Email:819644638@qq.com
编辑:李文华 组版:王逸文
电话:69966900
射陽日報

活得糙、不自律？别给身体埋雷，“四步走”养成自律人生

编者按:明知要早睡,却忍不住熬夜追剧;明知酗酒伤肝,却挡不住劝酒的人;明知吃垃圾食品有害健康，却挡不住食物的诱惑;明知健身有益,却一步都懒得走……生活中,很多人并不缺少健康常识,更多缺的是种自律精神,还有人对生活过于随意,却不知,这样的生活却给自己处处埋雷,如何让自己抵制诱惑?成就自律的自己,健康的自己,一起来看看。

活得糙,年轻人胃癌越来越多

在过去，胃癌患者的确诊年龄通常为70多岁,东南大学附属中大医院肿瘤科主任王彩莲说，但现在，越来越多的患者在30~50岁发病，其主要原因可能与不良的生活方式有关。

1.饮食不健康。比如现在很多年轻人垃圾食品吃得多,喜欢碳酸饮料、烧烤、麻辣烫、火锅、反季节蔬果等,这些食品中的化学物质和添加剂，都对人的消化道有很大负面影响,长期刺激可能致癌。

2.抽烟喝酒。研究证实,吸烟使胃癌的发病风险增加一倍，而既吸烟又喝酒的人胃癌发病风险增加5倍；吸烟的男性死于胃癌的人数是不吸烟男性的2倍；饮酒也可损伤胃黏膜,并且促进致癌物质的吸收。

3.压力大、作息不规律。胃病与心理因素关系密切,当人疲劳、工作压力过大时,会导致肠胃消化不良、胃溃疡、胃炎等,而严重的胃溃疡是胃部肿瘤的癌前病变。

4.防病意识弱。很多年轻人对自己的健康不够重视，总是自诩“身体好”“还年轻”,就忽视了身体的一些不良信号,也不做体检,很多病拖着拖着就成了重疾。

很多慢病皆因不自律起

自律是个人根据自我行为和环境等状态，选择与自己最匹配生活方式的一种能力,并能控制自己的欲望,获得更多的身心享受。《美国国家科学院院刊》曾发表过一项研究,自律性强的老人,血液中的胆固醇和C反应蛋白水平低,腰围更小,代谢性疾病和心血管疾病的发病率更低，社交方面也有更多优势，美国加州大学的研究也指出,自律的人能抗拒酒精等诱惑,比生活散漫的人多活四年。

但是，很多人却难以培养自律的生活习惯,背后有哪些原因呢?一是在青少年时期,没有培养起健康意识和行为;二是成年后没有确定明确的健康目标。如很多患上慢性病的人，自律性差是他们患病的一个重要原因。主要体现在六个方面:

1.服药乱。很多慢病患者存在忘记吃药、随便补服、骤然停药等不合理用药行为。世界卫生组织的报告显示,全球按时服药率仅为50%。

2.不运动。英国麦克米兰癌症援助中心发现,缺乏运动减寿3年至5年,更易患癌症、心脏病、中风等疾病。

3.不忌口。一些人难以改变多年养成的不健康饮食习惯,外出就餐管不住嘴,大鱼大肉、暴饮暴食、不爱吃菜等会导致“三高”、尿酸升高、骨质疏松等。

4.常熬夜。晚上是身体“排毒”、大脑“重启”的黄金时段,熬夜加剧内分泌和神经递质水平失调。

5.不听话。吸烟、酗酒是多种癌症的高危因素，但是很多人都有这些不健康的生活习惯 。

6.不复查。慢性病患者需长期监测血糖、尿酸、血压等指标,定期复查能减少疾病恶化几率。

自律的人健康又乐观
“四步走”养成自律人生

自律让生活更阳光、身体更健康,可以去做更多自己想做的事。可以说,自律让你自由。复旦大学上海医学院教授、中华医学会全科医学分会名誉主任委员杨秉辉指出,培养自律能力,先要提高“健商”,通过正规渠道充分学习健康知识，才能践行规律、健康的生活。之后要克服惰性。每个人是自己健康的第一责任人，要告别过去的不良习惯,就要管住嘴、迈开腿、听医嘱。

美国心理学家派克给出了一套训练自律性的方法,不妨用在培养健康习惯上。

第一，设定一个具体目标。以健身为例,你需要把目标具体化,比如:1.早睡早起(晚上10点睡觉,早晨6点起床),做会锻炼;2.睡前练瑜珈(晚上9点-10点);3.每坐1小时起身活动一下。

第二,每天督促自己。设定目标时首先问自己:无论遇到多少困难,你都愿意坚持吗?目标定好后,让朋友、家人监督自己;或通过日记等形式监督自己去履行承诺。

第三,找出自己的软肋,事先做好应对措施。比如在戒烟时,别人递烟给你,你抽还是不抽?自控力弱的人一定要选“无一例外”模式,即任何时候、场合都不再抽了。每次都直接拒绝对方，慢慢地就不再有人递烟给你了。

第四,完成每个任务都要庆祝一下,作为一种达成目标的仪式，也是对所付出努力的一种自我肯定。 (源自人民网)

如何预防糖尿病视网膜病变致盲？

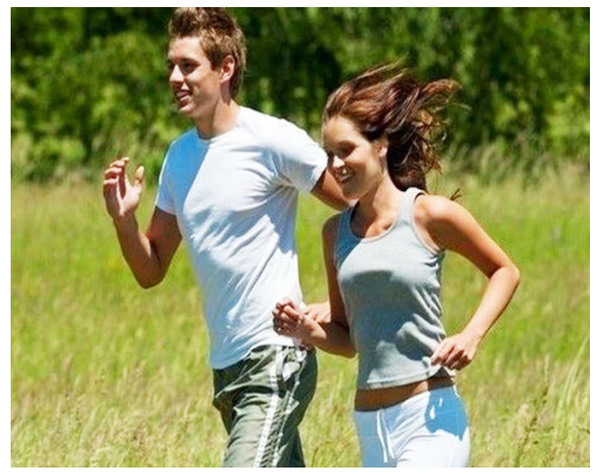
问:我患有糖尿病5年了,近来发现身边有许多糖友都患上了眼病，有人说大部分糖尿病患者都会发生视网膜病变，我很担心自己也会患病,所以想咨询医生应该怎么预防?

专家解答:糖尿病视网膜病变(糖网病)的发生与糖尿病患者的血糖控制有关，而且患上糖尿病的时间越长，糖网病的发生率越高。患糖尿病15年以上者,视网膜病变的发生率在60%以上。可以说,随着糖尿病病程变长,大部分糖友都可能患上糖网病。

不同于白内障等眼病可以通过手术提高视力,糖网病一旦造成视力受损便很难恢复,只能通过及时治疗来控制病情发展，尽可能地保留患者的视力。因此,要降低糖尿病对视力的危害,在患上糖尿病后就要提高警惕,做好糖网病的预防。

预防糖网病首先要学会控制血糖，按照医生的要求,坚持服用降血糖药物,保持清淡饮食,尤其要避免大吃大喝、抽烟酗酒,坚持适量运动等;其次,为了做到早发现、早治疗,即使没有视力下降，糖友们也应该定期到医院检查眼底。在前期可以每年检查一次,而患糖尿病5年以上者，建议至少每半年检查一次。一旦发现视力下降,眼前有重影、有黑影等症状,应及时就医。目前,糖网病根据不同病情,可以采用眼底激光治疗、抗血管内皮生长因子药物治疗、微创玻璃体切除术等治疗方式,及时治疗可控制病情,尽可能让患者保留现有的视力。 (源自人民网)

锻炼降脂,女比男效果好

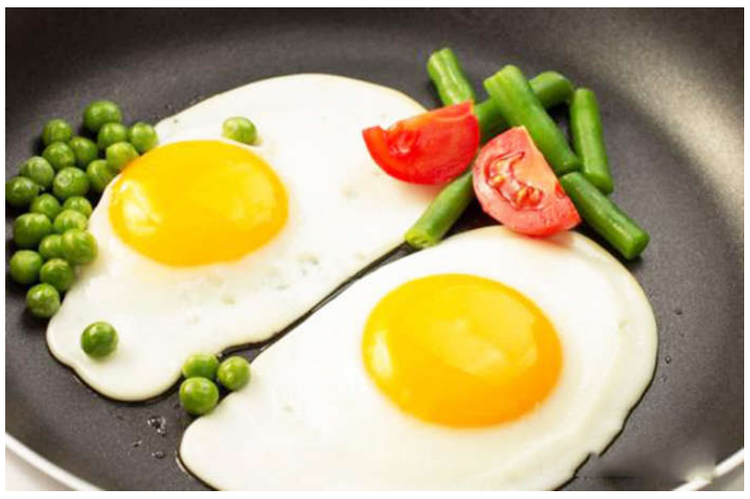


大量研究表明,体力活动对心血管病和血脂异常等有一定保护作用。近日，中国医学科学院阜外医院的陈海燕、李莹等利用中国心血管流行病学多中心协作研究数据调查进一步发现,体育锻炼对于中年女性的降血脂效果较为明显,而对于男性则不然。

研究纳入了1988年中国心血管流行病学多中心协作研究中来自北京和广州的城乡受试者近3500名，年龄35~59岁,男女各半。参与者被分为3组,即无锻炼组、锻炼较少组及锻炼较多组。研究中的体育锻炼包括散步及其他运动,男女参与者的锻炼强度及能量消耗情况均达到指南推荐的中等强度锻炼每日能量消耗标准。研究者采用调查问卷法收集了受试者平时体育锻炼的种类及持续时间,并计算出其平时每日体育锻炼能量消耗,再利用统计学方法分析评估了体育锻炼能耗与血脂水平的关系。

研究者在控制混淆因素后发现，与无锻炼组相比,锻炼较多组女性成员的“坏胆固醇”水平明显降低。但对于男性而言,随着体育锻炼能量消耗的增加,总胆固醇、甘油三酯及“坏胆固醇”水平则无明显降低。此外,该研究未观察到体育锻炼对“好胆固醇”有显著影响。研究提示,男子在体育锻炼之外需结合其他方式来降血脂。这项研究发表在了《中华循环杂志》上。 (源自人民网)

早餐吃鸡蛋有6大好处:有助减肥保护视力



补充优质蛋白质：蛋白质是一切生命的物质基础,与粥和面包等食物相比,鸡蛋中蛋白质的氨基酸构成更好,其必需氨基酸组成与人体基本相似,生物学价值也是所有食品中的佼佼者。另外,鸡蛋中蛋白质的吸收利用率也比粥和面包等食物高。

增加饱腹感：鸡蛋不仅能为机体提供充足的蛋白质,还可延缓胃的排空速度,延长餐后的饱腹感。研究表明,吃含有鸡蛋的早餐,能使人饱腹感增加,同时,鸡蛋中的蛋白质和脂肪能提供持续平稳的能量,让肚子饱的时间更长。

有助减肥:早餐吃鸡蛋,能降低午餐以及一整天的热量摄入,起到控制体重的作用。有研究显示,与早餐以碳水化合物为主的人相比,早餐吃鸡蛋的人体重多减了56%,并且他们的精力也更充沛。

提高记忆力:鸡蛋蛋黄中含有丰富的卵磷脂、固醇类以及钙、磷、铁、维生素A、维生素D及B族维生素。鸡蛋中丰富的胆碱是合成大脑神经递质——乙酰胆碱的必要物质,同时也是细胞膜的重要成分,有助于提高记忆力,使注意力更集中。因此,对于用脑多的上班族和学生来说,早餐吃一个鸡蛋非常有必要。

提高警觉性：鸡蛋中富含酪氨酸,它对提高人的警觉性具有重要作用,从而让人更迅速地做出反应。因此,对开车族来说,早餐吃鸡蛋更有助于安全驾驶。

保护视力:蛋黄中的两种抗氧化物质——叶黄素和玉米黄素,能保护眼睛不受紫外线伤害。它们还有助于减少患白内障的风险。早上吃个鸡蛋,对用眼过度的电脑族也大有益处。 (源自人民网)

儿童打呼噜比成人危害大：影响容貌、阻碍长高、诱发慢病

日常生活中，不少家长发现孩子晚上会打呼噜,认为是睡得香,根本没有往“这可能是一种疾病”的方面想,导致错过最佳治疗时机。

打鼾是鼻咽部气道狭窄所导致。那么,引起鼻咽部狭窄的原因有哪些？1.腺样体肥大:腺样体位于鼻腔后部,反复炎症刺激就会造成病理性增生肥大，腺样体肥大阻塞了一部分鼻咽部呼吸道，只有张着嘴才能感觉呼吸顺畅。由于张口呼吸时震动咽腔的悬雍垂,所以就出现了打鼾。2.扁桃体肿大:扁桃体肥大可引起咽喉部狭窄,导致打鼾、张口呼吸甚至呼吸暂停的现象。3.儿童肥胖：营养过剩导致儿童肥胖，舌体肥大、舌后坠，容易引起口咽部位阻塞而打鼾。打鼾对孩子的健康影响体现在方方面面：

造成呼吸不畅、憋气、窒息,还会因血氧不足导致白天精神萎靡、注意力不集中、学习成绩下降,影响性格形成。

儿童打鼾时由于鼻咽部阻塞，张口呼吸,上下牙齿咬合不正常,久而久之形成腺样体面容,使得面部容貌发生变化。

睡眠质量下降，势必使生长激素释放减少,影响骨骼发育,造成身材矮小。

有些儿童还会出现睡眠呼吸暂停情况,美国一项最新研究发现,儿童睡眠呼吸暂停增加了成年后发生高血压、糖尿病的风险。因为,呼吸暂停后血氧降低易引起血管收缩,造成高血压等心血管系统疾病。同时,还会引起垂体内分泌功能紊乱,诱发糖尿病等内分泌系统疾病。

孩子打鼾原因不同,治疗也不一样。日常生活中,可通过几个物理方法缓解。

1. 睡觉时让孩子采取侧卧位，侧卧位可防止舌根部后坠,减轻上气道阻塞程度,减轻打鼾及呼吸暂停现象。

2.选择合适枕头,打鼾的小孩要选择不软不硬的枕头,太软的枕头易使颈部失去支撑,导致呼吸不畅。

3.肥胖引起的打鼾,需要尽早减肥,减肥可缩小气道阻塞程度,体重减轻3~5公斤就能有效控制打鼾。

4.增强抵抗力,减少各种急慢性呼吸道传染病发生,避免炎症引起的上呼吸道阻塞。

通常情况下,儿童打鼾多是腺样体和扁桃体肥大引起,手术摘除是最有效的方法,有效率达90%。需要提醒的是,儿童打呼噜比成人危害大,如果平时孩子有打呼噜现象,同时伴有睡眠憋气、张口呼吸、睡眠不安、白天嗜睡、注意力缺陷或多动等表现,家长要及早就医,由医生判断,早诊断早治疗,避免打鼾引起的一系列并发症。 (源自人民网)

三个细节暖身又调心

“一场秋雨一场寒”,秋分后冷空气日渐活跃,气温下降很快,此时养生要注意三个细节。

暖脾胃喝南瓜粥。《滇南本草》载:南瓜性温,味甘无毒,入脾、胃二经,能润肺益气、化痰排脓、治咳止喘、缓解便秘。因此,饮食中不妨多吃点南瓜暖暖脾胃。早餐煮粥时,可放几块南瓜,南瓜粥口感软糯,易于消化,特别适合脾胃虚弱和消化不良的人群食用。体质虚弱者也可喝些南瓜粥,能起到调养肠胃的作用。需要提醒的是,胃热炽盛者、气滞中满者、湿热气滞者应少吃南瓜;熬煮南瓜粥时,不可与红薯同食,否则容易导致肠胃胀气、腹痛等问题。

理气安神闻闻橘皮。橘皮的芳香味有助化湿、醒脾、避秽、开窍。秋分后,身体乏力的感觉会更加明显,不妨在办公桌放一些橘皮,感觉乏力、胃肠饱胀时,闻闻橘香能缓解不适。放在卧室床头,能镇静安神,提高睡眠质量。橘皮晒干或低温干燥后就是陈皮,其味苦辛,性温,归肺、脾经,有理气调中、燥湿化痰的功效,用来做代茶饮好喝又养生。具体做法:取玫瑰花、陈皮各6克,茉莉花、甘草各3克,金银花、茶叶各10克，混合后沸水冲泡10分钟。此方可缓解胃脘胀闷,饮食减少或食后饱胀、打嗝、口干口苦等消化不良的症状。

清润肺气登高望远。秋日登高，山林地带空气清新,有益清肺气。但要注意避开气温较低的早晨和傍晚,登高时速度要慢,防止腰腿扭伤或膝关节、肌肉受伤;休息时,不要坐在潮湿的地上和风口处;出汗时,不要脱衣摘帽,以防伤风受寒。 (源自人民网)