

美国调查研究发现 中年常散步 老来骨骼壮

散步的好处不少。据美国“健康日”网站报道,美国布莱根女子医院的流行病学家进行的一项长期研究显示,中年男性,即使每周散步一小会,也能降低50岁后发生骨折的风险,特别是髌部。

研究人员对近3.6万名男性的运动和静坐习惯进行了长达24年的追踪调查。这些男性每两年填写一次调查问卷,向研究者汇报了他们走路的力度(悠闲、平均速度或是快速步行)和静坐或参加其他体育活动的时间(如打网球、游泳和户外运动)。在追踪随访期内,这些男性中总共发生了546例髌关节骨折病例。分析结果表明,这些男性散步的里程越长、散步的力度越大,他们老年后发生髌关节骨折的风险越低。对于那些把散步当作主要运动的男性来说,每周至少散步4个小时的人比每周散步不到1个小时的人,髌关节骨折的风险要明显低出43%。研究人员前期对女性人群进行的相似研究也显示出同样的结果。

发表在《美国公共卫生期刊》上的这项研究认为,中年人进行散步等体育活动能预防髌部骨折的原因是,锻炼能增强骨骼力量和肌肉的张力,还有助于提高身体的平衡性。剧烈运动并不适合老年人,散步才是相对安全有效的锻炼方式。

丹麦科学家发现 显老的人心脏差

长得老的确不是什么好事儿。据美国“健康日”网站报道,丹麦哥本哈根大学临床生物化学教授安妮·替比甲格·汉森博士发现:与同龄人相比,如果你发现自己出现三到四种面部老化的迹象(如眼睑周围沉积脂肪、发际线后退、秃顶和耳垂出现折痕),那患上心脏病的可能性会增加39%。在随后35年的跟踪调查期中,这些人心脏病发作的风险增加了57%。这项研究成果在洛杉矶举行的美国心脏病协会的年会上进行了宣读。

为做好这项研究,丹麦的研究团队选取了近1.1万名年龄在40岁以上的志愿者,对他们的身体衰老迹象进行了详细观察和分析。研究者所选取的常见人体衰老迹象包括皮肤出现皱纹、头发灰白、太阳穴附近的发际线后退、秃顶、耳垂折痕和眼睑周围出现胆固醇样的黄色沉积物(医学上称为睑黄瘤)。在长达35年的跟踪期内,有约3400名志愿者患上了心脏病,还有1700多人突发心脏病。研究结果发现,皮肤出现皱纹和头发变得灰白是人体正常的衰老迹象,并不会让人们增加患上心脏病的几率,但发际线后退、秃顶、眼睑周围出现脂肪堆积和耳垂折痕这四种面部衰老迹象的确和心脏病有一定关联。

在此研究结果的基础上,替比甲格·汉森博士建议,内科医生在给病人做常规体检筛查时,应当考虑到这些人体衰老迹象,它对心脏病的早期诊断和预防具有重要意义。

“累”成了越来越多人挂在嘴边的词。疲劳虽然不会危及生命,但日积月累可能演变成慢性病。近日,美国《赫芬顿邮报》刊文,根据最新研究总结出一些会加重疲劳的习惯,在此基础上,媒体采访专家,教您避开疲劳“陷阱”。

不吃早餐或早餐缺“动力食物”。碳水化合物在人体中可以转化为葡萄糖,而葡萄糖是人体最主要的能量来源,早餐少了它,一天的好精神就会缺少动力。《美国饮食协会》杂志刊登的一项研究发现,饮食中低碳水化合物的减肥者更不愿意锻炼,更容易疲劳。碳水化合物吃得不够,身体就会挪用肌肉储存的能量,最后会使新陈代谢变慢,人体感觉疲劳。因此,早餐要吃够“动力食物”。专家建议,大家可以选择富含碳水化合物的淀粉类食物,如面包、馒头、燕麦、杂粮;富含淀粉的豆类,如红豆、绿豆、豌豆;薯类如马铃薯、甘薯、山药、芋头。

甜食吃太多。甜食是许多人充饥、解馋的常备食品,很多人没意识到它也会让人疲惫。专家称,吃完甜食后,糖分在胃肠道很容易被消化吸

收,胃部血流量增多会引起脑部血流量减少,导致人犯困。甜食还可能让人长胖,人在日渐肥胖的状态中,疲劳感也会加剧。建议少吃甜食,选择坚果、酸奶、水果等食物。

东西太杂乱。房间堆满杂物,桌上到处是文件……美国普林斯顿大学神经科学研究所研究发现,这种杂乱环境会让大脑无法集中,从而感觉

美国媒体根据多项最新研究总结

8个坏习惯加重疲劳

疲倦。专家还说,如果家里的装饰物摆得太满、摆放过于对称或整齐、同一个空间只放一类装饰物,都会给人压迫感,产生视觉疲劳。不妨每天花几分钟整理杂物,告别凌乱。

太依赖电子产品。美国视力测定协会警告,长时间使用电脑会导致电脑视觉综合征,出现疲劳、视力模糊、头痛等症状。美国《健康》杂志则报道

称,越来越多的研究显示,睡前长时间玩手机、电脑等电子产品,会让人们睡不着觉。因为多数电子产品屏幕发出的是蓝光,其波长非常接近于日光,会让人体误认为处于白昼状态,抑制褪黑激素的生成,扰乱人体生物钟。美国贝勒大学医学中心家庭医生简·萨德勒建议,夜间尤其是睡前,应尽量减少使用电子产品,如需使用,也

美国媒体根据多项最新研究总结

8个坏习惯加重疲劳

应适当调暗屏幕亮度。长时间看电脑、电视的人,建议最好每隔20分钟就对着20米处远眺。

爱喝功能饮料。功能饮料就像一个微型能量库,似乎能迅速给身体注入活力,但这只是一时的。多数能量饮料中含有大量的糖和咖啡因,大量摄入不利健康。德国波恩大学的研究发现,功能饮料可能影响心脏的跳动

春捂 养胃 护肝

初春时节,万物更新,春季的养生保健也会为一年的健康打下坚实基础。专家提醒各位老人,初春养生保健要记住六个字:春捂、养胃、护肝。

春捂:捂好背、腹、脚。初春时节,气温如果升幅不大就尽量少脱衣。得知冷空气即将到来,就提前增添衣物。春捂的重点在于背、腹、足底。背部保暖可预防寒气损伤“阳脉之海”——督脉,减少感冒几率;腹部保暖有助于预防消化不良和寒性腹泻。此外,有句俗语叫“寒从脚下起”,脚下神经末梢丰富、敏感,做好足部

保暖才能使身体真正地暖和起来。

养胃:少酸增甜多喝粥。中医养生学认为:“春日宜省酸增甘,以养脾气。”这是因为春季易出现脾胃虚弱之症,故饮食最好少食酸辣,稍微偏甜较为合适,比如山药、百合、木耳等。而中医认为,粥类饮食最养脾胃,如果平时感觉胃脘隐痛,食欲不太好,容易口干咽燥,甚至形体消瘦、舌红少苔,那么不妨吃些山药百合大枣粥。山药具有补脾和胃之功能;百合清热润燥;大枣、薏苡仁健脾和胃,诸物合用有滋阴养胃、清热润燥的作用。如果因心情不

好而引发胃部不适,建议吃些木耳炒肉片。黑木耳益胃滋肾、调理中气,与猪瘦肉合用,可补益脾胃、调理中气。

护肝:晨起伸伸懒腰。春在五行属木,与肝相应,所以春季一定要重视护肝。除了远离烟酒,注意饮食之外,最简单的就是伸懒腰。人体困乏的时候,气血循环缓慢,这时若舒展四肢,伸腰展腹,全身肌肉用力,并配以深呼吸,有吐故纳新、行气活血的作用。伸懒腰后,血液循环加快,能激发肝脏机能,从而达到对肝脏的保健效果。

事先不洗手 水温热或凉 共用洗面奶

洗脸别犯9个错

洗脸是再简单不过的一件事了。然而,美国“生活黑客网”2月18日最新载文,刊出印度新德里免疫学研究所专家曼尼莎·戈尔博士总结出的“洗脸最该避免的9个错”。文章指出,洗脸不当容易导致皮肤干燥、皱纹增加、痤疮、皮疹等皮肤疾病,甚至加快衰老的速度。

1. 洗脸前不洗手。“洗脸之前要洗手”是被大多数人忽视的一个重要步骤。很多人认为,洗脸的过程中,双手自然也会一起洗净,其实不然。这样更容易将手上的污垢、细菌和油脂沾到脸上。

2. 水温过热或过冷。洗脸水应避免太热或太冷。水温过高会冲走皮肤上的油脂,面部更容易感觉干燥,而使用冰冷的水洗脸会刺激皮肤和破坏毛细血管。专家建议,使用35℃左右的温水洗脸,可以保持皮肤水分,避免皮肤刺激。

3. 不洗发际线。使用洗面奶等清洁用品后,应彻底冲洗干净,特别是发际线、脖子和鼻子两侧等部位。如果这些化学物质冲洗不彻底,残留在皮肤上,易导致毛孔堵塞和皮肤干燥,甚至皮肤过敏。

4. 洗眼部也用力。很多人洗脸时习惯用力搓揉面部。但是眼睛周围的皮肤十分敏感,最好用手指轻轻按压清洗。此外,清洗眼部皮肤不要使用强碱性的肥皂或洁

面乳。

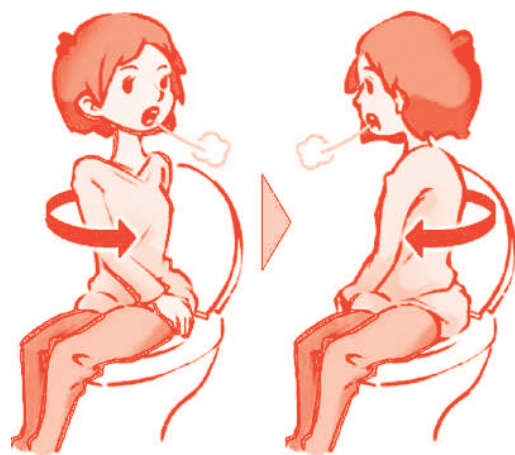
5. 洗完直接擦干。洗脸后应避免用毛巾使劲擦脸,最好是先拍干脸上的水,再用干净柔软的毛巾轻轻吸干水分。还要注意,不要和家人共用毛巾,避免细菌交叉传染,并避免将毛巾挂在距离水池太近的地方。

6. 洗后不马上涂护肤霜。应该在洗脸后3分钟内,皮肤仍然潮湿的时候涂抹保湿霜。如果等皮肤干燥后再涂,护肤产品的活性成分就难以被皮肤吸收,导致皮肤过油或变得粗糙。

7. 全家人共用洗面奶。每个人的皮肤类型不一样,所以应根据自己的皮肤类型选择合适的洁面产品,否则会导致皮肤干燥发红。清洁用品只要可以除垢、除菌和去除多余油脂即可。

8. 频繁去死皮。去除死皮会让皮肤变得光滑。但是,太过频繁地去除死皮,或者使用粗糙的磨砂膏搓揉面部,容易损伤皮肤。面部去死皮每周最好1次,最多不要超过2次。

9. 每天只洗一次脸。不经常洗脸容易导致面部细菌感染,严重时还会导致痤疮等皮肤病。每天应该早晚洗两次。晚上睡前洗脸,可去除一天下来脸上的尘垢,早上洗脸可去除夜间脸上堆积的油脂和细菌,但是皮肤干燥的人早上只用清水洗脸就够了。



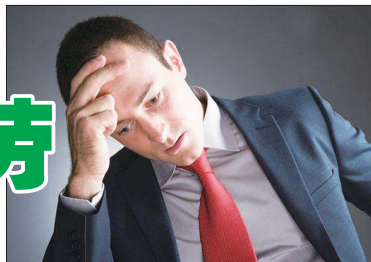
日本保健看护师推荐

便秘做套“马桶操”

长期便秘,身体代谢的“垃圾”堆积在肠道里,损害健康不说,还会让身体日渐沉重。尤其是那些腹肌松弛、大腹便便的人,多数大肠也松弛下垂,更容易出现通便不畅。鉴于此,日本《读卖新闻》刊文介绍了一套简便易行的保健按摩动作,能促进排便,缓解便秘。

据东京银座对马琉璃子女性保健诊所看护师齐藤早苗介绍,排便时,坐在马桶上背部挺直,上半身分别向左右扭转各10下,利用扭动来刺激大肠,促进产生便意(如图)。同时要缓缓凸起腹部吸气,然后再将体内气体吐尽。

如果配合两手下搓腰部,更有助于刺激促进肠道蠕动;还可以从胃部所在位置向腹部下方推压,能促进胃部加快排空,使代谢废物顺利进入肠道。



氧化碳和氧的运输。美国塔夫茨大学的营养学副教授珍妮弗·萨切克指出,如果体内缺铁,尤其女性,即使饮食再健康,也会感到疲劳。美国达拉斯的运动营养师默里迪恩·勒那推荐,补铁首选牛肉,铁含量丰富且易被人体吸收。此外,素食主义者在吃

芸豆、菠菜等富含非血红素铁的食物时,建议同时吃些富含维生素C的食物,如橙子、草莓等。

运动过量。北京体育大学人体运动科学系教授陆一帆说,运动过量打破了人体自身的和谐,比不运动带来的危害更大。当你在运动后出现反应能力下降、平衡感降低、肌肉弹性减小、吃不香、睡不好、抑郁、腹泻、易感冒等状态时,很有可能都是整体过度疲劳造成的。陆一帆建议,人们在运动时要循序渐进、量力而行,比如一周运动2~3次,运动一次,休息两三天,并根据年龄、身体状况等选择运动项目。

滥用处方药物。美国疾病预防控制中心的调查发现,约37%的人使用5个或5个以上的处方药,滥用情况严重。《英国临床药理学杂志》刊登的一项研究称,长期服用止痛药等药物,会加大肝脏解毒负担,导致肝脏损伤,进而让身体感到疲劳。专家提醒,随意买药服用,或无视医生处方、增大药量,可能导致疲乏、头昏、注意力下降、记忆减退等不良症状。因此,处方药要严格遵医嘱,切勿擅自使用,特别是抗菌药物和激素类药物。