生活有意义老来更健康

英国伦敦大学学院一项研究显示,对老年人而言,感觉生活有意义关联身心健康。相关论文刊载于7日出版的美国《国家科学院学报》。

研究人员让7000多名50岁以上中老年人评估日常生活多项事务是否有意义,从低到高打分1至10分,同时分析老人多项健康数据。结果显示,觉得生活更有意义的研究对象步行速度更快,双手握力更强,睡眠更好,血液中维生素D浓度更高。

研究人员还发现,觉得生活更有意义的老人往往有着更密切的人际关系、较高的经济水平、更健康的生活方式以及能花更多时间运动和社交。

为期4年的随访结束时,与觉得生活有意义的研究对象相比,感觉生活没什么意义的老人出现抑郁症状的风险高两倍,出现慢性疼痛的风险高30%。

研究人员认为,随着人们寿命越来越长,人们需要了解哪些因素能让晚年生活更健康、更愉悦。"这是一种双向关联。良好的社交关系、健康的身体会让人们觉得生活有意义,而生活有意义又会让人们更多地参与社交和文化活动,从而促进身心健康。" **(据新华社报道)**

天冷少喝咖啡

当气温骤降时,许多人认为,喝一杯热气腾腾的咖啡能让自己暖和起来。实际上,喝咖啡并不利于保暖。冬天保暖最好的方式应该是减少散热,增加产热。美国康奈尔大学人类工程学实验室的主任艾伦·赫奇说,咖啡因是一种利尿剂,冬天喝了,人更容易小便,这会使身体散热更快。

同样,冷天喝酒也并不能起到暖身的作用。酒精是另一种利尿剂,它使饮酒者的血管扩张。因此,有些人在低温下喝含酒精的饮料体温会下降。

通过研究,艾伦·赫奇找到了真正能使人体变暖的饮品。在成吉思汗统治时期,这些游牧民族经常在寒冷的冬天喝一种含有牦牛油的饮料。蒙古人还常喝新鲜、温热的马奶,这种高热量的饮品能使他们在低温下保持温暖。如果你不喜欢这类饮料或者很难喝到,也可以选择不含咖啡因的热巧克力或拿铁,温度在37℃~46℃之间为宜。有研究显示,饮用这个温度范围内的饮料能使体温升高约2℃。 **(据《生命时报》)**

夜间低血糖损害心血管

晚上11点到第二天凌晨4点之间,人体内促使血糖升高的激素分泌最少,是人体血糖最低的时间段,容易发生低血糖。因为夜间睡眠时,人体的交感神经不容易兴奋,所以夜间睡眠时出现低血糖很多时候并不能及时感觉到,长期持续的低血糖就会对机体的各种器官造成损害,最常见的就是损害心脏、神经系统、眼底的视网膜血管和肾脏。

以下情况容易使糖尿病患者出现睡眠时的低血糖:

1.使用降糖药物治疗的患者,用量不当或未及时调整剂量。

2.吃饭、运动、作息时间不规律的患者,食物吸收速度不均匀、运动时间不当且运动量过大等。

3.老年糖尿病患者,血糖波动大,对药物吸收的速度变化较大,容易发生睡眠时低血糖。

4.Ⅰ型糖尿病患者,血糖本身波动很大,夜间容易发生低血糖。

5.糖尿病患者饮酒后,肝脏内的糖原不能及时分解成葡萄糖供给人体使用。

因为夜间睡眠中的低血糖不容易察觉,所以需要根据一些身体的细微反应或症状进行判断和推测。如清晨或半夜醒来有盗汗现象,夜间无端出现多梦,清晨醒来有原因不明的头晕、头痛,记忆力下降明显等。

如果正在打针或吃药的糖尿病患者有以上症状,就需要进行夜间血糖监测。

(据《大河报》)

健康内蒙古 Healthy Inner Mongolia

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。

防手机蓝光要买对产品

现在电子产品多,手机、平板电脑、电子书……由于蓝光有害眼睛健康,于是市场上有很多防蓝光的眼镜、防蓝光的手机膜,这些材料和设备到底有没有用?如何正确预防蓝光危害呢?

蓝光是什么?在光谱里有赤橙黄绿青蓝紫,其中就有蓝光,它是波长处于400nm~480nm之间具有相对较高能量的光线。蓝光的能量高,亮度大,蓝光会使眼睛内的黄斑区毒素量增高,严重威胁我们的眼底健康。所以预防蓝光是非常迫切的问题。

美国的研究结果显示,如果不防蓝光,今后可能有大量的人群会有视网膜黄斑的损害,所以蓝光防护的重要意义是显而易见的,目前市面上出现很多防蓝光的产品,包括手机膜和眼镜。

需要提醒的是,蓝光分成有益的蓝光和有害的蓝光,蓝光如果完全过滤掉也不行,真正有害的是400nm~440nm以内的蓝光,而480nm~500nm之间的蓝光有一种调整生物节律的作用,睡眠、情绪、记忆力等都与之相关。

因此,在购买防蓝光眼镜一定要买专门滤掉有害蓝光的眼镜。市面上的产品很多,如果它宣称是防百分百的蓝光肯定是不对的,要看参数滤到哪一部分。

现在人手一部手机,电子产品不需要额外光源,比如关了灯在房间看手机,环境暗了瞳孔一大,光线全部进入眼睛了,这就比较伤害眼底。另外,很多幼儿园孩子在家在园里都要用iPad,这是极其错误的做法,因为孩子越小,视觉神经系统越脆弱,大量的蓝光暴露,将来眼睛健康肯定也是有问题的。总之,蓝光对于节能是个好东西,但是对于眼睛健康绝对不是好东西,要引起重视。 **(据《羊城晚报》)**

做做力量训练缓解抑郁

《美国医学会杂志》发表了一项研究结果称,力量训练能够帮助缓解压抑的情绪,显著降低抑郁症的发生率。

生活中,我们也经常听人说"心情不好,多运动运动"。那么,运动如何帮助人们改善心情呢?

1.运动能使身体内啡肽水平提高。当我们做一些需要力量爆发的动作时,身体会释放一种激素——内啡肽,内啡肽能够让人产生愉悦感,心情也会变好。

2.改善睡眠。有研究表明,失眠患者在一周内进行至少150分钟的中等强度体育锻炼后,失眠症状显著缓解,而且情绪有所好转。同时内啡肽提高了我们的体能水平,让我们生活和锻炼更有活力,从而形成良性循环。

3.拓展社交。社交促进情绪的作用不可忽视。外向性格者需要更多的社会联系,出门与朋友、陌生人一起锻炼,建立社会支持系统,能减轻人际隔离。

4.提升个人成就感。当我们完成了一项运动挑战时,比如登山,途中需要不断克服困难,坚持到登顶,最终不仅能获得别人的称赞和登山的成就感,还能增强自我肯定。

(据《生命时报》)

四肢冰凉试试当归药膳

一到冬季阳虚体质的人就不好过了,一系列怕冷的症状就出现了,比如手脚冰凉,手冷能冷过肘,脚冷能冷过膝,面色苍白、大便溏薄、小便清长、脉沉微无力等,尤其是女性朋友。

中医认为,阳虚体质的人怕冷是因为火力不够,阳气不足,要穿暖。《注解伤寒论》中记载,医圣张仲景认为,治寒症当先补心益血,进而选用温的药材来助心血。下面分享2道当归的药膳方:

当归生姜羊肉汤:具有温中补虚、祛寒止痛的功效。

当归9克、生姜15克、羊肉500克。当归是在张仲景大药房购买的岷县当归,羊肉是新鲜的羊肉,切块开水去血水沥干,生姜切块拍扁,把8升水另外倒锅里加热备用。将羊肉块倒入炒锅里,加入姜块,大火翻炒至姜味飘出,倒入热好的8升水,放入当归,同煮,水开转小火,至皮肉皆软,汤浓缩至3升,调味即可。

当归炖乌鸡:乌鸡250克、盐适量,当归10克,黄芪10克,红枣若干粒。乌鸡切成小段,凉水入锅撇掉浮沫,沥水,放入电炖锅,当归、黄芪、红枣清洗干净同放锅内,加入适量水,加盖,小火慢炖。炖至肉烂即可。出锅后按照个人口味调入食盐。

(据《健康报》)