

■ 温馨提示 ■

美国医学学会的 10 条健康建议

■ 保健支招 ■

2019年初,美国医学学会提出了10条健康建议。专家表示:即使是做一些小的生活方式的改变,也会对改善健康有持久的影响。

1. 积极锻炼身体

缺乏体育锻炼,罹患心血管疾病、糖尿病、痴呆症和癌症等风险更高。成年人应每周至少做150分钟中等强度的运动,或每周做75分钟剧烈强度的运动。运动也要注意搭配:有氧运动以每周3~5次为宜,如步行、慢跑、骑车、游泳等;力量练习以每周3次或隔天一次为宜,如俯卧撑、仰卧起坐等;柔韧练习可以每天都做。

2. 知晓并控制好血压

控制好血压,能降低心脏病发作或中风风险。对于一些高血压患者来说,如果在高血压早期对不良生活方式进行干预,通过限制钠盐摄入、控制饮酒、多运动、减轻体重、保持心理平衡、缓解心理压力,那么,血压也可能恢复到正常数值。但如果早期干预治疗不能使血压下降到正常水平,就需要及时用药。

3. 了解糖尿病的风险

糖尿病是个并发症“大王”,可引发100多种并发症。主要包括缺血性心脏病、中风、慢性肾病、慢性肝病、感染以及肝癌、胰腺癌和乳腺癌等。与健康人相比,中国成年糖尿病患者平均寿命将缩短9年。

注重饮食结构的调整,减少高脂肪、高热量饮食摄入,同时加强运动锻炼,控制好体重,有益于降低糖尿病发病率。

4. 少吃加工食品

经常吃加工、烟熏、烧烤类肉食,是胃癌发生的危险因素。食物中的亚硝酸盐、硝酸盐及其酰胺都是致癌物,其中硝酸盐和亚硝酸盐主要来源于咸肉、香肠、火腿、肉类罐头等肉制品。另外,高盐和盐腌食物也是胃癌发生的危险因素。吃的盐越多,患胃癌的危险越大。应不吃或少吃加工、烟熏、烧烤的肉类食物。减少盐的摄入量,少吃盐腌食物。蔬菜、水果对癌症有预防作用,要适当多吃。多喝水,少喝含糖饮料。

5. 感冒没必要吃抗生素

抗生素耐药是一个严重的公共卫生问题,再次提醒大家:感冒或流感时,抗生素没有用。有些患者在非处方药的应用过程中,往往多种药物并用,但这些药中容易含有同一种成分,多种药物并用会使某一药物剂量过大,对人体造成损害。如许多治疗感冒的药物中都含有扑热息痛,重复用药可能会导致扑热息痛用量过大造成肝损害。

感冒后注意休息,保证睡眠,适当多喝水。感冒后3~4天症状没有好转,应及时到医院就诊。不建议感冒后自行用药,最好咨询医生。

6. 限制饮酒,最好不喝

适量饮酒有益的说法,根本就不存在。而且,饮酒是全世界范围内导致中青年男性死亡的头号凶手。用数据计算,喝多少酒对健康的威胁最低时,结果也是0。不喝酒,才对健康最好。

7. 一定要戒烟

研究表明,中国每年因吸烟死亡的人数到2010年已经达到100万,大部分是男

性。因此,自己不吸烟,也别暴露在二手烟、三手烟中。突然戒烟比逐渐戒烟要好,成功率要高很多。也可以求助专业的戒烟门诊。

8. 严格管理止痛药

自行服用止痛药十分危险。盲目使用止痛药极有可能延误病情。此外,不同止痛药在药效、药性、用法用量、不良反应等方面各有特点,要在医生指导下使用。药物服用请遵医嘱,安全储存以防误用,并妥善处置剩余的药物。

9. 了解并按时接种疫苗

接种疫苗是预防传染病最有效、最经济的措施。不接种疫苗会让人体失去保护,风险更大。

10. 掌控压力,保持心理健康

压力是提醒我们潜在威胁的情绪讯号,压力的产生意味着我们缺乏生活的平衡。压力之下,也许你的效率并不像想象的那么高,所以,不妨试着通过释放身体来缓解压力,跑跑步、打打球、踢踢毽子都可以得到释放。 江南/文

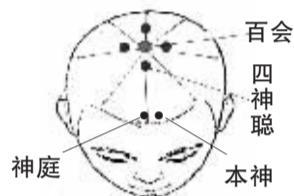
按摩增强记忆力

记忆力不好的人,可以通过按摩的方式来自我保健,帮助自己醒脑开窍。

百会 位于头顶的百会穴,中医认为这个穴道为诸阳之会,经常按摩百会可醒脑开窍。

四神聪 百会穴旁边各隔一寸之处为“四神聪”,一共有4个穴位,经常按摩这4个穴位,有助于促进脑部血液循环,从而增强记忆力。

神庭和本神 位于额头发际正中直上0.5寸处的神庭穴以及旁开3寸的本神穴,这两处穴位底下为大脑额叶,掌管记忆、心智功能。按摩这两个穴位能够适度刺激头皮,可达到健脑、增加智能活动之功效。



神门 位于手腕横纹尺侧凹陷处的神门穴属心经,可安神定志。



若是找不准穴位,可在早上起床后从前往后梳头2~3分钟,略带力道按压头皮,也是一种非常方便的增强记忆力的保健法。

注意: 按摩穴位重点不在于痛,只要穴位有“酸、胀、麻、重、温”感就好。别因为用力过猛,反而导致自己受伤。

曹淑芬/文

补钙时多喝水

许多钙制剂都是一些微溶性或者可溶性钙盐,如果加大水量可以在一定程度上增加钙质的溶解度,由此增加吸收率。因此,补钙的人应多喝水。

黄艳丽/文

公 示

河北冀泽生物科技有限公司年产25000吨水处理药剂、2000吨电池添加剂、1500吨3-巯基丙酸项目环境影响评价公示

河北冀泽生物科技有限公司位于深泽县大桥头村东,其《年产25000吨水处理药剂、2000吨电池添加剂、1500吨3-巯基丙酸项目环境影响报告书(征求意见稿)》已编制完成,现根据《环境影响评价公众参与暂行办法》要求,向厂区周边3km范围内的公民、法人和其他组织公开环评信息并征求公众意见。评价范围外的公民也可参与。此次公示日期自2019年1月9日至2019年1月18日,公示期间公众可到深泽县大桥头村东河北冀泽生物科技有限公司厂区查阅纸质报告书,或登录公司网站 <http://www.lvhuai.cn/> 查阅全本报告。公众可以通过信函、传真、电子邮件等方式,在公示时间内将填写的公众意见表提交至我公司。公众意见表格式请登录 <http://www.lvhuai.cn/> 下载。

通讯地址:石家庄市深泽县桥头经济开发区南区
传 真:0311-83566603
电子邮箱:807188705@qq.com

冬季伤阴“上火”怎么办

寒冬来临,全家人围在一起,吃上一盆热乎乎的火锅以驱寒,这可真是一幅温馨的画面。然而,有些朋友吃火锅过辣或饮酒过多后,就会出现口舌生疮等“上火”症状。还有一些朋友感觉冬天老是口干舌燥明显,皮肤脱屑,瘙痒难忍。按中医理论讲,这些人都是伤阴了。

冬季寒冷,气候干燥,最易伤人阴津,若不注意养阴,阴虚津亏将会进一步加重。此时,阴虚火旺或阳盛之体就出现上述现象。那么,如何养阴呢?



首先,避免进食辛辣刺激之品,多进补养阴生津之品。中药里面有一些药食两用之品,如枸杞、银耳、百合、麦冬是非常好的选择。其次,向读者推荐一款粤菜——银耳羹。

易群/文

小小黑芝麻 保健功能多

提到黑芝麻的保健作用,很多人的思维或许仅仅停留在乌发上。实际上,黑芝麻的作用远不止这点。

黑芝麻中的维生素E含量丰富,它能够促进人体对维生素A的利用,可与维生素C协同作用,保护皮肤健康,减少皮肤发生感染,改善、维护皮肤弹性,促进皮肤内血液循环,使皮肤得到充分的营养物质和水分,以维护皮肤的柔嫩与光泽。另外,黑芝麻中还含有大量人体必需的脂肪酸——亚油酸,人体缺乏亚油酸,皮肤会变得干燥粗糙,所以皮肤不好的人,适量多吃黑芝麻是很有益的。

黑芝麻含油量丰富,其中不饱和脂肪酸占80%以上,具有降低胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇的作用,保护心血

管健康。黑芝麻中还含有卵磷脂,也是分解、降低胆固醇的中坚力量。

黑芝麻含有丰富的矿物质和微量元素,尤其是钙含量非常丰富,每百克黑芝麻中含钙近800毫克;黑芝麻高钾低钠,两者比例约为43:1,这对于控制血压和保持心脏健康非常重要。此外,黑芝麻膳食纤维含量也相当丰富,每百克



含14克,这也成为芝麻润肠通便的一个重要原因。

黑芝麻一般人群均可食用,特别适宜肝肾不足所致的眩晕、眼花、视物不清、腰酸腿软、耳鸣耳聋、发枯发落、头发早白等人,但患有慢性肠炎、便溏腹泻者忌食。黑芝麻生吃熟食功效差不多,但熟食更容易吸收。

黑芝麻食用方法多种多样,可以磨粉、做馅、做点心,也可以做五谷豆浆时放一些,既能增强体力,又能补肾、乌发养颜、保护血管。常吃黑芝麻,可谓一举多得。

宋新/文

■ 食疗宝典 ■

玫瑰川贝雪耳羹

冬季,仅仅给皮肤补水是不够的,身体也需要做足“滋润”功课。现推荐一款“玫瑰川贝雪耳羹”,特别适合现在食用。这款润燥羹还有一个特点,就是不挑体质,一般人群都适宜吃。

材料:玫瑰花6克,川贝母5克,雪梨2只,银耳50克,冰糖100克。

做法:取玫瑰花洗净,川贝母用醋浸、捣碎,雪梨切片,银耳泡软、去掉硬根。将上述食材置于砂锅内,加水适量,煮半小时即可。

功效:本羹所选玫瑰花的功能是行气解郁,和血,止痛;川贝母的功能是清热润肺,化痰止咳;雪梨的功能是清肺化痰,生津止渴;银耳的功能为滋补生津,润肺养胃;冰糖的功能为健脾和胃,润肺止咳。

蓝森麟/文

伸舌费劲 正气大伤

正常人的舌头是很灵活的。如果观察到舌体在颤抖,往往是正气虚弱和阴津亏乏、肝风内动。有的人把舌头伸出来都很费劲,这说明他身体的正气已经大伤,病得比较重了。

学会看舌,可以判断体内的病是否严重,例如一个人体内是否有湿邪?就可以藉由舌苔来判断,因为湿邪直接和舌苔挂钩,当一个人的舌苔又厚又腻时,说明湿气重,甚至化成痰了;舌苔干净清爽,说明湿气没有那么重。

周泉/文