

血管变得脆弱 牙齿出现酸痛 脑子开始忘事 肥胖概率增加

40岁是健康分水岭

40岁,对男人而言,是成熟的标志,也是事业发展的黄金期;对女人来说,照顾孩子、操持家务、辛苦工作成了生活常态。但忙碌之余,他们可能都忽略了自己的健康。近日,英国《每日邮报》刊登的一项调查显示,到了40岁,近3/4的英国人开始为健康发愁,并后悔年轻时没有养成健康的生活习惯。“40岁是健康的分水岭!”中国老年保健协会心血管病委员会主任委员洪昭光强调说,40岁前,人们胡吃海喝、以命搏钱;40岁后,如果继续透支健康,最后可能真的只能“拿钱买命”。

英国的这项调查还显示,尽管有64%的人已经开始改变生活习惯,但仍有一半人担心,即使马上行动也无法弥补过去对身体造成的损害。对此,英国健康专家林德伯格直言:“没有什么比人们准备扔掉不好的生活习惯更让人惊喜,只要现在开始改变,一定可以助你活得更健康、更长寿。”《生命时报》记者采访了国内权威专家,总结出40岁后最要牢记的8个健康关键点。

1.多吃4种食物。天津营养学会名誉理事长付金如表示,人到中年应尽量做到饮食均衡,除了保证规律饮食、吃饭七分饱以外,还要适当地多吃新鲜的果蔬和粗粮,少吃油炸、烧烤食品等,切忌胡吃海塞,餐餐大鱼大肉。日本一项研究发现,40岁后要多吃4种食物:豆制品提高骨密度,燕麦帮助降胆固醇,杏仁有利于控血糖,每周吃4次深海鱼,改善高血压。

2.赶快戒烟。北京协和医学院教授、中国控烟协会副会长杨功焕强调:“烟草和烟雾中含有超过250种有毒物质或致癌物质,对呼吸系统、心脑血管危害极大。什么时候戒烟都不晚!”研究显示,40岁戒烟能多活9年。另外,人到中年,事业初见起色,应酬在所难免,小酌怡情,切不可不醉不归,否则肝脏会严重受损。北京友谊医院肝病中心主任贾继东建议,喝酒一定要把握量,低度白酒最多2两,中度白酒别超1两,烈性酒要控制在25毫升以内,啤酒一天最多一瓶。

3.做力量练习。人到中年,新陈代谢开始减缓,肥胖概率增加,如果不重视锻炼,患慢性病的风险将翻倍增加。英国利兹城市大学运动学教授库克指出,40岁后,肌肉会逐渐减少,建议每周进行哑铃、杠铃、阻力带等有助于“重建”肌肉群的力量训练,以每周3次,每次进行8~10组为宜。如果没有时间,每天散步、快走30分钟,同样有益健康。

4.转变心态,减法生活。40岁前后,很多人都要面对“中年危机”,事业上可能处于瓶颈期,停滞不前;家庭中上有老下有小,生活负担重。对此,北京大学心理学博士肖震宇指出,人到中年拼的就是心态,如果说年轻时积累知识、经验是做加法的话,40岁后就要学着做减法,及时清理消极情绪。调整好工作和生活的关系,多关注自己和家人,能让人更豁达。

5.调剂婚姻。40岁,少了恋爱和新婚时的甜蜜和浪漫,多了日复一日的琐事

和趋于平淡的感情,婚姻开始出现危机。肖震宇建议,40岁后也要打造蜜月期,夫妻可以每年安排一次旅行,培养共同的爱好,找找恋爱时的感觉,重燃爱的火花。

6.注重体检。中医认为,40岁后人的五脏六腑、十二经脉开始衰落,外在表现是皮肤日渐松弛面部光泽慢慢消失、头发变白等,而内在变化是心脑血管变得脆弱,慢性病开始积累,因此定期体检十分必要。北京老年医院健康体检中心体检主检医师马毅建议,除了血压、血糖等基础项目,建议40岁人群增加血管、前列腺、骨关节、幽门螺杆菌感染、肿瘤标记物、乳腺、宫颈、甲状腺的检查。有家族遗传病的人更要做针对性检查。

7.开始健脑。一过40岁,很多人忽然发现自己容易分心、老是忘事。“这些都是中年‘脑力危机’的缩影。”北京宣武医院神经内科主任医师王玉平说,可以每天给大脑做做“有氧运动”,比如将时钟和台历倒置,增加观看难度;试着改变回家路线,重新认识周围环境;每隔几个月调整一下家里的布置等。另外,还要常给大脑“排毒”,通过大笑、冥想、听音乐等能让身体放松的方式给大脑解压。

8.保护牙齿。北京大学口腔医院副主任医师张晔表示,40岁后,唾液分泌减少,口腔自洁能力变差,牙齿开始“罢工”,牙周炎、牙齿酸痛、牙龈红肿等问题会接踵而来。因此,中年人更要注意口腔保健。40岁后,除了坚持每天早晚刷牙,还要每年洗一次牙。(李迪)



中国工商银行股份有限公司信阳分行

热烈祝贺第十四个中国记者节

向全市广大新闻工作者问好



ICBC

中国工商银行