

健康长寿小秘诀

这五个“久”你要避免

老人年纪大了,想要保持良好的身体状况,需坚持正确的生活方式,不然反而会给身体增加负担。想要健康又长寿,下面五个“久”记得要避免。

勿久行

有的老人认为多走路对身体有益,经常“暴走”上万步,其实这并不科学,还可能造成关节损伤。对老人来说,每天步行三四千步比较合适,速度不宜过快。如果累了,要及时停下休息。

勿久立

老人站立时间过长,对腿部血液循环不利,还可能造成静脉曲张。尤其是有“三高”的老人,站久了可能导致脑供血不足,诱发中风。建议老人一次站立时间不要超过20分钟,每天睡觉前尽量泡泡脚。

勿久坐

有的老人喜欢看电视、下棋等,不知不觉就坐了很长时间。久坐会让骨骼活动的力度和频率大大减退,使骨质疏松的进程加快。久坐还会使颈部肌肉和颈椎长时



漫画 张一凡

间处于固定位置,导致头痛及颈椎病。老年朋友不妨每坐半小时就站起来活动3~5分钟。

勿久卧

很多老人血液循环不好,久卧易导致皮肤发红和溃烂。躺的时间过久,还有肌肉萎缩、便秘的风险。如果是由于疾病原因长期卧床,需注意防褥疮,可使用气垫床垫,这种床垫让身体局部受压面积变大,比棉花褥子的透气性好。

勿久视

老人用眼过度,会出现视线模糊、眼睛干涩、视神经受损、黄斑病变等情况。因此,看电视、看书都不能过久,每20分钟就要转移一下视线,或暂时闭一下眼,过5秒钟再睁眼。日常生活中,最好经常眨眨眼,让眼肌得到锻炼;还可转动眼球,向上、下、左、右等方向来回看。老人平时也可以泡点菊花枸杞茶来清肝明目。 据新华社电

美媒称养宠物有益健康——

爱犬是心脏的好朋友

据新华社电 美媒称,根据对“布尔诺心血管2030”项目数据的首次分析结果,养宠物可能有助于保持心脏健康。该项目研究了养宠物——尤其是养狗——与心血管疾病风险因素和心血管健康之间的关系。据美国每日科学网站8月23

日报道,在对捷克共和国布尔诺市的2000多名研究对象在2013年1月至2014年12月之间的数据进行分析后,该项目首先建立了基线健康和社会经济信息。后续评估计划每五年进行一次,直到2030年。布尔诺圣安妮大学医院国际

临床研究中心研究员安德烈娅·毛杰里说:“总的来说,养宠物者更有可能报告更多的体育运动、更好的饮食以及处于理想水平的血糖。在养宠物者当中,养狗者获得的好处最多,而且与年龄、性别和受教育程度无关。”

研究结果表明,养狗与心脏健康之间存在关联。这也与美国心脏病协会关于养狗在体育运动、建立密切关系和降低心血管疾病风险方面有好处科学声明相一致。

别让心理问题打败你!

7个方法可缓解抑郁情绪

抑郁情绪不代表抑郁症,抑郁情绪人人都有,但往往都会一闪而过,或者经过短暂的自我调节后,这些抑郁情绪就会很快消失。

如何保持健康心态?七个方法了解一下,别让心理问题打败你!

织毛衣

织毛衣需要认知功能的全面参与,通过织毛衣,可以改善注意力及短时记忆能力,改善执行功能,也可以达到缓解抑郁情绪的目的。

绘画

绘画作为一种情感的表达工具,被广泛用于心理咨询与心理治疗中,与传统的会谈式心理治疗相比,绘画治疗更具优势。

因为绘画治疗可以在更大程度上回避意识层面的“审查”,心理防御机制及阻抗,表达出更丰富的

心理内容体验,从而弥补了访谈式心理治疗的不足。来访者通过画笔和颜料来宣泄、表达、觉察及处理个体潜意识中的情节和内在冲突,从而达到自我疗愈的目的。

听音乐

音乐对抑郁情绪的作用机制在生理和心理两方面。生理方面,音乐可抑制肾上腺素和去甲肾上腺素的分泌,诱导外周生成和释放一氧化氮,还可上调疼痛患者的内啡肽水平,下调正常人的内啡肽水平,上调褪黑激素的水平等,从而改善睡眠质量,缓解抑郁情绪。

写日记

写日记的过程是一个自我疗愈的过程。在抑郁状态下,人会有认知偏差,对事物和对自己的评价都是负面的、消极的,通过日记让自己的情绪毫无保留地发泄出来,把自

己无可诉说的故事和秘密表达出来,且这种方式是非常安全的。

多晒太阳

日光照射会使人产生一系列生理变化,如红外线的热效应,使毛细血管扩张,血液循环加快;紫外线可使黑色素氧化,皮肤中维生素D、胃酸分泌等增加,还会使血液中血红蛋白等含量上升。在充足的日照下,人体肾上腺素、甲状腺素及性腺素分泌水平都会有所提升。

运动

运动可使抑郁症患者的注意力得到转移、情感得到发泄、降低紧张焦虑感等,对抑郁症有较好的辅助治疗。研究表明,运动时大脑分泌的内啡肽是类似于吗啡功能的生化物质,能给人欣快感,对减轻心理压力有独特作用。

亲近大自然

走出去见大自然,增加户外活动是最佳缓解抑郁及预防抑郁方法,有助于改善人的认知功能。

据新华社电

饮食之道

常见“水果病”你中招了吗?

水果致人身体不适或致病的表现,被统称为“水果病”。“水果病”主要有几大类,一是过量食用产生副作用,二是水果中的一些特殊物质引发人体过敏,三是水果变质食用后导致生病。下面这些常见的“水果病”,你有吗?

“荔枝病”

空腹时大量食用荔枝易引起“低血糖症”。这是因为大量食用荔枝后,人体血糖浓度会迅速升高,为了把血糖降低,人体将分泌胰岛素产生作用。但胰岛素在往下压的时候不能及时收住劲儿,就使血糖降得太低,最终引起低血糖症状。

建议不要大量、单一地食用荔枝,而且最好在两餐之间吃。对于“荔枝病”的轻症患者,口服糖水即可恢复正常,严重者需送医院抢救。

“芒果病”

一些人食用或接触芒果后,会嘴唇发麻、喉咙痒,或起小皮疹,有的还会产生轻微水肿,伴有腹痛、腹泻等。对它过敏的人大多属于过敏体质,免疫力普遍低下。例如,有些孩子吃了芒果易患过敏性皮炎,主要是因为孩子吃水果容易将浆汁沾到脸上或身上,再加上孩子的皮肤较薄、抵抗力差,因此患水果疹的几率大大高于成年人。

对食用芒果后略有不适的人,剥完芒果后要及时洗手。曾经患过严重芒果性皮炎的人,以后不能再吃芒果,否则不仅容易复发芒果性皮炎,病情还会一次比一次加重、难治。

“菠萝病”

“菠萝病”是由菠萝中的物质致人过敏引起的。对菠萝蛋白酶过敏的人食用菠萝后,易出现腹痛、恶心、呕吐、头痛等症状,严重的有呼吸困难、意识不清和休克现象,这些表现与中毒无异。而菠萝中的羟色胺,能够使血管收缩、血压升高,因此,过量食用菠萝还有可能引发头痛。

为了减少“菠萝病”的发病几率,食用前可将削皮后的菠萝放入盐水中浸泡一会儿,盐水能够破坏菠萝蛋白酶的致敏结构,使其降低或丧失对人的致敏作用。

“桃子病”

桃子的营养成分丰富,但并非人人皆宜。例如,对于平时内热偏盛、易便秘者而言,桃子要慎食。这是因为桃子性温,热性体质者食用后,会诱发或加重上火症状。

为了防止过敏反应,吃桃前可以用盐直接搓桃子的表皮,然后再用水冲洗,能较干净地去除桃毛。另外,如果桃子是从树上刚摘下来的,最好放半天等它暑气散去再吃比较好。没有完全成熟的桃子最好不要吃,吃了会引起腹胀或腹泻。

“李子病”

成熟的李子有促消化、增加食欲的效果。但李子果酸含量高,吃多了会损伤脾胃,引起腹胀等现象,尤其儿童更不宜多吃。

“榴莲病”

榴莲虽是滋补果王,但并非人人适宜,尤其是阴虚体质的人不能多吃。榴莲性热,如果食量过多的话容易诱发痘痘产生,而且会有口干舌燥的感觉,有时会引发流鼻血。

吃榴莲避免上火的方法除了少吃外,还有一个办法是可以配着山竹吃,这是因为山竹性偏寒凉可以清热“败火”。

总之,每个人都应该了解自己的体质与所食用水果是否“友好”,对“水果病”应以预防为主,治疗为辅。 据新华社电