

基因显示男女各有长寿短板

世界卫生组织和联合国人口机构多年的调查表明,男性寿命平均比女性短 5~10 年,寿命差异有可能越来越明显。原因何在?浙江大学医学院附属第一医院、转化医学研究院闵军霞课题组联合多个研究团队,收集研究了我国 2178 位百岁老人的基因组数据。结果显示,男女长寿基因存在差异,男性主要集中在免疫与炎症反应方面,女性则是代谢通路方面。专家们结合研究给出建议:男性应多关注免疫力,女性要多提升代谢力。

男女各有长寿短板

有数据显示,我国男性第一大死亡原因是恶性肿瘤,女性首位死亡原因是心脏病。肿瘤跟免疫力与抗击炎症的能力有关;心脏病跟人体代谢、肥胖等因素紧密相关。北京大学公共卫生学院社会医学与健康教育系教授钮文异分析说,

男士不爱吃新鲜蔬果、常吃加工食品、吸烟喝酒等习惯都会让免疫力下降。而女性不爱运动,尤其是进入更年期后雌激素分泌下降,都会让代谢率降低。

临退休男士免疫力低

“59 岁前后是男性的危险年龄,医院里不少心肌梗死、中风和肺癌男性患者都是这个年龄发病的。”首都医科大学宣武医院胸外科主任支修益说,58 岁到 61 岁是步入老年的开始,特别是男性,这个时期身体器官开始衰老退化、抵抗疾病的能力下降,加上退休将至,原有的生活方式发生改变,容易出现身体不适。

“退休的男人心理更脆弱。”中科院心理研究所研究员韩布新表示,退休后如不适应各种变化,会产生各种心理障碍,影响免疫力和内分泌系统。

进入 40 岁以后,女性的新陈代谢能力大幅下降。英国有一项研究发现,

中年男子的新陈代谢速度比同龄女性快 20%~30%,同样是身处空调房,女性经常会觉得受凉挨冻。

不建议服药来增强免疫力

免疫力差有一些外在表现,如精神比较差、感冒次数增多、伤口愈合速度变慢等。

“不要通过服药或保健品来增强免疫力,均衡补充营养是最好的方式。”北京大学基础医学院免疫学系副主任王月丹建议,男士的饮食习惯可以向女士多学习,平时多喝点酸奶、常吃点大蒜、多喝点姜水。

最重要的是,要懂得释放心中压力。愉悦的心情能增加或激活某些免疫细胞,建议广交朋友多倾诉,因为孤独是免疫力最大的杀手。另外,对老年人来说,接种安全、有效的疫苗是增强某些疾病免疫力的重要手段,也是预防传

染病最省钱的方式。

运动能最快提升代谢力

“运动是最好提升代谢力的方法。”江苏南京市中西医结合医院治未病科主任医师倪正说,血液循环喜欢有氧运动,骑车、健步走等都是很好的选择。骨骼肌肉最爱伸展,久坐族应每隔半小时起身动一动,做伸展运动。游泳对人体神经、呼吸、消化、肌肉、血液循环有神奇的锻炼作用,是一种轻松愉快的全身性运动方式。运动中,皮脂腺的营养状况得到改善,皮脂和抗菌肽分泌增多,能有效阻止外界有害微生物的入侵,预防皮肤早衰。

另外,维生素 D 能帮助维持细胞健康和骨骼的新陈代谢。因此,饮食上可以适当多吃三文鱼、牛奶、虾、蘑菇、鸡蛋等富含维生素 D 的食物。喜欢宅在家的女士不妨多出门晒晒太阳。

(据《快乐老人报》)

盐的五大养生妙用

我们的一日三餐都少不了盐,但你是否知道盐还有较高的药用价值,用于疗病养生,方便又有效呢?专家为你介绍一些与盐有关的养生妙招。

过敏性鼻炎:淡盐水洗鼻

过敏性鼻炎是一种由于吸入了过敏原而导致的免疫性疾病,在症状不是很严重又不想老是用药物控制的情况下,用淡盐水或者生理盐水洗鼻是一个不错的选择。

通过使用冲鼻器和盐水冲洗局部鼻腔,将鼻腔黏膜上沉淀和附着的过敏原排出,可一定程度缓解过敏性鼻炎症状。

做法:首选已经制好的生理盐水,无菌、浓度精确,而且便宜,但在

不方便的情况下自制淡盐水也可以,但注意一定要选用无碘盐,1000 毫升的温水(37℃)中添加 9 克盐即可。

咽喉痛、牙龈肿痛:温盐水漱口、漱喉

轻度的咽喉痛、智齿痛、牙龈肿痛等软组织炎症,可以用温盐水漱口、漱喉。每次大约 10 秒钟,每天 3~6 次,漱完后不要咽下、直接吐出。

因为温盐水能在口腔中制造出一个短时间的高盐屏障,有消肿、抗炎、抗菌的作用,能暂时缓解疼痛。

做法:调制盐水的时候一定要注意浓度不能过高,用 1/4~1/2 茶匙的盐,溶解到一杯约 240 毫升的

温水中。

寒性疼痛(痛经):粗盐热敷

对于因为受寒或者血淤而引起的痛经或其他部位的疼痛,用粗盐热敷能加速局部血液循环,起到很好的散寒镇痛、活血化淤的作用。

做法:用大粒粗盐放入干净的锅中炒热,装入棉布袋中后热敷在疼痛部位,注意温度不能太高,否则容易烫伤皮肤。

腹泻时补液:喝糖盐水

如果腹泻次数多又没有胃口吃东西,大量消化液的丢失不仅会消耗体内的水分和能量,还可能导致低钠、低钾等电解质紊乱,此时可以喝点糖盐水避免脱水。

做法:配方参考:500 毫升温开水

兑 1.75 克盐和 10 克葡萄糖粉。

提醒:因为自己配置的比例通常不够精准,且配方中缺乏钾离子和碳酸氢钠,若小儿腹泻或者腹泻非常严重时,应及时到医院就诊。

美容护肤:盐敷脸上按摩

盐有清洁皮肤、改善粗糙皮肤的作用,油脂分泌旺盛的人不妨试试。

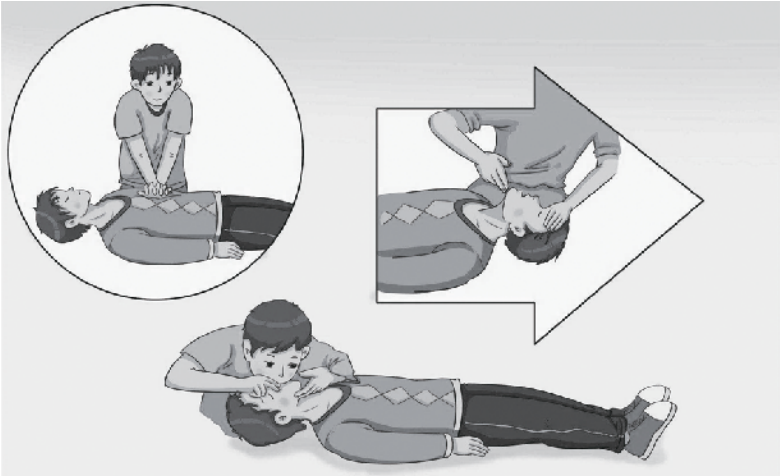
做法:用温水洗完脸后,用水沾湿少许盐敷在脸上,轻柔按摩数分钟后再冲洗干净,盐能去除部分毛孔中积聚的油脂和污垢,使皮肤变得光洁平滑。

清洁时注意避开眼部周围皮肤,清洁频率不能太高,每周一次即可。

(据《羊城晚报》)

公民健康素养 66 条

第六十三条



遇到呼吸、心跳骤停的伤病员,会进行心肺复苏。

在公众场所如何实施成人心肺复苏?

步骤 1.安全评估

观察环境安全,确保自身安全;有条件时,做安全防护,安全地接近伤者;必要时,安全转移伤者。

步骤 2.判断意识和呼吸

意识:轻轻拍打肩膀,大声呼喊:“喂!你怎么了?”伤者无语言应答、无肢体活动,可认为意识丧失。

呼吸:通过观察伤者胸部是否有起伏,来判断有无自主呼吸。无呼吸、呼吸不正常、濒死喘息均认为无自主呼吸。

步骤 3.呼救

确定病人意识丧失,招呼别人前

来协助抢救。请人帮助打“120”,讲清楚现场地址和伤者情况。可在“120”急救调度员的指导下,进行下一步施救。对溺水、创伤、药物中毒以及 8 岁以下儿童,可先进行心肺复苏 5 个循环(约 2 分钟)后,再打急救电话求救。

步骤 4.检查脉搏

检查颈动脉:手食指或中指尖先触及气管正中部位或喉结,然后向侧面滑移 2~75px,可触摸搏动。如触及不到,可认为脉搏消失,时间需要 5~10 秒。

步骤 5.摆放体位

将患者仰卧位放在地面或硬板上,脊椎外伤需整体翻转,头、颈、身体同轴转动。解开伤者上衣,仅留一层内衣,或暴露前胸部,以利于判断呼吸情况和心外按压的位置。

步骤 6.胸外心脏按压

按压原则:有力、连续、快速。按压速率:100~120 次/分钟。按压部位:两乳头连线中点。按压深度:5~150px。按压:胸外按压过程中应减少中断,不超过 10 秒钟。

步骤 7.开放呼吸道

开放气道前,查看口腔,清除可见异物,去除活动义齿。

步骤 8.人工呼吸

吹气两次,以胸廓上抬为有效,具体方法为:捏住患者鼻子,正常吸气让唇照住嘴,吹气直到胸部抬起,吹气时间 1 秒钟。吹气后,松鼻、离唇、眼视胸部,见胸部复原,重复吹气 1 次。

步骤 9.判断复苏效果

按照 30 次心脏按压和 2 次人工呼吸交替进行 5 组后,判断颈动脉搏动。将手食指或中指尖触及气管正中部位或喉结,然后向侧面滑移 2~75px,触及是否有搏动。并判断自主呼吸,施救者将耳部靠近患者的口和鼻,面侧向病人胸部,通过耳听、面感、眼看来判断有无自主呼吸,时间需要 5~10 秒。如果以上 2 项体征都存在,确认伤者复苏成功!

步骤 10.整理

给伤者摆放恢复体位,避免呼吸道阻塞。2 分钟检查脉搏呼吸 1 次,如没有,再次实施心肺复苏。如果均有,陪伴患者,确保安全,等待救援。

对于心脏骤停患者,第一目击者能否最大程度参与急救中,是决定生存率的关键因素之一。

(未完待续)

(市卫计委宣传科提供)