

“长寿木板”短一不可

用多块参差不齐的木板箍成一只木桶,再用此木桶盛水,显而易见,木桶盛水多少,并不取决于长的木板,而是取决于最短的那块木板。换句话说,最短的一块木板的长度是影响木桶盛水量的决定因素,成了限制因子。如果要使木桶盛更多的水,并不是要将长的木板锯掉一些,而是要将短的木板适当加长。这就是“短板效应”。

比如,人体是一个复杂的有机体,是由十大系统所构成的整体,也有点类似于一个木桶。因而中老年人的健身锻炼就不能太偏重于一种锻炼方法,宜采用几种健身锻炼方法进行综合的全身锻炼,使我们的各个系统的功能都能得到有效的锻炼。这样,各系统的“每块木板”的长度都得到增长,增加“木桶”盛水的容量,全面增强个体的体质和健康水平。

又如,营养最重要的是“完全”和“均衡”。人体细胞只有获得了它所需要的全部营养,才可能健康地生存,身体才不会生病。营养光全面还不行,还要均衡。人体需要 59 种营养素,就像一个木桶用 59 块板组成,如果少了一块,这只木桶是盛不了水的。如果有了 59 块板,但是其中一块只有一半长,那么这只木桶只能装半桶水,装不满一桶。这就是均衡的概念。给细胞提供营养也是如此,绝不能有一种营养没有或分量不足。

生命亦然。有人把生命比喻为一个木桶,它的盛水量是由各块木板综合决定的。人必须关注

综合因素才可以延年益寿。例如,老有保障、适量锻炼、勤劳好动、空气清新、家庭和睦、富有爱心、处世乐观、兴趣多多、生活规律、睡眠充足、合理营养、平衡膳食、戒烟少酒、讲究卫生、定期健康检查、学习健康知识、积极防治疾病等等。当然,还要加上遗传基因好、社会关爱、政府扶助等因素。每个人所需要的以上各种“长寿木板”不可有一块短缺,在于所有木板的共同长度,这个原则是肯定的。任何一块“长寿木板”的缺失、毁坏,任何一个环节出了问题,都会造成短板,都可以影响健康,木桶中的生命之水就会流失,轻者使人疲劳和活力不足,重者降低免疫功能,容易引起多种疾病;一旦生命之水流失殆尽,人的生命也就终止了。

人活百岁不是梦。截至 2010 年 8 月 1 日,全国健在的百岁老人已达到 43798 人。但是为什么大多数人活不到百岁呢?甚至于有不少人英年早逝呢?这就是“短板效应”的缘故,“短板效应”就能解释人为什么活不到理论上的“天年”。人体包括脑在内有几个重要功能器官,比如心、肝、胃肠、肺、肾等内脏,在漫长的生命活动中,其中任何一个器官功能衰竭,都会成为“木桶上最短的那块木板”,人的生命活动也将终止。专家认为,老年人平时一定要加强各个方面的养生保健,注意经常修缮生命木桶。可以认为,寿命,得靠自己延长,要相信自身蕴藏的潜力,扬长避短,好好保养,这样才能达到延年益寿的目的。

(新民)



过多使用智能手机 人将丧失思考动力

如今,手机功能集合阅读、聊天、网上购物等,已从简单的通信工具向智能化发展。

最近研究表明,一切从手机中获取答案,人的快乐感会降低。比如,以前你要找到一家餐馆,你会穿街走巷,打听、寻找、辨认,还能顺便看看街景,现在只需按几下手机查到地址,直奔而去。专家认为,这样的结果没有了“新奇”的效应,如今智能手机能带给你快捷、方便,同时也让人丧失了思考的动力。

快乐总是与过程相伴,当你在追寻目标的过程中,你会怀揣一种预期,会不断思考,在实践的历程中,你有艰辛、欣慰,更有成功后的喜悦。而手机快速查询功能,所有想法都在手机平面上预置,这恰恰削弱了人的想象力,缺乏些幻想,更减少了享受“意料之外”的乐趣。

智能手机也容易让年轻人焦

虑、成瘾。比如,离开手机,很多人会觉得极不方便。在有的人心目中,智能手机就是他们的一切,整个生活都装在了里面。一旦手机丢了或者断电,他们会焦躁不安,会感觉自己与这个世界一下子切割开来了。有些人担心,如果没有连网,没有及时开机,或者忘了充电,自己就会错过什么。据美国最新调查发现,每位智能手机用户平均每天必须查看手机 30 多次,有人甚至每 10 分钟看 1 次,不看就心慌、焦虑。英国一机构调查显示,有 60%年轻人和 37%成年人对手机“高度上瘾”,其中六成多的智能手机用户睡觉也拿着自己的手机,三成的用户在移动中会不断查看手机。

智能手机这个“没有人情味”的工具,不仅让“现代人已经不喜欢认真思考”,而且更多年轻人因对手机的过分依赖使得他们与周围的世界



断开联系,包括与自己的亲朋好友。当一个人“彻底被智能手机绑架了”,不喜欢去积极思维,甚至令亲情疏远,这样的结果,的确令人深思!

(昭和)

别让不良姿势助长颈腰椎病

颈腰椎病的成因某种程度上与不良姿势有关,培养良好的坐姿、卧姿和站姿,可最大程度远离疾病或者减少疾病带来的痛楚。

歪头伸颈致颈肩部疼痛

网络游戏和网络视频的发展让青少年以及部分中老年人坐在电脑前的时间延长。只要细心观察,大家就会发现,用右手点击鼠标,肘关节放在桌上时,往往单侧肩关节上抬,出现耸肩、头朝一侧歪斜或者头颈朝前伸、下巴前探的现象。这种习惯性姿势背离颈椎的正常生理曲度,颈部肌肉长时间受到过度牵拉,易造成颈肩部慢性疼痛,颈椎病的高发和低龄化。

重视颈腰椎健康,从源头堵截颈腰椎病,要从使用电脑时的正确姿势做起。在使用电脑或者伏案工作学习一段时间(约 30~60 分钟)

后,可以分别选用以下三种方法进行保健——

含首颈项:努力将自己的下巴朝内收,头颈部往上顶,每次保持约半分钟即可。

收腹拔背:坐着或者站立,挺胸收腹,挺直背部,每次保持半分钟即可。

展肩垂臂:坐着,将双手心朝上或者朝下,双肩朝两侧打开,肩和手臂自然放松下垂,每次保持半分钟即可。

放松不当颈腰椎病痊愈

现代社会生活节奏快,辛苦劳累了一天回到家中,吃罢晚饭,人们的放松方式是半倚在床上看书或者看电视,一看就是两三个小时。另一个常见姿势是,人窝在松软的沙发里,双脚搁在茶几上,全身肌肉似乎得到了彻底放松,真是惬意极了。然

而,恰恰是这两种姿势潜伏着健康隐患,造成人体脊柱椎体内压力增加,椎体外压力降低,脊柱周围肌肉过度紧张不能得到休息,长此以往,对腰椎逐渐形成不利影响。如果颈腰椎病患者在接受治疗的同时,依然保持上述习惯性姿势,那么康复治疗的效果将大打折扣。不良姿势已成为颈腰椎病迁延不愈的“罪魁祸首”。

建议大家不要倚在床上看书、看电视,尤其是颈腰椎病患者,要减少坐沙发的时间,尽量选用藤椅或者硬木板凳,坐的时候将背部紧靠在椅背上,老年人可在木板凳上铺软垫子,更有利于保护脊椎和骨盆底部骨骼。培养自己正确的坐姿、卧姿和站姿习惯对颈腰椎的健康有益。

(白跃宏)

多吃反式脂肪 易脑组织萎缩

医学界鼓励人们以健康饮食来预防疾病,原来“健脑”也是可行的。

美国波特兰奥勒冈健康与科学大学一项研究,以化验血液内营养素,配合脑功能测试及脑扫描,分析长者的脑部健康。结果发现,饮食均衡的长者,脑功能表现较佳。

研究第一部分,找来 104 名平均 87 岁的健康长者,透过血液检查

了解其饮食习惯,并以记忆力及思考测试,评估其脑功能。结果发现,血液内含维他命 B、C、D、E 较高的,脑功能测试成绩较佳,并以含奥米加-3 脂肪酸最多的,得分最高;至于得分最低的,则是血液内含反式脂肪酸较多的长者。

研究的第二部分,是在他们当中找来 42 人接受脑扫描,结果血液内含维他命与奥米加-3 较多的长

者,其脑部体积最大;相反,含反式脂肪较高的,其脑体积极小,反映有萎缩迹象。

研究组强调,虽然此结果反映了营养有助保护脑部,但最佳的摄取方法是从小日常饮食开始,如多吃新鲜蔬果及鱼类。至于有害的反式脂肪,常见于蛋糕、饼干、炸物等经高温烹调的高脂食物中。

(爱妮)

正确清洁 假牙才能健康

在老龄化社会里,牙齿的寿命并没有随着人群寿命的增长而延长。幸好有各种类型的假牙替代恒牙,帮助人们继续充分享受舌尖的愉悦,传递味蕾的快乐。正确清洁,善待假牙,是每一位假牙配戴者必须养成的口腔卫生习惯。

老年人是假牙的主要使用群体。上海交通大学医学院附属第九人民医院口腔修复科张修银主任指出,一般来说,人进入老年期,特别是牙齿脱落以后,牙槽骨不断萎缩。有的老年人假牙镶好以后,10 年甚至 20 年都不更换假牙,这种情况下骨头萎缩后就不匹配了,容易造成假牙翘动,翘动以后加重骨的吸收,导致更加不贴合,容易在口腔残留食物残渣。一旦清洁不佳将导致炎症,最常见的就是义齿性口炎,通常表现为牙龈红肿、糜烂,甚至痛得张不开嘴。

早些年,局部假牙比较常见,有些人沿用至今。局部假牙里面有许多卡环,就是老百姓看到的金属钩子,有的假牙还装有粉红色的牙托。不连在一起的牙齿缺失,分别安装假牙后,要特别注意口腔卫生,每次用餐完毕都要取下来清理干净,除了洗假牙还要洗真牙,真牙根部残留的部分也要清理干净,否则容易蛀牙。有些人晚上不摘假牙睡觉,食物残渣积聚会产生菌斑,牙龈发炎,严重的导致牙周炎,如果牙托没洗干净,也会导致义齿性口炎。

清理活动假牙时要将假牙取下来洗刷,在嘴里是刷不干净的。取下来洗刷要注意维护,讲究方法。张修银主任介绍,我们经常看到有些全口假牙者的假牙出现一道道刻痕,他们一般都是用比较硬的牙刷毛蘸牙膏刷牙,久而久之划伤假牙。与恒牙相比,假牙硬度不够,表面上很光

滑,却有很多肉眼看不到的微孔和裂隙,含摩擦剂的牙膏加大了假牙的裂隙,有利于细菌黏附,被划伤后更容易残留食物残渣,所以要选择软毛牙刷清洁假牙。另外,配合使用专门清洁假牙的清洁剂,非专业性的清洁剂含有的化学成分会腐蚀假牙。

张修银主任提醒,每天临睡前一定要摘下活动假牙,放在泡有假牙清洁片的液体中进行浸泡,在早上配戴前用软毛刷轻轻刷洗并用清水冲洗干净。只有做好“泡、冲、刷”,才能让口腔致病菌无所遁形。(柏豫)

