



50岁后要坚持一快二慢 做好三勤四戒更健康

人到五十,年过半百,身体健康最重要。上饶市人民医院预防保健科医生姜东方告诉记者,50岁前,是拿身体换钱;50岁后,是拿钱换身体。随着年龄增长,身体机能下降,再加上不良习惯,日积月累,身体会“垮掉”。因此,50岁后,进入健康“养寿期”,为了顺利过渡,需要养成良好的日常习惯。



一快:入睡快

睡眠,对于人类健康,尤为重要。良好充足的睡眠,可以使五脏六腑,自我修复与休息。还能补充能量,消除疲劳,调节生理功能,是修复身体损伤的重要环节。而良好的睡眠,首先要入睡快,很快进入睡眠状态,一般在半小时以内。可以快速入睡的人,一般睡眠质量也比较好,对于健康有益,更有长寿潜质。

二慢:慢起床慢咀嚼

1、慢起床:清晨起床时,一定要格外注意,尤其是50岁后。清晨,人体的血压波动大,是心脑血管病高发一个时期。起床时,要慢一点,切忌猛起身,导致血压飙升,诱发血管类疾病。醒来后,先伸展一下手脚,然后,再慢慢起身,床边静坐1分钟

再下地穿衣。

2、慢咀嚼:民以食为天,饮食,尤为重要。而50岁后,人体的消化系统功能下降,此时,要多咀嚼,细嚼慢咽。有些人吃饭很快,往往5-10分钟,就能解决完一顿正餐,对脾胃健康不利。吃饭时,一定要慢一点,细嚼慢咽,多咀嚼,每餐至少保证20分钟。每口饭,咀嚼30次以上,用小汤匙代替筷子,减慢速度。这样,细嚼慢咽,不仅有助于消化吸收,还可以让大脑及时接收到“吃饱”的信号,避免吃太多,损害健康。

三勤:勤饮茶勤泡脚勤晒太阳

1、勤饮茶:饮茶,可延年益寿。日常生活中,常饮茶,可助力健康。不同的茶水,有不同的养生之效,每天喝一点,助力长寿。玫瑰花泡水,疏肝理气,解郁,改善心情,滋养心

肝血脉;玉米须泡水,促肾排毒,有益肝肾健康;绿茶,清火,抗氧化,助力健康。

2、勤泡脚:脚,为精气之根,是四根之本。人老脚先衰,百病始于足,许多疾病都是从脚开始的。经常用热水泡泡脚,可加快血液的循环,促进睡眠,有益健康。双脚是人体中穴位最密集的器官,可通过足浴的方式提高身体免疫力。此外,肾经来源于脚底,经常泡脚,可疏通经络,温补肾阳,有益肾脏健康。泡脚水要没过脚踝,泡脚时间不宜过长,泡到微微出汗即可,切忌大量出汗。

3、勤晒太阳:50岁后,钙质流失严重,容易导致骨质疏松,损害健康。而多晒太阳,有助于促进钙、磷等吸收,有助于预防骨质疏松。此外,经常晒晒太阳,还可增强人体免疫力,

增加对抗疾病的能力。晒太阳,要避免阳光强烈之时,上午9:00-10:00,下午4:00-5:00,都是不错的时间。晒太阳时间,以30-60分钟为宜,到绿化好、空气清新的户外晒太阳最佳。

四戒:戒咸食戒暴怒戒久坐戒烟酒

1、戒咸食:50岁后,要注意清淡饮食,不要吃太咸的食物,以免血压升高。一旦血压高,对大脑、心脏、肾脏和眼睛等器官的危害较大,不容忽视。调查数据显示,70%的脑卒中与高血压有关。50%心肌梗死与高血压有关。高血压持续10-15年,肾小球受到损害,会诱发各类肾脏疾病,甚至尿毒症。所以,50岁后,一定要少吃咸食,注意控制血压,保护身体健康。

2、戒暴怒:情绪,对于健康,有着重大的影响。50岁后,要学会处变不惊,控制好自己的脾气。如果经常生气、发怒,会导致神经兴奋,引起肾上腺素分泌增加,导致血压升高,易诱发心脑血管疾病。50岁后要学会控制自己的脾气,不能再像年轻时一样,要注意戒怒,保持稳定愉悦的心情。

3、戒久坐:很多人,50岁后,喜欢下下棋、打打牌,消磨时间。然而,这样的活动,容易导致久坐不动,对身体健康无益。世卫组织,早已将“久坐”,列为十大致死致病元凶之一。长期久坐,会导致血液循环受阻,增加血栓、结肠癌等风险。此外,久坐还会降低大脑释放提高情绪的化学物质,增加罹患阿尔茨海默症的风险,50岁后,一定要格外注意,有意识的减少久坐,最好是每坐下1小时,就起来活动5分钟。

4、戒烟酒:最后,还是老生常谈,要戒烟忌酒。烟酒对于人体的危害,是多方面的,更是日积月累的。所以,50岁后,身体不比年轻时,一定要尽早戒烟忌酒。戒烟,越早越好,并且任何时候都不晚;酒,能少喝就少喝。(本报记者 桂颖辉 郭淑芬)



秋天养好肺冬天少受罪

中医教你养肺妙招

在中医理论中“肺”有一个美丽的别称:“华盖”,形容它像伞一样给五脏六腑遮风挡雨。肺是最重要的器官之一,但也非常娇弱。刚刚立秋后,天气还是十分炎热,人体的阳气会达到一年中的高点,外界暑热骄阳,躲在体内的寒邪、痰湿最容易被赶出来。所以,相比寒冷的冬天,肺部有疾病的患者天气热的时候感觉最舒服,是稳定期康复治疗“黄金季节”。但立秋后养肺也面临着挑战,吹空调、吃冷饮都会招来寒气,引起感冒或加重肺病,让肺功能进一步下降,形成恶性循环。因此,在这个季节养肺很重要。

看看你的肺部是否健康?

1.常年咳嗽,并且有痰。2.口臭日益严重。3.抵抗力也特别差,容易感冒。4.天气转冷,或者在空气不好的地方都会觉得嗓子很不舒服。5.常有不明咳嗽,呼吸不畅通。6.喉咙哑了好久,老是感觉有痰,胸部觉得很闷。7.咽部不适,总感觉有异物咳不出,干咳。8.早晨起床感觉口干、唇干、鼻干、咽干、舌干少津。9.容易伤风感冒,容易流鼻涕、打喷嚏。10.憋气、气短。

如果经常性出现其中2-3个以上症状,就说明您要及注意自己肺部的保养与护理了。对于已经有肺部疾病的人来说,如果不在天热时祛除积寒,等到天气转寒,又会勾起重老病根。

吃三“白”、喝三茶

那么,如何抓住秋季的黄金期养好肺呢?养肺,这2招就够了,即吃“三白”、喝三茶。

“三白”是指白萝卜、莲藕和百合。1.白萝卜:白萝卜长于养肺,有去肺火、顺气化痰的作用,非常适合咳嗽、有黄痰的人群食用,而且它还有干扰素诱生剂,有助于提高人体免疫力。除了常规吃法,咳嗽痰多的人群可以试试白萝卜蜂蜜水。2.莲藕:莲藕白色入肺,可以补肺、通气,还有健脾胃的功效,非常适合肺气虚、呼吸不顺畅的人食用。3.百合:百合滋阴润肺,养阴益气(本草述)中记载百合之功,在益气而兼之利气,养正而更能去邪”,是非常好的药食同源的食物,有益于改善肺的免疫力。平时我们可以用鲜山药和百合煮粥吃,想要更好的效果可以用山药和百合的干品泡水做茶饮。

三茶则是化橘红茶、罗汉果玉竹茶和金银花茶。

1.化橘红茶:《本草纲目拾遗》上发现“祛痰如神”的宝贝,就每天泡饮,吐痰的症状逐渐减少,减轻了,现在基本没有了,这“祛痰如神”的宝贝就是——化橘红(本草纲目)记载:橘红佳品,利气、化痰、止咳功倍于它药。”其润肺止咳化痰一步到位,又能消食、理气,改善患者食欲。做法:取10-20g化橘红置于杯中,加入适量60℃左右的开水,搅拌均匀,即可在享受甘甜的同时,缓解咳嗽。也可做化橘红膏,储存使用方便,四季适用。

2.罗汉果玉竹茶:玉竹,可以滋阴润肺,生津止渴,效果尤佳。并且,可改善肺阴虚所致的干咳少痰,咽干舌燥,津少口渴等。罗汉果,具有很高药用价值,可宣肺、祛痰、利咽、排脓等。用其泡水,对于肺部健康,十分有益。两者搭配成罗汉果玉竹茶,日常饮用,可润肺排毒,消炎止咳,生津利咽,排痰毒,是很好的选择。

3.金银花茶:金银花,入肺、胃经,善于去肺火,可疏散风热。做法:取金银花少量,泡水代茶饮,有助于肺部降火。需要注意的是,金银花偏寒性,不适合长期饮用,仅适合在炎热的天气饮用。(本报记者 桂颖辉 郭淑芬 文/图)

大蒜有抑菌止咳功效 但3种吃法很伤身

大蒜是我们日常生活当中常见的食材之一,它的做法种类比较多,可生吃,可凉拌,可炒熟,亦可做调料。大蒜不仅是口味被人们所喜爱,大蒜也有不错的养生功效,它可以说是天然药王。在上饶市中医院主任医生项志雄看来,大蒜性温、味辛,归脾、胃、肺经。而根据中医五行学说,五色对应五脏,大蒜属于黄色食物,黄入脾胃,因此大蒜有开脾健胃的功效,增加人的食欲。大蒜当中含有挥发油的物质,其中包含了大蒜素,大蒜素实际上是属于植物性广谱抗菌药,可抑制大肠杆菌、金黄色葡萄球菌以及痢疾杆菌。吃大蒜有多种吃法,但是需要记住的是三种吃法养人,三种吃法伤身。

这3种吃法抑菌止咳

1、生吃:大蒜之所以有药用效果,是因为它本身有辛辣的味道,而这种辛辣的味道来源于大蒜素。在吃大蒜的时候,可以将蒜捣碎生吃,吃蒜的时候,要多咀嚼一会,便能将口腔当中的细菌清除。生蒜比较辣,许多人不适应,也可以通过菜肴出锅的时候,放入蒜蓉,这个时候便减淡了辣味,另外也不至于流失太多的大蒜素。

不过我们吃大蒜的过程中,需要注意的是,尽管生蒜的功能与作用强大,但生大蒜具有刺激性,如果摄入过量,对肠胃将产生刺激的效果,从而感觉到胃部的不适应。因此如果患有肠胃炎或者是患有溃疡的人

不适合吃生蒜。

2、蒸水:在中医看来,大蒜“生者辛热,熟者甘温”,意思是如果自己生吃大蒜,则有温中行滞的功效,针对肺中寒邪起到驱散的作用。如果是熟吃大蒜,则起到暖脾胃的功效,可以将脾胃当中的湿寒去除。若是有人得了风寒的疾病,经常咳嗽,可以通过采用大蒜蒸水的方法,对相关的症状有缓解的作用。但,慢性胃炎或者是溃疡患者也不能吃。

3、糖醋:将大蒜与醋结合在一起,是一种不错的搭配方式。因为醋有着独特的口感与风味,针对食物的味道起到改进的作用,从而对人的味蕾起到刺激的作用,增强食欲。

3种吃法伤胃还致癌

1、空腹吃:吃大蒜的时候,需要注意的是不要在空腹的情况下吃,更不适合吃太多的生蒜。因为生蒜有浓烈的辛辣味,假如在空腹的情况下吃大蒜,则可能容易出现胃痛、上腹部灼灼感的情况,如果是比较严重的情况下,可能导致出现急性胃炎,最终导致出现慢性胃炎,或者是出现溃疡。

2、烤着吃:在高温烤制大蒜的情况下,则出现了二丙烯酰胺,假如还将大蒜与其他的食物混合一起烧烤,则更是导致出现苯并芘致癌物,最终致癌的风险得到增加。

3、局部发霉的大蒜还吃:一般在霉变的食物



当中,包含了黄曲霉毒素,这种物质最终可能导致出现肝癌。如果经常不小心吃了霉变的食物,也就是黄曲霉毒素摄入过量,在体内蓄积了大量的毒素,可能出现慢性中毒的症状,并且导致癌症的发生。因此,对于大蒜出现了发霉的情况,一定要扔掉它。

(本报记者 桂颖辉 郭淑芬 文/图)

出汗也有学问? 中医教你认识9种异常出汗

天气热,人就容易出汗,尤其是胖的人,动不动就出汗。很多人说出汗是好事,可以排毒,也有人出汗是“虚”的表现,针对每个人都会遇到的问题,我们到底该怎么认识呢?

上饶市中医院副主任医师汪玮认为,汗为心之液,人体津液,随着阳气推动,阳气蒸迫,就从身体里出来生成汗液(素问·阴阳别论)说:阳加于阴谓之汗。”就是这个意思。正常的出汗是人的生理现象,属于人的适应性反应,比如在天气炎热、穿衣过厚、饮用热汤、情绪激动、劳动奔走等情况下,出汗量较正常增加,但出汗量一般不会太多,大多为一时性的。若排除上述外界环境因素影响,则是异常出汗,称为“汗证”。

下面就来举几个异常出汗的例子,方便大家更好地认识:1.自汗:不论早晚,是否活动,也不受天气冷热等因素的影响,时不时就出汗,活动的时候尤其明显,休息之后缓解不明显。2.盗汗:熟睡时出汗,醒来出汗就停止,常常醒来后发现皮肤湿润有汗珠,或床单、衣服汗湿。3.黄汗:出的汗为黄色,容易沾染衣服,以腋窝处最为明显。黄汗可见于患黄疸病的病人,也可见于无明显黄疸的患者。4.头汗:出汗部位在颈部以上,以头面部为主,常不由自主出汗。5.额汗:不论

气温高低,只有额头出汗。6.半身汗:出汗只在身体一侧,多见于肌肉萎缩、中风及截瘫病人,汗出常见于健侧,无汗的半身常是病变的部位。7.手足心汗:手心、足底常常出汗。8.胸汗:胸前出汗。9.阴汗:前阴处常有湿汗,严重时大腿根部内侧也潮湿。

汗证是人体阴阳失调、肌表腠理开合功能异常而导致的汗液排泄失常,病因多为体虚又感染风寒,大病初愈身体虚弱、思虑忧愁过度、情绪不好、偏食辛辣食物等,症状严重时可能困扰我们的日常生活。那么针对异常出汗,汪玮建议:1.加强锻炼,增强体质;少食辛辣上火食物,切勿饮酒;适量增加高蛋白食物,增加免疫力;避免思虑过度,保持心情愉悦;注意劳逸结合。2.被褥、睡衣等,应经常拆洗或晾晒,保持干燥,并应经常洗澡,以减少汗液对皮肤的刺激。出汗之后应及时擦干汗液,更换内衣,避免受凉感冒。3.个人体质不同,出汗原因也不尽相同,千万不能盲目对照,更不能固守“自汗属阳虚,盗汗属阴虚”之说,胡乱进补食物或药物,最好因人施药,因人施膳。4.甲亢、糖尿病、低血糖、肢端肥大症、嗜铬细胞瘤等疾病可导致继发性多汗,应及时就医针对病因治疗,效果较好。

(本报记者 桂颖辉 郭淑芬)



三伏天是心脏病高发季

预防心脏病多吃4种水果

重心脏的负担,诱发心脏疾病。由此可见,三伏天养生重在养心。

做好三伏心脏病的护理和预防

1.午时养心宜小睡:中午的时候,人总是精神不振、昏昏欲睡。因此有条件的话,可以增加午休的时间,以消除疲劳,保持精力充沛。中医认为,心为五脏六腑之主宰。午睡不但有利补足睡眠,而且能够增强体力,消除疲劳。午时是指11时-13时,这个时候心经当令,是养心的关键时刻,最好的做法是小睡片刻。

2.不能因暑贪凉:《黄帝内经》里说“防因暑取凉”,这是告诫人们在炎热的三伏天,在解暑的同时一定要注意保护体内的阳气。因为天气炎热,出汗较多,毛孔处于开放的状态,这时机体最易受外邪侵袭,所以不能只顾眼前的舒服,过于避热趋凉。如吃冷饮、穿露脐装、露天乘凉过夜、用凉水洗脸,这些都能导致中气内虚,暑热和风寒等邪乘虚而入。

3.夜间养心要泡脚:三伏天湿气较重,湿邪最易侵袭人体的脾脏,湿邪困脾,久之易伤心阳。夜间泡脚配合按摩涌泉穴,有助于祛除暑湿,预防热伤风,让人精神振奋,增进食欲,促进睡眠。涌泉穴位于脚底中线上1/3与后2/3交界凹陷处。具体方法为先将双手掌搓热,以右掌按摩左脚涌泉,左掌按摩右脚涌泉。

4.保持心静:三伏天容易使人心烦,特别是在气

温高时,更容易使人心胸憋闷,产生烦躁和厌烦情绪,而心脏是五脏之神,易伤及心脏,从而诱发心脏病。养心应先做到心静,想要心静,首先应该懂得清心寡欲,因为心中少一分欲望,就会少一分烦恼,也就不会伤及心脏。另外,闭目养神也是养心的好办法,因为闭目养神可以帮助人排除心烦杂乱。

预防心脏病多吃4种水果

1.香蕉:香蕉是我们最常见的一种水果,剥皮即可食用,非常方便。香蕉众所周知的功效就是帮助消化,预防便秘。但同时香蕉中富含钾元素,能够促进血液的循环,每天吃一根香蕉,不仅能平稳血压,还能预防血管堵塞,预防冠心病等心血管疾病。

2.山楂:山楂是一种很好的开胃水果,能够开胃助消化,可以当作水果,还可以用来泡水,有助于排出体内毒素,改善皮肤问题;山楂中含有黄酮类的有效成分,可起到扩张血管的作用;同时对于高血压患者还有一定的降压功效,还能调节心律不齐。平常吃几粒山楂,有利于心脏健康。

3.菠萝:菠萝中含有一种特殊的成分,能够降低人体血液胆固醇,促进血液循环,从而很好地降低血压、血脂,能有效预防心血管疾病。

4.猕猴桃:猕猴桃中的维生素含量十分丰富,这种维生素可以很好地降低人体胆固醇含量,同时还降低甘油三酯的水平,都能很好降低心脏的负担。

(本报记者 桂颖辉 郭淑芬 文/图)

