

● 寿星堂

关爱亲人 可延长寿命

最新一项研究表明,人们关爱身边的亲人可增加自身寿命,这一点在老年人身上表现得尤其明显。

为了得到这一结论,研究人员选取了500名年龄在70岁至103岁之间的德国人作为研究对象,从1990年至2009年,对这些参加试验的志愿者持续跟踪观察20年。

研究结果显示,50%的祖父母辈经常照顾孙辈,或者在日常帮助子女做家务等,他们在试验开始的10年后依然健在;而另外50%的参与者表示,并未对亲人倾注太多,他们在试验开始的5年后相继去世。但慷慨的好处并不仅限于家庭范围内。

有些老年人并不关注家庭,而是投身于慈善机构,如关心孤独的人、流浪者或困难家庭,其寿命比平均寿命长7年左右。

对此,专家称,需要注意的是,这种长寿和慷慨的关系仅仅只在一种适度的情况下才会存在,如果焦虑过度的话,并不会起作用。相反,过度的慈善行为会带来压力,引发一些身体和心理上的问题,影响健康。

据环球网

心率过慢也会高血压

很多人都知道,心率过快跟高血压有着密切关系。因此,有人认为,心率缓慢是件好事儿。事实并非如此,心率过慢的话,也可能引起高血压。

心率是指心脏每分钟跳动的次数,一般情况下人的每分钟心跳与脉搏次数是相同的。成年人正常心率范围是60-100次/分钟,大多数人每分钟心跳七八十次。在平常情况下,安静时每分

钟心跳大于100次,为“心动过速”;少于60次,就是“心动过缓”;心跳若时快时慢、跳跳停停,称为“心律不齐”。这三者都是不健康的“心律失常”状态,与高血压有密切关系。

心率过慢也可能引起高血压,是因为如果心跳太慢,在舒张期心脏各个腔内就会充盈更多的血液,从而造成收缩期排出更多的血液,收缩压就会更高。

另一方面,心率太慢,心脏的舒张期就会相应延长,舒张期血压也会相应降低。可以说,心率慢导致的高血压,最重要的特征就是单纯的收缩压增高,舒张压正常甚至降低,血压差增大。这种情况在老年人身上更为明显。

实际上,很多心率太慢造成的高血压患者,将过缓的心率纠正后,血压就会有所降低,从而达到正常状态。 据人民网

眼眶和太阳穴疼得厉害,可能是丛集性头痛。

丛集性头痛属于原发性头痛,即找不到病因,只能通过患者的临床表现来诊断,这类头痛占90%左右。

丛集性头痛的发作很快,往往没有什么先兆。在

发作后几分钟内,疼痛就可能变得非常剧烈,很多患者描述它比骨折、输尿管结石甚至是生孩

表现之一,就可以诊断为丛集性疼痛。

丛集性头痛也分急性和慢性。急性丛集性头痛就是头痛的发作具有季节性,比如每年固定在春季或秋季发作,发作期可持续数周或数月之久,其它时间没事。慢性丛集性头痛的患者一年四季都会发作,每次发作的间隔小于14天,甚至会没有间隔的持续发作。一般来说,急性丛集性头痛占丛集性头痛的90%,慢性丛集性头痛占10%。

目前丛集性头痛还未找到病因,但90%以上的患者通过药物治疗、微创治疗或者手术治疗的方法,都能使头痛发作的次数减少、疼痛的程度减轻。 据好大夫



总头疼,是哪儿出了问题?



子都痛。头痛的发作一般会持续15-180分钟不等,患者可以自行缓解,也就是说发作完就不痛了。

头痛发作时患者可能出现眼睛变小(上睑下垂,也就是上眼皮耷拉下来了)、黑眼仁变小、眼皮水肿、眼白(球结膜)变红、流泪、鼻塞、流涕、脸红、出汗等症状,还有患者在发作时会非常烦躁不安。只要患者有上述疼痛的表现,并排除了其他原发性疾病,再加上眼部和鼻部的

国家癌症中心发布了我国癌症最新数据,报告称,与2012年相比,中国癌症新发病例从358万增加到368万,增幅为3%,占世界癌症新发病例的1/4,平均每分钟就有7个人得癌症。

全国肿瘤防治研

究办公室副主任陈万青表示,导致我国癌症病例持续增加最主要的因素为人口老龄化。随着人的寿命延长,癌症风险自然增加,这与世界癌症的发病原因相同。若将癌症分类来看,有些风险增高,如乳腺癌、甲状腺癌、肠癌;有些风险下降,如食管癌、胃癌、肝癌。综合该因素来看,虽然

癌症新发病例数持续增长,但去除年龄因素后总体发病率变化不大。

由报告可见,40岁后肿瘤发病率开始升高,80岁达到峰值。目前大部分的常见癌症是在人们进入中老年人后发病。除了老龄化,长期饮食结构不合理、吸烟饮酒、精神压力大、环境污染等也都是致癌危险因素。20-50岁的城市中青年女性发病率均高于同龄男性。这是由于女性的常见癌症,如乳腺癌、甲状腺癌、宫颈癌等发病年龄早,有年轻化趋势,拉高了中青年女性癌症发病率。 据《生命时报》

美国国立卫生研究院在《美国心脏病学杂志》刊登的新研究发现,上臂强壮的人更健康,寿命更长。

研究人员招募了600名60岁以上的志愿者,测量了他们上臂、小腿的周长以及上身肌肉量的情况。在之后随访的一年半期间,72名志愿者死亡。研究人员发现,上臂粗的志愿者死亡率明显更低,身体各项机能更好,死于心血管疾病的风险也低;上臂肌肉力量差的人,死亡风险是肌肉力量好的人的2倍。

研究人员表示,上臂强壮的人,肌肉更发达,而肌肉能更

头晕目眩 按足通谷穴



生活中,出现头晕、头痛、目眩等情况时,可以通过按压足通谷穴缓解。

通,通道,通行也。谷,两山中间的空旷之处也。该穴名意膀胱经,指经气在此冷降归地也。本穴物质一为膀胱经上部经脉下行的寒湿水气,二为至阴穴上传于此的天部湿热水气,二气交会后的运行变化主要是散热缩合冷降,冷降之水循膀胱经回流至阴穴,故名。

足通谷穴在足外侧,第5跖趾关节的前方,赤白肉际处。直接用大拇指按压即可。

枕头里放橘子皮 内热不见了

橘子皮晒干以后装枕头可以清热消炎,对那些体内积热过重的人群来说,有很好的缓解作用。

可以把橘子皮切成极细的丝状,晒干。再加入金银花、菊花、玫瑰花、灯芯草做成枕头枕在后脑部。



40岁以后更要防癌



上臂强壮寿命长

好地促进胰岛素功能,对延缓心脏病的发病进程、对抗糖尿病都有益。强壮的肌肉还能提高静息代谢率,燃烧更多的热量和腹部脂肪,降低患心血管疾病和死亡的风险。随着年龄增长,我们体内荷尔蒙不断变化,免疫力下降,身体各项机能随之衰老,导致肌肉流失。

研究人员建议,上身肌肉不足的成年人应该多加强力量和耐力训练。此前美国心脏学会和美国运动医学院联合发布的健身指南指出,18-65岁成年人和65岁以上老人,每周至少做两次力量练习。 据《生命时报》



客服订购电话
400-707-1234

