

想要健康长寿 这样养生就对了



在对长寿老人的调查中发现,长寿老人之所以长寿,除了和遗传因素有关系外,也和一些共性的生活习惯有关系。

长寿秘诀之一:养德

德是指道德、品德及修养。长寿者无不品德高尚,对社会、工作、家庭等有责任感,尽自己力所能及的义务。生活在社会上,每个人都要有自己的位置和责任,心理上趋于平静稳定就能够做到心胸开阔,乐观豁达,不计贫富,不怀恩怨,甘于淡泊,修身养性。孔子说过:“四十而不惑,五十而知天命,六十而耳顺,

七十而从心所欲,不逾矩。”

长寿秘诀之二:养性

养性就是培养良好的性格、性情。百岁老人大多性格开朗,性情平和,很少生气,不发脾气,遇事心胸豁达,极少与人发生争执,为人厚道,不在小事上计较。《内经·素问》中说:“志闲而少欲,心安而不惧,形劳而不倦,气从以顺,各从其欲,皆得所愿,就可年皆百岁,而动作不衰,养性之理。”有调查数据显示,90%长寿老人的秘诀就是知足常乐,衣食随缘,与世无争,不计较一时一事的荣辱得失。“笑一笑,十年

少,愁一愁,白了头”的确是养生长寿的真谛。

长寿秘诀之三:亲情

老贤子孝,亲情浓浓,夫妻和睦。尊老爱老,使老人享受家庭的天伦之乐。许多事实证明,家庭内部由血缘建立起来的代际关系、亲情关系越来越重要,可使老人感到物质上有依靠,生活上有关照,精神上有寄托。由亲情关系促成老人心理、生理、精神上的愉悦、幸福和满足感是老人健康长寿的重要因素。

长寿秘诀之四:规律生活

饮食起居保持一定的节奏。在对全国百岁老人的调查中发现,除极个别老人吸烟外,其他人都从不饮酒、吸烟。事实说明,规律的生活、良好的习惯,对健康长寿大有益处。

长寿秘诀之五:活动

包括体力和脑力的活动。脑要用,体要动,人的健康与活动密切相关,从小养成勤劳的习惯,一生受益。在对百岁老人的调查中发现,他们都具有镇静幽默的性情,节制饮食的习惯,经常忙碌的状态和足够的休息。专家研究表明,世界上最忙碌、最紧张的名人们,要比普通人的寿命高出29%。忙忙碌碌的人则往往是最快活的人。许多爱事业并有成就的人常常会觉得最快乐时光是在工作、辛勤劳动时。人体的新陈代谢旺盛,人的生命力就愈强,而人体新陈代谢水平的高低与劳动、锻炼密切相关。因此,勤奋、肯于思索、动脑筋可以促进人的健康长寿。

(据《中国中医药报》)

糖友科学饮食 给饭菜减减肥

糖友饮食最重要的是控制热量,油脂太多可不成。不妨根据以下原则,给饭菜“减减肥”。

糖友的饮食中,脂肪供能占总热量的比例不能高于30%。在油类选择中,应优选多不饱和脂肪酸,尽量避免饱和脂肪酸,因为多不饱和脂肪酸对心脑血管的保护作用最佳。玉米、橄榄、花生、大豆、葵花子等植物油中,不饱和脂肪酸含量较高;椰子油中饱和脂肪酸含量高达92%,建议少吃。

同时,烹饪菜肴以

蒸、煮、炖方式为主,适当减少煎、炸、炒。炒好菜后,可以把锅斜放两三分钟,让菜里的油控出来;凉拌菜吃的时候再放一小勺香油,这样油脂不会被菜吸收,油量也小;煲汤后应去掉上层的浮油。烹饪动物类食品时,将肉下冷水锅,文火慢煮,这样脂肪就会从内部渗出。富含纤维素的食物,如绿叶菜、菌类、竹笋、冻豆腐、绿豆芽、菠萝等,可以帮助体内油脂排出,同时增加饱腹感。

(据《生命时报》)



书画廊



(作者:田华竹)

痛风老年患者:别做剧烈运动

“医生,我昨天与朋友打了一场羽毛球,今天脚趾头就开始隐隐痛,然后红肿越来越厉害!”65岁的刘先生因为痛风发作来医院就诊。“每次运动后几乎都会诱发痛风。我还能运动吗?”风湿免疫科专家认为,对于痛风患者来说,痛风和运动就像一对跳华尔兹的舞伴,剧烈运动会诱发痛风发作,但低强度的有氧运动却又可以降低痛风发作。

剧烈运动是痛风发作的诱因之一

痛风患者还能做运动吗?广东省第二人民医院风湿免疫科主治医师郑少玲说,尿酸值在运动时是上升的,但恢复并不很快,因此,高尿酸血症在专业运动员中很常见,这种现象被称为运动性高尿酸现象。

国家风湿病数据中心的大数据显示,剧烈运动是痛风患者发作的第三位诱因。国外研究发现,爆发力运动训练(比如100米短跑)会引起一过性尿酸升高。在临床上也接触过因运动

量过大而诱发痛风急性发作的病患。

但是,业余选手和第二等级的运动员比专业运动员或业余顶级选手发生痛风或高尿酸血症的发病率低。广州体院教职工的2008年体检数据,高尿酸血症的患病率为6.64%,痛风的患病率为0.50%,低于国内多个地区的普通人群患病率。对90名痛风患者进行运动干预,结果显示痛风发作次数明显减少,血糖和血尿酸下降,可见运动对治疗痛风具有一定的效果。

因此,低强度的有氧运动可以减低痛风发病率,而中大强度运动使尿酸排泄减少,血尿酸值上升,增加痛风的发病率。想要通过运动来防治痛风发作,应更注重运动的强度,避免剧烈性运动和运动过量。

找到适合自己的运动方式

运动对高尿酸血症和痛风的防治具有双重性,缺少运动或运动不当会诱发痛风发作,而适宜的运动项目和运动却有助于

防治高尿酸血症和痛风。

如何科学有效地做运动呢?郑少玲建议,运动应遵守“有氧运动、循序渐进、持之以恒、适时调整”的十六字方针。病患需要找到自己喜欢,又适合自己的身体状况,并且能够持之以恒的运动方式。

专家还指出,在间歇缓解期的痛风病友建议在空气清新、充满阳光的户外进行有氧运动项目,如散步、慢跑、自行车、游泳、太极拳(八段锦、五禽戏等)、瑜伽、健身操等,辅以适量的抗阻练习和关节柔韧性练习。

(1)运动前:先进行5分钟活动关节、肌群的热身运动,避免拉伤肌肉、韧带。

(2)运动中:50岁以上运动量以少量出汗为宜,心率不超过120次/分,每次30-60分钟,每周3-5次。

(3)运动后:适度放松,牵拉身体、按摩肌肉,以减少乳酸堆积带来的酸痛感。

(据羊城晚报)