寿星们为何能“人老心不衰”

“30岁的人80岁的心脏”，这话不是没道理。不过，现在很多人是典型的“未老心先衰”，四五十岁的人,心脏却已七八十岁。

据介绍，生活中有四大不良习惯，容易导致心脏提前衰老。

吸烟。吸烟会导致心脏损伤，增加冠心病的风险。

熬夜。长期熬夜会打乱身体的生物钟，引发心律失常甚至引发猝死。

口味重。太咸或太油腻的食物会升高血压、伤及心脏。

喜欢畅饮。酒精过量会升高血压，增加心衰风险。

如果没有上述四大坏习惯催“心”老,高龄寿星心脏仍年轻。比如,江苏无锡105岁的胡从龙不久前刚做过体检,“心脏跳动的节奏不亚于年轻人”。胡从龙不抽烟、不喝酒,很喜欢吃水果。英国牛津大学最新研究发现，只要每天坚持吃150克水果,就可使心脏病和中风发病率降低40%。有研究显示,红色果蔬含有最多对心脏有益的营养素,代表食物有石榴、洋葱、萝卜等。

（据《江南晚报》）

一宿起夜4次就该看医生了

中医认为,肾脏分为“泌尿肾”和“生殖肾”，可以简单地理解为对应西医所说的泌尿系统和生殖系统,同时还与免疫系统有一定的关系。随着身体的衰老,肾阳虚的人明显增多。肾阳虚表现在泌尿肾方面,最典型的症状就是夜尿增多，严重者会出现蛋白尿、血尿等。夜尿增多是指每天晚上起夜4次及以上,这种频率已经严重影响了睡眠。到这种频率就需要找肾内科医生来帮忙了。蛋白尿也是中老年肾病常见的症状。蛋白尿通过检测,达到一定数值就意味着肾功能呈现持续性衰竭。中医认为,蛋白尿的病因病机主要有脾肾两虚、湿热等,中老年人出现蛋白尿,往往是两种类型夹杂在一起。所以,中医治疗蛋白尿,会在健脾肾的同时祛湿热。 （据《快乐老人报》）

长时间搓麻将会诱发下肢丹毒

汤师傅退休后每天都要上麻将桌连续奋战数小时。一天,汤师傅在麻将桌上感到怕冷、头昏并昏倒。检查后发现,他高烧40度,神志模糊,左小腿大片红肿,颜色鲜艳,抽血查白细胞明显升高,头部CT无明显异常,最后诊断为“左小腿丹毒”。

据介绍,丹毒是一种叫溶血性链球菌的细菌侵犯皮肤的毛细淋巴管网而引起的急性感染性疾病。起病急,往往伴有高烧、怕冷、头疼、全身不适等症状。发病部位最常见的是下肢,其次是面部。预防丹毒,首先要防治脚气、鼻窦炎、皮肤瘙痒等疾病;克服挖鼻、过度搔抓等不良习惯;对小的皮肤破损要及时消毒;不要过度疲劳,做到劳逸结合,适当锻炼身体,提高免疫力。像汤师傅那样经常长时间搓麻将,身体得不到锻炼,下肢淤血,很容易诱发丹毒。 （据《南京晨报》）

喝水频繁呛咳是中风前兆

67岁的吴先生是一名高血压老患者。最近一段时间,他喝水常常被呛到。几天前的一个早上，吴先生喝水吃降压药,又接连被呛到。没想到的是,他下午出去遛弯回来后突发中风。据心脑血管专家介绍，若是老人时常发生喝水呛咳的现象,应警惕是否患上了脑中风。大家印象中的脑中风,会出现口面歪斜、肢体无力、言语不清等症状。但是,一旦出现头晕、行走不稳、肢体麻木、视物成双、饮水呛咳以及突发的反应迟钝、剧烈头痛或视物不清等症状,则患脑血管病的可能性就很大,必须抓紧时间赶往有救治脑血管病条件的正规医院。 （据《沈阳日报》）

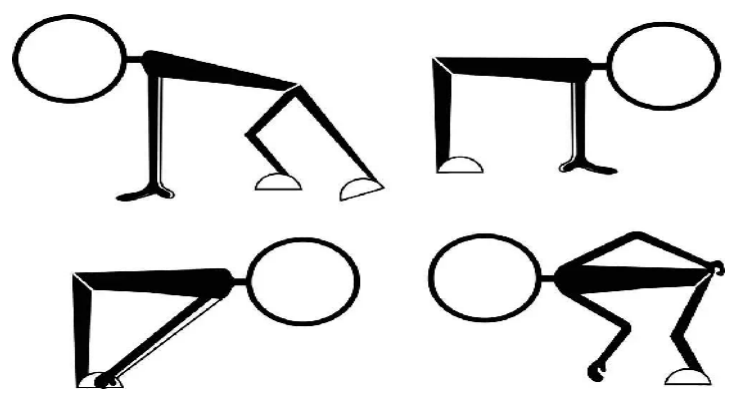
健康内蒙古 Healthy Inner Mongolia

内蒙古卫健委向您推荐

科学健身核心信息

为普及卫生应急知识和基本技能，提升公民有效防范应对各类突发事件的意识和能力，内蒙古卫健委向您推荐公民卫生应急素养条目，共涉及突发公共卫生事件应对,突发事件紧急医学救援、中毒及核和辐射应急处置等基本知识和要求等12条。

如有健康问题咨询请拨打 12320



五、运动风险评估可以提升运动安全

运动前应了解患病史及家族病史,筛查生理指标,进行体质测定,全面评估身体状态,减少运动风险。

六、运动环节要完整,运动方式要多样

一次完整的运动应当包括准备活动、正式运动、整理活动,这三个环节不可或缺,一周运动健身应当包括有氧运动、力量练习、柔韧性练习,这三种方式不可偏废。

花式泡澡可调理身体不适

夏天蚊虫多,被咬后奇痒难耐;长时间吹空调,出现颈肩痛、腰腿痛、头痛等不适……应对这些常见的小问题,用中药煮水沐浴就能有效缓解。

艾草浴驱蚊止痒 用艾草80克或佩兰80克煮水沐浴,有防蚊虫叮咬的功效。此方小宝宝也可以用,但孕妇慎用。

白芷浴通络止痛 长时间吹空调,出现颈肩痛、腰腿痛、头痛等不适,可用白芷100克煮水后加入适量白酒,随后沐浴,能起到通经活络止痛的功效。

薄荷浴发汗解热 夏季室内外温差大,一不小心就会感冒。如果是风热感冒(有发烧、喉咙肿痛、头痛、鼻涕黏稠、唇干舌燥等症状),不妨试试薄荷浴。用干薄荷60克煮水后沐浴,可以起到发汗解热的作用。用薄荷煮水沐浴,对湿疹、皮炎也有一定帮助。如果是风寒感冒(有怕冷、流清鼻涕等症状),不妨试试紫苏浴,即用干紫苏煮水后沐浴。 （据《广州日报》）

常吃高脂食物会上瘾

肥胖其实和每个人的肠道微生态密不可分,生活中有人怎么都吃不胖,有些人喝水都会变胖,这是因为肠道菌群会参与到人体代谢中,而每个人的肠道菌群各不相同。

肠道被喻为人体“第二大脑”,高脂饮食会产生大量的吲哚、硫化氢,这些都属于肠道中的腐败菌群喜欢吃的食物。研究发现,高脂饮食会诱导肠道中的菌群发生改变,当人们习惯摄入这些食物时,肠道菌群也在“渴望”这些食物,并通过“微生物—肠—脑”来控制人体摄入更多的高热量食物,从而慢慢“上瘾”。 （据《大河报》）

眼白一片红 可能是结膜下出血

眼科医生在日常接诊中，常遇到有患者睡一觉起来,眼白突然红了一片,看起来很吓人,但是不痛不痒,这种情况其实是发生了结膜下出血。眼科专家提醒,没明显不适的结膜下出血不必担心,待其自行吸收即可,如果反复出现结膜下出血,则应进行系统检查。

结膜下出血是由于结膜的小血管,尤其是毛细血管破裂或渗透性增加，血液流出聚集在结膜下造成的。结膜下出血的范围和颜色不尽相同,出血量少时范围小,颜色较鲜红,出血多时颜色则偏紫红。最常见的是自发性结膜下出血,便秘、剧烈咳嗽、呕吐、打喷嚏、抬重物、用力揉眼睛等均可引起局部压力增高，导致自发性结膜下出血。此外眼部手术、外伤、严重的结膜炎也会出现结膜下出血,还有高血压、糖尿病、动脉硬化、过敏性紫癜等也可发生结膜下出血。

自发性结膜下出血有自愈倾向，可在出血48小时以内冷敷,48小时以后热敷,一般2周到1个月血液才会完全吸收，其间要注意用眼卫生。如果是因为严重结膜炎引起的结膜下出血,则应及时就医,按时用药抗炎、抗感染。 （据《广州日报》）

频繁低血糖警惕糖尿病

最近一个月，张女士发现自己频繁出现低血糖现象:每天早上10点、下午4点都会特别饿,如果不吃点东西,就会心慌出汗甚至眼黑头晕。起初,她以为自己是节食造成的,便停止了节食。奇怪的是,吃了东西后情况非但没有好转,反而饿得更快了,一个月瘦了十多斤。到医院检查后,被确诊为Ⅱ型糖尿病。“糖尿病不应该是血糖升高吗,为何我的血糖会下降?”张女士很纳闷。

并非每个人得了糖尿病都会出现多饮、多食、多尿、消瘦的典型症状,很多人甚至没任何症状。相当一部分早期Ⅱ型糖尿病患者,在胰岛功能受损后,进餐后胰岛细胞不能及时分泌足够的胰岛素，等到食物消化一段时间后,胰岛素才充分分泌,从而降低体内正常的血糖水平，而此时往往正是下一餐餐前,这就是“餐前低血糖”。这种“餐前低血糖”往往是糖尿病先兆,不及时诊治,易进展至糖尿病。

发生“餐前低血糖”怎么办?首先,要及时前往内分泌科评估胰岛功能。其次,按时进餐,适当分餐,注意进食速度,细嚼慢咽,尽量先进食高纤维食物，再进食蛋白质食物,最后进食碳水化合物。第三,低血糖发作时,适当进食含糖高的食物。最后,注意控制体重、血脂、血尿酸、血压、脂肪肝等糖尿病危险因素。 （据《大河报》）