

40岁是健康的分水岭 必须注意什么?

40岁,对男人而言,是成熟的标志,也是事业发展的黄金期;对女人来说,照顾孩子、操持家务、辛苦工作成了生活常态。但忙碌之余,他们可能都忽略了自己的健康。

近日,英国《每日邮报》刊登的一项调查显示,到了40岁,近3/4的英国人开始为健康发愁,并后悔年轻时没有养成健康的生活习惯。“40岁是健康的分水岭!”中国老年保健协会心血管病委员会主任委员洪昭光强调说,40岁前,人们胡吃海喝、以命搏钱;40岁后,如果继续透支健康,最后可能真的只能“拿钱买命”。

英国的这项调查还显示,尽管有64%的人已经开始改变生活习惯,但仍有一半人担心,即使马上行动也无法弥补过去对身体造成的损害。对此,英国健康专家林德伯格直言:“没有什么比人们准备扔掉不好的生活习惯更让人惊喜,只要现在开始改变,一定可以助你活的更健康、更长寿。”最近,记者采访了国内权威专家,总结出40岁后最要牢记的8个健康关键点。

1.多吃4种食物。天津营养

学会名誉理事长付金如表示,人到中年应尽量做到饮食均衡,除了保证规律饮食、吃饭七分饱以外,还要适当地多吃新鲜的果蔬和粗粮,少吃油炸、烧烤食品等,切忌胡吃海塞,餐餐大鱼大肉。日本一项研究发现,40岁后要多吃4种食物:豆制品提高骨密度,燕麦帮助降低胆固醇,杏仁有利于控血糖,每周吃4次深海鱼,改善高血压。

2.赶快戒烟。北京协和医学院教授、中国控烟协会副会长杨功焕强调:“烟草和烟雾中含有超过250种有毒物质或致癌物质,对呼吸系统、心脑血管危害极大。什么时候戒烟都不晚!”研究显示,40岁戒烟能多活9年。另外,人到中年,事业初见起色,应酬在所难免,小酌怡情,切不可不醉不归,否则肝脏会严重受损。北京友谊医院肝病中心主任贾继东建议,喝酒一定要把握量,低度白酒最多2两,中度

白酒别超1两,烈性酒要控制在25毫升以内,啤酒一天最多一瓶。

3.做力量练习。人到中年,新陈代谢开始减缓,肥胖几率增加,如果不重视锻炼,患慢性病的风险将翻倍增加。英国利兹城市大学运动学教授库克指出,40岁后,肌肉会逐渐减少,建议每周进行哑铃、杠铃、阻力带等有助于“重建”肌肉群的力量训练,以每周3次,每次进行8~10组为宜。如果没有时间,每天散步、快走30分钟,同样有益健康。

4.转变心态,减法生活。40岁前后,很多人都要面对“中年危机”,事业上可能处于瓶颈期,停滞不前;家庭中上有老下有小,生活负担重。对此,北京大学心理学博士肖震宇指出,人到中年拼的就是心态,如果说年轻时积累知识、经验是做加法的话,40岁后就要学着做减法,及

时清理消极情绪。调整好工作和生活的关系,多关注自己和家人,能让人更豁达。

5.调剂婚姻。40岁,少了恋爱和结婚时的甜蜜和浪漫,多了日复一日的琐事和趋于平淡的感情,婚姻开始出现危机。肖震宇建议,40岁后也要打造蜜月期,夫妻可以每年安排一次旅行,培养共同的爱好,找找恋爱时的感觉,重燃爱的火花。

6.注重体检。中医认为,40岁后人的五脏六腑、十二经脉开始衰落,外在表现是皮肤日渐松弛面部光泽慢慢消失、头发变白等,而内在变化是心脑血管变得脆弱,慢性病开始积累,因此定期体检十分必要。北京老年医院健康体检中心体检主检医师马毅建议,除了血压、血糖等基础项目,建议40岁人群增加血管、前列腺、骨关节、幽门螺杆菌感染、肿瘤标记物、乳腺、宫颈、甲状腺的检查。有家族遗传病

的人更要做针对性检查。

7.开始健脑。一过40,很多人忽然发现自己容易分心、老是忘事。“这些都是中年‘脑力危机’的缩影。”北京宣武医院神经内科主任医师王玉平说,可以每天给大脑做做“有氧运动”,比如将时钟和台历倒置,增加观看难度;试着改变回家路线,重新认识周围环境;每隔几个月调整一下家里的布置等。另外,还要常给大脑“排毒”,通过大笑、冥想、听音乐等能让身体放松的方式给大脑解压。

8.保护牙齿。北京大学口腔医院副主任医师张晔表示,40岁后,唾液分泌减少,口腔自洁能力变差,牙齿开始“罢工”,牙周炎、牙齿酸痛、牙龈红肿等问题接踵而来。因此,中年人更要注意口腔保健。40岁后,除了坚持每天早晚刷牙,还要每年洗一次牙。

(来源:人民网)

北京医院血管外科教授李拥军:坐90分钟 膝关节血液循环降50%

根据领英公司早前发布的职场压力报告数据显示,有超过44%的职场人认为,自己在职场中承受的压力很大,有5.8%的职场人认为,自己压力达到极限。此外,42.7%的职场人每周平均工作50小时以上,除CEO级别以外,职级越高,平均工作时间就越长,工作压力也就随之增大。工作时间过长,睡眠时间不足等原因导致很多职场人士处于健康风险之中,其中包括隐秘的职场杀手——静脉曲张栓塞的伤害。北京医院血管外科教授李拥军提醒,每坐90多分钟,膝关节血液循环就会降低50%。

李拥军说,静脉曲张栓塞症包括深静脉血栓形成和肺栓塞,前者是在腿部的深静脉内形成血栓,后者是血栓随血流到达肺部阻塞血管。其中,深静脉血栓发病隐匿,国内公众对其认知非常低,其最严重的后果是发生肺栓塞。一旦发生,往往非常凶险,严重者可导致死亡。如果长时间处于不动状态,比如驾车或乘机进行长途旅行,甚至是在办公桌前久坐,尤其是弯着膝关节,建议花一点时间站起来,伸展腿部,并且在附近走动一下,这对健康的血液循环是非常重要的。血栓是全球前三位的致死性心血管疾病——心肌梗塞、脑卒中和静脉血栓栓塞症的共同发病机制,每静坐一个小时,患深静脉血栓形成的风险会增加10%。

李拥军提醒,了解包括久坐不动、血液高凝状态和外伤等在内的多项静脉血栓危险因素后,白领们每坐90分钟就应该起身活动,降低潜在的静脉血栓风险。

拜耳大中华区人力资源总监杨丽萍女士说:“很多职场人士工作繁忙,长期久坐,休闲时间也容易被日渐兴起的移动互联网网络占据,不知不觉间让自己处于健康风险当中;而且由于多数职场人士处于青壮年,健康意识不强,对疾病风险不关注、认识不足,是疾病科普的盲区。针对职场这一群体,要特别提醒他们关注自身健康,预防静脉血栓栓塞性疾病。”

研究:饭后散步10分钟 控制血糖效果最佳

据法国健康杂志《TOP-SANTE》报道,饭后散步10分钟可以有效控制血糖,效果比在其他时段散步更好。

新西兰奥塔哥大学的研究选取了41名18岁至75岁的2型糖尿病患者,随机分成2

组。第一组的志愿者在14天内,每天散步半小时;第二组的志愿者则在相同的时间内每天饭后散步10分钟。实验间隔1个月,之后两组志愿者互换散步方式。

实验结果表明,散步可以

有效控制血糖,饭后散步10分钟的效果更好,可将血糖含量降低22%,在其他时段散步半小时可将血糖含量降低12%。饭后血糖控制对2型糖尿病患者至关重要,非糖尿病患者也可以通过饭后散步预防高血糖。

这三种水果会加重老胃病

一年四季水果不断,但多吃对身体也不好,有没有发现吃得胃有些不舒服?建议一些“老胃病”应该少吃三种果儿。

猕猴桃通便但“烧心”

猕猴桃可以通便,富含维生素C,被称为“水果之王”,但是东南大学附属中大医院中医内科朱欣佚副主任医师提醒,猕猴桃属寒性,过食损伤脾胃的阳气,会产生腹痛、腹泻等症状。

另外,猕猴桃中所含的大量维生素C和果胶成分,会增加胃酸、加重胃的负担,产生腹痛、泛酸、烧心等症状,天气

寒冷时症状还会加重。在目前这样寒冷的季节里,胃病(脾胃阳虚)患者应当少吃甚至不吃猕猴桃。

鲜枣好吃但枣皮扎胃

冬枣有天然“维生素丸”之称,辽宁省大连市中心医院营养科主任王兴国提醒,鲜枣不宜吃太多,否则会伤肠胃。

这是因为大枣的膳食纤维含量很高,一次大量摄入会刺激肠胃,造成胃肠不适。膳食纤维大部分存在于大枣的枣皮中,而大枣的枣皮薄而坚硬,边缘很锋利,如果胃黏膜刚好有炎症或者溃疡,会加重

疼痛和不适。

山楂开胃易致结石

很多人觉得山楂开胃,酸甜可口,因此一不小心就会吃很多。但哈尔滨医科大学附属第四医院消化内科李滨副主任提示说,脾胃不好的人少吃山楂,过量吃山楂有可能导致胃结石。

因为山楂中果胶和单宁酸含量高,接触胃酸后容易凝结成不溶于水的沉淀,与食物残渣等胶着在一起形成胃结石,结石可引起胃溃疡、胃出血,甚至胃壁坏死和穿孔。但是把山楂煮熟了吃会减少单宁酸的影响。