

◎ 长寿之道

防病的“黄金十年”如何平安度过？

美国西北大学最新研究发现，45-55岁之间是防病的“黄金十年”。而中国疾控中心发布数据显示，46-55岁糖尿病患者的发病率是11.5%，为40岁之前发病率的近4倍；女性绝经后比非绝经者，患心脑血管疾病的几率增加2-6倍，心脏病发作的风险也会增加约40%。

血管初硬化 留意胸痛胸闷防猝死

美国西北大学针对4万人的一项研究发现，约53%的人在45岁时能免于肥胖、高血压、糖尿病的侵袭，但到了55岁，仅有44%的人能幸免，躲过这些疾病侵扰的男性、女性分别能多活10.6年和14.6年。步入中年，人的心肺功能开始衰退，脂肪代谢，胰岛素抵抗能力都大不如从前，这也加速了血管硬化的进程。建议不要忽视偶尔出现的胸痛、胸闷及后背、肩膀等部位的不适，尽快到医院排查。

养成良好的生活方式 减少肿瘤“偷袭”机会

事实上，中年人工作和生活压力大，导致免疫力下降，给了肿瘤“偷袭”的机会。临床发现，50岁左右是肿瘤疾病的高发期，不良的生活方式与肿瘤、癌症发病紧密相关。中年期一定要注意戒烟限酒，平衡作息时间，不要熬夜。此外，建议45岁后每年进行肿瘤筛查，男性要警惕肺癌、肠癌、肝癌等，女性重点防范乳腺癌、宫颈癌等。

中年减肥 减少患痴呆、癌症几率

爱忘事、注意力不集中、反应迟钝、经常无精打采……这些表现有可能是“老痴”的预警信号。专家表示，随着人体机能退化，在45岁时开始出现大脑活动下降的问题，而体重也与认知障碍关系密切，过胖或过瘦都会影响心脑血管代谢，增加患认知障碍的风险。建议中年人要避免过度用脑，同时也要重视认知能力训练，比如可以做一些益智小游戏，激发大脑活跃度。 据凤凰健康

冬季慢养生预防疾病

现代人快节奏的生活让身体“苦不堪言”，冬天除了注重保暖，还要注重慢养生。

起床慢一点

进入数九寒天，中老年人如果起床过快过猛，容易诱发心脑血管疾病。因此起床应分几步：1.不急于坐起，人躺着时血液循环较慢，黏稠度高，让身体从睡眠到苏醒有个反应。2.伸伸懒腰，使血液慢慢流动，给心脏一个适应过程。3.双腿下垂缓慢起床，让脑供血状况有所改善。

吃饭慢一点

冬天人们为了防止饭菜变凉，习惯大口大口地趁热吃，然而寒冷会让胃更加敏感，容易发生痉挛性收缩，从而引发胃痛、胃胀、腹泻等不适。

运动热身慢一点

冬季如果热身不充分，人

体肌肉伸展性降低，关节变得僵硬，容易造成肌肉拉伤和关节扭伤等情况。另外，冬天人的血管明显收缩，即使不运动血压也比平时稍高，血管弹性也在下降，易引发心脑血管疾病。

说话慢一点

语速太快很容易使老人情绪变得激动和紧张，促使交感神经兴奋，造成血管收缩，引发或加重高血压、心脏病等的复发。建议中老年人试着放慢自己的语速，让自己处于平心静气的状态。

排便慢一点

老年人冬季排使用力是



大忌，当人屏气排便时，各个器官的肌肉都在用力收缩，腹部肌肉也一样，这就导致腹压增高，使心脏排血阻力增大，血压升高和心肌耗氧量增加，从而导致心肌缺血、心绞痛或严重心律失常引发的猝死。

呼吸慢一点

慢呼吸要做到四个字：深、长、匀、细。深，就是一呼一吸都要到头；长，时间要拉长，放慢；匀，要匀称；细，就是要细微，不能粗猛。但要注意呼吸用鼻，而不是嘴，能加强呼吸功能，促进肺循环。 据生命时报

健康动起来 雾霾天主动咳一咳可清肺

“咳嗽”其实是一种对人体有保护作用的正常生理反射，它可以及时清除呼吸道内的痰液，将有害污物排出体外，对保持呼吸道健康极为重要。雾霾天外出，我们会吸入很多粉尘、微粒及废气中的毒性物质，它们会积存在肺部，引起支气管炎、肺炎炎症等疾病，时间长了可能会癌变。

主动咳一咳对肺部来说是件好事，通过咳嗽使呼吸道产生巨大气流，起到及时清扫保护肺的作用，同时能增加肺活量，提高免疫力。在这里教大家一个简单可行的方法：

- 1.早晨起床后或晚上睡前，选择一处空气清新的地方，雾霾天可以在室内进行。
- 2.喝一杯温开水，达到稀释

- 3.双臂缓缓抬起，做深呼吸。
 - 4.边吐气边主动咳嗽，同时迅速垂下双臂，使气流从口鼻喷出，反复约十次左右。
 - 5.也可以一手用纸巾捂住口鼻，防止痰液喷出。需注意每次深呼吸之间做几次正常呼吸，以防过度换气。
- 据好大夫在线微信公号

用盐水搓一搓防脱发、治鼻炎

在大家的印象中，盐一直都是用来吃的，其实还能防病。

盐水洗头，帮助防止脱发

如果是正常脱发，每天50-100根，就不必紧张。放松心情，减轻压力，平时再对头发多呵护一些。洗头时，在水中放少许盐，也可以预防脱发。洗发时可以一边搓，一边用指腹按摩。最后用清水冲干净，不要让盐水残留在头

发上。

盐水洗鼻，辅助治疗鼻炎

盐水洗鼻虽然临床效果不错，但并不是对所有鼻炎类型都会有很好的效果，它只是对特定类型的鼻炎类型有效。盐水洗鼻对过敏性鼻炎、慢性鼻炎、鼻窦炎、萎缩性鼻炎、鼻咽癌放疗后、鼻内镜术后有效。选择鼻腔冲洗液时，除了常

用的生理盐水之外，也可以用干净的温开水和无碘盐自行配置，大概是半瓶盖盐(4.5克)用一瓶500毫升温水冲匀，冲两次，自行配置注意一定不能用食用的碘盐，而要用不含碘的食盐。每天都要洗鼻一到两次，能够长期坚持才有效果。如果已经有严重的器质性病变，如鼻腔大量息肉、鼻中隔穿孔、鼻中隔严重偏曲，洗鼻效果就不好了。据凤凰健康

◎ 养生讯

包裹疗法缓解僵硬



据外媒报道，因长期姿势不良而造成的身体伤害，是现代常见的病痛之一，日本现在兴起一种新的疗法，用透气的布巾把整个人包裹起来，呈现子宫内胎儿的姿势，据说这对于改正姿势以及缓解身体僵硬非常有效。该包裹疗法每个疗程大约20分钟，经营者表示，顾客反应让他们确信这是有效的。一个40岁的患者说，治疗之后，他紧绷的肩颈背都放松了，还差点睡着。业者说，把肩膀和两腿尽量靠近，有点像是对歪斜的身体进行重置，这有助于改善脊椎侧弯，缓解背部与髋部的疼痛。 据中新网

专家建议：药茶防霾不靠谱

近日在网上火爆转发的“雾霾清肺茶”是否有效呢？“不建议喝。药食同源的食品没有坏处，但防霾茶中含有非药食同源的草药，吃多了对人体无益。”北京中医医院院长刘清泉说：“再比如吃海带能把肺里的雾清除出去，霾在肺里停了？肺里自然有清除体系，比如咳嗽。”

专家介绍，一些言论提出吃萝卜、木耳等食物可以清除肺中的雾霾也不靠谱，我们吃的食物通过消化系统进行消化吸收，而可吸入细颗粒物PM2.5是通过鼻腔进入了呼吸道和呼吸系统，二者没有任何交叉。刘清泉介绍，从北京中医医院门诊接诊状况来看，因雾霾天气引起呼吸道疾病患者没有显著增加，反而因雾霾引起的心理疾病患者增多，其中很大一部分患者是怀疑自己得了哮喘。对此提醒公众，应养成良好的饮食习惯，增强自身抵抗力，减轻心理负担。 据《中国企业家》



打开电视 看好享购物
江苏广电·品质优选！

■好享购物官方网站：www.hao24.com
■订购电话：400-800-5678

