

肠道是人的第二大脑 懂得“肠寿”才能更长寿

肠道是人体的第二个“大脑”。南京市中西医结合医院肛肠科专家介绍,控制人类情感的多种让人情绪愉快的激素,95%是在肠道里面合成并向上传至大脑的。而且肠道是人体最大的排毒器官,还担负抵御疫病的重任。

肠道年龄与“菌”同行

肠道的年龄是以随着生理年龄的增长,肠道内菌群分布变化来做参考值的。菌群随着年龄的增长而减少,肠道随菌群的减少而老化。补充有益菌有助于为肠道提供有益环境,比如大豆低聚糖有助于双歧杆菌、乳酸菌的增值。但不良的生活方式可导致肠道提前老化,尤其是滥用抗生素等药物。

“饭醉”、“饭怒”皆伤肠

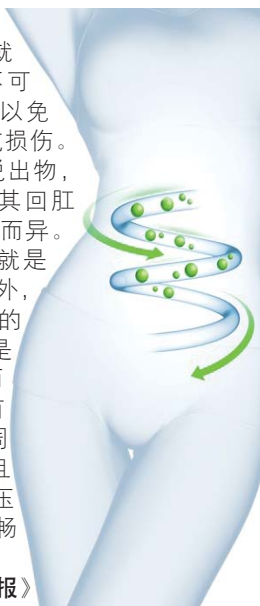
保护肠道还要预防“饭醉”,如果吃过饭后有想睡觉的冲动,也就是“饭醉”。吃了便睡会影响肠道消化,饭后散步以20分钟为宜,可边走边按摩腹部。此外,食后发怒则食积,怒后即食则不化。西医认为,发怒会引起交感神经兴奋,作用于心脏和血管上,使胃肠中的血流量减少,蠕动减慢,食欲变差,严重时还会引起胃肠溃疡。

排便是个技术活

排便感觉明显时要立即大便,入厕后不要做其他事分散精力。按照排便动作的规律性、科学性进行排便,如果蹲厕时间已超过5

分钟仍无便意感时就应结束。不可用力过猛,以免对肛门造成损伤。如排便有脱出物,便后慢慢按压送其回肛门。如厕姿势因人而异。马桶如厕的优势就是身体放松、防止意外,对于便秘、血压高的患者比较好。但是对于正常的人而言,蹲着如厕更有保健效果,肛门周围肌肉会更放松且下蹲的姿势使腹压增大,有助于顺畅排便。

据《扬子晚报》



补钙并非对抗骨质疏松的根本

强度与韧度并存,是骨骼的理想状态。但随着人体的衰老,骨骼强度与韧度不如从前亦是不可避免之势,随着骨量流失,骨质疏松也随之而来。由于很少会表现出症状,骨质疏松“沉默杀手”的名号由此得来。只有少部分人会表现出腰背疼痛等,通常视为衰老的正常现象而忽视,一旦骨折发生则后果严重。数据显示,女性一生中发生骨质疏松性骨折的概率风险达40%,高于乳腺癌、子宫内膜癌和卵巢癌概率风险的总和。

在很多人的观念中,补钙几乎是对付骨质疏松的唯一方法,“全民补钙”深入人心。事实上,补钙对于预防骨质疏松的确有好处但不是唯一方法。当骨质疏松已经发生,钙与维生素D的补充都只是基础措施,制服它的关键恐怕还得从最初开始,适量运动、合理膳食都是提高骨密度峰值、预防骨质疏松的方法。

据《新京报》

寿星堂

齐白石先生的养生“七戒”

齐白石先生是我国大书画家,也是年过九旬的寿星。他平素坚守老人养生“七戒”。

戒酒:齐先生高龄时几乎每天都要收到酒宴请柬,有人举杯劝饮时他都婉言谢绝了。

戒烟:齐先生从不吸烟,亦不备烟,友人光临乃奉茶相待,友人也能谅解并自觉克制烟瘾。

戒狂喜:遇到高兴事也能镇静若常,即使书画作品入选国际画展也不动声色,心静如水。

戒悲愤:齐先生除了日军侵占北京后,曾一度伤心过以外,他从不因个人得失哀叹气恼,真正做到了“不以己悲”。

戒空思:十分注意用脑卫生,必须动脑构思画境时,他集聚神情边画边思。除此毫不空思,尤其是夜晚,不动脑、不费神、不贪坐。

戒惰:齐先生还很注重生活自理,能自己办到的事则决不求助。平时,缝补衣服、洗刷碗筷、打扫庭院等,衣食住行都靠自己的手勤、腿勤,勤快自理。

戒空度:齐先生总爱说这样一句话:一日不学,苦混一天!因此,他每日学习不辍,总是有些收获的。故,齐先生自觉欣慰自得,乐在其中。

据《北京青年报》



中老年人属食道癌发病高危人群

如果患上食道癌,不仅对个人的饮食有所影响,更危及生命。先说导致食道癌的不良饮食:

1.长期食用过热的食物会损伤,刺激食道黏膜上皮,将诱导组织恶变。

2.亚硝酸盐是公认的致癌物,蔬菜、鲜肉等腌制后会产生大量的亚硝酸盐,经常食用这些食物就有导致食道癌的危险。

3.长时间吃辛辣的食物,容

易损伤消化道黏膜上皮细胞,所以这类性质的食品是食道癌的病因之一。

4.发霉的食物中含黄曲霉毒素,黄曲霉毒素是最强烈的致癌物,而黄曲霉菌富含于霉烂的谷物、玉米、花生中,研究发现其可诱发癌症。

那么,食道癌发病的高危人群有哪些呢?我国诱发食道癌的主要因素是致癌性亚硝胺和真菌

毒素,它们广泛暴露于高发区居民的生活环境中。据调查在45-65岁的中老年人发病几率最大,是食道癌的高发年龄。因此这个年龄段的人群应该多注意预防检查。另外,食道癌高发区存在着明显的家族聚集现象,所以家族中有食道癌患者的也要特别留意。而食道曾有病变或受伤的人更要重视。

据新华网



高效睡眠 补气养精防衰老

清朝李渔在《笠翁文集》中记载:“养生之诀,当以睡眠居先。睡能还精,睡能养气,睡能健脾益胃,睡能坚骨强筋。”现代医学也把睡眠作为一种治疗手段,从上世纪50年代开始,就有“睡眠疗法”一说,通过充足、高效睡眠达到补气养精、调神防衰的目的。

研究表明,睡眠可以降低体内压力激素的分泌。当压力大时打个盹,能释放压力提高效率。

睡眠是抵抗疾病的防线

据德国《经济周刊》报道,缺乏睡眠会扰乱人体的激素分泌。长期睡眠不足4小时,人的抵抗力

会下降,加速衰老、增加体重。此外,美国的一项针对100万人、长达6年的追踪调查表明,每天睡眠不足4小时的人死亡率高出正常人180%,而充足的睡眠有利于延长人的寿命。

女人睡不好易得心脏病

科学家发现:女人睡不好,醒来脾气要比男人更坏,更容易在早上出现敌意浓浓和怒色冲冲的现象。此外如果长时间睡眠质量不好,她们比男性患上心脏病、抑郁症和其他心理疾病的可能性更高。这是因为两性之间的激素分泌决定女性需要更多的睡眠。

据《生命时报》

中医推拿可助眠

揉捻耳垂:拇指食指捏住双侧耳垂轻轻捻揉,使之产生酸胀和疼痛的感觉,约2分钟。

梳头法:双手弯曲,除拇指外四指垂直叩击头皮,方向为前发际、头顶、后头、项部。每天3-5次,每次至少5分钟。

按压心包经:循着双侧上臂内侧中线,由上向下按压,痛点再重点按压,每日1-2次。

点揉神门穴:临睡前用一拇指指端的螺纹面,点揉另一手的神门穴,以感酸胀为宜,左右手各重复30次。

耳朵这样多长寿

研究人员普查了50例80岁以上的老年人,发现他们的耳朵都有两个特征:

第一是耳廓长。耳廓的长度的计算方法是从耳朵尖到耳垂下。一般成年人平均长度为5-8厘米。但是接受调查的这50位长寿老人耳廓长度都大于8厘米,而且寿命越长耳朵越长,其中两名百岁老人的耳廓长度分别达8.4厘米和8.5厘米。

第二是耳垂大。成年人耳垂长度为1-2.5厘米,但是长寿老人的耳垂长度至少在1.8厘米以上,而且厚软肥大。在所调查的50位长寿老人之中,耳垂长度在1.8-2.5厘米的有8人,2.6-3厘米的有39人,3.1-3.2厘米的有3人,并且都是90岁以上的老人。

据《生命时报》

东郊国际

电视购物

UGO

更高品质的视频购物

优购物·优品惠

www.ugoshop.com

SK-II

ST&SAT