群。需注意的是,该方对于阴虚火旺或风热侵袭导致的咽部隐痛、有灼热异物感的人群不适合。

## 专家释疑



# 风湿病喝五加皮酒

胡献国

天气转凉,老年人的风湿病又出来“作祟”。此时可用五加皮配伍其他药物入酒,有舒筋活血、除湿祛风的作用,适用于风湿痹痛、手足痉挛、四肢麻木、腰膝酸痛的患者。

具体为:取五加皮50克、清风藤15克、当归25克、川芎15克、海风藤15克、木瓜15克,泡入2升白酒中浸泡10天左右,一次服用15~30毫升,一日三次。方中,五加皮气微香,味微辣而苦,归肝、肾经,其辛能散风,苦能燥湿,温能散寒,兼补益之功,常用来治疗风湿痹症、腰膝疼痛、筋脉拘挛,尤其适用于老年人及久病体虚者。《本草纲目》记载:“五加皮治风湿痿痹,壮筋骨,其功良深”。清风藤辛苦燥,有较强的祛风湿、通经络作用,可治疗风湿痹痛、关节肿胀麻木。当归辛行温通,为活血行瘀之良药。川芎“旁通络脉”,具有祛风通络止痛之功。海风藤辛苦、温通,能祛风湿、通经络、止痹痛,为治风寒湿痹、肢体疼痛、屈伸不利的常用药。木瓜是贴梗海棠的干燥果实,而非我们日常食用的水果,擅长舒筋活络、和胃化湿。诸味合用,可舒筋活血、除湿祛风。

需注意的是,五加皮分为南五加皮和北五加皮,前者更为常用。二者均有祛风除湿、消痹止痛之功,但南五加皮有补益之功,为祛风湿、疗痹痛、壮筋骨要药,适用于老年人及久病体虚者。二者都有强心作用,南五加皮作用和缓而持久,北五加皮作用迅猛,过量易致中毒死亡,使用时注意不要混淆。

## 健康常识



# 闻玫瑰香增强抵抗能力

夏普

玫瑰花是人们喜爱的花朵,被赋予许多美好的寓意。据日本《山阳新闻》报道,日本川崎医疗福祉大学一项新研究发现,玫瑰花的香味具有很好的抗抑郁效果,有望被开发为精神疾病新药物及治疗方法。

日本曾有科学家表示,玫瑰花散发的香气具有很好的心理调节作用,可提高神经兴奋性,改善不良情绪,但其具体成分机理尚不明确。为此,川崎医疗福祉大学神经生理学教授上野浩司带领研究小组,从玫瑰花香的主要成分苯乙醇( $\beta$ -苯乙醇)入手,通过小鼠实验进行论证。

研究人员给一组小鼠吸入苯乙醇15分钟,对照组小鼠闻任何味道。在密闭空间中,研究人员分别将两组小鼠倒置10分钟,人为制造压力环境。随后,为检验小鼠的抑郁倾向,他们测试小鼠放弃学习、停止活动的时间长短。结果显示,相比于对照组小鼠平均8分钟的停止时长,吸入苯乙醇组小鼠该时长缩短至1.5~2分钟,很快恢复了学习和运动。

上野教授称,苯乙醇具有抑制压力激素分泌的作用,有重要抗抑郁效果。今后,该研究小组将进一步探究薄荷醇和柑橘类果皮所含的柠檬烯等多种香味成分对人们的精神状态产生的影响。

## 医学发现