

养骨就是养寿命

养骨就是养寿命,五十岁以后要
认真养护骨骼。给大家四点建议:

多做运动

积极运动对于养骨有很大裨益。跑步、游泳、骑车等都是能够调动骨骼运动的项目。每天运动在1个小时以内即可,以免过度磨损骨骼,反而对健康不利。

此外,多进行抗阻锻炼可以预防骨质疏松,例如跑步、俯卧撑、举哑铃等,但抗阻运动消耗较大,如果身体本来就比较虚弱,推荐慢跑、仰卧起坐等轻型运动方式。

常晒太阳

阳光中的紫外线可以促使人

体钙物质的吸收,提高免疫力,常晒太阳可以避免骨质疏松等疾病的出现。

中老年人没事可以多出门晒太阳,也不用晒太多,建议每天晒15~20分钟为宜,最多不要超过30分钟。

重视饮食

预防骨质疏松可以平时多补充一些富含优质蛋白和维生素D的食物,富含优质蛋白的食物如鸡肉、牛肉等肉类,黄豆、豆腐等豆类,富含维生素D的食物有玉米、大麦、牛奶、酸奶、动物内脏等。

菠菜、韭菜、卷心菜等绿色蔬菜,都能够协助钙质吸收。

骨质疏松



药物补充

除了做好饮食的改善外,还可以补充一些维生素C、维生素D、钙质等来养护骨骼。中老年人可以到医院做一些检测,查查体内维生素和钙的水平,进行适量的补充。

骨骼养护能有效帮助中老年人减少患疾病的风险、身体上的疼痛,建议对骨质的养护要趁早,不要等发生问题才后悔。(据《健康时报》)

治痤疮要清脏腑

中医认为痤疮的发生与脏腑功能失调有关,可以通过一些典型症状了解脏腑异常,辨清类型再进行针对性调理。

丘疹痒痛:清肺

颜面粉刺为红色丘疹,或有小脓疱,轻度痒痛,伴口渴喜饮、大便偏干、小便色黄等,中医认为与风热邪气侵袭肺经有关,可加减使用枇杷叶、黄芩、桑白皮、生地、丹皮等药物,枇清饮可以起到清肺疏风解毒的效果。

油腻肿痛:清胃肠

若颜面、胸背部皮肤油腻,有大量粉刺及炎性丘疹,或兼脓疱、结节、囊肿、皮疹等,红肿疼痛,伴口苦口干、便秘尿黄等表现,中医认为多是湿热邪气内蕴胃肠,可加减使用茵陈、栀子、大黄等清热利湿的药物,常用方剂如茵陈蒿汤。

经期加重:清肝肾

如果皮疹常在经期前后加重,皮损为粉刺、暗红色丘疹、结节、囊肿、小脓疱或瘢痕,常伴急躁易怒、口苦咽干、月经不调或经前乳房胀痛、舌有瘀点瘀斑等,中医认为是冲任失调,与肾阴不足、虚火上炎,气机不畅而肝经郁热有关。可在医生指导下加减使用丹栀逍遥散合桃红四物汤,常用丹皮、栀子、柴胡、白芍、桃仁、红花等药物调理。

日久暗红:清痰瘀

痤疮病程日久,皮疹颜色暗红,以结节、囊肿、瘢痕为主(或见窦道),伴胸闷、纳呆、腹胀等症,多与痰浊瘀血互相搏结有关,可在医生指导下加减使用二陈汤合血府逐瘀汤、仙方活命饮等,常用半夏、橘红、桃仁、红花、当归、赤芍等药物活血化瘀、利湿化痰。(据《健康时报》)

正确存放鸡蛋 避免细菌感染

鸡蛋是最容易被沙门氏菌污染的食物。买回来的鸡蛋不要清洗,而是要放在专用的袋子或盒子中,与其他食物分隔开,再放进冰箱里。

沙门氏菌是一种主要的食源性致病菌,广泛存在于各种环境和食品中。食用了被沙门氏菌污染的食物后,人们可能会在短时间内出现腹痛、腹泻、发热、恶心或呕吐等食物中毒症状。

鸡蛋壳上有很多气孔方便透气,但同时也会给细菌打开“大门”,不建议清洗鸡蛋后再存放。把鸡蛋和其他食物分开存放,可以避免冰箱里其他食品和物品被沙门氏菌污染,特别是那些直接入口的食物。

沙门氏菌经过高温加热就可以被杀灭。因此,烹饪时将蛋黄和蛋白加热到完全凝固的状态,沙门氏菌就能被杀灭了。无论鸡蛋看起来有多干净,都不建议生吃,或者做成溏心蛋、半熟蛋食用。

(据《今晚报》)



进家门前换鞋很重要

日前,美国《大众科学》网站刊登报道《科学家解释,为什么在室内穿鞋很恶心》,摘要如下:

如果你踩到某种泥泞或恶心的东西上,你可能要擦鞋。但当你到家的时候,你总是在门口脱掉鞋子吗?很多人不会。对很多人来说,到家时,鞋底会拖进来什么是最不会想到的事情。

人们90%的时间待在室内,因此在家中是否穿鞋的问题并不是一个小问题。你家里积聚的东西不仅包括灰尘,还包括脱落的毛发等。其中约三分之一来自室外,要么是被吹进来的,要么是在鞋底上踩进来的。

鞋和地板上的一些微生物是耐药病原体。再加上柏油路残留物等引发癌症的毒素,你可能会用一种新的眼光来看待你鞋子上的脏东西。

科学表明,你家中的铅和你家院子里的铅之间有很强的联系。这种联系最有可能的原因是从院子里吹进来的脏东西,或者是鞋子踩进来的脏东西,或者是你可爱的宠物毛茸茸的爪子带进来的脏东西。这种联系表明,首先要确保室外环境中的物质就留在室外。

我们都知道预防远胜于治疗,在家门口脱掉鞋子对我们很多人来说是一个基本而简单的预防活动。

(据《新华每日电讯》)

血压降5毫米汞柱 糖尿病风险少11%

近日,国际著名学术期刊《柳叶刀》发表研究显示,降血压除了可预防2型糖尿病带来的血管并发症外,还能预防糖尿病的发生。

研究共纳入1973~2008年间22项试验数据,包括14.5万余人,男性占60.6%。结果发现,受试者收缩压

每降低5毫米汞柱,2型糖尿病风险可降低11%;收缩压每增加20毫米汞柱,2型糖尿病风险会增加77%。

研究第一作者纳扎扎德博士认为:“糖尿病风险降低是由血压降低本身还是抗高血压药物的其他作用引起,并不能完全确定。不

过,我们的研究一定程度上填补了这一证据缺口。并且,随机对照试验和基因分析结果一致,在非糖尿病人群中,血压升高确实是新发2型糖尿病的一个可改变风险因素,未来期待其他研究能都予以佐证。”(据《生命时报》)