

躲不掉的“中年危機”(下)

其次是吃得多的機會太多。晚上本應少吃,讓腸胃逐漸進入休息的階段,但現代人的應酬大都在晚上,下班本就不早,應酬的時間又比較長,高興之時再來兩杯酒,都會讓腸胃晚間加重工作負擔。晚上吃太多,不僅對腸胃不好,還會影響睡眠。

再次,壓力大運動少。壓力過大直接影響的生理功能就是腸道功能異常。如胃酸過多、減緩蠕動或加快蠕動等。

胃酸過多會損傷胃黏膜,加快蠕動會造成頻頻腹瀉,減緩蠕動會造成腹脹。而缺乏運動,是現代人的通病,運動可以促進消化,減輕壓力,每周進行150分鐘中等強度的運動有助於身體健康,但很多人不僅難以保證運動時間,甚至連基本的散步都做不到。

最後,要吃的清淡一些。高血壓、糖尿病等疾病的爆發就是飲食過於油膩造成的,大魚大肉還會讓腸胃受到考驗,特別是一些油炸食品、肯德基、麥當勞的流行很容易讓人童年就加重腸道負擔,使得現代人腸胃出現的問題越來越多,也呈現愈發年輕化的趨勢。

人到中年,五不扛 不扛病

胃疼了吃點胃藥,肩膀疼了貼膏藥,頭疼了吃點去痛片,這些已經成為不少中年人的生活常態。殊不知,頭疼、胃疼、身體發麻

等症狀都可能是身體發出的預警信號,一味漠視、吃點藥敷衍了事,容易小病拖成大病。

比如,經常頭疼、頭暈可能與高血壓、頸椎病有關;經常胃疼可能是患了胃潰瘍、十二指腸潰瘍,需要做胃鏡排除惡性病變;上下樓吃力、心慌可能是心臟出了問題。

無論是哪種疾病,最重要的是早發現、早診斷、早治療,防微杜漸,及早干預,時間再緊張,也要在身體不適時儘快就醫,並調整生活方式。

不扛窮

客戶文案沒做完,臨時又加了一台手術……此時,很多人會選擇“忍飢挨餓”,等加班結束再飽餐一頓。研究發現,飢餓時血糖降低,會產



生頭暈,注意力不集中,記憶力減退、疲勞等問題,甚至影響大腦功能,導致智力下降。

另外,不按時吃飯的人比正常飲食者的膽固醇高33%。經常不按時吃飯,膽囊不收縮,久而久之會引發膽結石。因此,一定要保證三餐規律,尤其是午餐和晚餐,不要過度拖延,可以在辦公室準備一些水果、餅乾、充足的水等,及時給身體“加滿油”。

不扛困

長期熬夜,容易打亂生物鐘,導致患冠心病、高血壓、心肌梗死的幾率升高。睡眠不足還會導致脫髮、脾氣暴躁、注意力不集中等問題。

另外,很多中年人在加了一宿班後開車回家,迷糊狀態下開車的反應速度等同於酒駕的

反應,極易引起交通事故。建議晚上儘量在11點前入睡,早上7點左右起床。即使不能保證睡眠時間,也要適當補覺,提高睡眠質量。

不扛累

正所謂積勞成疾,人的很多疾病都是累出來的,長期過度疲勞會出現焦慮、失眠、記憶力減退、精神抑鬱等問題,嚴重的還可能導致猝死。當感覺體力不支時,證明你已經處於勞累狀態,必須好好休息,恢復體力。

每連續工作2小時,就應停下來,聽聽音樂,放鬆下身,小憩15分鐘。另外,疲勞過度者要注意多補充營養物質,但切記飲食不能過於油膩,果蔬、魚肉等是不錯的選擇。

此外,還應調整好工作和生活節奏,讓自己慢下來,享受當下,反而會提高工作效率。平時可以多做些有氧運動,比如跑步、騎車。

不扛壓

中國人的性格比較隱忍,很多中年男性有苦有累自己扛,有了苦悶情緒也憋著不說,長期精神高度緊張,得不到釋放,就會扛出大問題。所以,一定要學會為自己減壓。

一是積極面對難題,正確認識自己的身體素質、知識才能、社會適應能力等,儘量避免做一些力所不能及的事;二是可以約三五好友郊遊,擁抱大自然,到戶外做做運動或者去唱唱歌;三是按摩也有助於釋放壓力。

步入老年後,很多人的睡眠質量開始下降,深度睡眠減少,睡眠周期也隨之縮短。這是因為老人氣血衰少,五臟之氣不夠充足所致。中國古代養生講究“天人相應”,老人一般夏天5點左右、冬天6點左右睡醒,每晚能保證5.5~7小時的睡眠,就不必過於擔心。

早醒時,要給身體“3個1分鐘”。有些老人睡醒時天還沒亮,但因意已經全消。此時,不妨順應自己的身體,好好利用早起的這段時間,休養生息。需要注意的是,老人起床不能過猛,至少要給身體“3個1分鐘”的緩衝時間,即靜臥1分鐘後再起身、起身後在床頭靠1分鐘、起床後雙腿下垂1分鐘,避免氣血上沖,使血壓突然波動,引起頭暈、乏力等症狀。

起床後,先試試打坐30分鐘。早起後,老人可以先試試打坐。盤腿姿勢順其自然,採取簡單的初學者姿勢,單盤或散盤均可,但一定要保證氣血通暢,身體舒適。閉上眼睛靜坐,可以進行有節奏的深呼吸練習,幫助增加肺部含氧量,從而增加全身臟器、血管的含氧量,提陸人體活力。打坐時間太短起不到效果,一般以30分鐘為宜,但若感到體力不支,尤其是有基礎性疾病的老人,則不必勉強。如果打坐後感到暈倦,可以再睡個回籠覺;如果打坐後神清氣爽,可根據自身情況,從事以下活動。

拍打全身

從頭到腳,從軀幹到四肢,輕輕拍打全身,能調整人體氣息運行,使氣血更通暢。不僅能使人體陽氣得到生發,一天都

老人早上醒了靜坐半小時

有精神,也有助於提陸晚間睡眠質量。

輕體力活動

可以做家務,如澆花、喂魚、掃地、收拾房間等,或者到客廳里活動活動,做些簡單易行、強度較小的運動,如壓腿、體轉運動、伸展運動等。

做喜歡之事

老人還可以根據自己的愛好,做些喜歡的事情,如練習書法、背書、練習交際舞、抖空竹等,但動作不能過於激烈、精神不能太緊張。

起得早的老人,有些事情不能做

不宜外出鍛煉。天還未亮時,戶外光線弱、空氣質量不好,不利于運動。

別急着吃早飯。太早吃早飯等於逼迫消化系統持續疲憊作戰,長此以往,會干擾胃腸道的正常休息,加重胃腸道負擔。早飯最好安排在早上七八點,這一時間段胃經當令,營養更易吸收。此外,如果早飯吃太早,兩餐間隔太久,中午時更容易出現血糖過低等症狀,不利于身體健康。



尿完要低頭看一眼

正常的尿液顏色是怎樣的?

正常人的尿液顏色呈淡黃色,其色素主要來自尿黃素及少量的尿膽素和尿紅質,這些物質都是機體新陳代謝的產物。

尿液的顏色也並非一成不變,它會隨著飲水量、飲食的不同或者疾病而有所改變。如果你短時間內水喝多了,則尿液呈淡黃色,甚至無色;如果你有點脫水,尿液顏色會加深,呈現琥珀色。

尿液顏色有異常暗示什麼疾病?

透亮淺粉紅色的尿

多是因為食用紅心火龍果、甜菜、藍莓等蔬菜水果,或者服用藥物,如利福平的緣故。

鮮紅或深紅色的尿

可能是泌尿系出了問題,如尿道炎、泌尿系統結石等。一般在血尿的同時還有尿頻、尿急、尿痛問題。建議儘早去醫院泌尿科就醫。如果是無痛血尿,就要當心腫瘤悄然來襲。

濃茶色或黃褐色的尿

常提示肝臟出了問題。如果尿液長期發黃褐色,一定要留神身體還有沒有其他症狀,如黃疸、疲倦、上腹部不舒服和疼痛。可能是膽紅素尿或者尿膽元尿。

醬油色的尿

常見於蠶豆病、陣發性睡眠性血紅蛋

白尿及血型不合的輸血反應,以及運動過量導致的橫紋肌溶解症。出現醬油色尿說明有急性嚴重的血管內溶血,屬於急症,應立即救治。

黑色的尿

往往提示酚中毒、惡性瘧疾、黑色素腫瘤等可能性。

乳白色的尿

可能是高蛋白、高脂肪飲食引起的;如果同時伴有排尿異常、發熱、腰痛時,則提示嚴重泌尿道感染,如腎盂腎炎、膀胱炎、尿道炎或腎結核;男性如果經常排出白色黏液狀尿液時,則可能是罹患前列腺炎、非淋菌性尿道炎或淋病等疾病的症狀,應及早就診治療。

綠色的尿

往往是服用消炎藥、化療藥引起;也可能是尿道受到特定細菌感染了,尿內有綠膿桿菌滋生,尿液就會呈綠色。

藍色的尿

可能是尿布藍染綜合徵的症狀。除了尿液的顏色,還要關注尿液當中的泡沫。如果這個泡沫不是由於排尿過急或者飲水過少引起的,那麼它就有可能是尿蛋白或尿糖升高引起。

尿中的泡沫是我們早期發現糖尿病或高血壓腎病的線索,大家尿完尿記得低頭看一眼。



睡午覺,對老年人來說是養生法寶,對很多上班族來說卻是一種奢侈。?

英國《每日郵報》曾刊文指出,每天中午打個盹,是給健康充電的最好辦法。事實上,中國人自古講究睡“子午覺”,這儼然是將午覺和晚上的睡眠,提到了同等地位。午睡雖好,可並不是人人都適宜。

午睡帶來五大健康好處

一、提高應變和記憶力

來自美國威斯康星大學的研究人員發現,睡覺可以促進大腦細胞的修復。這項研究已被發表在了《神經科學雜誌》上。

2014年,美國科學公共圖書館網站收錄的一項研究表明,夜間和白天的睡眠同樣能讓人鞏固記憶,記住兩個不相關的詞語。這說明,午睡也有讓人大腦得到休息和恢復的功能,並提高人的記憶力,幫助人們記住複雜的概念。

《小睡一會改變你的生活》的作者,加利福尼亞大學的薩拉·邁德尼克和同事在2008年發佈了一項研究顯示,白天小睡總體上提高了記憶能力,而攝入咖啡因對記憶沒有幫助,甚至更糟。

二、有效“養”眼

當你閉眼入睡後,勞累了一上午的眼球睫狀肌可以得到休息,有效防止了視力的下降。白天處於抑制狀態的淚腺也開始大量分泌淚水,滋潤因長時間處在工作狀態下而干澀的眼球。角膜的溫度有所上昇,細胞新陳代謝加快也會加快。

如果不能保證每天午睡,稍微閉眼休息一下,也能起到一定的作用。

三、修復身體免疫功能

美國佛羅里達大學的免疫學家貝里·達比教授領導研究小組對睡眠、催眠與人體免疫力的關係進行了一系列研究。

結果表明,對個別存在睡眠障礙的人施行催眠干預後,受試者血液中T淋巴細胞和B

淋巴細胞水平均有明顯升高。免疫系統可以在睡眠期間得到某種程度的修補,並轉而對睡眠起調節作用。

德國精神病研究所的睡眠專家則發現,中午1點是人在白天一個明顯的睡眠高峰。這時睡個短覺,可有效刺激體內淋巴細胞,增強

午睡是門“技術活”

免疫細胞活性。

四、修復皮膚

皮膚的新陳代謝在睡眠狀態下最為旺盛。

當你睡着時,肌肉、內臟器官等的消耗都減少,皮膚血管完全開放,血液可充分到達皮膚,為其提供營養,進行自我修復和細胞更新。

五、延緩衰老

美國“自然”網站刊文指出,在睡眠中,許多蛋白質開始合成,其中就包括抗氧化所需要的一些蛋白質。

午睡有助於補充夜間睡眠的不足,起到一定的促修復作用。

午睡不是人人適合

并非人人都必須午睡,應根據身體狀態和作息習慣因人而異。

夜晚本來就睡得不好,或常受失眠困擾的人,不宜午睡,否則會加重晚間失眠。

晚上睡足七八個小時,白天仍覺得困倦的人,最好不要由着自己去睡,因為睡太多也是睡眠障礙的一種,午睡只會加重症狀。

睡眠時間決定午覺效果

那么,如何在不長的工作間隙,擠出足夠的午睡時間呢?

英國《每日郵報》的報道指出,好的午覺不需太長時間,從6分鐘到40分鐘,你都可以收

穫不同的益處。

6分鐘:記憶開始增強

一項德國的研究發現,6分鐘的睡眠即可以起到提高記憶力的作用。因為這麼長的時間,已經足夠大腦將短期記憶轉變成長期記憶,進而騰出更多的“空間”盛裝新知識了。

20—30分鐘:最佳午睡時間

美國太空總署科學家發現,午睡24分鐘,即可使工作表現提高34%,頭腦的整體靈敏度提高54%。

這個時長還有助於減緩心率,有保護心臟的作用。

英國卡皮奧南丁格爾醫院睡眠治療師納瑞娜·瑞姆拉罕說:“即使你沒有真的睡着,只要躺下,放鬆大腦,就會有好處。”20分鐘的類似瑜伽最後的冥想也能達到同樣的效果。

40—45分鐘:給大腦充電

如果你前一天晚上沒睡好,白天工作又需要特別集中注意力,那麼一次40分鐘的午睡,可以讓你進入淺睡眠狀態,幫你給大腦充電。

每天午睡45分鐘還有降低血壓的作用,並幫助調節免疫系統,提高身體體質。

如果要睡40—45分鐘,最好定個鬧鐘。午睡超過45分鐘,會進入深度睡眠,容易因“睡眠慣性”導致醒後身體疲憊、迷迷糊糊。

90分鐘:修復身體適合於老年人

如果你有足夠的時間,一個半小時的睡眠可以讓你睡足一個完整的睡眠周期,進入深度睡眠,修

復身體。

加州大學的馬修·沃克博士在研究後發現,90分鐘的午睡,可以對身體進行一次很好的修復。

創造條件也要睡好午覺

單位離家太遠,中午休息時間短,不少人都是隨便將就一下,要么趴著,要么靠在椅背上眯一會兒。這樣不僅難以休息好,還會帶來手腳發麻、視力模糊等不適,時間久了容易致病。

幾點建議可以幫助更好的睡好午覺:

1、上班族可在辦公室備一個摺疊躺椅,吃過飯適量活動10~20分鐘後,躺下休息一會兒。

2、若辦公場合空間有限,無法擺放躺椅,可以買個午睡靠枕,睡覺時墊著臉部或頸部,避免神經受壓,保持血液通暢。雙腳最好平放,有利于全身血液循環。

3、不少單位的辦公場所多是大平台,中午不會關燈,對燈光敏感的人可準備一個午睡專用眼罩。

4、睡眠不好的人還可自備防噪耳塞,創造一個安靜的人睡環境。

