

多吃这些食物让你中年少患病



人到中年,就进入多事之秋。有数据显示,大致有几种疾病是这个阶段的人容易出现的,而且,这些往往是慢性的。以下介绍的这些食物能帮助你减少这些疾病的发生几率,一起来看看。

心脏病——对抗食物:柿子

心脏病是影响和威胁中年人生命的最大杀手。可以在日常多吃一些柿子。柿子含有大量的纤维素、微量元素和苯酚,这些都是阻止动脉硬化的要素。柿子的纤维含量比苹果多一倍,苯酚、钾、镁、钙、铁、锰等元素含量都比苹果高。中年人多吃柿子,对预防心脏病大有好处。

血栓——对抗食物:番茄
脑梗、心梗的产生,就是血栓的直接影响所致。此时我们要多吃一些番茄来预防。番茄抗血栓的作用明显,对于预防脑梗死和心梗有价值。每天早晨是水分不足、血液凝聚的时候,这个时候吃一个番茄,可以最大程度地发挥番茄效应,减小血栓形成的可能。

造血功能退化——对抗食物:骨头
随着年龄的增长,人体骨髓内造血细胞的功能开始减退。这个时候,我们可以多喝骨汤、骨髓,用来摄取造血物质,增强骨髓制造造血细胞的能力。

胃病——对抗食物:葡萄酒

人到中年,患上一定程度的胃病是难以避免的事情。这和中国人不分餐的饮食习惯有很大的关系,不分餐,很容易产生幽门螺杆菌的反复交叉感染。这个时候,我们可以多喝一点葡萄酒。葡萄酒有不错的杀菌能力,可以杀死引起胃炎、胃溃疡的幽门螺杆菌。这

是因为,葡萄酒在被酿造的过程中,会产生一种叫作多酚的物质。这种物质会起到杀菌作用,给我们的胃增添了一层保护膜。

尿道结石——对抗食物:黑木耳

尿道结石是中年人的常见病之一。可以多吃一些黑木耳。黑木耳含有发酵素和植物碱,可以刺激腺体分泌,润滑尿道,促进结石的排出。

失眠——对抗食物:草莓

人到中年,精神压力和工作压力都不小,往往容易出现失眠。这个时候,我们可以多吃一些草莓。草莓含有丰富的钾、镁两种元素,钾有镇静功能,镁有安抚机体的作用,两者结合,可以达到促进睡眠的效果。

前列腺疾病——对抗食物:南瓜子

男性到了中年,前列腺炎或前列腺增生的发病率就开始上升。可以多吃一些南瓜子。南瓜子中的活性成分可以消除前列腺初期的肿胀。(江 寻)



健康人生

三招对付孩子的拖拉

很多家长不明白孩子内心的想法与感受,所以经常有太多催促的声音。在孩子看来,这更可能让他们感到压迫,而产生一种逆反心理。很多时候,孩子会用拖拉的方式来表示自己的拒绝。

可见,孩子的拖拉很大程度上来源于家长。其实整个世界都很正常,只是家长太急了。所以,对付孩子的拖拖拉拉,不要一味地催促和责骂,要从自身找原因,并找到解决的方法。

一定要有耐心

耐心包括两方面:一方面是要对孩子有耐心,要慢慢地教他学会做所有事;另一方面则是要对自己有耐心,抑制住自己想要上去帮忙的欲望。孩子学习做事的过程就是一个成长的过程,并不是一蹴而就的,我们要耐下性子来,一遍一遍地教他,正所谓“熟能生巧”。当他自己慢慢学会了,自然就能快起来了。

尊重孩子的意见

大多时候,家长都是从自己的角度出发来催促孩子,以成人的标准来要求孩子,其实孩子也会有自己的想法和意见。所以我们不妨听一听他的感受与意愿,如果超出了孩子的能力范围或者接受范围,家长就要灵活处理,为孩子降低期望或者重设目标。

适当地允许孩子安排自己的时间

家长要适当地放开手,放宽心态,让孩子自己去安排时间,比如穿衣服需要几分钟,洗脸刷牙需要几分钟。因为我们越操控孩子的时间安排,他们的时间观念就会越淡薄。

(崔 力)



运动后错误饮食等于白练

运动后,身体会向大脑发出疲劳和饥饿的信号,然而,错误饮食可能让运动效果荡然无存。以下是运动后禁忌食品。

低脂食物

红萝卜、芹菜、辣椒和西蓝花等可能是健康的低脂肪食物,不过不适合运动后吃,因为这些食品不足以补充能量以维持健康的新陈代谢。不过,如果你一定要吃蔬菜,可以添加酸奶、果仁奶油或者鹰嘴豆沙等酱料制作沙拉,但不可用奶油。

高脂肪快餐

炸土豆片、薯条、汉堡、热狗等可能迅速填饱饥饿的肚子,但在运动后食用,等同于让之前的锻炼效果付诸东流。这些食物中的脂肪难以消化,这不是人们运动后希望见到的情况,运动后需要补充的是糖原,而不是增加身体储存的脂肪。

过咸小吃

薯片或者椒盐饼干等含有过量盐分的小吃,会降低身体的钾含量,导致恢复速度减慢。钾对细胞活动有重要作用,比盐里的钠重要。因为运动流汗,身体已经丧失了大量电解质,因此不宜因为吃下含盐过多的食品而消耗太多钾元素。

汽水和果汁

运动后会口渴,然而,此时不适宜饮用甜饮料,包括汽水或者含有果糖的果汁。在剧烈运动后喝含糖饮料会起反效果,因为会降低新陈代谢,从而阻碍减肥。喝运动功能饮料也要注意,只在有需要时饮用,补充流失的电解质即可,口渴时更适合喝水。(李 晴)



每周一方

治老年瘙痒方

【处方】丹参 15g,防风 12.5g,赤芍 15g,荆芥 15g,漏芦 15g,牛蒡子 12.5g,薄荷 10g,苍术 15g,生甘草 10g,白茯苓 12g。

【制用】上方药为 1 剂量,每日 1 剂。常法水煎 3 次,共煎取药液 300 毫升,合在一起,分 3 次(早饭前,午、晚饭后)口服。

【功能】益气养血,化痰止痒。

【主治】老年人气虚血弱,瘀热内盛引起的皮肤瘙痒,日轻夜重。畏风冷,伴有皮疹或无皮疹。

【禁忌】忌食辛辣油腻之品。

(白城市中医药老科协:王文卿)

熬夜是指到了夜晚该睡觉的时候不睡。虽然零点以后才算深夜,但从内分泌角度来说,23 点后睡觉就算熬夜。由于人体自我修复活动大都在凌晨 3 点以前进行,因此 23 点~3 点这段时间的睡眠质量尤为关键。过了这段时间,即使补睡的时间再长,也难以弥补熬夜带来的损失。长期熬夜会给身体带来如下危害。

皮肤受损 皮肤在 22 点~23 点进入保养状态,长时间熬夜,人的内分泌和神经系统就会失调,使皮肤干燥、弹性差、



长期熬夜太伤身

晦暗无光,出现暗疮、粉刺等。

超重肥胖 人在睡觉时,身体会分泌一种叫作“瘦体素”的物质。长期熬夜会影响瘦体素分泌,不利于脂肪分解。此外,熬夜的人经常吃“夜宵”,不但难消化,隔日早晨还会食欲不振,造成营养不均衡,引起肥胖。

记忆力下降 熬夜者的交感神经在夜晚保持兴奋,到了白天就会变得疲惫,从而出现头昏脑涨、记忆力减退、注意力不集中等状况。时间长了,还会出现神经衰弱、失眠等问题。

心脏病风险高 长期黑白颠倒的人,不仅脾气会变坏,内脏也得不到及时调整,使心脏病的患病几率升高。

肠胃危机 人的胃黏膜上皮细胞平均 2~3 天就要更新一次,且一般是在夜间进行。如夜间进餐,胃肠道得不到休息,会影响其修复。同时,夜宵长时间停

滞在胃中,促使胃液不正常分泌,对胃黏膜造成刺激,久而久之,易导致胃黏膜糜烂、溃疡。

肝脏受损 23 点至次日 3 点,是肝脏最佳排毒时段,如肝脏得不到休息,会引起肝脏血流相对不足,已受损的肝细胞难以修复并加剧恶化。

增加患癌风险 机体免疫因子多在睡觉时形成,长时间熬夜会导致免疫力降低,出现疲劳、精神不振,易感冒,过敏也会不期而至。多项研究证实,熬夜与乳腺癌、结肠癌等疾病风险的提升存在紧密联系。

对于一些特殊人群来说,熬夜还有其他危害。比如,女性长期熬夜会导致月经紊乱;儿童长期熬夜会影响生长激素的分泌,导致一系列成长问题;肠胃不好,有肝病的人熬夜,会加重病情。

(施 明)