不吃早饭,会缩短多年寿命!

日常这些行为原来都会减寿!

本报记者 吕增霞

很多人的健康都是在不知不觉间被消耗的,尤其是每天都在做的日常琐事中。小编总结了近来的国外最新研究,发现这些事都可能是偷走你健康的可疑凶手。

睡觉不足7小时早亡风险高

瑞典科研人员的一项长达15年的跟踪研究发现,睡眠时间过长或过短都会增加过早死亡的风险。那些睡眠时间为7小时的人比睡眠多于8小时和睡眠少于6小时的人要长寿1年。

不吃早餐:寿命平均缩短2.5岁

德国埃朗根大学研究表明,不注重吃早餐的人寿命甚至平均缩短2.5岁。英国伦敦帝国学院研究发现,不吃早餐,大脑会释放出需要高热量的信号,导致午餐和晚餐摄取"垃圾食品"的几率大增。长期如此,肥胖症、高血压、高血脂和糖尿病等都会找上门来。所以,早上不妨多花10-20分钟,吃个早餐吧。

脖子粗:心血管疾病风险大

2010年美国《临床内分泌学与代谢》杂志刊登的一篇研究,对3000多名研究对象进行脖子测量,同时对这些人进行血压、血脂、血糖等指标检测。结果发现,脖子越粗的人,其心血管疾病风险就越大。

如果男性颈围超过39厘米,女性颈围超过35厘米,则说明脖子较粗,发生心血管事件的风险高。

一周只在家吃2次晚餐:患糖尿病几率高

哈佛大学研究员追踪10万名中年男女26年,详细记录他们的饮食、生活型态以及在哪吃饭。这10万人最早被追踪时,都是没有糖尿病的,但26年后有9000人染上第二型糖尿病。

研究发现,越常在家吃饭的人得到糖尿病机率越低,一周在家晚餐5至7次的人,比起一周只在家吃2次晚餐的对照组,糖尿病机率降低15%。另外,常在家吃饭增胖机率也较低,因为他们吃较多蔬果,摄取较少含糖饮料。

经常发怒:心肌梗塞危险增长2-4倍

美国学者从1968年至2007年对1300名男子的观察研究后得出一项结论:男人经常发怒会缩短寿命。一个经常盛怒的35岁男子要比总是心平气和的同龄男子有更多猝死的危险。

而且,突然盛怒的男人患心肌梗塞的危险会增长2-4倍。因此,建议男人少发怒并且尽量保持平和的心态

不爱吃鱼:心血管疾病的几率多50%

《美国心脏学会高血压期刊》刊登的一项研究以15岁至49岁的女性为调查对象,研究了吃鱼是否影响患心脏类疾病的可能性,研究结果表明,"不吃鱼或少吃鱼的女性比经常吃鱼的女性八年以上心血管疾病的比例要多50%"。

营养专家建议,健康吃鱼,清蒸或鱼汤最好。清蒸鱼一定要开水下锅,旺火蒸15分钟,出锅后浇汁淋油食用。

总被闹铃叫醒:患高血压几率高

日本工业健康国立研究所进行的一项研究发现,突然被闹铃惊醒的人比自然醒的人血压更高、心率更快。英国爱丁堡大学睡眠中心专家称,本来人在睡觉时身体就会发生一些变化,使人容易在清晨患病,而闹铃恰恰加重了这个过程,目前已经有因闹铃而猝死的报道了。

被闹钟突然叫醒还会引起身体保护性反应,提高体内肾上素水平。如果这种状态持续数天、数周甚至数月,就容易导致血压升高、精神压抑和睡眠障碍。

尝试一下不用闹铃,而是自己养成良好的作息习惯,固定睡眠和起床时间。不得不使用闹铃的话,将铃声设置为柔和的音乐,并将闹钟放在距离头部至少1米的地方。

这届奥运运动员为何爱拔罐?原来治疗这几种小毛病有奇效!

本报记者 吕增霞

里约奥运会如火如荼的进行,很多细心的小伙伴已经发现,很多外国运动员都开始拔火罐!这种中国古老的中医疗法竟然很受"歪果仁"(外国人)欢迎!

外国运动员为什么爱拔火罐?

在赛场上,很多外国的运动员的肩膀上都出现了一个红色圆圈印记,这就是"拔火罐"治疗留下的痕迹,一位美国男子体操选手在《今日美国》节目上大谈"拔火罐"的妙处:"这是让我今年保持健康的秘密武器,它的效果比我此前花钱做的其他治疗都好。"

专家介绍,很多运动员出现伤病、肌肉酸痛时,都会选择拔火罐等方式进行放松,缓解肌肉紧张,消除疲劳。而且,拔火罐属于被动疗法,不需要运动员主动运动,也不会增加运动员的负担。

这几种小毛病最宜拔罐

受寒落枕

有时早晚温差较大的天气,让不少人一觉醒来发现脖子疼痛得厉害,不能转动,落枕了。对于风寒阻络证型的落枕,使用火罐疗法较好。

这类落枕患者的主要特点是:晨起出现颈项、肩背部疼痛僵硬不适,转侧受限,尤以旋转后仰为甚,头歪向健侧,肌肉痉挛酸胀,可伴有恶寒、头晕、精神疲倦、口淡不渴等症状。

吹空调肌肉酸痛

空调的冷风吹起,颈肩部肌肉暴露在外,极易受到风寒之气的刺激,使局部肌肉保护性收缩,从而导致颈肩部肌肉紧张痉挛,进而压迫到神经、血管,发生疼痛不适。寒阻经络型的颈肩部疾病患者比较适合火罐疗法的治疗。

这类患者的主要症状是:头痛、后枕部或者肩部疼痛,颈项僵硬,转侧不利,一侧或两侧肩背与手指麻木酸痛,或头痛牵涉至上背痛,颈肩部畏寒喜热,颈椎旁有时可以触及肿胀结节。

咽喉炎

拔火罐治疗咽喉肿痛,能泄实热,降急火。主要是达到开窍泄热、通经活络的目的,特别适用于起病急骤,以高热、肿痛等不适症状表现为主的中医实热证。像患者高热、便秘、咽喉肿痛剧烈,甚至出现脓点等热毒症状比较明显时,在位于脖子后面的大椎穴拔罐治疗,有助退热下火、扶正祛邪,调整人体阴阳平衡的作用更好。

最后,很多人对拔罐有个误区,认为拔罐后印迹越深越好。拔罐部位的淤青程度主要是提示身体局部寒、淤、湿等病邪的程度,但并非淤青越深效果越好。火罐吸附的强度要以不损伤皮肤为度,局部皮肤有炎症或是溃破、有出血倾向疾病的患者都不宜拔罐。另外,在前一次拔罐部位的淤青没有消失之前,不要在原处拔罐。

警惕近视发生前的信号

本报记者 吕增霞 通讯员 尚俊英

人们一直认为,视力减退是"悄悄"地降临,直等到发现视物模糊时,则木已成舟。其实,在视力减退之前,近视眼的发生是有预兆、有信号的,在这里告诉大家,希望引起注意。

眼睛疲劳:有些高年级的小学生或中学生,看书时间一长,字迹就会重叠串行,抬头再看面前的物体,有若即若离、浮动不稳的感觉。有些人在望远久后再将视力移向近处物体,或望近久后再移向远处物体,眼前会出现短暂的模糊不清现象。这些都是眼睛睫状肌调节失灵表现,是由眼疲劳所致。另外,有的少年儿童会反复发生霰粒肿、麦粒肿或睑缘炎。这些儿童视力虽然可达到1.0以上,其实已经"奏响"了近视眼的前奏曲。

知觉过敏:在发生眼疲劳的同时,许多人还伴有眼睛灼热、发痒、干涩、胀痛,重者疼痛向眼眶深部扩散,甚至引起偏头痛,亦可引起枕部、颈项 肩背部的酸痛,这是由于眼部的感觉神经发生疲劳性知觉过敏所致。

全身神经失调:原来成绩好的小朋友对学习会产生厌烦情绪,听课时注意力不够集中,反应也有些迟钝,脾气变得急躁,对原来喜爱的东西也缺乏兴趣,学习成绩下降。晚上睡眠时多梦、多汗,身体容易倦怠,且有眩晕、食欲不振等症状。这些变化也是即将发生近视的信息。

以上三点,眼科医生称之为"近视前驱综合征"。从中可见近视前首先出现的并非视力下降,而是神经系统方面的症状。近视眼也并不单单是眼睛的问题,而是与全身变化息息相关。据眼科专家统计:近视眼发生的先兆症状,40%先表现在敏感的三叉神经系统和自主神经系统。我曾碰到一位大学少年班的学生,来就诊前6个月已有较严重的眼疲劳症状和知觉过敏症状。检查发现,双眼视力均为1.5.双眼眼压2.30千帕,均属正常,其他检查也在正常范围。经用维生素B谷维素及滴眼宁液治疗3个月。眼疲劳症状有增无减,且视力减退,右眼为0.8,左眼为0.7。进行散瞳验光检查,发现他右眼已有150度近视,左眼为175度近视。

可见,近视发生是有信号的及早发现近视先兆,就能及早防治近视。

立秋必吃的10种抗衰老食物

本报记者 吕增霞 通讯员 张文文

立秋到了,吃什么好呢?吃什么又能让你延缓衰老呢?快来看看,这可是你必须知道的哦!

西兰花 西兰花含有大量的维生素A、维生素C和胡萝卜素,对于提高皮肤抗损伤能力、保持肌肤弹性都起到了很好的作用。

海带 海带含有丰富的矿物质,可以调节血液的酸碱度,防止皮肤过多分泌油脂。

藕藕 既可当水果,又可作佳肴,生啖熟食两相宜。藕不论生熟,都具有很好的药用价值。中医认为,生藕性寒,甘凉入胃,可消瘀凉血、清烦热、止呕渴。适用于烦渴、酒醉、咳血、吐血等症。妇女产后忌食生冷,惟独不忌藕,就是因为藕有很好的消瘀作用,故民间有"新采嫩藕胜太医"之说。熟藕,其色由白变紫,有养胃滋阴、健脾益气的功效,是一种很好的食补佳品。而用藕加工制成的藕粉,既富营养,又易于消化,有养血止血、调中开胃之功效,实为老幼体虚者理想的营养佳品。

苹果 健康最有利的水果。此外,在众多的水果和蔬菜中美国人排出了对健康最有利的水果。其中苹果排名第一,因为苹果富含纤维物质,可补充人体足够的纤维质,降低心脏病发病率,还可以减肥。许多美国人把苹果作为瘦身必备,每周节食一天,这一天只吃苹果,号称"苹果日"。

鱼类 鱼类尤其是深海鱼类中含有的Omega—3脂肪酸可以消除损伤皮肤胶原及皮肤保湿因子的生物活性物质,防止皱纹产生,是帮助女性延缓衰老的食物之一。

蜂蜜 蜂蜜含有大量易被人体吸收的氨基酸、维生素及糖类,对于皮肤是绝佳的保养品,此外秋天多食用蜂蜜还可润肺去燥,从内养外。

西红柿 西红柿有助于美白、防晒是大家都知道的,但是最新研究证明,西红柿还有助于展平新皱纹,使皮肤细嫩光滑,并且预防黑眼圈,可谓是一举多得。

大豆 大豆对于女性来说是非常好的食品,其中含有的维生素E可以延缓皮肤衰老、防止色素沉着,此外大豆里的卵磷脂还可以延缓女性的衰老、推迟更年期的来临。

胡萝卜 从小就听说胡萝卜又叫小人参,其含有丰富的维生素A、维生素C和胡萝卜素、能增强皮肤的抗损伤能力,还有助于保持皮肤弹性,对健康也有着非常大的帮助。

牛奶 牛奶自古就是美容圣品,可以改善皮肤细胞活性,有延缓皮肤衰老、增强皮肤张力、消除小皱纹,对于皮肤的保养有着非常大的好处。