

# 十个行动养出健康好身体

潘晓彤

澳大利亚邦德大学的研究学者近日刊文指出,我们每天仅针对食物就要作出约200多个决定,其中大部分都是无意识或习惯性的,它们直接影响健康。邦德大学临床营养学研究员给出了10个建议,有助于我们养成健康的身体。

**1.保持规律的饮食。**每天在固定时间进食,进食的时间长短也尽量保持相同。规律的饮食节奏有利于避免摄入高热量的零食和饮品。

**2.食用健康脂肪。**选择食用坚果、牛油果或鱼类中的健康脂肪,而不是速食快餐。一些精致糕点中含有反式脂肪,会增加患心脏病的风险。

**3.走路。**根据身体状况,每天走一万步或1小时(老年人可酌减)。提前一站下车,步行回家或上班。

**4.出门时带上健康的食物。**出远门或



郊游时,建议用新鲜的水果代替薯片、饼干等高热量零食。

**5.经常查看食品标签。**检查食品标签上的脂肪、糖和盐含量,做到入口食物心里

**10.每天吃够蔬菜和水果。**新鲜的水果和蔬菜营养价值高,能量低。足量的蔬菜和水果有助于降低患癌症和冠心病的风险。

有数。

**6.饭量减少。**用小一点的盘子盛饭,吃完后喝一杯水,休息5分钟。然后根据饥饿感,可以适当再吃些蔬菜和水果。

**7.打破久坐的状态。**久坐不动会导致超重和肥胖。减少久坐的时间和增加运动量对健康很有好处。有条件时,尽量选择站立姿势。

**8.多喝水。**每天至少保证喝1.5~2升的水,也可适当用鲜榨果汁调味。

**9.慢慢进食。**不要在路边边走边吃,安心地坐在桌旁,慢慢咀嚼。较慢的进食速度会使大脑发出饱足信号,也减轻肠胃负担。

## 健康话题



## 煮饭用红豆,入药选赤小豆

于景献

红豆、赤小豆由于外观相似,经常被误认为同一种东西。其实,它们的口感、用法都不同。

从外观看,红豆体积较大,多为圆柱形,呈暗棕红色;赤小豆多为椭圆形,较细长,平滑有光泽。硬度上,由于红豆硬度较低,经过烹煮变得粉糯,散发着独特的豆香,可做成红豆饭、红豆沙、红豆蓉等。而赤小豆的硬度较高,即使长时间泡水后烹煮,还是一颗颗很完整,煲煮时不易烂,汤液较稀。

所以,红豆一般多用于日常食用,有助补血养血,赤小豆功效强些,非常适合入药。中医认为,赤小豆性平,味甘、酸,能利湿消肿、清热退黄、解毒排脓。可单味煎服或与猪苓、泽泻、茯苓皮等配伍,用于治疗水肿胀满等病症;也可与麻黄、连翘、桑白皮等同用,调理湿热、黄疸等问题。

赤小豆适宜各类水肿患者,如肾脏性水肿、心性水肿、肝硬化腹水、营养不良性水肿以及肥胖症等患者食用。此外,赤小豆适宜产后缺奶和浮肿者食用,可单用赤小豆煎汤或煮粥。由于赤小豆药性下行,有消肿利尿效果,尿频、小便清长、身体瘦弱、阴虚而无湿热者

## 健康饮食

最好忌食。



## 多练肌肉防摔倒

田飞

随着年龄增长,人体发生老化,全身肌肉进入缓慢减少过程,导致身材走形、肌肉松弛、力量下降。对于老人来说,肌肉力量减弱将增加跌倒风险。专家表示,老人最应护好三处肌肉。

身体机能衰退,造成老人眼部肌肉无力,眼睑松弛遮挡视线、视物不清;躯干核心肌肉无力,弯腰直起困难,容易疲劳;下肢肌群弱,大腿无力,致使平衡力变差,都会增加摔倒风险。全身肌肉都在大脑的支配下运动,肌肉通过收缩拉动关节活动。人老了,肌肉、关节随之自然退化,如果坚持锻炼,大脑功能会减缓退化,使运动功能得以维持甚至提高。专家为大家推荐了5种锻炼方法,能有效预防摔倒。

**眼肌训练。**该训练可提高眼部肌肉调节能力,改善视力。老人锻炼时,取坐位或站立位,双手拿一个物品由远及近缓慢移动,集中精神凝视物品的某一点,当达到该点图像模糊临界点时,停止移动,凝视该点3~6

## 颐养天年

读者杨先生

问:我60多岁了,最近因为眼睛不舒服,去县医院做了个检查,发现眼压有点高。女儿在网上查了一下,说可能是青光眼。请问眼压高就是青光眼吗?

专家解答:正常眼压范围是10~21毫米/汞柱,青光眼患者的眼压一般达到21毫米/汞柱以上,但眼压并不是青光眼的唯一评判标准,

## 专家释疑

秒。当移动物品由近及远时,则放松心情观看所拿物品全貌,有助于提高睫状肌调节能力。每次锻炼30分钟,每天1次。另外,老人每天可热敷面部、眼部,增加血液循环。

**躯干核心肌肉训练。**老人平时躺在床上或瑜伽垫上,双下肢屈髋屈膝,肩背部和双足紧贴床,腰背部用力,腹部上挺,使腰、背、臀部离开床,保持6秒;也可一条腿屈曲、脚贴床,另一条腿伸直,然后伸髋、抬臀,保持6秒。每

次。需要注意的是,椎间盘突出、椎管狭窄、椎体病变等腰椎疾病患者,需在医生指导下训练。

**下肢肌肉训练。**推荐两种运动,每次30分钟,每天1次。1.蹲落锻炼:集中精神深吸后呼气,缓慢下蹲,注意在下蹲过程中体会股四头肌(大腿前部肌肉)收缩的感觉,至膝关节屈曲90度时,保持3~6秒。2.站起锻炼:取蹲位,深吸后缓慢呼出,将注意力集中在股四头肌上,缓慢(3~6秒)站起,体会股四头肌收缩的感觉。

**平衡训练。**在安全前提下,进行单腿站立锻炼。老人取站立位,双脚与肩同宽,调神调息,缓慢抬起一侧下肢,尽可能维持站立时间。锻炼时,双上肢可活动以保持平衡,但不能抓扶固定物或他人辅助。一般维持30秒左右,然后换另一侧。每次锻炼30分钟,每天1次。患有下肢疾病者,如骨质增生、膝关节炎、静脉曲张等,需在医生指导下锻炼。

**综合锻炼。**老人平时可将一种运动作为主要锻炼方式,并配合其他运动,如打乒乓球、爬山等,避免枯燥乏味。

## 眼压高就是青光眼吗

秦泰音

还需结合其他检查来确诊。青光眼患病年龄广泛,早期一般不易察觉,因此有青光眼家族史、高度近视、远视眼、糖尿病、高血压、睡眠障碍等情况的朋友们需要注意。如果出现眼睛胀痛伴视物模糊、同侧头痛、恶心、呕吐、夜晚看灯光有彩圈等表现,可能为青光眼发作,应及时到院就医。

## 胆管结石分肝内肝外

程芮

葡萄糖醛酸苷酶,使结合胆红素变成游离胆红素,进而沉积形成胆红素结石。肝外胆管结石则与饮食习惯、机体代谢、遗传等因素有关,成分多为胆固醇结石。

肝内胆管结石往往会造成肝脏、胆管双方面的影响;上腹痛、黄疸和发热等常是急性胆管炎的表现,病情进一步加重可发展为化脓性胆管炎,导致肝功能异常,引起肝脓肿、肝纤维化、慢性肝硬化等,甚至会导致远端胆管扩张或肝脏萎缩、癌变等情况。肝外胆管结石通常仅影响胆管系统,结石反复刺激胆管或胆囊壁可引起胆管炎或胆囊炎;如果胆囊结石掉入胆总管,可导致胆管炎、胰腺炎;卡在狭窄的胆囊颈部,可造成胆囊壁穿孔,引发胆囊炎;结石特别大,还可能导致胆囊癌的发生。

除了部分结石位于末梢肝内胆管、胆管不扩张、没有临床症状的患者,可以定期随访观察外,大部分肝内胆管结石是需要手术治疗的。对于结石相对局限的患者,可以进行局部肝切除,把结石及周围病变的胆管、肝脏一起切除,从根本上治疗疾病;对于肝内布满结石合并肝内胆管扩张者,可能需要进行肝移植。肝外胆管结石,一般可通过内镜或腹腔镜下进行取石,并发症少,效果较好。

## 医生的话

## 动脉堵了,会从别处“偷血”

公永太

在门诊,我遇到这样一个病例:王阿姨62岁,平日身体状况较好,只是体检发现左侧颈内动脉有斑块。两周前,王阿姨打扫卫生时突感眩晕、眼前发黑及头痛,持续约半小时,休息后略有缓解。我们诊断她因狭窄颈内动脉“盗血”所致。

当人体内一条动脉发生局部或全部闭塞,因其远端压力显著下降,会产生虹吸作用,通过侧支从邻近血管“窃取”血液。邻近血管的血液被“窃”后,会出现该区域供血不足,表现出一系列症状,称为盗(窃)血综合征。临床主要分为以下四种:

第一、锁骨下动脉盗血综合征。锁骨下动脉发生闭塞,虹吸作用不仅引起同侧椎动脉血液逆流,另一侧椎动脉血液也会被部分“盗取”,产生脑部和患侧上肢缺血症状。最常见表现如眩晕、肢体轻瘫、视力障碍、复视、晕厥,少数出现说话困难、耳鸣、抽搐、头痛及精神障碍,部分患者还有上肢易疲劳、酸痛、发凉和感觉异常等。第二、颈内、外动脉盗血综合征。此为一侧颈内动脉闭塞,另一侧颈内动脉或椎基底动脉起代偿作用,当血液供应不上,就会供血不足。患者常会感觉眩晕、头痛、走路不稳、眼花、听力减退、头枕部疼痛等。第三、椎基底动脉盗血综合征。椎动脉是供应脑部血液的主要血管,当它发生闭塞时,便会“盗取”颈内动脉的血液。若颈内动脉的血液供应本身有问题,不能满足“盗血”,病人可出现轻度偏瘫、失语等脑供血不足表现。第四、大脑半球动脉盗血综合征。此种病症较少见,可因局部脑组织血液被“盗窃”而产生一系列精神神经症状。如果上述“盗血”现象反复发作、症状严重,需到医院诊治。

## 健康常识