

久坐10小时 身体老8岁

加州大学洛杉矶分校研究发现,每天坐10个小时以上又不能坚持运动的女性,生理上要比同龄人老8岁以上。

研究人员招募了1481

名64~95岁的女性参与者完成调查问卷,在她们右臀部佩戴加速计,连续7天跟踪她们的运动情况。之后对参试者进行了血液检测,重点分析了她们线粒体内

DNA突变损伤情况。结果发现,每天久坐超过10小时以上、运动时长低于40分钟的参与者端粒较短,细胞的生物年龄比同龄人老8岁。

端粒和细胞老化有明

显的关系,端粒随着年龄的增加逐渐缩短。端粒的缩短还与心血管疾病、糖尿病和大多数癌症有关。

研究称,久坐不动但每天至少锻炼40分钟以上

的,端粒长度不会很短。该研究告诉我们,久坐不动不但会引起颈椎疾病、腰背痛、肥胖等,还会加速身体老化,导致各种慢性病。但研究人员同时称,久坐

不动引起的细胞损伤是可以通过每天快走、骑自行车等锻炼逆转的,下一步他们将分析运动如何影响年轻人和男性的端粒长度。(据《生命时报》)



节后过度清肠消化道受不了

过年吃得太油腻,体重也上了一个台阶,不吃饭光喝水,再喝些清肠的东西,给内脏打扫卫生。杭州市中医院肛肠科主任褚卫健说,门诊中有这样想法的人还不少。

“清肠在临床上有明确的人群限制,如要做肠镜检查以及接受肠道腹部手术的人才需要清,以避免影响检查结果或造成细菌感染。”褚主任说,只要每天能正常排便,就不存在垃圾在肠道内长时间停留的问题。过度清肠,反而会打破平衡,引起很多消化道疾患。

中医内科何迎春博士也表示,清肠类的保健品往往是苦寒之物,长期食用会进一步刺激肠道,降低肠道蠕动功能,加剧便秘,引发口臭,导致贫血等。

节后清肠要慎之再慎,要想给胃肠道减负,应该从调节生活习惯入手,多运动、饮食清淡。尽快将饮食恢复到平时的状态,使春节期间过剩的营养“软着陆”,特别要强调食物的多样化和均衡感。饮食清淡要根据个体情况而定,首先应保证能量供应,不主张过分节食。如有一两天,喝点普洱茶、来份小米粥,刮刮油水。如果工作强度大、耗费体力,建议这类人可以多吃蔬菜水果、少吃肉。同时注意避免刺激性的、油炸、肥腻和难消化的食物。

阳气升发的春季是调理肠道的好时机,第四军医大学西京医院消化科教授苗继延建议,可多吃春韭、春笋、春蕨这“三春”清肠菜。

春韭:洁肠清道夫

韭菜性温、味甘,富含膳食纤维、多种维生素、过氧化物歧化酶等成分,有行气理血,调肠通便,缓解便秘等功效,是春天里名副其实的清肠菜。春天的韭菜清香鲜嫩,可做韭菜炒鸡蛋、肉丝,还可做成韭菜包子、饺子或者韭菜百合粥等。

春笋:素食之王

春笋低脂、低糖、高纤维,有“素食之王”的美称。其富含的果胶可延缓肠道对脂肪的吸收,增加对油腻的排出;其粗纤维有调节胃肠功能,促进肠道蠕动的作用。春笋的吃法很多,如清炒笋丝、红烧笋片、竹笋炖猪蹄,还可以做成竹笋糯米粥、竹筒米饭等。

春蕨:刮油能手

春蕨味甘性寒,有清热解暑,润肠下气,清肠通便的作用,因此常被称为“刮油能手”。蕨菜口感鲜嫩,味醇滑爽,可清炒、凉拌,还可腌成酸蕨,晒成蕨干,高血压、高血脂、肥胖症患者可将蕨菜加入黑木耳、糯米做成粥吃,有减肥降脂作用。(据《健康时报》)

缺乏睡眠会影响记忆能力

美国研究人员日前在美国《科学》杂志上报告说,动物实验证明,睡眠的主要功能之一是重新调整大脑中负责学习和记忆的神经元,因此缺乏睡眠会影响大脑的记忆能力。

美国约翰斯·霍普金斯大学医学院的研究人员利用小鼠进行实验,分析

了其大脑中与学习和记忆有关的海马体等区域中的神经元。结果发现,小鼠在睡眠状态下,这些神经元中的受体蛋白质水平与清醒状态下的水平相比下降了20%。

研究人员说,这是首次在活体动物上发现相关蛋白质自我平衡下调的

证据。研究人员认为,这种下调可让小鼠大脑中的神经元在睡眠中得到休息和重整,等醒来的时候,一些之前已经“过载”的神经元就会恢复正常处理信息的能力。

研究人员认为,这些发现证明了小鼠大脑中神经元在清醒状态下只能储

存一定数量的信息,然后就必须重新调整,如果缺少了睡眠和相应的调整过程,那么已形成的记忆也有可能丢失。这种机制也很可能存在于人类大脑中,因此熬夜工作常常得不偿失,反而会导导致大脑中的相关记忆减弱。(据《科技日报》)

空腹运动比饭后更伤身

很多人都知道饭后不能立即做剧烈运动,但对饭前空腹运动却警惕不够。其实,比起饭后立即运动,空腹运动的危害更大,甚至可能造成猝死。

当人空腹,特别是清晨起来,体内血糖浓度偏低,若此时就开始运动,势必消耗大量的能量,使得血糖浓度更低。尤其是糖尿病患者,更要避免空腹运动。血糖是大脑的直接能源物质,血糖浓度过低,

大脑会因为缺少能量而发出疲劳的信号,人就会觉得头晕乏力,出现面色苍白、出冷汗等情况。若继续运动,可能会造成神志不清,甚至昏迷。

此外,当人在空腹时,能量的主要来源是通过体内脂肪转化的,若此时进行运动,血液中的游离脂肪酸就会明显增高。脂肪酸是心肌的主要能量来源,当其含量突然增高,就会刺激心肌,引起心律失常

常,严重时可导致猝死。建议清晨起来后,先喝一杯蜂蜜水或吃香蕉、饼干等易消化的食品,再进行锻炼。若在运动中感到头晕,应慢慢停止动作,平稳心跳后,喝一点含糖饮料或吃能量棒类食品。

吃完饭后半小时内,由于血液集中在肠胃部,此时运动,能使骨骼肌“抢走”血液,造成消化道缺血,不但减弱了胃肠的蠕动,也会减少消化液分

泌,引起消化不良。半小时后,体内血糖开始上升,此时可进行低强度的有氧运动,如散步、休闲骑车等;饭后1小时可进行中等强度运动,如快走、慢跑等;饭后1.5~2小时,可进行常规的大强度体育锻炼。

习惯在晚餐后运动的人,建议晚餐最好吃六七成饱,饭后1小时即可运动。运动完毕,再喝杯牛奶,既能补充体力,又能助眠。(据《生命时报》)

胃动力差试试站着吃饭

当人的胃动力出现障碍时,会发生上腹胀满、易饱、饭后腹胀、恶心、呕吐等消化不良症状,甚至出现胃食管反流。而胃食管反流是酸、气、食物、胆汁等胃内容物反流到食管,患者通常会感到上腹部有灼热感。胃食管反流常在

饭后1小时出现,卧位、弯腰或者腹压增高时可加重。

对于胃动力不好的人或胃食管反流患者来说,站着吃饭可能比坐着吃饭更科学,因为站着吃饭不仅有利于吞咽和消化,还可降低腹压,减轻烧心、反

酸症状。另外,站着进食更容易有饱腹感,有助于减肥。

需要注意的是,即使健康人群也不要蹲着吃饭,因为吃饭时是胃最需要新鲜血液的时候,下蹲位会使腿部和腹部受压,血流受阻,回心血量减少,

进而影响胃的血液供应,某些胃病就与下蹲式就餐姿势有关。另外,进餐后不要立刻平卧,否则极易发生胃食管反流,而且容易引起呃逆、反流性咽炎、支气管炎、反流性食管炎、吸入性肺炎等。(据《广州日报》)

感冒好了为什么还闻不见味?

北京的陈先生,感冒有半个月了,差不多好了,但是始终没有嗅觉。对咸、甜、苦、辣可以感觉到,香味吃不出来。陈先生挺困惑,说:“我的嗅觉和味觉能恢复吗?吃什么药可以恢复,我一直有过敏性鼻炎和干燥性鼻炎。”

首先,香味是鼻子闻

出来的,酸甜苦辣是舌头吃出来的,陈先生的问题在鼻子上,之前他的过敏性鼻炎本身就是基础,可能影响嗅觉,同时过敏性鼻炎的人,比没有这个问题的人更容易感冒,因为过敏的时候,鼻腔黏膜水肿充血,本身就是薄弱环节,细菌病毒容易乘虚而入。

所谓感冒,其实就是上呼吸道感染,鼻腔是上呼吸道的第一道关口,很多时候,感冒其实就是鼻炎,特别是每次感冒都前额疼、眉棱骨疼的,多是鼻炎,因为这两个部位就是鼻窦所在,鼻窦发炎就会流鼻涕甚至发烧,当感冒的症状好了之后,鼻窦的

炎症未必消失得彻底,就算彻底了,水肿的消退也需要时间,这个时候,感冒闻不见味道的问题还会持续一段,当鼻黏膜的水肿彻底消除,嗅觉还是会恢复的,毕竟这不是一次彻底的神经损伤,功能都可以恢复。(据《北京晨报》)