



活到 100 岁

HUO DAO YI BAI SUI

有些“好”习惯真得改改了

常年吃泡菜,湖北武汉的孙爹爹和老伴双双患上胃癌。保持艰苦朴素的好习惯,却毁了健康!生活中,很多人有自认为好且长期坚持的饮食运动习惯,殊不知却是健康拦路虎。 ○杭晨

饮食:节俭习惯大伤肠胃

武汉市一医院胃肠外科邵永胜主任经常会遇到因饮食太节俭而就诊的老人。75岁的孙爹爹和老伴在30多年里常吃泡菜,先后被查出患上胃癌。

邵永胜主任说,中国每年约有67.9万新确诊胃癌患者,2015年约有49.8万中国人死于胃癌。胃癌青睐中国人与其大量食用含盐量高的腌渍食品有极强的关系,但不幸的是,发酵的

蔬菜(泡菜、腌菜、咸菜等)一直是很多老人的传统美食。有些老人嫌买新鲜蔬菜太贵,且每天都要花钱买,就喜欢将其做成咸菜,这样吃得久且花费小。

除此外,老人还喜欢趁热吃。在北京东方医院消化内科陈润花博士看来,虽然食物趁热吃味道更香,但长期过热饮食却会诱发食道癌等多种消化道疾病。最合适食物温度是不凉也不热,在40℃左右。吃烫食、喝开水时最好先晾凉。

起居:冷水洗衣洗手刺激血管

很多老人在夏天不愿开空调,冬天则不愿多用热水温水,为的是省电省天然气。

“这是非常危险的。”浙江省中医院心血管内科主任邱原刚说,天气一转冷,他就经常跟老病人反复强调,保护心血管的第一要素就是不让血管受刺激,做好保暖可以防止血管受冷收缩。

心血管病人除了要穿暖和,保护

好头、脖子、脚等容易受冷的部位外,最需要注意的是应避免用冷水洗脸,以免冷水的突然刺激而诱发心绞痛。邱原刚特别建议,心血管病人或者年长病人,洗衣、洗菜时,不要长时间把手泡在冷水里,最好用温水洗。

运动:湖边锻炼伤肺伤眼

很多老人锻炼时喜欢去湖边,因为景色优美,空气新鲜。但是南京市中西医结合医院老年病科主任王东旭提醒,湖边锻炼对老人来说有很多风险。

在雨雪较多季节,湖边泥土比较湿滑,很容易滑倒。

雾天,湖边的雾气比其他地点更重,会吸入大量有害物质,容易诱发支气管炎、肺炎和哮喘等疾患。

阳光明媚时,湖面像镜子一样会反射太阳光,老人如果长时间注视湖面,阳光中的紫外线和红外线会直接反射至眼内,视网膜细胞吸收红外线并在视网膜聚集时,容易出现视物模糊等症状。



吃出健康

CHI CHU JIAN KANG

吃豆腐降低心梗风险



日本研究发现,体内镁元素不足可致血压上升和动脉硬化,多吃豆腐等镁含量高的食物,心肌梗死发病风险降低约三成。成年人日均镁摄取量的目标为男性320毫克-370毫克,女性270毫克-290毫克,鱼类、大豆、海藻等食物都含有镁,尤其推荐食用豆腐。

体燥痰多的人少吃大枣

“一天三颗枣,健康少不了”“长寿之道,三核桃两枣”,这些深入人心的俗语,说明了大枣是养生保健的佳品。但也有许多人吃了大枣后,会感到身体不适。因为他们的身体状况、体质并不适合。因为大枣虽可以补血,但吃得太多就会燥热。因此,体内燥热及抵抗力下降的人还是尽量少吃,避免引起积食、便秘。而大枣滋腻,容易助湿,气郁、痰湿体质的人吃后更容易出现食欲不振、胃部胀满等不适症状,且吃得越多,痰湿越重,进而会加重不适症状。



吃得不对 “鸭梨”山大

临近年关,工作需要总结,应酬不断增多……来自工作、生活等方面的压力让人透不过气来。此时,很多人选择以吃来减压。然而,台湾《康健》杂志网站日前撰文指出,大家的压力常常和不好的饮食习惯有关,而且是一种恶性循环。

压力山大,其实没吃对

当我们每天上班面对做不完的工作,回到家还有做不完的事情时,这种持续不断的慢性压力,会让身体分泌出压力激素——皮质醇。当浓度适当时,它可以让人产生斗志、对抗压力;若浓度过高,就会令人产生莫名焦虑、紧张、易怒等负面情绪。

台湾营养基金会执行长、营养学博士吴映蓉提醒,人体内的皮质醇水平和饮食的关系非常密切,以下4种饮食习惯会升高皮质醇浓度,让你的压力越来越大。

喝咖啡成瘾

咖啡早已成为很多人日常生活中不可或缺的饮品,压力大时来一杯,精神疲惫时来一杯,甚至无聊时也要来一杯。很多人以为喝咖啡能使精神振奋,但研究发现,只要200毫克的咖啡因(一杯咖啡的咖啡因含量),就能使体内皮质醇的水平增加约30%,并且维持18个小时才缓慢下降。

嗜好甜食

有不少人发现,压力大时特别想吃甜食,这是因为压力会增加皮质醇的分泌,而皮质醇会抑制血清素的分

泌,当血清素下降时,我们就想吃甜的,使血糖快速升高,于是过多的血糖又会刺激胰岛素的分泌,使血糖一直处在不稳定的状态,形成恶性循环。

越晚吃越多

忙碌的上班族,最常见的现象是早餐没时间吃,午餐在公司附近随便吃点,到了晚餐时为了犒赏自己一天的辛劳,于是启动大吃大喝模式,甚至还要加个宵夜,而且吃的多半是高血糖指数、高脂的垃圾食品。这种饮食习惯很容易影响睡眠质量,睡眠不好就会使皮质醇升高,又开始进入慢性压力的恶性循环。

不爱吃果蔬

慢性压力容易导致慢性发炎反应,从而造成体内自由基的增加。果蔬中的天然抗氧化剂有助对抗炎症。而不爱吃果蔬的人,就难以抑制这些慢性发炎反应,从而感到压力越来越大。

健康饮食,远离压力

想要远离压力,除了学会放松,还要正视自己的饮食习惯。

吃全谷类帮助情绪稳定

压力大的人日常主食多以全谷类为主,如将白米改成糙米,白面包改成全麦面包,多吃粗粮,少吃精制的加工类食品,保持血糖稳定,让情绪也跟着稳定下来。

多吃果蔬压力小

每餐除了增加蔬菜量,吃饭时应先吃蔬菜,喜欢吃零食的人,可以用苹果、橘子等代替。果蔬中丰富的抗氧化

剂是慢性炎症的最佳灭火器,另一大营养素——维生素C也能使皮质醇降低。

吃对晚餐睡得好

晚餐要吃得清淡,也不能吃太饱。建议最好吃一些富含镁的食物,如南瓜子、葵瓜子、芝麻等坚果类,黄豆和黑豆也含有丰富的镁,这类食物有助于精神放松,让睡眠质量更好,也可以降低皮质醇的分泌。只要有充足的睡眠,慢性压力也会逐渐释放。

喝杯红茶减压力

有喝咖啡习惯的人,建议最好在早上7点到9点时喝,因为研究发现,皮质醇在早上起床时分泌最旺盛,这时咖啡的刺激对其影响很小。此外,也可以改喝红茶,研究证明,红茶能降低皮质醇浓度。(申明)



教你一招

JIAO NI YI ZHAO



生活提示

SHENG HUO TI SHI

从沙发起身别弯着腰

近日,日本医疗指导员夏岛隆介绍了可在日常生活中利用的行动技巧,有效保护腰腿不受伤。很多人从沙发等柔软座椅上站起来时,头部和上半身习惯向前探,再将手撑在膝盖上起身。起身的瞬间,这种姿势让占体重10%的头部重量附加在腰上,容易导致腰痛。正确的方式是,先将腰臀向前挪到沙发边缘,双脚跟贴沙发,保持身体挺直状态起身,可有效减轻腰部负担。

隔玻璃晒太阳不能补钙

我们都知道晒太阳能补钙,但隔着玻璃晒太阳补钙效果如何呢?太阳光中的紫外线分为紫外线A、紫外线B和紫外线C。紫外线C几乎都被臭氧层所吸收,对我们影响不大。紫外线A有很强的穿透力,可以穿透大部分透明的玻璃及塑料。紫外线B大部分被臭氧层吸收,只有不足2%能到达地球表面,它穿透力不强,会被透明玻璃吸收。但是,紫外线B能促进体内矿物质代谢和维生素D的形成,隔着玻璃晒太阳,无法促进钙的吸收。

(请本版未署名图片作者联系本报)