

六大指标决定寿命

最新研究发现,血压、体温、呼吸速率、心率、疼痛感和走路速度是衡量身体机能的重要信号,仔细观察它们的变化,努力将其控制在正常范围内,是长寿的关键。

指标一:血压 血压变化直接反映心血管系统的运行情况。世界卫生组织将140/90毫米汞柱定为高血压的界限。35岁以上的人要定期测量血压,一旦超过140/90毫米汞柱,就要去正规医院就医。

指标二:体温 体温反映新陈代谢的强弱。正常人腋下温度为36℃~37℃,一天中略有波动,早晨略低,下午略高,一般相差不过1℃。体温还与年龄有关,一般儿童体温较高,新生儿和老年人较低。当精神不济、没有食欲、反应能力变差时,最好先量量体温。

指标三:呼吸速率 呼吸越快、越短促,说明心肺功能越差;呼吸越慢、越深沉,则心肺功能越好。要想减缓呼吸速

率,一方面要加强体育锻炼,增加肺活量;另一方面可以练习深呼吸。可采取“吸—停(屏气10~20秒钟)—呼”的方式,吸气时尽量用鼻子均匀缓慢地深吸,呼气时要用嘴用力往外吐,最大限度排出废气。每次深呼吸练习3~10分钟,每天2~3次。

指标四:心率 一般来说,正常人的心率在每分钟60~100次。多项研究发现,心率越快预期寿命越短,心率每分钟小于90次的人不易得心脏病。冠心病患者把心率控制在每分钟60~74次,生命最安全。

指标五:疼痛感 疼痛是身体不适时发出的最直接信号,是一种自我保护机能。严重慢性疼痛会导致各系统功能失调,甚至危及生命。

指标六:走路速度 走路速度是提示健康状况的重要标志。此前,研究者



得出结论:走路速度快慢可以预测寿命长短,尤其在75岁以上人群中更准确。普通人的走路速度是0.9米/秒,低于0.6米/秒的人死亡风险增加,超过1米/秒的人寿命较长。如果老人的常规步速小于0.8米/秒,也就是5秒内走不到4米,说明肌肉力量萎缩较严重,有可能发生了肌肉减少症。(李 纯)



养生须知

纸巾意想不到的用途

防止铁锅生锈 铁锅需要悉心护理,否则极易生锈。在铁锅清洗完毕后,先用纸巾擦拭残留在上面的水滴,收纳起来时,可以在锅里垫上些纸巾。由于纸巾吸水性很强,这样存放能保证铁锅不生锈。

保持面包新鲜 如果直接把面包放在冰箱里,时间稍微久一些就会发现面包潮湿得一塌糊涂。在保存之前把一张纸巾放入装有面包的保鲜袋里,它能让湿气远离面包,保持面包的新鲜度。

让发硬的糖变软 白糖、红糖容易结块变硬,此时可以把糖块

倒进一个大碗里,用湿纸巾覆盖,存放过夜。湿纸巾的湿度有助于糖块破碎散开。

去除蜡渍 孩子淘气捣蛋,用蜡笔将家里画得花里胡哨,此时可以把纸巾放在蜡渍上,将电熨斗调到低温档,在纸巾上熨烫几下,纸巾就会吸收蜡渍。这种方法不仅可以去除坚硬物体表面的蜡渍,还能去除沙发和地毯上残留的蜡渍。

测试种子活性 种植花卉前,可以将种子夹在两张潮湿的纸巾之间,放在一个温暖的地方,如果超过两周还没发芽,说明种子已经丧失了活力。(陆 明)



应重视睡眠呼吸紊乱类疾病

人的一生中,平均有1/3时间是在睡眠中度过的,许多疾病和意外也是在睡眠中发生的。在睡眠时,人的许多生理活动水平降低,咽喉部软组织松弛,机体会因为上呼吸道不通畅而打鼾,严重者会出现睡眠呼吸紊乱。医学界对睡眠呼吸紊乱越来越重视,因为它可导致许多严重后果的常见病。

睡眠呼吸暂停低通气综合征,是睡眠呼吸紊乱的一种,它是反复发生的睡眠期打鼾、呼吸暂停、憋醒,并伴有日间嗜睡、乏力、反应迟钝等一系列临床表现为特征的一种疾病。该病病理、生理改变以低氧血症、睡眠结构紊乱为特征,其中以阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征最为常见。它在成人中患病率为2%~4%。因此及早诊断、及时治疗很重要。使用多导睡眠监测系统,可诊断睡眠呼吸暂停低通气综合征。它是通过对夜间连续呼吸、动脉血氧饱和度、脑电图、心电图、心率等指标的监测,可以了解打鼾者有无呼吸暂停、暂停的次数和时间、发生暂停时最低动脉血氧值及对身体健康影响的程度。根据多导睡眠监测结果,不仅能对睡眠呼吸暂停低通气综合征作出诊断,而且便于制定临床治疗方案。因此,对于打鼾和该综合征患者,在采取任何治疗措施前都应先进行多导睡眠监测。(张爱君)

治带下有血方

【处方】牡蛎(煅)40g,地榆炭15g,艾叶炭10g,棕榈炭10g,藕节炭10g,栀子炭12g,柴胡10g,白芍10g,苍术15g,甘草10g,大枣3枚。

【制用】每日一剂。首次煎药加凉水1600毫升,浸泡30分钟后,煎取药液100毫升,第二、三次煎药,各加凉水1000毫升,均煎取药液100毫升,将3次药液合在一起,分3次口服。

【功能】疏肝健脾,清热止带。

【主治】症见心烦易怒,胸胁不快,白带夹血,小腹疼痛,肢倦乏力。

(白城市中医药老科协:王文卿)

冬天穿衣绕开六个错

明显,让人觉得更冷。

在室内穿高领衣 秋冬很多人爱穿高领衣服,保护头颈不致受寒,不过也应分场合。在室外这么穿,可以防止脖子受寒,但进了暖和的室内,应让脖子放松透气,使颈部的汗能够快速挥发,否则汗液蒸发会带走身体热量,让人感觉更冷。比起高领服装,可穿可脱的外套显然更好。

紧身裤袜+长筒靴 紧身裤袜外加长筒靴是秋冬季的流行打扮,不过长筒靴不利于透气,鞋内的水分不易挥发,并且穿久了容易松懈,让冷空气漏进去,进而令腿脚发冷。此外,紧身裤袜一般是由化学纤维组成,不利吸汗,还会造成脚臭。

内衣过紧 塑身内衣或紧身内裤容易束缚身体,时间久了会影响淋巴液和血液流动,让人更冷。建议贴身衣物最好薄而软,尤其应注意不得紧勒腋窝和腰部。

出汗后不马上换衣服 冬天在温度较高的室内或运动后,可能会出汗。如果衣服被汗湿,要及时更换,否则被冷风一吹,容易着凉感冒。(于 科)

