

60岁给健康打个分

60岁后,怎么判断自己身体素质的好坏?看看这4个指标,给自己的健康打个分。

第一,身体指标健康。如果高压高于140毫米汞柱,低压高于90毫米汞柱,就代表患上高血压了。不过

老年人血管弹性下降,血压本就会有所上升,因此稍微超出一点不算太严重,尤其是80岁以后,血压150/90毫米汞柱算是比较正常的。60岁以后,老年人要把胆固醇水平控制在6.45毫摩尔/升以内,超过这个标准

就可以断定为高血脂。空腹血糖7毫摩尔/升之内、餐后2小时血糖低于11.1毫摩尔/升算是健康的。

第二,运动量能达标。一般来说,老年人如果可以每天运动半小时,而且运动之后不觉得非常疲

惫,就表示是比较健康的。有的老年人,肌肉萎缩得厉害,走个路都颤颤巍巍的,那么运动指标就肯定不达标。

第三,消化代谢规律。老年人要观察自己每天吃饭能否正常消化,是否会

消化不良。如果每天的排泄时间一般是固定的,没有便秘腹泻,就代表胃肠道还算健康。反之,经常吃不下饭、排不出便,就要关注下自己的胃肠道健康了。

第四,睡眠状况健康。

不少老年人越老睡得越少,甚至有人每天四五点起床,晚上又辗转难眠。健康的老年人,应该上床后半小时入睡,每天能睡满至少7小时,醒来不会觉得身体疲惫或者睡不醒。

(据《健康时报》)

腿上有条“长寿筋” 拍拍打打护脾胃

临床很多病,比如心脑血管病、肾病、肿瘤等,都是慢慢发展所致。人是一个整体,在外邪入侵中第一个倒下的便是脾胃。调理脾胃是治病之本、治病之源。在我们的身体中,有一处地方被誉为“长寿筋”,有调理脾胃的作用。

在推筋导络的学说中,将足阳明经在小腿循行的区域称作“长寿筋”



(位于小腿前面的骨头处,俗称“迎面骨”),多刺激此处有助顾护脾胃。具体方

法是:五指自然并拢,掌指关节微屈,使掌心空虚,然后以虚掌作节律地拍击此

处。顺序由上往下,然后由下往上,适度用力,以耐受为度,一般拍打10~20次即可。对肌肤感觉迟钝麻木者,可拍打至表皮微红为度。

在这条“长寿筋”上,有三个重要穴位,分别是足三里、上巨虚、丰隆。足三里穴可治疗胃痛,上巨虚穴主治便秘、泄泻,丰隆穴主治腹痛,拍打时要重点关照。(据《生命时报》)



防蓝光眼镜真是“护眼神器”吗?



蓝光是什么?对眼睛的伤害有多大?所谓的“护眼神器”防蓝光眼镜真的能护眼吗?

防蓝光眼镜可以防近视吗?蓝光是指波长400~500nm的可见光,大部分来源于太阳光,蓝光分有

益和有害。有害蓝光主要在400~445nm波段,可以穿透角膜和晶状体直接到达视网膜,长时间照射可能对视网膜细胞有损伤。有益蓝光主要在445~500nm波段,夜间接触可以抑制松果体素即褪黑素

的分泌,调节昼夜节律。研究表明,儿童每天在户外自然光下活动,能够有效预防近视,但戴防蓝光眼镜不能预防近视。

防蓝光眼镜能防“蓝光危害”吗?据我国对于光生物安全的推荐标准,最安全级别是无危险级(RG0),它要求辐亮度小于等于100个单位,在2米距离长时间(>2.8小时)直视光源,不会产生蓝光危害。而生活中大部分电子产品的辐亮度均在1个单位以内,不用过分担心。

国际照明委员会认

为,一般照明中使用的白光光源,甚至富含蓝光成分的光源,不会对人眼构成“蓝光危害”。中国消费者协会于2019年上半年在市场上选购了具有代表性的13款电子产品进行测试,所有产品蓝光危害值均在安全范围内,所以没必要过分担心。

哪些人群需要戴防蓝光眼镜?据悉,存在黄斑疾病的患者可考虑佩戴防蓝光眼镜,以挡住有害蓝光而留下有益蓝光,具体选择应参考国家最新防蓝光标准或遵医嘱。

(据《中国妇女报》)

精米白面吃多了睡眠浅

饮食和睡眠是人类赖以生存的两大基本条件和需求,二者往往互相影响。要想睡个好觉,在饮食上也要注意。日本“生活琐事网”(DIME)刊文给出了几个改善睡眠的方法。

早上起床尽快吃早饭。这样做可以在饥饿了一晚后及时补充能量,让大脑和身体进行联动,从而开启舒适的一天。此外,也别忘了晒太阳,调节生物钟。

晚饭别吃太晚。晚饭

和睡眠至少间隔4小时。从睡眠角度讲,晚饭首先考虑有利于消化的食物,不能吃太多。否则,食物停留在胃肠道,内脏器官不停工作,交感神经异常活跃,就无法顺利入眠,睡眠质量也会下降。此外,白米、白面包等含有精制碳水化合物的食物,会使睡眠变浅,晚餐也要有所控制。

补充含色氨酸的食物。色氨酸有一定的助眠作用,但须从饮食中摄取。如鱼类、肝脏、牛奶、小米,



以及豆腐、纳豆、酱油等大豆制品,均富含色氨酸。另外,B族维生素能有效发挥色氨酸的功效,是其有利的推手,富含在红薯、鸡蛋、香蕉等中,可以一块

吃,来帮助睡眠。

多吃温热的食物。温热的食物可提高深部体温,即内脏等身体深层部位的温度,有助于更好地睡眠。(据《生命时报》)

冬季如何进补?

冬在五行属水,机体阳气亦开始潜藏于肾水之中,所以,冬季养生应该注重补肾,温补养阳,少吃生冷也不宜过燥。

“燥则润之”,润燥应以生津、润燥、养肺为主,建议食用太子参、玉竹、枸杞、百合、无花果、雪梨、银耳、木瓜等滋润养阴的食物。

另一方面,立冬后进补,调养脾胃也很重要,因为脾胃是后天之本,气血生化之源,就是说,冬季进补不能达到高效,关键在于脾胃受不受补。因此,冬季进补养生要从养脾胃开始,建议多用党参、淮山、芡实、五指毛桃、栗子等补益脾胃之品。

食疗方推荐:银耳枸杞红枣汤

材料:银耳50克、红枣30克、枸杞子15克、瘦肉250克。

功效:润肺补肾、止咳生津,适合体质偏寒的人群食用。

(据《羊城晚报》)

4件事会破坏免疫力

有些人免疫力很差,经常生病,可以自查一下是是否有以下4种情况。

第一,经常吃方便面这类添加剂较多的食物,或吃霉变、油腻的不健康食物。这些食品营养单一,主要是碳水化合物,几乎没有其他营养物质,且方便面的调料包含有较多食品添加剂和防腐剂,对免疫系统的破坏不可小觑。过期的霉变食物会引起中毒,严重还可能致癌。油炸食品热量丰富,易使血脂升高,含有的三四苯丙吡还可能致癌。

第二,经常饮酒、抽烟、熬夜。饮酒和抽烟对人体有强烈刺激,还会对吞噬细胞、免疫因子造成伤害,使人体免疫力下降。熬夜会破坏人体正常休息的生物钟,造成某些免疫细胞活性低,无法正常进行对细菌的消灭工作,从而引起疾病。

第三,长期情绪不良。情绪对激素分泌有重要影响,当长期处于焦虑、悲伤、抑郁等消极情绪中,会影响内分泌失调和免疫细胞的活性,从而降低人体的免疫力。

第四,过量服药。对于抗生素、抗酸药、止痛药等,一定要谨慎按照医嘱服用,这些药会损害人体肠道系统的黏膜,降低免疫力。(据《健康时报》)