

中年压力大或致大脑萎缩

美国研究人员发现,压力过大可能导致人们不到50岁就出现健忘、大脑萎缩等症状。

得克萨斯大学卫生科学中心圣安东尼奥校区研究人员历时8年随访2000

多名平均年龄48岁的美国男女,得出上述结论。研究人员先后为他们做大脑核磁共振成像、血清皮质醇水平检测并测试他们的记忆力和认知能力。

研究人员发现,皮质醇

水平最高的研究对象最健忘。皮质醇是压力状态下人体分泌的一种激素,令人有效应对压力。压力缓解后,人体皮质醇水平即下降。如果长期处于压力之下,皮质醇水平居高不下,则可能导

致机体运转不良,出现焦虑、抑郁、心脏病、头疼、体重增加、睡眠问题,等等。

先前研究显示,皮质醇水平关联老年痴呆症风险,主要以老年人作为研究对象。最新研究则以平均年龄48

岁的男女为研究对象。

研究人员发现,皮质醇水平较高人群不仅健忘,大脑结构似乎也有所改变。皮质醇水平较高人群的端脑平均占脑容量的88.5%,而皮质醇水平正常人群端

脑平均占脑容量的88.7%。端脑是大脑最重要组成部分,位于整个大脑最上端,略呈半球状,包括左、右大脑半球。研究报告由24日出版的美国《神经学》周刊刊载。(据新华社报道)

晚上睡不好 试试这食谱

吃得饱,睡得好是快乐人生必不可少的两大体验,然而,根据世界卫生组织2010年的一项调查,全球有27%的人存在睡眠障碍,而在中国,这个数字超过了40%。

如何一夜好眠已成为世界范围的一大难题。实际上,大多数人可以通过饮食调节来帮助睡眠。

坚果可安眠菊花能静气

专家建议应选择纯天然、安全的方式来获得更优质的睡眠,保持身心健康。因此,通过“食疗”的方式来帮助睡眠更值得一试。

首先,B族维生素相互间有协同作用,具有帮助消除烦躁、促进睡眠的作用。晚餐不妨多准备一

些含有B族维生素的食物,如燕麦、大麦、糙米、全麦面包、全麦饼干等。

此外,钙、镁可抑制神经系统过于兴奋,有安眠作用。坚果类食物中镁含量较多,临床上,核桃常被用来治疗神经衰弱、失眠、健忘、多梦等症状。

另外,菊花茶之所以成为睡前配制茶饮品的首选,主要是因为其柔和的舒眠作用,是凝神静气的最佳天然药方。

太饱太饿无益睡眠

食物虽然不能治疗失眠,但吃对了还是能起到缓解改善的作用。因此,日常应注意保持良好的晚餐习惯。

晚饭忌吃得太饱、太油腻,否则会加重肠胃负担,导致失眠。晚餐以清



淡为宜,最好多吃蔬果、粗粮,搭配低脂肉类。不要太晚吃东西,晚餐至少要在睡前的三个小时吃完。不要饿着肚子睡觉,饿着也会影响睡眠质量。如果睡前觉得饿,可以吃点淀粉为主的食物,如燕麦粥、小米粥等。

小食谱:牛奶炖蛋

材料:牛奶、鸡蛋、坚果

做法:将鸡蛋打成蛋液,牛奶备好;将牛奶倒入蛋液中,朝一个方向搅拌至均匀,静待3分钟,让两种液体融合;然后将牛奶蛋液用筛网过滤1次,把过滤好的牛奶蛋液慢慢倒入碗中;碗表面蒙上保鲜膜,用牙签在表面扎几个小孔;锅下冷水,把碗放到蒸锅里,盖上盖子;中大火蒸15分钟,撕下保鲜膜,加入坚果即可。(据《法制晚报》)

夜尿多不是小事情

很多老年人有这样的状况:一夜小便三四次,甚至六七次。对于夜尿多,有些男性老年人不予重视,认为是前列腺增生之故。其实,频繁起夜排尿会使老年人睡眠质量严重下降,时间长了会导致精力体力下降,影响身体健康。

老人夜尿多基本上是良性前列腺症状,但是如果忍则忍,不上医院,时间久了症状就会加重。同时,前列腺增大压迫尿道引起的排尿障碍,尿液长期排不干净,会进一步造成膀胱功能损害及肾功能慢性损害,甚至会引发急性尿潴留的严重并发症,发展为尿毒症。因此,良性前列腺应予以早期干预。

老人夜尿多,除了生理原因,还有生活习惯、精神因素、疾病等原因。有些老人临睡前喜欢饮用大量液体,从而引起夜尿增多。如果睡前控制进水量,夜尿会明显减少。而精神紧张、有失眠症的患者也容易夜尿增加,时间久了,就成尿频。

不可忽视的是,老人夜尿多的背后或许隐藏着尚未发现的疾病。如前列腺增生、膀胱炎、膀胱结石、泌尿系肿瘤均可引起夜尿增多。

为了预防夜尿逐渐加重,除了及时就诊,老人睡前不要喝太多的水,尽量在临睡前排空膀胱,减轻夜尿频多的困扰。(据《北京青年报》)

极度悲痛是隐形杀手

据英国《每日邮报》10月23日报道,美国一项新的研究表明,失去爱人的极度悲痛会导致危及生命的炎症。

莱斯大学的研究人员采访了99名在过去两周失去配偶的人,并采集了血样。那些陷在悲伤中,情绪低落、放不下逝去爱的人的人,他们的身体炎症水平明显高于正常人。与情绪最平稳的人相比,那些悲伤的人体内的炎症增加了53.4%。

该研究报告的主要作者、心理学副教授Chris Fagundes说,这是首次证明悲伤引起的某些症状会增加死亡风险。Fagundes博士表示,之前的研究已经表明,炎症对老年人来说几乎会导致各种疾病。同时,抑郁症与较高的炎症水平有关,而那些失去配偶的人患重度抑郁症、心脏病、中风和过早死亡的风险相当高。然而,这项研究首次证实,无论人们的抑郁症状有多严重,悲伤都会引发炎症,进而导致负面的健康后果。

这项研究非常细化,看看悲伤是如何表现出来的,以及这是否会丧失配偶的人比其他人面临更大的早逝风险。Fagundes说,这项研究表明,在失去爱的人的人中,谁的患病风险最高。既然我们知道了这两个关键发现,我们就可以设计干预措施,通过行为或药理学方法,瞄准那些风险最大的人群。

格拉斯哥大学的一个研究小组对4000对夫妇进行了跟踪调查,发现在配偶去世之后六个月内,另一方死亡的风险增加了三分之一。另一个以色列组织发现这个风险飙升了50%。患有“伤心综合征”的人可能会出现胸痛和其他症状,这些症状可能是由心脏对应激激素激增的反应引起的。美国心脏协会称,“伤心综合征”可导致严重的、短期的心肌衰竭,严重的甚至可能致命。(据《生命时报》)

男性锻炼可能有助改善后代健康

新一期美国《糖尿病》杂志刊登的一项研究说,经常锻炼的雄性小鼠的后代健康状况更好,相关规律也可能适用于人类男性。

美国俄亥俄州立大学韦克斯纳医疗中心等机构的研究人员说,他们将雄性小鼠分组,有的长

期静止,有的自由活动,然后利用这些小鼠繁殖出下一代。结果发现,经常锻炼的雄性小鼠的后代健康状况较好,体重和脂肪含量都较低。

这项研究还分析了饮食因素,那些摄入高脂饮食且长期静止的雄性小鼠的后代,更容易出现

葡萄糖不耐受等代谢问题;但是运动能抵消高脂饮食的负面影响,摄入高脂饮食但经常锻炼的雄性小鼠的后代,出现代谢问题的风险与前者相比更小。

对于这种现象背后的原因,研究人员认为,锻炼可能会影响精子中

的基因表达,从而帮助改善后代的健康状况。研究人员认为,虽然这只是小鼠研究,但相关规律有可能同样适用于人类。那些想当父亲的男性应该注意锻炼,哪怕只是在准备要孩子前突击锻炼一个月,也可能会有好处。

(据新华社报道)

<h3>分类广告</h3> <p>收费标准 每标高70元 (22字以内) 标题每行9字,正文每行11字 QQ订稿:1169657700</p>	<h3>声明·公告</h3> <p>广告刊登热线 0471-6965110 15024926726 地址:呼和浩特市中山东路诚信数码13楼1309室</p>	<h3>声明·公告</h3> <p>广告刊登热线 0471-6965110 15024926726 地址:呼和浩特市中山东路诚信数码13楼1309室</p>
<h3>单位招聘</h3> <p>草原传奇鲜羊火锅呼市店招聘 收银,服务员,传菜生,后厨人员。 底薪高,待遇优厚,亲情化管理。 服务员传菜保底3200+满勤+提成+工龄(半年累升)三天带薪休假。有个人发展空间。地址:呼市新城区腾飞北路名都和景49号 联系电话:13848890705</p>	<h3>房产销售</h3> <p>卖房 五塔东小学分校旁,114m²,低价卖,即买即住。 电话:18414373938 出售:大台4层商业办公楼2200m²,带院 13947194455 出售:武川商用地3亩,转让:农商行原始股1千万股18847866799</p>	<h3>出租转让</h3> <p>商业出租:国贸对面二层400m²租金面议18947108910 高价回收 电瓶电缆变压器各种旧设备库存积压品铜,铝铁等13134711174 老年公寓</p>