



健康学堂

教你一招

5个科室医生给出“抗衰老”秘籍 让你看起来年轻20岁

抵抗衰老侵袭,女性都想要一剂“回春药”。实际上,医学的力量可以在一定程度上帮我们延缓衰老症状的发生。

身体年轻

——用好雌激素过好更年期

北京协和医院妇产科副主任医师张羽

女性平均45-50岁绝经,此后处于低雌激素状态。一些衰弱症状和老年慢性疾病如皮肤萎缩、泌尿生殖道器官的萎缩、性生活困难等等,都会逐渐显露出来。在绝经10年内开始使用激素,可有效改善症状。

补充雌激素还有助于减肥,因为女性的体内一旦缺乏雌激素,脂肪代谢会变缓慢,脂肪就堆积在腰、腹部、屁股等地。如果补充雌激素,脂肪代谢趋于正常,更有助于塑型。

不过,激素治疗不是谁都能用。有不明原因的子宫出血、阴道出血的人,或有雌激素依赖性肿瘤的人、例如有子宫内膜癌、卵巢癌、乳腺癌的病人就不能用,还有六个月以内得过血栓的人、肝肾功能很差的人也不能使用。所以,一定要到正规医院妇产科接受专业的绝经激素治疗,由医生全面评价后决定能不能用、用多大剂量、以及吃多长时间的

雌激素。

大脑年轻

——坚持运动年轻10岁

北京大学第三医院运动医学研究所研究员艾华

美国《神经学》周刊发表的一项研究称,运动可减缓大脑衰老,最多可年轻10岁,且这种获益不需要多大的运动量。美国波士顿大学医学院的一项研究发现,即便只是低强度运动,也能对扩大脑容量、延缓大脑衰老产生明显影响。

百练走为先。中老年人适合在塑胶道和小区健身路径上走,还可以适当进行八段锦、游泳等运动。

皮肤年轻

——做好防晒少吃糖

北京康复医院皮肤科主任彭光辉

皮肤的衰老是自然规律,但外在的环境也会“助纣为虐”。美国皮肤病协会研究发现,紫外线是致使皮肤衰老的罪魁祸首。它对皮肤的伤害主要就是晒黑了、晒老了、晒坏了。注重防晒的女性,更少有皱纹和老年斑,并且气色红润,看起来比实际年龄年轻20岁。

除了要做好防晒,还有少

吃糖。英国著名抗衰老专家丹尼尔·赛斯特博士研究发现,经常吃甜食不仅会增加腰围,还会导致人体过早老化和皮肤受到损伤。

气质年轻

——每天30分钟有氧运动

北京市第一中西医结合医院内分泌科主任袁群

小蛮腰是现代女性的审美追求,但中年女性却多数先胖腰。

女性每天坚持30分钟有氧运动,如快走、骑车、慢跑、瑜伽等,配合腰腹部核心力量训练,如仰卧起坐、平板支撑、转呼啦圈等,增加肌肉量。

工作时保持“挺胸收腹直身”的正确坐姿,每工作1小时起身活动一次。

“快速”年轻

——医美手段要选对方法

中国医学科学院整形外科医院主任医师王淑杰

医美手段可以加快年轻化进程。但想要保持年轻还要选对方法。

自体脂肪填充适合组织容积缺损者。线雕适合轻中度皮肤松弛者。玻尿酸适合静态皱纹。肉毒素适合动力性皱纹。

(人民网)

日常保健

老人降压不能一味求低求快 持续、平稳才是正确的降压原则



漫画:于仁智

高血压作为一种常见的慢性疾病,近年来患病率呈明显上升趋势。在降压过程中,不少患者“急于求成”,认为血压降得越快越好、越低越好,这是非常严重的误区。

一般来说,年龄超过65岁的高血压患者称为老年性高血压。老年性高血压具有两个特点:一是以单纯性收缩压增高多见,二是多伴有较严重的动脉硬化。一旦降压过快,就有可能加重部分器官供血不足,从而产生严重的并发症,如头晕、脑供血不足、肾功能障碍、急性心肌梗死等。

除了高血压急症外,降压治疗应缓慢进行,持续、平稳才是正确的降压原则。另外,老年人降压要把握以下原则,不能一味求低,否则会增加脑缺血风险。

原则一:《中国高血压防治指南》建议,如果不合并糖

尿病、肾病等,老年性高血压患者的血压控制目标为小于140/90毫米汞柱,合并糖尿病、肾病、冠心病的患者,则需要将血压控制到130/80毫米汞柱以下。

原则二:慢性高血压患者血压在4~12周逐渐下降到目标值比较合适。

原则三:尽量使用长效降压药物。《指南》推荐的几种老年性高血压降压药中,有的药物对盐敏感性高血压和单纯性收缩期性高血压降压效果好,合并肾病、冠心病等疾病的人群,也可以服用,且不影响降压效果。

原则四:对于以收缩压升高为主的老人,需要加强非药物性治疗措施,如稳定情绪、注意睡眠、饮食调理、防治便秘等。初次治疗的患者,应在医生指导下用药,以求安全可靠。(生命时报)

清热解暑、除烦祛湿、生津止渴

西瓜皮夏天煲汤是个宝

正值三伏天,很多人都喜欢吃西瓜,解渴又解暑。不过,大家吃的是西瓜的肉,青翠的西瓜皮往往被当作“垃圾”扔掉。你可知道,其实西瓜皮也有一定的食用价值?

广州中医药大学第一附属医院内科教授蓝森麟介绍,西瓜皮生吃虽没那么可口,但用来入膳却是应季的好食材。它性味甘凉、微寒,有清热解暑、除烦祛湿、生津止渴、利尿的作用,可改善食欲,还有个好听的名字叫“西瓜翠衣”。

三豆西瓜翠鸭汤

食材:绿豆、白扁豆、赤小豆各50克,西瓜皮1000克,

广陈皮15克,水鸭1只(约750克),调味品适量。

做法:先将水鸭宰杀去除羽毛及内脏,洗净斩大块,放进加有陈皮的沸水中焯过,捞出冲净血沫;西瓜皮刮净表皮及红瓢,洗净切大块,然后连同其他洗净的食材一齐放入砂锅内,加3000毫升清水,用武火煮沸后改用文火熬2小时,调味即可。

功效:这道汤有良好的健脾益气、开胃消食、清热解暑、祛湿解毒等作用,适合一般人群在炎夏酷暑时节食用。

西瓜皮海蜇丝瓜汤

食材:西瓜皮500克,鲜海蜇250克,丝瓜500克,鲜

竹叶心10克。

做法:鲜竹叶心洗净,浸泡约20分钟;海蜇、西瓜皮、丝瓜洗净,西瓜皮切片状,丝瓜切细条块,然后把海蜇、西瓜皮、鲜竹叶心放入瓦煲内,加入清水2000毫升,武火煮沸后,改用文火煲30分钟,再放入丝瓜,煲沸片刻,调入适量食盐即可。

功效:海蜇能清热解暑、清肠。鲜竹叶心性凉,味甘苦,可以清头热、治头昏。再配合夏季常用的丝瓜,这款汤有较好的清热解暑、生津止渴、润肠利尿的作用。适合夏季烦热、口渴、头昏、小便不利、食欲不佳等症状者。

(人民网)

夏季饮食当心“冰箱杀手”

老人更应少吃冷冻食品

新华社郑州8月6日电 炎热的夏季,许多人会选择把吃不完的饭菜放进冰箱,认为这样“既保鲜又降温”。但是,冰箱并不是食物的保险柜,有些嗜冷的细菌,会在食物中潜伏,其中危害最大的是李斯特菌。专家提醒,不便加热食用的食物,还有像牛奶、乳制品、蔬菜和海产品等,都是李斯特菌污染的高风险食品。

据了解,李斯特菌是一种人畜共患病的病原菌,广泛存在于自然界中,李斯特菌还有个外号叫“冰箱杀手”。它在0℃-45℃都能生存,尤其在冰箱的冷藏温度下仍可以生长繁殖。食品中存在的单增李斯特菌对人类的安全具有威胁,被感染后,成人会出现发热、头痛,偶尔有胃肠道症

状。如果不及查明病因,进行治疗,将导致脑膜炎或败血症等。

河南省人民医院中枢神经系统感染性疾病亚专科主任李玮表示,过去一年,医院就接诊过4位被李斯特菌感染的患者。这些患者都是因为吃了冰箱里的剩饭菜,随后便出现了各种各样的症状。

李玮建议,食物不能在冰箱里放太久;冰箱里的剩菜更不能直接吃,需热透后食用,经5分钟-20分钟加热至60℃-70℃便可杀死这些细菌。老人、幼儿、孕妇、慢性病患者等免疫力低下的人群,均应控制生冷食品的摄入,少吃或不吃冷冻饮品,降低感染单增李斯特菌的风险。同时,冰箱要定期清理,别让其成为单增李斯特菌繁殖的“天堂”。