



入夏身體最怕六件事

一、頸椎最怕吹

頸椎對着空調吹,周圍的軟組織會產生病變,形成肌肉和皮下組織的慢性炎症,造成頸部持續痙攣、後背酸痛等後果。建議室內空調溫度不要低於 25 攝氏度,肩背部不要直對着空調,如果溫度不能自行調節,可以在肩上搭個披肩,晚上洗個熱水澡。

二、喝水最怕快

由於氣溫高,身體缺水速度也會加快,很多人習慣大口大口地喝水。如果喝水太快,水分会快速進入血液,在腸內被吸收,使血液變稀,血量增加,心臟不好,尤其是患有冠心病的人就會出現胸悶、氣短等症狀,嚴重的可能導致心肌梗死。因此,夏天喝水不能喝太快,要少量多次。每次只喝 100—150 毫升,身體吸收得更好,也不能貪涼,10 度以上的溫水對身體最好。

三、眼睛最怕曬

在烈日下,眼睛是最脆弱的器官。專家提醒,眼睛喜涼怕熱,不注意防曬,很容易提前老化,並引發各類眼疾。如果要在上午 10 點到下午 4 點外出,最好戴上太陽鏡、帽子或打遮陽傘,太陽鏡顏色以茶色、淡綠色防紫外線效果最佳。

可以多吃點養眼的食物,比如桂圓、山藥、胡蘿蔔、紅棗等;夏天細菌繁殖快,儘量少用手揉眼睛;流水洗臉,可減少眼睛疾病。

四、晨練最怕早

夏天天亮得早,不少人早早到公園去晨練。但夏季空氣污染物最多,一般早晨 6 點前還未完全擴散。另外,日出之前,因為沒有光合作用,綠色植物附近非但沒有過多新鮮氧氣,相反積存了大量的二氧化碳,對健康不利。因此,夏季晨練時間不宜早於 6 點。

五、家里最怕灰

夏天悶熱、濕度大,使得灰塵更容易附着在空氣里,進入人的皮膚和體內。由於肉眼很難發現,人們常常疏于清理,它們長期漂浮在空氣中,並大量附在物品表面,成為空氣中塵蟎及霉菌孢子的棲身地。這些臟東西會趁機進入呼吸系統,進而引發哮喘、鼻炎等多種疾病。

建議夏天應增加清潔的次數,兩三天打掃一次。

六、腸胃最怕涼

夏天是腸道疾病的高發期,專家建議,這個季節少吃太涼的東西,尤其早晨起床時和晚上臨睡前。爲了及時給“腸胃”保暖,吃涼拌食物時,不妨加點姜或芥末,可以暖胃、殺菌。

吃什么可以防“傻”

美國前總統里根先生, 早年是好萊塢的英俊小生,風度翩翩,帥氣逼人,做總統時思路敏捷,治國有方,因而有人把他的當政時期,稱爲里根革命。

不幸的是,離開白宮不久,里根患上了老年性痴癡,以至於後來,連希都認不出來了。看着瀟灑敏銳的總統,變成了木訥遲鈍的患者,美國人民的心傷得碎滿了一地都是。

隨着人口老齡化以及人類平均壽命延長,越來越多的人患上老年性痴癡了(Alzheimer's disease)。大家對什么是老年性痴癡也開始異常地關注了,甚至有恐懼感。

老年性痴癡是一種大腦的退化性疾病。患者主要表現是認知能力的漸進性喪失。起初症狀是以輕度的近期記憶力喪失爲主,當病情加重後,近遠期記憶都會喪失,以至於不能認識自己的親人如配偶,兒女,兄弟姐妹等。最後患者會臥床不起,不能獨立行走,進食,大小便也得有人照顧,還有行爲和脾氣改變。老年性痴癡不僅是 患者的不幸,其實更是給家人和社會增加了沉重的負擔。

儘管全世界在老年痴癡疾病研究投入了很多,但真正的理解和治療是十分缺乏的。

千百年來,人們對飲食與疾病關係興趣總是有增無減, 對吃什么能預防痴癡也是不例外。有些飲食與疾病的關係並未得到證實,有些則有臨床科研資料的支持,比如健康飲食能預防心血管疾病, 腦血管疾病,高血壓,糖尿病等已是衆所周知的。

然而,吃什么能防痴癡呢?現在流行的飲食是地中海飲食(Mediterranean diet)。

這種飲食泛指希臘, 法國和意大利南部等處于地中海沿岸國家以堅果,蔬菜,水果、魚類、五穀雜糧、豆類和橄欖油((Olive Oil)爲主的飲食風格。研究發現地中海飲食可以減少患心臟病的風險, 還可以保護大腦免受血管損傷, 降低發生中風和記憶力減退的風險。所以現代人也用“地中海式飲食”泛指有利于健康的,簡單、清淡以及富含營養的飲食。

有什么證據表明這些飲食能預防痴癡呢? 最近 Smyth 等發表了他們的研究。這項調查觀察了超過兩萬的人數。在五年的觀察中,發現人們以蔬菜,水果,堅果, 魚,適量地飲酒及很少量吃些紅肉爲主的,認知力下降的程度明顯減少。有人認爲,這些飲食富含鉀,可能會降低血壓,降低血管性痴癡的可能性。所以多多參照地中海飲食來吃喝對預防痴癡可能有宜處。(文:汪策 美國華人執業醫生協會(SCAPE)資深會員)



可有 病理性變化或旋轉性移位。排除骨折、脫位、結核、腫瘤等疾病。

頸椎病的護理:

- 1、做戶外運動:軟骨組織的營養是通過壓力的變化來進行營養交換的, 缺乏活動會造成軟骨營養不良,進而導致退化。
- 2、工間 5 分鐘做操:快節奏的工作生活中也可保養頸椎,如利用工間休息做如下頸椎操:端坐進行頸部運動,分別做低頭、抬頭、左轉、右轉、前伸、後縮及順、逆時針環繞動作。每次 5 分鐘,動作要輕緩柔和。
- 3、及時主動調溫:頸椎最怕受寒,所以要及時增減衣物,給自己的頸椎以適宜的溫度。可在辦公室準備一件披肩以保護好頸背部。
- 4、游泳首選蛙泳:游泳是一項全身運動,能有效促進全身肌肉的血液循環, 適宜早期或恢復期頸椎病患者、項背肌筋膜炎患者。
- 5、午晚摩頸放鬆:中午和晚上,緊張忙碌後的脖子可能早已疲憊不堪, 此時可用兩手手指互相交叉,放在頸部後方來回摩擦頸部,力度要輕柔,一次連續按摩 50 下,以頸部發熱爲宜,可緩解頸椎疲勞、放鬆全身。
- 6、選擇健康枕頭:枕頭過高或過低、床墊過于柔軟都會連累頸椎。枕頭寬度應達到肩部,高度在 10 厘米左右,中間低、兩端高呈元寶形的枕頭對頸椎有良好的支撐作用,可以讓頸椎得到很好的休息。
- 7、學學大鵬展翅:看電視時別總坐着,更不宜窩在床上看,可在看時模擬大鵬展翅:輕輕彎腰至 90 度,兩個手臂模仿鳥飛行一樣向斜後方伸展開,越高越好,但不要將頭抬起來,堅持 5 分鐘。

頸椎病一天的護理

過去被視爲老年病的頸椎病,現在卻有了越來越“年輕化”,“低齡化”的趨勢。許多都市的年青人由於工作和職業關係,往往需要長時間面對電腦,下班後又忙于上網聊天,打遊戲“放鬆”,由此,長時間“迫使”身體保持 同一姿勢,從而爲頸椎病的高發和“年輕化”埋下了禍根。據專家介紹,在正常人群中,頸椎病發病率爲 3.85%-17.6%,而黃種人比歐美人種更易患上此 病。先天不足,加上不恰當的工作,生活方式,使越來越多的年輕白領早早身受頸椎病的困擾,那么,如何有效護理頸椎,預防頸椎病呢?

頸椎病是由於由於頸椎及頸部軟組織慢性損傷或退變引起脊柱內外力學平衡失調, 壓迫或刺激頸部血管、神經和脊髓引起頭、頸、肩臂、上肢、背中部、胸部疼痛及其它症狀,甚至合併肢體功能障礙等一組臨床症候群。

病症輕者頭痛、頭暈、噁心嘔吐、頸肩疼痛、上肢麻木、無力、耳鳴、視物模糊、胸悶心慌等,重者還可導致肢體癱瘓、大小便障礙,甚至危及生命。頸椎病不包括急性外傷所致的頸椎骨折脫位、骨腫瘤等。引發和加重頸椎病的因素較多, 而睡眠時頻繁使用的枕頭卻是重要

原因之一。

定期進行頸椎檢查是辦公室人員防治頸椎病的有效途徑。頸部有慢性勞損或有外傷史,在患者後頸部觸診檢查,可發現



部分頸椎病患者上頸椎或其它患椎移位,相應的 關節囊部腫脹、壓痛。部分頸椎病患者在患側鎖骨上部可聽到椎動脈血流受阻的雜音。發病時頸部功能活動受限。頸椎病的診斷還可以通過 x 線片顯示, 頸椎病

美國密執根大學的研究人員發佈了一項關於男性壽命的調查報告,這個報告說,男性遠沒有我們認爲的那樣強壯。由於來自各方面的壓力,男性壽命目前仍在不斷地縮短,男性健康正受到前所未有的威脅。

這份最新調查沒有給出男女壽命的差異是多少, 只是說男性青壯年的死亡幾率比女性高三倍。而按世界衛生組織和聯合國人口組織多年的調查統計表明, 男性壽命平均比女性短 5 至 10 年,而且在一些國家,這種差別還在逐年上昇。

比如,在我國,20 世紀 70 年代男性比女性壽命少一年,80 年代少 2 年,90 年代少了 4 年,進入 21 世紀則少 5 年。而在美國一般統計是男性比女性短壽 7 年, 在俄國男性比女性短壽 10 年。

爲什么男性壽命比女性短?

爲什么男性壽命比女性短? 這是自人類進化以來一個恆久不變的話題和事實。 有個順口溜這樣說:男人有淚不輕彈,男人有話不愛說,男人有病不去看,男人有家不顧回。其實,這些總結是遠遠不夠的, 因為在造成男性壽命比女性短的因素中 還包括男人其他的一些性格、生理特徵和社會壓力。比如,男性基礎代謝高,愛逞強,生活方式不太良好,爭強好勝,愛冒險,火氣大,酗酒等等。

1、吃得多會短命

兩性天生就有一些生理上的差異, 其中男性基礎代謝要比女性高 5%-7%, 即能量消耗要比女性高。早在 20 世紀 30 年代,美國康奈爾大學的營養學家克萊 德·麥卡用小白鼠做了一個實驗,對一組白鼠不提供充足的食物,只保證它們生存所必需的營養。而對另一組白鼠則供應充足的食物,讓它們自由攝食,能吃多少就 吃多少。結果發現,自由攝食組的白鼠 175 天後骨骼就停止了生長, 而限制攝食組的白鼠 500 天後骨骼仍在緩慢地生長。自由攝食小組的白鼠平均壽命僅 2.5 年,而限制攝食組的白鼠壽命則爲

3-4 年。研究人員認爲,少攝食後產生的損害性自由基相應減少,對人的 DNA 和細胞破壞也減少,因此衰老也會減慢。這也許 可以解釋爲什么吃得多的男性總是比吃得少的女性活得短。

2、不防曬也折壽

與女性相比, 男性的生活方式既不科學也

不健康。比如,男人喜歡抽煙喝酒,而煙和酒已經是現代社會人類生命和健康最兇惡的殺手,而且對男性的損害遠遠大於女性。俄羅斯男性遠比女性壽命低,伏特加起到了重要的作用。另外,男性的飲食習慣常常是狼吞虎嚥或經常暴飲暴食,由此男人胃病的發病率比女人平均高出 6.2 倍。而且男人一般進食脂肪和蛋白質類食物比女人多,研究表明,食用過多的脂肪和蛋白質是發生直腸癌的一個重要原因。同時,相當多的男人不注意防曬, 不注意進行皮膚癌的檢查,因此男人死于黑素瘤的可能性是女人的兩倍。

3、男人太爭強好斗

男人血液中的雄性激素是易怒好斗、爭強好勝的重要原因。在戰爭年代,上戰場的男人多,

這自然好理解爲什么男性短命的多, 因為戰爭奪走了大量男性的生 命。但是, 在現代和平年代, 男性爭強好勝的性格同樣是造成其死于非命的重要誘因,因而其壽命比女性要短。比如,由於爭強好勝和酒後駕車, 男性死于車禍的幾 率是女性的兩倍。

爲什么男人比女人短命?



技 術不好,還非要佔着路面。這樣的結果往往是在超車的同時與前方正常行駛的車輛相撞,結果是車毀人亡。在這方面,女性剛剛相反,幾乎不

可能出事。而車禍的直 接受害者是司機,所以男性的短命者遠遠多于女性。

4、月經鍛煉女人的耐受力

與男人相比,女性愛哭,而男性如果動輒流淚,則會被視爲軟弱,沒有男人氣,不剛強,因此男人有淚不敢流, 由此對健康和壽命產生了巨大影響。流淚不僅能 舒緩心頭的壓力並緩解情緒,而且在生理上有利于有毒物質從眼淚中排出。男兒有淚不敢流的結果當然是造成其健康狀況的每況愈下,日積月累也會產生負面影響。

還有,女性特殊的生理現象也決定了女性的耐受力高,生存能力強。比如,女性一月一次的月經練就了女性的耐受力, 尤其是在災難中的生存能力。在不吃不喝和失血同樣多的條件下,男性可能先于女性死亡幾天甚至更早,而女性更容易堅持到營救人員的到來, 從而成功地從災難中生存下來。

5、態度決定壽命

男兒有家不顧回的最大原因是社會要求男人頂天立地,爲了成功,爲了養家糊口,男性必須超負荷地工作和付出, 而且無論在單位還是家里,男人都被要求支撐 門面,因此男人工作較女人更緊張, 所要承受的壓力比女人還是更大,因此男人患心肌梗塞而入院治療的比例是女人的 7-10 倍。

最後, 男性對自己健康和身體的態度影響了他們的壽命。美國的一個調查表明,82%的男性會定期爲他們的愛車進行保養, 但僅有 50% 的男性會定期做身體 檢查。如此,便造成了男人小病不察覺,中病熬着干,大病突然死。如果男性能夠及時發現自己身體的異樣,及時診治,就可以大大降低患病率和病死率。

儘管男性壽命短于女性是一個不爭的事實, 但是只要今天的男性遵循健康生活的四大原則,就有可能延年益壽,甚至活得比女性長。這四個原則是,合理膳食、適量運動、戒煙限酒、心理平衡。