

长寿的人 看看有哪些共性

易文

长寿几乎是每一个人的追求,绝大部分的人都希望自己健康长寿。那么长寿有什么秘诀,日常生活中有哪些事情可以让人更加长寿?

少吃冷食

人的身体都是喜温不喜凉的,胃也是如此,然而现在的年轻人都喜欢吃冰淇淋、喝冰镇饮料,其实这十分不利于胃的健康。我国中医肾病学奠基人邹云翔教授,一家三代人身体都很好而且衰老慢,她家里曾有个家规:家人后代不允许吃冷饮! 所以为了身体的健康,还是不宜多吃冷食。

多运动锻炼身体

生命在于运动,然而很多上班族都缺乏运动,上班时久坐不起,下班后就宅在家玩手机看电视。长寿民谣“晨起锻炼在室外,快走三圈,慢跑三圈”就是倡议人们运动锻炼身体,运动可以促进血液的循环,提高新陈代谢的速度,同时还可以提高人的免疫力,简直是一举多得。

餐前餐后补充水分

餐前餐后都应该补充水分,身体



缺水的时候,人体的新陈代谢就会变慢,水是生命之源,所以尽量不要让身体缺水,不要等渴了再去喝水。

养生是一个长远的过程,或许现在的年轻人还不是很在意,但对老年人来说,养生和长寿都是他们当下关心的事情,那么老年人怎样饮食才能健康长寿?

老年人的长寿食谱

- 1 杯牛奶:牛奶可以提供钙质和蛋白质,有利于骨骼保持健康,也有利于修补身体损耗的组织。如果不喜欢喝牛奶,也可以食用一些钙含量较丰富的食物,例如豆腐、芝麻等。

2 个水果:维生素C和纤维素可以使肠道保持通畅,防止便秘,同时还可以提高免疫力。

3 碗谷类:谷类可以提供热能,保持正常的活动。

4 杯水:每天最少要喝4杯水,8杯水最为合适,包括奶、汤水等,可以根据个人情况适当调节,另外不宜喝浓茶和咖啡等饮品。

5 两鱼、肉、蛋、豆:蛋白质和铁元素,都是老年人的要补充的,鱼和豆类是一个不错的选择。

6 两蔬菜:可以选择红萝卜、菜心、番茄等。

抗癌:三分治疗 七分心态

田飞

世界卫生组织专家查德·莱萨德博士曾表示,虽然目前全球癌症防治形势严峻,但至少40%的癌症是可以预防的。专家表示,提高癌症治愈率关键在于早发现、早诊断、早治疗。

癌前做好预防。90%早期癌没症状,一旦有了症状,90%都是中晚期。必须保证每年一次常规体检,45岁后要视情况补充一些肿瘤筛查项目。有肿瘤家族史的人,要定期到专科医院做肿瘤筛查。

癌中精准治疗。中晚期癌症病人要做出适宜的治疗方案,精准治疗。治疗时,医生要在保护病人免疫功能的基础上进行治疗,尽量使免疫功能与肿瘤处于一种平衡状态,不能一味地追求治疗的彻底性。这样可以实现带瘤生存,大多数癌症可争取5~10年生存期。

癌后防止感染。患者化疗期间抵抗力较弱,要重点防止感染。尽量不去人多的地方,比如商场、机场、车站、地铁等。家属适当减少探视、陪床,降低感染风险。

心态是最好的抗癌神器。早中期癌症病人能否治愈,“三分治疗,七分心态”。10%左右的早期癌症患者活不过5年,主要就是心态问题。心态越好,越不容易复发。

生活上要规律作息,戒烟戒酒,保持正常饮食,不宜大补特补。适当补充各种动物蛋白,以及鸡蛋、牛奶等高蛋白食物。多吃新鲜果蔬,主食粗细搭配。运动量力而行,推荐游泳、太极、散步等有氧运动。

妊娠期吃多动少 谨防变成“糖妈妈”

据新华社太原11月26日电 山西太原的李女士怀孕七个月,体重增长超过10公斤,近期产检时被确诊为妊娠期糖尿病。产科专家提示,妊娠期糖尿病不利于母婴健康,孕期应严格注意饮食、适量运动、控制体重,以减少发病。

山西省妇幼保健院副主任医师宋志英介绍,妊娠期糖尿病是部分孕妇孕期代谢异常导致血糖升高,通常在产后2个月内恢复正常。妊娠期妇女进食增多、运动减少、体重增加,再加上孕期的生理变化导致糖代谢紊乱,容易发生糖尿病。此病早期很难发现,孕妇一旦发现自己出现多饮、多食、多尿等症状时,就应引起注意。

妊娠期糖尿病如得不到及时控制危害诸多。它可导致母婴日后患上糖尿病等慢性病的风险较普通人群增大,约30%的妊娠糖尿病患者会在5至10年后转变成2型糖尿病;会增加孕妇出现高血糖、高血压及先兆子痫等的发生机会,并可导致流产、胎儿宫内发育迟缓、胎儿畸形、巨大儿、新生儿窘迫综合征、新生儿高胆固醇血症等发生率升高,增加难产、产后出血发生的几率。

宋志英建议,怀孕24周至28周的孕妇应到医院做“糖耐量筛查”,不可漏查。不能通过饮食控制的患者需遵医嘱用药,轻微患者要“管住嘴、迈开腿”。除进行血糖监测外,日常遵从先汤、后菜、再饭以及多菜少主食的进食习惯,饭后适当走动不要立即入睡,对血糖会有所控制。



气温骤降 眼睛受凉“中风”

李松

民间有一种说法:“人全身上下,唯独眼睛不怕冷。”这其实是一种误区,眼睛也可能因为受凉,眼底血管阻塞引发“眼中风”症状。专家提醒,气温骤降,如患者出现视力突然下降,可能是眼睛受凉“中风”,一定要及时就医,以防不可逆性损伤。

最近,家住重庆沙坪坝区的秦奶奶出现眼睛模糊,最初并没在意。可症状加重后,秦奶奶视力接近失明。经医院检查,秦奶奶可能是由于天气变冷,导

致眼睛受凉出现了“眼中风”病情。

“眼中风”与“脑中风”类似,多发于中老年人群,高血压、高血脂、动脉硬化等疾病是重要基础病变。重庆新桥医院眼科主任袁容娣教授介绍,老年人由于血管硬化,末梢循环相对较差,气温骤降血管易收缩异常,可能出现突发性视力急剧下降或丧失。

“‘眼中风’是突发且无痛的,如果遇到视物模糊,甚至单眼视力突然丧失,须尽快找眼科专业医师检查。因为90分钟是抢救视网膜中央动脉

阻塞病人的黄金时间。超过90分钟,视网膜神经组织常会发生不可逆性损伤。”袁容娣说。

此外,眼科专家还提醒,在冬季,除了要预防“眼中风”,还应注意预防以下三种眼疾:一是干眼症。冬天受寒风刺激,眼睛易干涩、刺痛,应多补充人工泪液,注意保湿。二是青光眼。青光眼是以眼内压力升高、视乳头血流灌注不良、合并视功能障碍的一种常见致盲眼病。特别是原发性和继发性青光眼在冬季发病率最高,这是因为气温降幅过大,会使植物神经调节功能发生紊乱而干扰血压,造成眼压波动。三是结膜下出血。天气变冷时血管会收缩,血压升高,若血管弹性差,容易破裂造成结膜下出血。

老年人如何安然过冬天?

顺应节气安排饮食起居

樊华

冬季寒冷而干燥,冷空气的到来对许多老年朋友造成了很大的困扰。那么,老年人如何安然过冬天呢?

冬季是老年病的高发季节

老年性疾病的防治是老年保健的重要措施之一,机体组织细胞的结构与功能随着年龄的增长逐年老化,因此适应力减退,抵抗力下降,老年病的发生逐年增加。冬季也是老年病的高发季节,如:脑卒中、骨性关节炎、面瘫、哮喘、带状疱疹、老年风湿关节炎等。本着“未病先防,既病防变”的理念,通过针灸、推拿、拔罐、中药熏蒸等治疗措

施,来达到温经散寒、疏通经络、调和气血、平衡阴阳、扶正祛邪的功效。对老年人的机体起到治疗保健的作用。

中医在治疗上历来“防”重于“治”,早发现早预防早治疗,是科学理念。“未病先防”又称无病防病,是指在人体未发生疾病前,充分调动人的主观能动性增强体质,颐养正气,提高机体抗病能力。

顺应节气安排饮食起居

专家建议老年朋友每天应分配好自己的生活。

增强正气 合理饮食,做到少食多餐,少糖少盐;饮食合理:分配一天的摄食量;避免劳逸过度,可进行适当药物预防等方面的调养。

调养精神 中医认为,人的精神情志活动与人体生理、病理变化密切相关,突然、强烈或反复、持续的精神刺激,可使人体气机逆乱,气血阴阳失调,正气内虚而发病。经常保持心情愉悦,精神饱满,疾病就不易发生。

锻炼身体 中国传统健身运动中,有导引、五禽戏、气功、太极等其他武术。如:常打太极拳可以疏通经络,气血流畅,激发和调节人体的阴阳气血,从而使人体能够抵御各种疾病。

调节生活 老年人应懂得自然变化规律,顺应节气对饮食、起居应有适当安排。如:在感冒后,宜食热粥以助于发汗;在高血压时,服食醋泡花生米有助于降压及降低胆固醇的作用。