

半夜常醒说明身体变老,护好“五力”人不老



半夜常醒、拧不开瓶盖 这些迹象说明身体在变老

衰老是不可避免的生理现象,但有些人的衰老速度比其他人快。如果身体出现了以下几个迹象,就需要注意调整身体状态了。

1. 全身毛发脱落。不只是脱发、白发,如果胳膊、腿或身体其他部位的毛发逐渐变得稀疏,就证明老化速度快。

2. 皮肤上经常出现淤青。衰老一个常被忽视的迹象是皮肤淤青更

多,而且恢复速度比以前慢。这是由于小血管周围的支撑结构受到慢性损伤造成的,即使轻微外伤也会导致它们破裂。

3. 面部看起来凹陷或憔悴。面部骨骼流失会形成典型的“老年人”面相,即脸颊凹陷、嘴唇薄、太阳穴突出。吸烟、营养不良、心血管健康状况差或体重减轻过多会造成这种面相。

4. 比同龄人皱纹多。虽然基因有一定影响,但皱纹多少很大程度上由生活方式决定。与食用饱和脂

肪、加工和含糖食品相比,常吃新鲜果蔬的人皮肤更健康,皱纹更少。吸烟、饮酒和阳光照射也会加速皮肤衰老。

5. 润肤乳比以前用量大。老化使皮肤保存水分的能力下降,就算刚刚擦了润肤乳,一会儿皮肤又变干了。

6. 不愿意和朋友外出。身体健康状况下降的人容易心情不好甚至患上抑郁症,不像原来那样积极参加社会活动。

7. 原来能拧开的瓶盖却拧不动了。握力下降与丧失生活自理能力、早亡风险提高相关。加拿大麦克马斯特大学研究显示,比起握力大且稳定的同龄人相比,握力下降者的全因死亡风险要高16%。

8. 原来的裤子穿起来腰紧腿松。腹部脂肪堆积是衰老的常见迹象;衰老还造成肌肉和骨骼流失,导致大腿肌肉减少、身高下降,原来合身的裤子腰围变小、腿围变宽松。

9. 后半夜经常醒来。失眠或睡眠质量低是身体快速老化的迹象,这通常是由于皮质醇含量高造成的。随着年龄增长,皮质醇含量上升不可避免,但老得快的人皮质醇含量上升速度过快,这通常是压力过大造成的。这种激素还会造成体重增加,免疫系统功能下降,诱发许多慢性疾病。

10. 走路慢。和同龄人一起散步时,你是否经常被甩在后面?一个人正常的行走速度是表明生理年龄的准确因素。步行速度是腿部肌肉强度的指标。另外,上楼梯感到越来越费劲也表明肌肉和骨骼流失多。

护好“五力”人不老

1. 好脑力,身体状况的体现

好脑力是思维、认知、心理、神经系统,以及内分泌功能健康的综合体现。北京医院老年医学研究所原所长高芳莹说,各年龄段老年人脑力水平的评价标准略有不同。比如,刚过60岁的人如果没有严重的脑血管、神经或其他相关疾病,大部分脑功能都与中年时相仿;进入80岁,老人的反应能力、记忆能力、思维敏捷性、注意力、学习能力等就会出现较明显的衰退,这是身体衰老导致的正常表现。

对老年人,特别是高龄老人来说,只要能有良好的社会参与能力,

良好的与人沟通能力,基本就可被看作是“好脑力”。反之,当记忆力下降问题影响到了日常生活,就必须引起注意。其主要信号包括:开始反复问同一个问题;在熟悉的地方迷路;听不懂简单的指示;对时间、地点、人物等关键信息产生混乱认知等。若是频繁丢东西,总是忘掉重要的事,甚至出现表达障碍,可能意味着已经患上轻度认知障碍,更要早早就医。

2. 好体力,日常活动的支柱

进入老年后,身体的肌肉量会以每年0.5%~1%的速度减少,肌肉力量由此减退。这些变化可直接导致老年人的日常生活障碍,比如跌倒风险增加,可行走距离变短,甚至无法从椅子上站起来。

对抗上述负面影响的主要方式是平衡饮食和合理锻炼,特别是后者作用显著。为此,世界卫生组织专门出台指南,指导65岁以上人群科学锻炼,主要涉及有氧、力量、平衡、柔韧训练。指南建议,每周要做5次中等强度的有氧运动,每次30分钟;或每周3次高等强度的运动,每次20分钟;力量训练最好每两周做一次。平衡和柔韧训练没有固定的频率要求。要强调的是,开始锻炼的时间永远不晚,也永远不嫌少。研究证实,即使是每天锻炼10分钟,也能提供30%~50%的健康获益。

3. 吸收力,营养摄入的保障

由于器官老化,老年人会出现不同程度的消化吸收功能下降。而牙齿脱落、吞咽困难等,还将进一步影响到老年人的营养摄入。

延缓消化吸收力衰退的措施涉及饮食、运动、口腔卫生等多个方面。比如,饮食上讲究养胃、养肝,吃东西需清淡,不能太咸、太硬、太辣、太油、太酸、太冷,最好戒酒;

每日三餐按时吃,同时在两餐间增加蔬果摄入作为补充,尽量少量多餐;保证喝足量的温白开水,利于润肠,促进肠道吸收,不浓饮茶。运动的作用是尽可能提高基础代谢率,进而提高消化吸收能力。口腔疾病会影响到食物摄入,建议至少保证每天刷牙两次;坚持喝奶补钙,有助固齿;每年洗牙,有了牙病尽早就医,该补该镶别拖着。

4. 免疫力,阻隔外界的屏障

免疫力也会随着年龄增长而降低,但好消息是,相比其他机能,免疫力下降没那么快。大多数情况下,我们的免疫力在任何年龄段都可以保持其基本功能,阻止外来侵犯。

多运动,坚持中等强度的运动可以在一定程度上提升免疫力。还要想方设法排解压力,因为压力会减慢免疫系统的反应速度。另外,不要忘记每年按时注射流感等疫苗。

5. 行动力,积极心态的反映

行动力是一个人积极进取态度的重要体现,属于心理健康的一部分,对身体健康有促进作用。对老年人来说,良好的行动力是指不因目标老而瞻前顾后,主动努力实现目标的行为。目标可以是学习新技能,或完成一个过去没时间实现的梦想等。

过大的压力不利于心理健康,但适当的压力则是提高行动力的有效方法。德国老人行为研究学者乌苏拉·施陶特格认为,毫无压力会让老人有更多不愉快;相反,那些退休后还有追求的老人,特别是从事脑力工作的老人,家中更少出现摩擦,精神状态也更好。从某种程度上说,良好的行动力意味着良好的心理状态。想到,就努力去做到,这才是积极的生活。

(来源:人民网)



硬水、软水都对人体无害

人们对喝水的关注超过了任何食品:有说法称“硬水导致肾结石”,还有观点认为“纯净水没有矿物质有害健康”……水的硬度、矿物质与健康之间,到底是什么样的关系?

水的硬度由其中的钙和镁含量决定。常用的硬度指标是每升水中含有相当于多少毫克氧化钙的钙和镁。比如自来水的国家标准是总硬度不超过450毫克,如果全部来自钙,大致相当于一升中含有180毫克钙。长期喝这样的水,额外摄入的钙对健康有什么影响?

钙和镁都是人体必需的微量元素,很多人的饮食中都达不到推荐摄入量。也就是说,把水中的钙镁考虑进去,其实有助于满足人体需求。摄入钙太多的确会带来健康风险,肾结石是其中之一。但这个“太多”并不容易达到——通常的建议是,每天不超过2500毫克钙,就可以认为是安全的。对于奶制品消费并不普遍的中国人来说,每天达到1000毫克的“钙推荐摄入量”都有困难。在这个基础上,哪怕是每天喝两升达到“最高允许硬度”的水,额外摄入的钙也不超过360毫克,距离“钙超标”还有相当距离。

除了钙和镁,水中还会有其他矿物质。既然矿物质是人体需要的,那么去除了矿物质的“纯净水”或者“软水”,是不是就不健康了呢?我们需要注意,人体的营养成分来自于吃喝的所有饮食,水仅仅是其中的一部分。即使是“硬度很高”的水,每升中的钙也就是两百毫克。水烧开之后,这些钙镁离子还会有相当部分变成“水垢”,水中的含量就更低了。有研究者在以色列等地做过实地调查,居民从饮用硬度较高的自来水转为饮用几乎不含矿物质的净化水之后,居民血液中钙镁含量的变化微乎其微。

还有说法称,纯净水因为不含微量元素,所以“会把体内的微量元素溶解排出”。这其实是一个想当然的推断,人体内的微量元素分布在各自的器官和组织中,纯净水经过吸收进入血液,也就不再“纯净”,最后要经过肾脏的过滤把需要的微量元素留下,才能成为尿液排出,怎么可能一喝纯净水就把微量元素给“溶解排出”了。实际上,纯净水在发达国家和地区的普及率很高,在中东地区,人们喝的几乎都是纯净水。几十年来,也没有发现钙和肾结石的发生率增加了。

人体对矿物质的需求,主要还是指望各种食物。但水的硬度,或者说其中的各种矿物质,对水的味道以及使用性能会有影响。水是否“好喝”,取决于其中的矿物质以及其他“杂质”。硬度比较高的水,一烧开就出现大量白色沉淀,虽不影响健康,但很影响外观和口感。简而言之,只要其他指标合格,水是硬是软对健康并没有什么影响。

(来源:生命时报)

夏天为什么要吃姜?原来它有这么多好处

俗话说:“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方。”那么,夏天为什么要吃姜?到底有哪些好处?本期,北京中医药大学东方医院谢连娣医生为大家讲讲关于夏天吃姜的那些事儿。

夏天为什么要吃姜?

首先,夏三月属火,炎热的夏天,人体的阳气也顺应自然界,升浮散发于体表,而体内阳气则相对虚弱。正如古人所说:“五月之时,阳气在表,胃中虚冷。”此处所指的五月是农历五月。应对体内阳气虚弱,夏季的饮食应当减少苦味,适当选择一些辛味的食物,如:生姜、茴香、葱白等来平衡脏腑阴阳。

其次,夏天室外气温高,人体毛孔处于张开状态,如果突然进入室内空调房,或者用凉水冲凉,或者贪图凉快,将室内空调温度调至很低,这样各种外邪都会乘机侵入。有的可能当时发病,有的则潜伏下来,到秋冬再发作。所以此时不妨吃点姜,不仅可以预防感冒,还不给秋冬留下病根。

另外,夏天人们喜欢吃凉食,胃内易积寒,姜为热物,食之可祛寒气,也就少得胃胀腹泻之病。

生姜的功效和作用

《本草纲目》以及《千金方》,对姜药理效用的描述大体相同。姜味辛、气微温、无毒。生姜具有发汗解表、温中止呕、温肺止咳、解鱼蟹毒、解药毒的作用。适用于外感风寒、痰饮、咳嗽、胃寒、呕吐等症。

现代药理研究认为,姜中含有挥发油、

姜辣素等成分,能促进人体血液循环,兴奋神经系统,有助于祛风散寒,并能加强胃肠道的消化功能。

两类人要少吃姜

既然姜有这么多好处,是不是人人都适合呢?当然不是。以下两类人即使是在夏天也不适合多吃姜。

阴虚体质的人,阴虚就是燥热体质,表现为手脚心发热,手心出汗,常口干、眼干、鼻干、皮肤干燥、心烦易怒、睡眠差,姜性温,阴虚者,食之加重阴虚。

内热较重者,如有肺热咳嗽、胃热呕吐、痔疮出血、痔疮糜烂等疾病的人,都不宜吃姜。

(来源:人民网)



孩子夏季感冒发烧怎么办?育儿专家来支招

炎炎夏日,热闷难耐,很多家庭会使用空调降温。然而,小朋友的免疫力相对成人来说较低,体温调节较慢,很容易感冒或肠胃不适。那么,父母应该如何处理呢?

感冒,医学上称为急性上呼吸道感染,会表现出食欲不振、呕吐、打喷嚏、流鼻涕、发烧、咳嗽等症状。感冒发生的诱因很多,父母可以从重视以下几点开始,帮助孩子做好预防。

首先,依据气温变化,灵活增减衣物。夏季室内外有一定的温差,如果长期待在商场、超市等冷气开放的地方,要穿上一定的衣物,到了室外再脱。另外,孩子活泼好动,大汗淋漓后不要直吹风扇、空调,要擦干孩子身上的汗水,及时更换被浸湿的衣服。

其次,空调温度不宜过低。开空调时,室内温度最好在26~28℃左右,室内外温差不要超过10℃以上。若室内外温差大、忽冷忽热,孩子体温调节难以适应也会引起感冒。同时,要保证室内外空气新鲜流通。

再次,培养良好生活习惯。孩子自身防御能力较弱,容易被感染,平时要引导孩子积极锻炼身体,增强体质。此外,要注意饮食,多喝水,多吃蔬菜瓜果,避免因天然胃口差造成

营养物质摄入不足,最终导致免疫力下降。

如果孩子出现感冒症状,家长不要惊慌。起初只出现胃口不佳、打喷嚏、流鼻涕,可仔细观察,注意饮食调节、室内空气流通,尽量不去公共场所,以防引起病毒感染。如果孩子出现体温波动并伴有咳嗽,家长无法判断是病毒性感染还是细菌性感染时,要及时到医院就诊,需求医生帮助。

值得注意的是,不要强行给孩子进补,否则会造成呕吐、反胃等,甚至加重病情。如果体温低于38.5℃,可利用物理降温退烧。同时,观察孩子的意识状态、面色、呼吸等变化,如果出现面色苍白、烦躁、呕吐、呼吸急促、嗜睡等情况时,应立即去医院就诊。

怎样进行物理降温呢?可从以下几个方面入手:

1. 适当减少衣物。发烧时不要穿过多衣物,但也不要给孩子光着身子,因为此时皮肤跟空气接触会有不舒服感,最好给孩子穿棉质衣服。同时,保证空气流通,可打开空调适当降低室温,能起到散热的作用,但要避免凉风直吹孩子。

2. 用冰袋降温或冷湿敷。如果孩子体温达到39~40℃,可将冰袋置于其头下



或者前额,使用时注意避开孩子耳垂等薄弱部位,以免冻伤。冷湿敷是小儿发烧时比较常用的物理降温方法,可将数块小毛巾浸入20℃左右的水中,取出拧至半干,敷于额前、腋下、颈部和腹股沟位置,每隔3~5分钟换一次毛巾。如果冷敷时孩子出现寒战、鸡皮疙瘩、哭闹等情况应停止。

3. 温水擦浴。水温不能过高或太低,最好控制在32~34℃范围。温水擦浴时,要避免擦拭胸前、腹部、后颈、足心等对冷刺激比较敏感的部位。对于腋窝、肘窝、腘窝和腹股沟,可适当延长擦拭时间,擦浴时间一般不超过30分钟。

(来源:人民网)

健身锻炼,合适的鞋很关键

近年来,健身运动成为共识。运动自然少不了选择装备,其中鞋是重中之重。选双合适的鞋,应从几方面入手:

始于颜值。运动鞋的“眼缘”很重要,勉强买的十有八九会被“压箱底”。一双心仪的运动鞋,能激发运动的欲望。

合于专项。术业有专攻,装备也是如此。不同的运动项目对于鞋的功能需求差异较大,有助于提高运动表现和减少运动损伤发生。跑步鞋强调缓冲和减震,如在球类运动中转向跑步,侧向稳定支撑性能相对不足,就容易崴脚;篮球鞋底纹路注重防滑,鞋帮较高,有利于保护脚踝,气垫能有效缓冲,但用于跑步就显得笨重;力量训练鞋讲究稳定,鞋底偏硬,避免跑步或打球对关节冲击过大。对于运动需求不高的普通人,选择鞋底纹路最复杂的多功能综合训练鞋,可适用于走、跑、跳、投、球类、操舞等多种运动。

久于功能。运动鞋强调的功能很多,如支撑、稳定、控制、缓冲、减震、回弹、防滑、排汗、透气、抗菌、防臭、耐磨、平衡、轻便、抓地、纠正等。通常会根据运动专项需求,强调适合运动特点和运动者需求的性能,以提升运动表现,减少受伤。

终于舒适。运动鞋强调的功能各有所长,让人挑花眼,但最终还是以运动时感觉舒适为主,即是我们常说的“鞋好不好,脚最清楚”。

选鞋穿鞋时,还需要关注的几个要点有:

1. 足型。足底沾水后在干燥地面上踩个足印,根据形状可分为正常足、高足弓和扁平足。正常足从运动力学上讲是最理想的,可以选择稳定、减震类鞋;高足弓者缓冲能力稍弱,应选择强调减震功能的鞋;扁平足者由于足弓低,长时间较高强度运动中易压迫足底血管和神经,引起疼痛,需要支撑功能较强的鞋。高足弓或扁平足症状严重者,最好做足底压力测试,定制矫形鞋垫来矫正足形。

2. 鞋号。购买运动鞋时,应穿着运动袜试穿,留出足够的空间,运动时才能松紧合适。根据足的宽窄,选择正常或宽楦的鞋型。

3. 鞋后帮要够硬。这使足跟两个侧靠,防止运动时晃动;中前部的鞋底不能太软;鞋底底有较好的抗旋转功能;鞋面要有一定保温功能。

4. 注意使用寿命。不推荐一双运动鞋“穿到底”,继续使用鞋更容易损坏,也存在很大的健康隐患。如果运动鞋出现变形以及保护、支撑、防滑等功能明显下降时,建议及时更换。

(来源:人民网)