

# 人到中年忌五熬

人到中年以后,生理功能逐渐衰退,老化现象也悄然而至。因此,中年人在日常生活中,切忌犯养生的大忌——硬熬。当中年人自我感觉周身乏力、肌肉酸痛、头昏眼花、思维迟钝、精神不振、心悸、心跳、呼吸加快等症状时,就不要再硬熬下去。应立即注意劳逸结合,不宜熬夜,不宜做突击性的工作;思想要放松,胸襟要宽广,心情要舒畅,不要因一些琐事而烦恼,不要过多计较个人得失,应尽快采取保健措施,消除身心疲劳。

## 起居不熬夜

长期熬夜会带来很多伤害:一是免疫力降低,感冒、腹泻、神经衰弱,甚至心梗、中风等疾病乘虚而入。二是情绪不安、焦虑抑郁,大脑的思维能力和判断力有所下降。三是内分泌失调、生物钟紊乱、皮肤暗沉、长色斑,人体加速衰老。管理自己的健康,首先要保证不熬夜,每天维持6~8小时睡眠,才能为身体充好电。平时要尽量安排好工作,量力而行,晚上娱乐有度,按时休息。

另外,大便硬憋,可造

成习惯性便秘、痔疮、肛裂、脱肛,除此之外还可诱发直肠癌。因此,要养成定期大便的习惯,有了尿意就应立即小便。

## 吃饭不熬时

饮食规律是保证身体健康的重要内容。不按时吃饭,会让身体处于长时间饥饿状态,影响正常的新陈代谢。晚饭吃太晚或者经常吃夜宵,胃肠被迫“加班”,会导致睡眠障碍。饮食不规律会增加中风、胃癌、结石等多种疾病风险,还会让免疫力下降。早

饭一定要吃饱,做到荤素搭配,营养合理。中午保证有蔬菜、粗粮,最好再配个水果。晚饭最晚不超过8点,最好在6点半就吃晚饭。

水是人体最需要的物质,中年人必须养成定时饮水的习惯,每天饮水6~8杯为宜。渴是人体缺水的信号,表示体内细胞处于脱水状态,如果置之不理,硬熬下去则会影响健康。

## 玩乐不熬神

娱乐活动一定程度上缓解压力,但如果过度娱

乐,往往会消耗过多的脑力和精力,带来视力下降、精神疲惫等后遗症。减压是应该的,但要把握好分寸,做到玩乐不熬神,选择一些有益于身心的活动,比如,周末郊游、户外运动等。

## 运动不熬力

运动量不宜过度。建议根据自身情况选择合适的运动项目和运动量,要做到运动不熬力。锻炼前做好充分的热身和放松运动。运动前后合理安排饮食,及时补充水分和营养。

## 病痛不熬拖

中年人的大脑、心脏、肝肾等重要器官生理功能都在不知不觉中衰退,细胞的免疫力、再生能力和机体的内分泌功能也在下降。时间虽然很宝贵,但绝不能以“没时间”为由,忽视身体的不适和病痛。有些人偶尔感到累,出现头晕、乏力、胸闷、心悸、失眠、气短、关节痛、胃痛、食欲差等状况。此时是身体在发送警报信号,如果还继续熬拖,往往会小病熬成大病,贻误治病良机。

(据《健康时报》)

## 跑步一小时可促进代谢两天

美国得克萨斯大学达拉斯西南医学中心一项小鼠实验显示,跑步一小时有助抑制食欲、降低血糖水平、促进代谢,而且效果最长可维持两天。

研究人员做小鼠实验评估短期和长期运动对黑皮质素脑回路中两种神经元的影响。人类大脑也有黑皮质素脑回路。两种神经元分别是阿黑皮素原和下丘脑食欲调节肽。先前研究显示,阿黑皮素原关联食欲降低、血糖水平降低和代谢较快;下丘脑食欲调节肽关联食欲增加和代谢较慢。

研究人员在最新一期美国《分子代谢》期刊发表的论文中写道,他们让小鼠在特制机器上跑1小时。结果显示,跑步让小鼠的阿黑皮素原更活跃,同时抑制了下丘脑食欲调节肽的活跃度;这种变化效果的持续时间最长达2天。

研究人员发现,小鼠运动后食欲下降,最多持续6小时。美国今日医学新闻网站援引研究人员的话报道:“这一结果或许从神经回路层面解释了为何许多人运动之后不会立即觉得饿。”研究人员还发现,如果每天运动,坚持天数多一些,神经元变化效果持续时间更久,可能还有助糖尿病患者改善血糖代谢。

(据新华社报道)

内蒙古卫健委向您推荐

公民健康素养66条

近年来,我国在全面建设小康社会和构建社会主义和谐社会的进程中,高度重视提高全民健康素质,坚持以人为本和为人民健康服务的根本宗旨,大力开展健康教育与健康促进工作,在传播健康知识的同时,更加关注人民群众维护健康的内在动力和基本能力,注重发挥人民群众促进健康的潜能,引进健康素养的概念。

健康素养是指个人获取和理解健康信息,并运用这些信息维护和促进自身健康的能力。公民健康素养包括基本知识和理念、健康生活方式与行为、基本技能等三方面内容。

基本知识和理念

25

从事有毒有害工种的劳动者享有职业保护的权利。

## 吃红薯要蒸熟煮透

红薯又名番薯、地瓜,原产自美洲,目前已在中国普遍栽培。红薯是一种营养齐全而丰富的天然滋补食品,富含蛋白质、脂肪、多糖、磷、钙、钾、胡萝卜素、维生素A、维生素C、维生素E、维生素B1、维生素B2和8种氨基酸。据科学家分析,其蛋白质的含量超过大米的7倍;胡萝卜素的含量是胡萝卜的3.5倍;维生素A的含量是马铃薯的100倍;糖、钙和维生素B1、维生素B2的含量皆高出大米和面粉。

早在明代,中国医学家李时珍就将红薯列为“长寿食品”。此外,还能有效地防止心血管壁上脂肪的沉积,维持和增加动脉血管壁的弹性。不过,红薯不宜生吃,一定要蒸熟煮透再吃,因为红薯中的淀粉颗粒不经高温破坏,难以消化。同时,在煮红薯时,还应当适当地延长蒸煮的时间,这样好使番薯中含有的“气化酶”被破坏掉,吃后就不会出现腹胀、烧心、打嗝、反胃、排气等不适的感觉。

红薯含有一种氧化酶,这种酶容易在人的胃肠道里产生大量二氧化碳气体,如红薯吃得过多,会使人腹胀、呃逆、放屁。红薯的糖含量较高,吃多了可刺激胃酸大量分泌,使人感到“烧心”。胃由于受到过量胃酸的刺激而收缩加强,胃酸即可倒流进食管,发生吐酸水。吃红薯时最好搭配一点咸菜,可有效抑制胃酸。因此,吃红薯一天最好不要超过三两。

另外,最好不要把红薯跟甜的东西一起吃。专家还建议,烤红薯最好不要连皮吃,因为红薯皮含有较多的生物碱,食用过多会导致胃肠不适。尤其是有黑色斑点的红薯皮更不能食用,会引起中毒。(据《法制晚报》)

## 附院皮肤科专家团队将到呼和浩特市第二医院出诊

本报讯(记者 段丽萍)“为方便患者就诊,内蒙古医科大学附属医院皮肤科专家团队到呼和浩特市第二医院出诊了,日后皮肤病患者在我们医院也能找专家看病了。”这是记者12

月10日从呼和浩特市第二医院了解到的消息,目前专家已经开始出诊。

据介绍,11月28日,内蒙古医科大学附属医院与呼和浩特市第二医院建立“高层次医疗协同体”签约暨“吕

新翔团队专家工作站”签约揭牌仪式,这标志着今后老百姓看病将更方便快捷。

内蒙古医科大学附属医院副院长侯明星表示:“构建‘高层次医疗协同体’是在新医改背景下,建

立有序、高效的新型医疗卫生服务体系,利用双方医疗资源,功能互补、资源共享,并依托‘专家工作站’,从技术支持、人才培养、学科建设、科研指导等方面全方位合作。”

呼市第二医院院长李桂梅也表示,“高层次医疗协同体和吕新翔团队专家工作站的建立,将有力推进该院十二大诊疗中心之一的‘皮肤性病诊疗中心’的建设和发展,医院也将

借助专科服务平台,更好地满足全体市民在专科专病方面的需求。”

据了解,内蒙古医科大学附属医院皮肤科专家团队共6人,将定期排班到呼和浩特市第二医院出诊。