

老年保健

长期饱食可造成 老年人大脑早衰

生活中常常会发现身边的老年人反复询问和重复同一个问题,或不能辨别方向、容易迷路走失,或忘记熟人的名字和日期,或不讲卫生、随地大小便、穿着古怪,或性格古怪、好发脾气,或想做某件事一下子又忘记了等等,这就是医学上常说的痴呆症。导致痴呆症很大一部分原因是由于人们生活水平提高,正从温饱型向小康型转变,尤其是许多老年痴呆病人的家属担心患者营养不够,大用补品、补药,造成老年痴呆病人营养过剩,这是十分有害的,应当加以避免。据医生介绍:老人进食过饱营养过剩后,大脑中被称为“纤维芽细胞生长因子”的物质会明显增加。如果长期饱食的话,则会引起动脉硬化,出现大脑早衰、智力减退等现象。
新华

午睡1小时 益寿又延年

许多人午睡的好习惯。大量的资料表明,午睡不是弊,而是颇有益处。研究者发现,成人睡眠不足4小时者,其死亡率比睡7-8小时者高180%。这一结果提示人们若晚间睡眠不足,而在午睡中适当补充,将对身体健康大有裨益。

有研究发现,午睡可以减少某些疾病的发生。如脑溢血于每天18时至20时发病增多,而12时至15时的发生率较一天中的其他时间为少,这可能与午睡有关。

美国科学家对午睡的长远效果进行了深入探讨,根据近百名心脏病患者以及相应数量的对照组的观察发现,每天午睡30分钟可使冠心病发生率减少30%。他们乐观地认为坚持午睡半小时以上,能够使人体的冠状动脉得到充分休息,从而避免心脏病的发作可能。如果午睡时间再长一些,则冠心病的发作率将会更低。无疑,午睡对健康有益,它不仅可消除紧张,还有利于预防疾病、延年益寿。

不过,研究表明,午睡应该躺在床上,才能使身心都得到放松。坐着打盹替代午睡不利于消除疲劳。因为人体处于睡眠状态时,全身肌肉松弛,血液循环减慢,头部供血减少。而坐着午睡由于体位关系,供给大脑的血液更少,使人醒后易出现头昏、眼花、乏力等一系列大脑缺血缺氧的症状。伏在桌上午睡也不可取,因为伏案睡觉会压迫眼球,造成眼压过高,久而久之会使眼球胀大、眼轴增长,使视力受到损害。
李力

怕冷多吃 海带紫菜

近日气温骤降,许多人添上了厚厚的衣物,但仍难抵寒冷。其实,巧吃食物也可以帮你“保暖”。

温性食物——羊肉。中医认为,羊肉、狗肉、桂圆、韭菜、核桃、小米等食物具有温阳益气的作用,多吃可以提高御寒能力。相反,鸭肉、螃蟹、香蕉、黄瓜、西瓜、梨、绿豆、冰糖等凉性或寒性的食物最好少吃。

矿物质——钙、铁。补充富含钙和铁的食物也可提高机体的御寒能力。怕冷与饮食中矿物质缺乏有关,尤其是缺钙,会影响心肌、血管及肌肉的伸缩性和兴奋性。因此,冬季不妨多吃奶制品、豆制品、虾皮等富含钙质的食物。许多女性特别怕冷,一到冬天,即使在有暖气的房间里,也常常手脚冰凉,铁的摄入量不足是重要原因之一。怕冷的女性可适当多摄入一些含铁丰富的食物,如动物肝脏等。另外,人体甲状腺分泌一种叫甲状腺素的激素,具有产热效应。而甲状腺素由碘和酪氨酸组成,酪氨酸可由体内合成,碘却必须依靠“外援”,因此,冬季适当多吃海带、紫菜、贝壳类等含碘丰富的食物。
顾白

合理治疗 积极预防 应对皮肤过敏



病病因并尽量避免。如,日常要慎防吸入花粉、动物皮屑、羽毛、灰尘、蓖麻粉,避免接触致敏原,禁用或禁食某些机体过敏的药物或食物等。另外,要积极治疗原发疾病,如急性扁桃腺炎、胆囊炎、龋齿、病毒性肝炎、阑尾炎、肠道蛔虫病等,以杜绝病源。

对于过敏体质来说,如果查清了自身的

过敏源,则可以采取“对症治疗”的方法,倪主任介绍,如尘螨过敏患者,就可以有针对性地进行脱敏治疗,彻底清除自身病源。

不明原因“对症治疗”

生活中常见的可能引起过敏的物质达上千种,而基本上引起每位患者过敏的物质

都不是单纯的一两种,如果没有明确对什么物质过敏,患者很可能“防不胜防”。另外,一些荨麻疹患者病症带有遗传性和家族性,病因复杂,病情反复,很难根治。

对于此类病因不明的患者,针对病因治疗困难,如果突发病症,一般则采用“对症治疗”的方法。特别是一些急性荨麻疹患者,如果伴有胸闷、吞咽以及呼吸困难等症状,一定要及时到医院进行诊疗,避免发生危险。

日常注意预防

很多过敏性皮肤病特别是一些荨麻疹如自身免疫性慢性荨麻疹等很难根治,稍有不慎就容易反复发作,日常要注意预防。

郑州市中医院皮肤科主任岳山提醒,日常要注意饮食,少吃鱼虾海鲜和酸辣等刺激性食物,另外,含有人工色素、防腐剂、酵母菌等人工添加剂的罐头、腌腊食品、饮料等都可诱发荨麻疹,要尽量避免。要注意保持室内的清洁卫生,避免吸入花粉、粉尘等,少养猫、狗之类的宠物。患有寒冷性荨麻疹的人注意不要洗冷水浴,冬季要注意保暖。

要保持健康的心态,提高身体抵抗力。临床发现,慢性荨麻疹的发作和加重,与人的情绪或心理状况有一定的关系。保持心态平和,可以使人体的气机调和,血脉流畅,正气充沛,利于疾病的祛除,另外,要注意药物因素引起的过敏。抗生素、解热镇痛剂等要慎用。
周娟

疾病预防

近一段时间,天气寒冷,气温骤降,有皮肤过敏史,尤其是在寒冷季节有过荨麻疹病史的人,很容易引发寒冷性荨麻疹:冷风一吹或冷水刺激后,会突然感到皮肤发痒,并出现红肿风疹块,进入温暖的室内一段时间后,风疹块就会逐渐消退,痒痛也随之减轻,但一遇冷就会反复发作。

皮肤科专家指出,荨麻疹、皮炎、湿疹等都属于过敏性皮肤病,尤以荨麻疹发病率最高,日常生活中一定要注意预防和治疗此类过敏性皮肤病。

过敏性皮肤病病因复杂

过敏性体质是发病的主导因素,但过敏性皮肤病特别是荨麻疹的发病原因很复杂。郑州市中心医院皮肤科主任医师倪文琼介绍,饮食、吸入物、气候、接触过敏物等都是最常见的诱因。另外,内环境的不稳定如慢性消化系统疾病、精神紧张、失眠、过度疲劳、情绪变化等精神改变,以及感染病灶、新陈代谢障碍和内分泌功能失调等,均可诱发或加重病情。

倪主任告诉记者,在临床上很多慢性荨麻疹患者不能找到明确的病因,在治疗上存在一定的难度。一般来讲,荨麻疹的致病因素有药物、食物、吸入物、接触物以及内脏疾患、各种感染、物理因素、精神因素、遗传因素、内分泌改变等。

明确过敏源“对症”治疗

过敏性皮肤病患者要尽可能地找出发

美容护肤

冬日 小心呵护 “第二张脸”

流行乐坛的大姐大麦当娜,长期以来一直通过严格的锻炼和小心控制的饮食保持着年轻身段,连她脖子上的皮肤都是紧绷光滑没有一圈圈的颈纹,聚光灯下很多小细节上也没有泄露她的年龄,但不管怎么说她已经49岁了,正是她那双已经布满皱纹、青筋暴起的手难掩岁月的痕迹,泄露了麦当娜的真实年龄。

都说手是女人的“第二张脸”,当你与人相视进入眼帘的除了面容外,就是双手,双手也是最能标志性的部位之一。手的美化基本在于三点:即手的皮肤的保养滋润,手掌、手指的柔软灵活以及手指甲的修饰。大部分女人小心翼翼地呵护自己的宝贝脸庞,但对于保养自己的双手,却并没有重视起来,专业整形医生告诉我们,由于手部皮肤缺少皮脂腺分泌,又整天接触清洁剂等化学物质,是最容易衰老和产生皱纹的部位。冬天到了,首先感到干燥的还是手,在这个最容易让皮肤“增龄”的季节里,除了应该增加去沙龙做手部护理的频率,更要好好补一下“美手”的功课!

冬天,我们对手的要求和夏天是截然不同的,那些清爽、稀薄的手霜在寒冬里已经不能是香饽饽了。我们需要有更滋润、更稠密,而且有更强大本领的手霜,给手穿上一件温暖又安全的“大衣”,套用武功秘籍里的招式,教MM们几招应对的措施!

第一式: 返老还童

担心岁月在你的手上画上痕迹吗?担心胶原蛋白流失,皮肤纹路加深吗?担

健康自测

肝病,小心皮肤信号

要问身上什么器官感觉迟钝,肝脏绝对“位列三甲”。由于肝脏内部没有痛感神经,有小问题时,不能通过“疼痛”这一身体常规的信号向人们发出警告,因此往往容易不以为意,等到真疼时,已经晚了。

不过,当肝脏超负荷运转时,还是有迹可循的。人体皮肤颜色的一些微妙变化也是肝病的早期信号,尤其需要注意。皮肤和眼睛泛黄,是肝炎的急性期表现;

面色晦暗是肝炎信号之一,与太阳晒黑的皮肤不同,肝病病人会面部暗淡而无光泽;严重的黑眼圈也是慢性肝病疾病的早期症状,其中大多数为慢性乙肝;肝病病人与常人的手掌颜色也大不相同,普通人的手掌颜色红润,而患有肝病的大人手掌心泛白无血色,大小鱼际却泛红;躯干皮肤上出现蜘蛛痣(中间有一红点,周围有血丝状)也是信号之一。
朱晓丹

美食餐桌

防血栓吃点“烤芹菜” 还能降“三高”和减肥

芹菜是我们餐桌上最普通不过的家常菜,有些人不太喜欢芹菜的气味,但这种气味正是增进健康的“好帮手”。如果吃腻了炒芹菜、拌芹菜,不妨尝试一下“烤芹菜”,它除了美味可口,而且更营养健康。

国外相关研究显示,烤芹菜时散发出的浓浓香气,就是芹菜中最重要的疗效成分——二氮苯,二氮苯的最大作用是预防血栓形成,因而对血栓造成的心肌梗塞和脑梗塞有预防作用。而且,芹菜在经过“烤”的过程后,更能够提高它的药效。此外,二氮苯还能迅速分解脂肪以及蛋白质,所以,吃烤芹菜还有助于减肥和促进代谢。

生活中,有好多人都已经非常熟悉芹菜有帮助降血压的作用。那是因为芹菜里含有大量人体容易吸收利用的钾。于是只要家里有人患高血压,医生和家人都会让他们常吃点芹菜。但是,他们可能会没吃几口就吃不下去了,那是因为芹菜的含水量很大,容易很快有饱腹感。但如果烤着吃的话,就可以相对多吃一点,而且换个做法吃,也不会觉得那么厌烦。

糖尿病患者每天吃点烤芹菜,其中丰富的膳食纤维能够使糖分的吸收转慢,防止餐后血糖值迅速上升。

烤芹菜的做法非常简单:选用一大根新鲜的芹菜(三口人家庭的量),洗净后,擦干表面的水分,再切成4~5厘米的小段,比较粗的部分,可切薄一些。之后,放进烤箱或者微波炉中,用弱火烤制,当芹菜烤成淡褐色的就成了。如果您想让口感好一些,可以在吃前加一些柠檬汁调味,不仅能消除烤制时的异味,还可以为菜肴中补充因加热损失的维生素C。

至于吃的分量,每天约60克即可。吃的时也没有硬性规定,如果能在空腹时吃,那是最好不过了。依照中医的说法,早晨吃还有助于气血的流通。
常宾

吃鸡腿菇能降血糖

关键技术,研究人员终于找到了鸡腿菇降糖活性因子化学结构。

日常饮食中多吃鸡腿菇同样也能达到降糖的效果。鸡腿菇中具有降糖功效的活性成分稳定性较好,一般的烹调方法对该成分的破坏程度不大,但因为该活性成分含量低,短期内效果不会太明显。

需要了解的是,鸡腿菇降糖成分直接作用于血糖,不会对人的胰岛功能产生影响,所以对需注射胰岛素的1型糖尿病患者效果不佳,但对2型糖尿病早期患者或血糖持续保持较高的患者在连续食用1至3个月后,降糖效果明显。

刘桥斌



男性健康

男人如何补肾

肾阴虚的表现是面色发红,腰膝酸软而痛,眩晕耳鸣,齿松发脱;男子遗精、早泄,女子经少或闭经;失眠健忘,口咽干燥,烦躁,动则汗出,午后颧红,形体消瘦,小便黄少,舌红少苔或无苔。

现代人由于工作压力大,运动量少,容易出现全身肾功能衰退,肾虚则是其中的一种。

简单判断肾功能的几点

肾功能好的人,精神好,脚步轻快,睡眠好,耳聪目明。相反,肾功能差的人,夜尿多,常常头昏眼花,腰痛腿软,眼圈发黑,容易脱发。

另外,判断自己肾功能的好坏还要注意日常的尿量,一般正常人每天的排尿量应该在1000~2000(相当于2~4个矿泉水瓶)毫升左右,多于2500毫升或少于800毫升都可能是肾脏出现了问题。

为防止未老先衰,现代人,尤其是现代白领一族应当加强身体、锻炼身体,并及时对症滋补,改善肾虚、衰老症状。如果不是



极度虚弱的人群,补肾应以平和为主,而且要因人而异,根据不同的季节、体质和气候选择不同的补肾方法,并在医

生的指导下进行。

护肾关键在日常

肾阴之水人人都要重视养护,除了适当用药外,日常保养更为关键。

性生活要适度,不勉强,不放纵。饮食方面:无力疲乏时多吃含铁、蛋白质的食物,如木耳、大枣、乌鸡等;消化不良者多喝酸奶,吃山楂;平日护肾要多吃韭菜、海参、人参、乌鸡、家鸽等。

经常进行腰部活动,这些运动可以健运命门,补肾纳气。还可多做一些刺激脚心的按摩,中医认为,脚心的涌泉穴是浊气下降的地方,经常按摩涌泉穴,可益精补肾、强身健体、防止早衰,并能舒肝明目,清痰定心,促进睡眠,增进食欲。

充足的睡眠也是恢复精气神的重要保障,工作再紧张,家里的烦心事再多,到了该睡觉的时候也要按时休息。
吴明