

躲不掉的“中年危機” (上)

談及“養生”，多數人會認為那是老人的事，至少退休以後才需要考慮。然而事實上，如今越來越多的中年人也“疾病纏身”，身體不堪一擊，猝死事件時不時爆發於國人眼前，怎麼辦？

中年養生，從養成好習慣開始

臨床上不難看到這樣的現象，冠心病、高血壓、高血脂、糖尿病等疾病的發病正趨於年輕化。統計資料也顯示，近年來，不少40歲左右的中年男性因心肌梗死、腦卒中等疾病失去生命。

如今，中青年男性普遍應酬多，吃飯喝酒沒有節制，造成脂肪攝入太多，加上運動不夠、生活不規律、吸煙等危險因素，高血壓、糖尿病、高血脂、脂肪肝、痛風等疾病也紛紛找上門。

從某種意義上甚至可以說，很多中年男性的病與管不住嘴、邁不開腿有關。而乳腺增生、子宮肌瘤，還有甲狀腺疾病、失眠、神經性頭痛、抑鬱症等問題，也困擾着越來越多的女性朋友。仔細觀察可以發現，這些疾病很多與情志有關。

現代女性有三大特點：一是精神需求高，生活、工作難以得到滿足感；二是情緒波動大，

易發脾氣、生悶氣等；三是遇到問題喜歡往負面想，愛鑽牛角尖。長期情志不隨、憤怒、焦慮，造成肝郁氣滯，影響機體健康。

因此，養生應從中青年開始，抓住重點，防患於未然。對男性來說，最好從年輕時就養成熱愛鍛煉的習慣，不要中了“煙酒”的招；推掉一些不必要的餐桌應酬，而可以用結伴健身、郊外遠足等方式，打造人脈圈。

女性朋友則要學會給自己減壓，不要完全被生活、工作的瑣事困住，每周可給自己留出一段時間，與閨蜜逛街、談心等，以免將不良情緒積壓在心裡。寬容和理解他人，知足常樂。

無論何種年齡、性別，健康的生活習慣都是必不可少的。

首先，一日三餐要按時，不要經常變換。同時根據中醫的“順應四時”觀點，合理調整起居生活。可以試着過一下“老年式”的生活。那就是早晚遛遛彎，晚飯後看看電視劇，通過這樣的辦法讓自己暫時脫離工作和事業，真正放鬆大腦。

其次，堅持健康飲食。飲食合理最好的辦法是在家吃飯，做到葷素搭配、食量適度。人到中年後，還要有意識地多吃一些蔬菜、水果、高蛋白食物，延遲中、老年疾病的發生。

再次，養成運動好習慣，除了定時鍛煉，還可把運動融入生活和工作中，多走動。

最後，保持樂觀情緒。上班時要精力集中工作，下班後要學會休息與放鬆。遇到問題要換位思維，多想積極向上的一面，善於思考，並善於傾訴，只有這樣，才能心情舒暢。保養腸胃，抓好三餐

腸胃不好是現代人普遍存在的健康問題。國內一項涉及1.5萬人的調查顯示，95%的人都有過腸胃不適、噁心、胃痛胃脹等症狀；超過八成的受訪者有排便問題，可見腸胃不適已經成了現代人的常見問題之一。據統計，慢性胃炎作為一種常

見病、多發病，在健康人群中的發病率高達60%。中國的幽門螺旋桿菌的感染人數，估計約為1億左右，而幽門螺旋桿菌是導致胃癌的高風險因素。

忙碌的工作導致人們每天都處在緊張的節奏中，這就讓很多白領無法做到三餐規律，有時飢一頓飽一頓，有時忽略了早餐，有時甚至整天都不吃飯……這些三餐極不規律的狀態很容易造成腸道過飢或過飽，加重腸道的負擔，導致腸胃紊亂。(未完待續)



床上玩手机 五條須謹記



床上玩手机對眼睛有害，但是你如果一定要在床上用手機的話，請牢記以下幾條。

1. 手機燈光儘量調暗

晚上躺床上看手機，記得把手機或瀏覽器的字體調大；儘量在可接受程度內把手機燈光調暗，也要避免手機屏幕正對眼睛。

2. 避免側躺或俯臥玩手机

左右橫躺着對左右眼睛的壓迫力最大，很容易造成左右眼睛視力偏差；而俯臥則易對手肘、腦部的血液循環造成困難，頸椎以上極易形成慢性缺血。

3. 建議採取仰姿

仰着玩手机是一個比較好的姿勢，相對而言是對身體健康影響最小的方式。如果覺得手肘累，可以用枕頭或被子將手肘墊高，減輕負擔。

4. 玩手机時間不宜過長

很多人一玩手机就容易忘記時間，錯過了讓身體休息的最佳時間，影響身體新陳代謝。所以醫生建議，臨睡前玩手机時間不要過長，儘量控制在一個半小時內。

5. 晚上避免開着檯燈玩手机

我們的身體在晚上十一點半後會開始分泌抑制黑色素的蛋白酶。但是如果開着檯燈，額外的光源就會擾亂身體正常的分泌，影響代謝，長此以往不利健康。

醫生提醒，平時要注意養成良好的用眼衛生習慣，一些不良習慣如佩戴美瞳方式不當、長期吸煙、習慣用手揉眼等容易影響眼睛健康，要注意避免，無論是工作還是學習，都應該每隔45分鐘—一小時中途休息，保護好眼睛。

老來“耳背”可能和這類疾病有關

一位50多歲的阿姨最近發現自己的耳朵嗡嗡作響，開始她以為是吃了太多“熱氣上火”的東西造成的，喝了幾天涼茶後，耳邊嗡嗡的聲音沒有消失，反而更嚴重了，兩只耳朵像被什麼東西塞住了似的，聲音小點聽起來就覺得特別費勁。

“難道自己開始耳背了？”阿姨去醫院耳鼻喉科檢查，醫生發現她這次的耳朵問題，竟跟她的高血壓有關。

聽力下降或與心腦血管疾病有關

心腦血管疾病可通過改變組織器官的血液循環而影響其功能的正常發揮。以老年人常有的“三高”問題為例，當身體出現高血壓、高血脂等問題時，可使血流減緩、血液黏稠、血流供應受阻等，再加上內耳動脈非常細小，且又無側支循環，就更加容易出現內耳微循環灌注障礙。

如果這種缺血缺氧的狀態長時間持續而又得不到糾正，就可導致內耳組織發生病變而引起聽覺神經受損，從而出現不同程度的耳鳴、耳悶、聽力下降等問題。

聽力損失帶來的影響

1. 佔用大腦資源

耳背的老年人在費力聽清別人說什麼時浪費了太多大腦資源。當聽力下降時，我們聽到的詞語模糊不清，大腦接收的信息也模糊不清，所以就會分配更多的資源去努力聽清，而這勢必會佔用其他大腦功能的資源。因為聽力損失，用力“聽清”的大腦可能會失去一些“認知儲備”。

2. 患老年痴呆症率增加

耳背還會讓老年人的血壓升高和患2型糖尿病的幾率增加，而這些都會增加患老年痴呆症的幾率。

當老年人每損失10分貝的聽力，患老年痴呆症的幾率就會增加20%。與那些聽力沒有受損的老年人相比，僅有輕度聽力損失的老年人患老年痴呆症的幾率會翻一倍；有中度聽力損失的老年人患老



年痴呆症的幾率會翻三倍；而有嚴重聽力損失的老年人患老年痴呆症的幾率會翻五倍。

3. 社交活動減少，孤獨感增加

當聽力損失變得越來越嚴重的時候，老年人就會越來越少地參加社交活動，心情因此變得陰晴不定。

他們不再去電影院、話劇院、棋牌室、老年活動中心，甚至不願意跟朋友聚會或者吃飯。而老年正是一個人全方面功能都在下降的特殊關鍵階段，可以說是很脆弱的階段。這個時候的孤獨可能比年輕時所經歷的孤獨要能造成更多的打擊。

五招保護聽力

有心腦血管疾病的老年人可從五方面着手保護自己的聽力。

積極控制好血壓、血脂

在積極遵醫囑進行藥物治療的同時，還應注意少吃高脂肪、高膽固醇食物，飲食上以清淡、營養均衡為主。

減少對耳朵傷害的機會

經常掏耳朵，長時間在高分貝噪音環境下，經常使用耳毒性藥物如抗生素、鏈霉素、慶大霉素等，均容易損傷耳朵，造成耳聾聽力下降，應儘量避免。

耳部按摩

耳部有很多經絡穴位，常按摩的話可以促進內耳血液循環，有助於耳朵保健。如雙手分別放在兩耳根部，拇指和中指分開置于耳前及耳後，然後從耳垂開始，先揉耳垂，再夾着耳朵用一定的力度向上推，並緊貼耳廓，直到耳尖，如此反復數次。

控制情緒

情緒突然起伏，如暴怒等，或一段時間壓力過大，精神過於緊張、疲勞，也可引起內耳的血液循環障礙而導致內耳損傷。因此，應學會控制情緒，保持平和的心態，同時注意休息，保證充足的睡眠。

及時治療

如出現耳鳴、聽力驟降、耳朵有被堵塞或進水感等耳部異常時，應及早就診，以查明原因後給予及時有效的治療。

出現耳背狀況後，應該及早就診查明原因，如果拖得時間久，後續治療效果也會越差，甚至還可能造成永久性聽力損傷。

紅肉和加工肉製品的致癌等級不同，不能混為一談。紅肉致癌依然有爭議，仍需更多動物實驗和人群證據支撐。紅肉是良好的鐵元素補充劑，對於健康人每天保證一定量的紅肉攝入是很有必要的，但應減少加工肉製品的攝入。

膳食指南規定每日應攝入50-75g畜禽肉類，紅肉的烹調方式應以蒸煮為主，儘量減少煎炸等不健康烹調方式。對於慢性腎病、心血管疾病的患者，應限制紅肉的攝入。

隨着健康飲食的風靡，很多人在蛋白攝入上選擇了更多的白肉，認為白肉比紅肉更具有營養價值，而紅肉，加工肉製品則被冠以致癌、心臟病風險高等標籤而被束之高閣。

2015年10月26日，WHO分支部門國際癌症研究機構(IARC)發佈調查報告，將加工肉製品和紅肉分別列入1類致癌物和2A類致癌物，稱每天食用50克加工肉製品，罹患直腸癌的風險將上升18%。

此報告一經發佈，在營養學界、畜產品加工界引起了激烈的討論，也讓一票吃肉群眾感到胃中一緊。

還能不能讓人好好吃肉了？

什么是紅肉？

紅肉是一個營養學名詞，顧(jian)名(dan)思(cu)義(bao)就是烹飪前呈現出紅色的肉，具體來說豬肉、牛肉、羊肉、鹿肉、兔肉等哺乳動物的肉都是紅肉。

紅肉的顏色源于哺乳動物肉中含有的肌紅蛋白，其特點是纖維粗硬。

從營養學角度來講，紅肉是很好的優質蛋白來源，其蛋白質為完全蛋白質，含有人體必需的各種氨基酸，並且必需氨基酸構成比例接近人體，易被人體充分利用，蛋白評分較高。

同時，紅肉脂肪含量較高，飽和脂肪酸的含量顯著高於白肉以及植物油。其中豬肉的脂肪含量最高，羊肉次之，牛肉最低。即使是瘦肉中也含有一定量的脂肪，例如豬瘦肉的脂肪含量為6.2%，羊

瘦肉為3.9%，牛瘦肉為2.3%。與白肉相比，紅肉最大的優勢是紅肉中有豐富的血红素鐵，極易被人體吸收，此外紅肉中還含有豐富的鋅、硒、煙酸、維生素B12、硫胺、核黃素和磷等。

紅肉 & 加工肉製品，相愛相殺的難兄難弟

富含血红素鐵和優質蛋白的紅肉看着很營養，那為何會成為營養學界的眾矢之的，被許多追逐營養的人士忍痛放棄？

這裡，我們不得不提到一個經常與紅肉相伴而生的名詞，被IARC列為1級致癌物的加工肉製品。加工肉製品指經過鹽腌、風乾、發酵、煙燻或其他處理、用以提陞口感或延長保存時間的任何肉類，就是大家提起就會垂涎三尺的香腸、臘肉、培根等等。

由於這些加工肉製品的主要原料是紅肉中的豬肉和牛肉，紅肉和加工肉製品就成了相愛相殺的難兄難弟。目前，加工肉製品的過量攝入與癌症關係比較明確，但是，紅肉的攝入與癌症的關係依然有爭議。

加工肉製品的主要危險因素

加工肉製品讓人又愛又恨，它致癌證據比較多，比如確實含有某些致癌有害物質。

1. 3,4-苯並芘

3,4-苯並芘一般在肉製品的煙燻、燒烤和油



炸過程中產生，是一種強致癌物，主要是由於木材的不完全燃燒產生的。中國規定食品中苯並芘的殘留量應在5μg/kg以下。好消息是隨着近些年液煙技術的廣泛使用，大幅降低了肉製品中苯並芘的含量。相信隨着工藝的不斷革新，越來越多曾經讓我們忍痛割愛的食品或許又可以重新回到我們的餐桌。

2. 硝酸鹽和亞硝酸鹽

硝酸鹽和亞硝酸鹽常在肉製品腌制過程中使用，亞硝酸鹽可以有效地抑制肉毒梭狀芽孢桿菌以及其他腐敗菌的生長，並且可以與肌紅蛋白反應，起到發色的作用，同時，我們喜歡的豐富的風味也要歸功於亞硝酸鹽的作用，若不使用亞硝酸鹽，腌肉製品只有鹹味。

由於其是明確的致癌物，因而在肉製品中的使用量及其在產品中的殘留量在國家法律中有明確規定。

3. 雜環胺

雜環胺是一種多環芳烴化合物，具有致癌致突變的作用，主要由肉中的蛋白質和氨基酸熱

解產生，常存在于煎炸燒烤類的肉製品中。

4. 反式脂肪酸

長期大量攝入反式脂肪酸會增加心腦血管疾病的風險，對生長發育不利。最新研究表明反式脂肪酸的攝入與糖尿病和癌症的發病相關。由於反式脂肪酸在天然食物中的含量很低，主要在油炸過程中產生，因而，減少油炸時間，降低溫度是減少反式脂肪酸的有效方式。

5. 促炎因子

有研究發現，過多攝入加工肉，紅肉和奶製品，可能會升高體內抗體水平，引發慢性炎症，增加罹患腫瘤風險。

如何愉快地吃肉？

作為普通的吃肉群眾，我們還是需要根據膳食指南推薦和自身身體狀況權衡飲食。

根據膳食指南畜禽類50-75g的攝入標準，保證紅肉攝入不超量，儘量減少加工肉製品的攝入，既可以滿足優質蛋白、血红素鐵的攝入，又不至於攝入過多的飽和脂肪酸、膽固醇。

紅肉普遍脂肪含量較高，尤其是飽和脂肪酸的含量非常高，因而要和含有較高不飽和脂肪酸的白肉(魚蝦類)以及植物蛋白、奶製品等一起搭配來吃，既滿足蛋白和礦物元素等的攝入，又可以不必擔心脂肪攝入過高帶來的一系列風險。

紅肉的做法以燒煮為主，儘量減少烘烤油炸等不健康的飲食方式。

對於一些罹患慢性腎炎、心血管疾病、痛風等疾病的患者，還是建議儘量控制攝入紅肉，畢竟和酸性物質產生、飽和脂肪酸、膽固醇、鈉等帶來的風險相比，那點優質蛋白的優勢似乎站不住腳了，因而這些病人我們建議選擇奶製品、魚蝦、植物蛋白等作為蛋白的補充。