

台湾美兆健检数据库显示,中年男性体重大都超标,专家释疑:

工作压力大也容易发福

“将军肚”也许可以被当作是成功男人的一个象征,但它绝不是健康男人的写照。

拥有世界最庞大华人健检数据库资源的台湾美兆健康管理中心的数据显示,2008 年 1~12 月,在美兆体检中心受检的 24716 名中国人中,体重超重(以身体质量指数 BMI 测量体重是否超重)的男性以 45~54 岁为最多,同时,轻度肥胖和重度肥胖的男性有脂肪肝的比

例非常高,分别达到了 60.7%和 85.5%。

但“将军肚”未必全是因为吃得好而发福了,有些是因为精神压力突然增大影响了肝代谢功能。

解放军总医院体检中心主任、卫生部健康教育宣讲团专家曾强教授讲述自己的亲身经历时说:“我前些年刚接任体检中心主任职务的时候,觉得精神很紧张,短时间内腰围长了不少,皮带扣放了一格还多。一

检查,转氨酶升高,肝功能不正常。我很惊讶,在医院也忙了 20 多年,我的肝可从来没出过这种问题。都说人长胖是因为吃得多了,可我这么紧张的状态,吃得反而比平时少,为什么反倒还发福了?一琢磨,可能是由于压力大导致的肝脏降解功能失常,从而导致脂代谢紊乱。我马上开始注意护肝、保肝。适量补充藻类保健品、多吃菌类食物,吃一些降脂的山楂等,同时注意规律饮食和休

息,尽量快走上班。两个月后,身体就又恢复正常,转氨酶指标也下来了。”

曾强教授建议,减“将军肚”并不一定非要少吃或不吃肉,比如羊肉是红肉,属酸性食物,那吃的时候就配一盘海带,因为海带属于碱性食物,两者能中和。也就是说,吃东西,重要的是适量,并保证酸碱平衡。

(常宾)

► 古语解读

春三月每朝梳头一百下

在我国,梳头养生法历史悠久,隋朝名医巢元方就曾指出,梳头有通畅血脉,祛风散湿的作用;而古代的《养生论》中更有“春三月,每朝梳头一百下”的说法。

传统医学认为,人体的奇经八脉四通八达、遍布全身,但不管如何交错,多会直接会聚于头部或间接作用于头部。头顶正中央有个“百会穴”,就是经络会聚之处。因而通过梳头刺激这些经络和穴位,就有激发元气,外导经络,疏理气血之效,对乌润头发、防止大脑老化、降低血压等都有好处。

尽管梳头养生随时可为,但从顺应四时的角度来说,春天多采用这种养生法效果更佳。因为春天是

大自然阳气萌生、升发的季节,人体的阳气也会顺应自然,毛孔逐渐舒展,循环系统功能加强,代谢旺盛,生长迅速,表现为向上升发的特点,正好迎合了梳头激发元气的机理,自然能使疏血理气、通达阳气的效果加倍。

需要提醒的是,春季梳头养生,一是要全头梳,并让梳具作用于头皮,从额头发际梳至颈后发根处反复进行。以早晨阳气升发之时为佳,也可早晚各一次。二是要有耐心,每个部位起码梳 50 次以上,以头皮微热为好。三是梳子以牛角梳、玉梳、木梳为好。牛角梳不但可清热解毒,还有凉血、除湿等功效。

(健康)

► 保健知识

小小刷牙杯,内底全是灰



刷牙可能会把新的细菌带进口腔,而这些细菌的一个重要源头就是刷牙杯。

“长时间使用一个刷牙杯,空

气中的灰尘、水垢和牙膏残留物很容易积聚在杯底,如果不及时清洗,这些污渍就会越积越厚,并形成一层黄色的黏状物。再加上环境潮湿,大量细菌,特别是霉菌就更容易繁殖。”专家说,这些污垢接触到口腔,可能会引起口腔炎症。

因此,刷牙杯应该定期清洗消毒。可以在水里滴几滴消毒液,浸泡 1~2 个小时,再冲洗干净;也可把少量的醋倒在杯底,使污渍完全浸泡在醋里,半个小时后,积聚在杯底的污渍就被清洗掉了;很多杯子由于底太深,不好清理,可以将夹子的两个顶端卷上海绵,用皮筋固定,旋转清洗杯子的内外侧;每周定期把杯子拿到太阳底下晒晒,自然杀菌,效果更好。

需要提醒的是,很多人都将刷牙杯放在架子或洗面台上,这些地方细菌也喜欢光顾,因此也要及时清洗。

(秋楠)

► 保健贴士

用姜醋泡脚睡眠好

睡前用热水泡脚能辅助缓解失眠不假,但每个人的体质不同,同一种方法也会效果各异。心脾两虚的失眠者,建议可在热水中加些生姜和醋。

生姜辛温,有散寒、温胃、温肺等功效。醋酸苦温,有散淤、止血、解毒、杀虫等功效。热水泡脚时加姜醋,一则可通过皮肤吸收药物,二则几者配合可刺激足部的穴位,调节经络功能,疏通气血,调整脏腑功能,使心神得到气血的滋养而安定,从而改善睡眠。

姜醋泡足的方法主要适用于心脾两虚的心神不宁者,也就是有多梦易醒、健忘、头晕目眩、四肢乏力、精神疲惫、饮食无味、面色少华等症状,且兼有足癣、皮肤干燥者更宜。

先取生姜适量,切成片放入水中煮沸 1~2 分钟,再加水调节温度至 42℃~45℃,加入食醋适量,泡足 15~20 分钟。因热水、生姜、醋均属于温性物质,故此法不适宜阴虚火旺型的失眠患者。

(新华)

春暖花开防过敏

春暖花开最宜人,但花粉过敏的人会不停打喷嚏、流鼻涕,或是鼻、眼奇痒难耐

花粉是引起过敏性鼻炎、过敏性结膜炎的原因之一

怎样才能预防花粉过敏症的发生呢?



避免一切可疑过敏源,不要在花丛中久留,不宜在草地、落叶很盛的庭院或森林内长时间玩耍



治疗花粉过敏要脱敏,可通过药物控制、缓解过敏症状、降低机体对抗原的敏感性,可口服用药,如扑尔敏、息斯敏等



部悦编制 新华社发

► 健康感悟

有钱也不必吃贵药

我所在的地方是矿区,有不少富翁,这些人平时都是开名车、抽名烟,生病用药时,也都强调要用贵药好药。对于这些有钱人,我曾多次按病下药,可他们却对便宜有效的药不屑一顾,认为吃便宜药有失身份,是看不起他。

最近有位姓李的富翁因咳嗽来找我看病,我给他开了 100 多元一盒的罗红霉素缓释胶囊。不想,李先生惊奇地问:我只是有点咳嗽,就是支气管炎而已,有必要用这么贵的药吗?最后,在他自己的提议下,我给他开了四环素和复方甘草片。3 天的药费不过两块多钱。药服完后,李先生告诉我说,他的咳嗽全好了。

像李先生这样的富翁患者对待吃药的态度,我很少见到。不过,李先生用药的观点却是非常正确的。

现在许多人都有一种误区,认为贵药就是好药,便宜的药就是不好的药。其实,药品的价格受许多因素影响,很多时候价格和疗效并不成正比,比如抢救过过敏性休克的“黄金药”肾上腺素,一支也就几毛钱,可是如果没有它,过敏性休克的病人就可能抢救不过来。

其实,真正的好药,应该是有效的、副作用较小的,也是比较便宜的。有钱可以开名车、穿名贵衣服,甚至抽名烟,但在吃药时,没有必要非吃贵药不可!

(健时)

► 保健食话

魅力五谷豆浆

清香的五谷豆浆不仅美味,更是健康的源泉。五谷杂粮中蕴含着丰富的营养,是现代入健康的基础所在。

今天的人们常吃精工细作的主食产品,其实很多营养成分在加工过程中白白流失了。五谷杂粮,能为人体补充维生素 B、维生素 E、蛋白质等营养成分,并且其中含有不饱和脂肪酸 对人体十分有益。

在这个生机勃勃的季节里,让我们用最温柔的关怀,为家人动手制作一杯香浓营养的五谷豆浆吧。健康生活,从点滴的关爱开始!

(晓晴)



► 身边提示

如何分辨新陈茶

目前有不少茶商借新茶上市促销散茶,怎样能买到今年的新茶?专业人士表示,消费者首先应选择资质、信誉度等良好的茶叶店,其次,可以在销售人员介绍下通过色泽、手感、口感等来了解不同茶叶、不同等级的区别。

同时,要特别注意陈茶混搭新茶的情况。新茶外形新鲜,线条匀称疏松;陈茶外形灰暗,线条杂乱干硬;用手轻揉新茶时,手感干燥,一捻即变粉末状;陈茶则手感松软、潮湿,不易捻碎;沸水冲泡新茶后,气味飘香;陈茶冲泡后气味异常,茶水也呈浑浊状。

(雷杰)



埋线减肥

周口市烧伤医院针灸减肥科首家引进韩国先进技术——埋线减肥,一月一次,轻松减肥。迎“五一”凡到我院做埋线减肥的朋友,埋线前后可送一次血脂血糖健康检查。电话:6199197 13592208703

► 心理健康

吃饱了逛街花钱更少

根据美国《心理科学》杂志近日刊登的一项研究所述,时时自律是不可能的,人们成功拒绝一个诱惑后,自控力往往会变得“不堪一击”。

在这项研究中,心理学家把被试者分成两组。要求第一组被试者先听一个故事,并让他们把自己想像成故事中的角色:一个饥肠辘辘的侍者,眼前摆着各种珍馐美味,但由于害怕被老板开除,他只能强忍口水;第二组被试者扮演的侍者一点都不饿,所以没必要克制自己。然后,研究者向所有被试展示一些奢侈品的图片,让他们进行虚拟购物。最后,再让所有被试者做一个填字和记忆测试。

结果表明,比起第一组来说,第二组被试者在测试上的得分更高,而购买奢侈品的预算却少了很多。研究者解释,不管是亲身经历还是想像的,人在一件事上过于自我克制,会削弱接下来的自控力。所以,为了避免压抑得太辛苦又事倍功半,我们可以放弃些小原则,来完成后面的重要任务,比如吃饱后再逛街,可以避免补偿性的疯狂购物。

(赵志良)