

延迟衰老的 六大饮食要点



- 1、红肉白肉都要吃 老年人在吃肉(包括内脏)时,要掌握这样一条原则:少量、多样化。肉食多样化,可增添人的食欲。
- 2、三餐份量均衡 三餐份量平均分配,可以让肝脏稳定合成白蛋白,使合成代谢反应安定运作。
- 3、选取高抗氧化食物 动物性蛋白质食物含人体必需氨基酸,抗氧化食物可以清除体内自由基,减缓老化速度,比如一些深海的鱼。
- 4、不要只挑软的吃 咀嚼能力反映身体的老化程度。为了维持咀嚼能力,建议选择适当食物,每口食物慢慢咀嚼。
- 5、多炖煮少煎炒 在蒸、炒、炖、煲等烹饪方式中,最适合中老年人的是炖和煲。采用炖食的方法,饱和脂肪酸可减少 30%—50%,不饱和脂肪酸则有所增加,胆固醇含量下降,营养更好。
- 6、生病时要少吃肉 如果老年人患有感冒的时候,不宜吃鸡肉,否则会久治不愈。因为感冒后大多有发热、多痰或咳嗽等症状,而鸡肉可以加重这些症状。感冒患者,更不宜吃热量较高的其他肉制品,如羊肉等。

宝宝久咳须就医 盲目用药危害大



进入秋季天气多变,早晚温差大,宝宝们容易生病,最常见的就是呼吸道方面的疾病,出现咳嗽等症状。

日前,专家指出,小儿咳嗽是比较常见的症状,尤其在呼吸科门诊,超过一半的患儿因为咳嗽就诊。文字精炼,语言富有感染力。版面布局精美

宝宝咳嗽是为了排出呼吸道分泌物或异物而做出的一种机体防御反射动作,属于保护性生理现象,家长不必太过惊慌。如果宝宝咳得过于剧烈或者时间超过两周,影响了饮食、睡眠和休息,一定要鉴别是何种原因引起的,再对症处理。

从咳嗽的专业角度来讲,咳嗽分为急性咳嗽、迁延性咳嗽和慢性咳嗽。急性咳嗽一般在两周之内,往往是呼吸道感染性的疾病引起的,比如上呼吸道感染、支气管炎等。随着感冒、发烧等症状的好转,宝宝咳嗽症状也逐渐地减轻或者停止。咳嗽超过两周就被称为迁延性咳嗽,咳嗽超过了四周还不好就属于慢性咳嗽,慢性咳嗽的病因比较复杂。

专家提醒家长,对于孩子的急性咳嗽,家人可以给予一些常用的止咳化痰药物来缓解症状,但如果咳嗽时间比较长了,迁延性咳嗽或者慢性咳嗽最好到医院找专科医生根据检查情况对症治疗,不要盲目用药。

身体发出的七个 求救信号莫大意

身体出问题前,有时会“自动报警”,发出求救信号。忽视这些信号,可能会导致严重的健康问题。总结出身体发出的 7 个求救信号。

皮肤干燥。皮肤病专家表示,皮肤干燥有多种原因,除了天气干燥、过度清洁之外,缺乏维生素 E 也是一大重要原因。建议多吃新鲜蔬菜、坚果和鱼等食物,有助补充维生素 E,预防或缓解皮肤干燥。

指甲头发变脆。专家表示,指甲头发变脆可能缺营养,应该补充锌(海鲜和瘦肉等)、铁(红肉、鸡肉和鸡蛋等)、维生素 C(浆果、橙子等柑橘属水果以及新鲜蔬菜等)和 B 族维生素(动物肝脏、牛奶、蘑菇、花菜、胡萝卜和三文鱼等)。

牙龈出血。专家表示,牙龈突然出血或者刷牙时经常出血,是缺少维生素 C 的重要信号。平日饮食中应该多吃橙子等柑橘类水果,菠菜、青椒或红柿子椒、西红柿、卷心菜和西兰花等蔬菜。

特别想吃甜食。营养专家表示,突然出现想吃甜食的强烈欲望可能是压力过大、感觉疲惫或心情沮丧所致。在这些情况下,身体需要补充葡萄糖。这时可以吃点黑巧克力或蜂蜜,尽量避免狂吃其他甜食,以防体重增加。

特别想吃冰凉食物。专家表示,特别想吃冰东西,可能是身体贫血或缺铁。这时,更健康的方法是多吃牛肉、鸡蛋、软体动物等富含铁的食物。不过,如果特别想吃冰镇食物,同时还感觉缺乏能量、疲惫无力,最好看医生。

失眠、烦躁和腿抽筋。运动医学专家表示,失眠、烦躁和腿抽筋是身体缺少微量元素镁和钾的症状。除了药物补充镁和钾之外,还可多吃西红柿、橙子、香蕉和菠菜等食物。

虹膜白色环状物。专家表示,50 岁以上人群虹膜出现白色环状物属于正常现象,但是年轻人出现这种情况,可能是胆固醇水平超标所致。最好及时向医生咨询。

运动过度 小心横纹肌溶解征



运动对身体有非常多的好处,可是如果平常少锻炼但突然长时间剧烈运动,则易患上横纹肌溶解综合征。医生提醒,户外拉练、学生军训、单位户外体能训练、迷你马拉松活动后,如果出现了肌肉疼痛、肿胀、无力等症状,最好尽快就医。

什么是横纹肌溶解症?健康人运动后为什么会致这种可怕的病症?专家介绍,横纹肌大多是负责运动的肌肉。横纹肌溶解症是指各种原因引起横纹肌细胞膜、膜通道及其能量供应的多种遗传性或物理性疾病导致的横纹肌损伤,细胞膜完整性改变,肌细胞内容物及毒物溶解释放进入血液循环,严重时可伴有急性肾衰竭及代谢紊乱。

专家提醒,剧烈运动后发生横纹肌溶解征的人每年都能收治好几例,这种情况在平常少锻炼但突然长时间剧烈运动的年轻人身上发生最多,如户外拉练、学生军训、单位户

外体能训练等,除了这种情况外,还有几种情况也会导致横纹肌溶解征,比较常见的是中暑、外伤、病毒感染和药物。

所以,建议日常运动时,注意循序渐进,尤其是平时锻炼较少和体质较弱者,从训练时间、强度、耐热能力等各方面都要逐步递增。

横纹肌溶解征表现为肌肉疼痛、压痛、肿胀及无力,亦可有发热、全身乏力,尿液可呈茶色、红葡萄酒色或酱油色。本病大约 30% 会出现急性肾衰竭,当发生急性肾衰竭时,可出现少尿、无尿及肾衰竭的表现。严重者可能出现多脏器功能障碍,死亡率高。一部分人也会出现一些不典型的症状,如发热、恶心、呕吐等。

如果平常不运动,最近突然进行大运动量的运动后出现以上症状,就要提高警惕并及时就医。

有种牙疼竟然是冠心病

有一种牙疼真奇怪,说不清哪颗牙疼,还久久不愈,它不仅和运动相关,还和心情相关,原来是冠心病“搞的鬼”。

专家表示,比较典型的冠心病临床症状有胸痛和胸闷,但每个人的感觉不尽相同。有人感觉胸前区压榨般疼痛,有人则感觉胸闷气短、呼吸困难,还有的人感觉上腹痛、左肩痛和头痛,或是牙疼等。

专家表示,因冠心病导致的牙痛,与一般的相比,往往是牙床的一侧或两侧疼痛,以左侧为多,常常难以确定具体是哪颗牙,牙龈、

脸颊不红肿。

当身体出现这些异常的时候,一定要警惕,毕竟冠心病的致死、致残风险都是比较高的。不仅是高龄人群要注意,四十五岁以下的人群也要警惕冠心病。专家说。

专家指出,冠心病是一种生活方式病,不良的生活方式比如吸烟、熬夜、高脂饮食、久坐不运动以及心理压力太大等,都是冠心病的高危因素,也是这个病趋于年轻化的原因。

警惕这些食品 容易铝超标

国家食品安全风险评估专家委员会 2014 年发布的《中国居民膳食铝暴露风险评估》中提到,面粉及面制品是我国膳食铝的主要来源。

在所监测的各类食物中,面粉对全人群膳食铝摄入的贡献率最高(44%),其他依次为馒头(24%)、油条(10%)和面条(7%)。而 7—10 岁(男女 29%)和 11—14 岁儿童(男 21%,女 23%)膳食铝摄入的主要来源是膨化食品。

据介绍,面粉、油条、馒头、面条、粉条、油饼、面包、海蜇、麻花、炸糕、其他面制品(包括饼干、糕点、月饼、面制小吃)等,是含铝添加剂的主要应用领域。

专家介绍,“铝元素摄入过量,会对人体造成系列伤害。”铝具有聚集性,一经吸收后会进入体内大部分器官,主要大量积聚于骨骼,对大脑和肾脏也有损害,此外,铝超标对儿童的影响更大,不仅影响儿童骨骼的生长,还会引起婴幼儿的神经发育受损导致智力发育障碍。

而铝超标最严重的食品都出现在街边摊点和小作坊。

初秋锻炼 应遵循四原则

金秋送爽,正是户外锻炼的好时节,但如果运动前准备不当,不经意间就会带来小损伤。肩膀受伤便是较常见的意外伤害。专家建议,入秋后的养生锻炼,最好遵循四原则,即重收敛、主打慢、练耐寒、护好肩。

敛——金秋养生重收敛

秋季自然界的阳气由疏泄趋向闭藏。因此,金秋的养生原则重在“收敛”。顺应节气变化,从起居方面应调整为“早睡早起”,早起有利于舒展肺气,帮助预防秋季的呼吸道疾病。

慢——运动项目主打慢

运动量过大会导致出汗过多,阳气耗损。秋季锻炼应以慢运动为主打。尤其对于中老年人来说,最好选择平缓轻松、出汗较少的运动,如打太极拳、步行等。

寒——冷热交替练耐寒

俗话说“春捂秋冻”,从初秋这个冷热交替的时节开始进行耐寒锻炼是提高身体调节反应灵敏度的最有效手段。耐寒训练的项目包括登山、慢跑、冷水浴等。但需注意,晨练不能“耍单儿”,不热身就穿短衣上阵非常容易伤风感冒。

肩——最易受伤是颈肩

秋天早晚温差开始变大,低温状态下肌肉的黏滞性较高,如不做热身活动就开练,很容易导致肌肉、韧带损伤。颈、腰部是最容易发生运动损伤的地方。专家推荐,除了扭动颈肩热身以外,运动时不妨系个小围巾或穿高领衫,防止凉风吹颈。