

给器官 开张“活力处方”

当我们还在妈妈肚子里的时候,身体各个器官就已开始运转。随着时间的推移,辛勤工作几十年的器官不可避免地开始老化,甚至发生病变。为减缓其衰老速度,记者综合国内外研究,采访多学科专家,为您开出了一份“活力处方”。只要按照处方坚持锻炼,各个器官就会变得更加富有弹性,充满活力。

眼睛:转动眼球,凝视远方

眼睛是我们与外界联系最有利的“开关”,正常人80%以上的信息都通过眼睛获取。由于人们过度用眼,这个“开关”正在严重地超负荷工作。英国南安普顿大学的一项研究发现,在人体的五官中,眼睛是衰老最早也是最快的器官之一,多数人在45岁左右就会出现老花眼、视物不清等症状,这与眼球中重要的屈光间质——晶状体的硬化、弹性减弱有关。随着晶状体硬化程度的加深,白内障等可能致盲的眼部疾病也会找上门。

广州中山医科大学眼科中心教授余敏斌建议,要想让眼睛保持弹性、充满活力,就要多转动眼球。乒乓球就是一项很好的运动,打球时眼睛会快速随着运动的球转动,从而起到调节、放松眼睛的作用,还能缓解视觉疲劳、延缓老化、预防近视。还可以经常凝视远方,在远处选中一个目标看10分钟,最好选择绿色的树木,经常坐在电脑前的人更应多做这个动作。也可以双眼看5~10米外的一个目标,看清楚后数3个数再看近处。比如将手放在眼前看指纹,看清楚后数3个数再看远处,如此反复交替,每次10分钟。余敏斌还建议,平时要多吃黄绿色的食物,如胡萝卜、西兰花、猕猴桃、玉米等,它们含有丰富的叶黄素和玉米黄素,能防止眼睛的功能性退变。

肺:吹气球,扩胸运动

肺是气体交换的中转站,与身体其他器官相比,肺是唯一一个直接暴露于外部环境中的脏器,如果不经阻拦,汽车尾气、烟草、雾霾、扬尘等污染物会直接进入肺部。所以,首都医科大学肺癌诊疗中心主任支修益教授把肺称为人体中最脏的器官。也正因如此,肺更容易受到伤害。

除了摒弃吸烟等不良的生活习惯,北京体育大学运动医学系教授陆一帆指出,锻炼肺活量可以让肺更有活力。研究发现,肺活量大的人很少出现注意力不集中、头晕、胸闷等症状。一般人在35岁以后肺活量就开始逐渐下降,此时人体的供氧量比年轻时减少5%~10%,器官老化也随之加速。但如果坚持体育锻炼,则可明显提高心肺功能。平时可以练练吹气球,尽量做到一口气把气球吹鼓,也可以坚持每天做扩胸运动,提高胸部肌肉的力量,这样就能增强呼吸深度。美国国立卫生研究院还建议多吃苹果,因为苹果皮中的果胶和抗氧化物能减轻肺部的炎症反应。

心脏:练练快走,晚餐清淡

我们的心脏时时刻刻都在运动,就像全身的“发动机”。与汽车发动机一样,心脏也需要定期保养才能避免事故的发生。研究发现,从40岁开始,心脏向全身输送血液的效率开始降低,45岁以上的男性和55岁以上的女性心脏病发作的风险开始增加。要想让心脏保持活力,最重要的就是保持良好的生活习惯,除了戒烟限酒,有两点需要特别提醒大家注意。

第一,多走路。法国居里大学的研究人员对3208名65岁~85岁的老年人进行了为期5年的观察,发现与走路最快的1/3人群比较,走路最慢的1/3人群死于心脏病的风险上升40%,并且与性别、年龄、体力活动等无关。研究人员建议,人们应随时随地找机会多走路,用爬楼梯代替乘电梯,距离不太远的地方尽量走着去。把运动变成一种习惯,是保护心脏最好的方法。

第二,避免高油、高脂饮食。北京医院药物临床机构副主任、心内科副主任汪芳指出,晚饭要清淡,少吃高油、高脂食物。

另外,美国心脏协会建议,健康的成年人每周要吃两次深海鱼,每天多摄入7克膳食纤维,能降低患心脏病的风险,水果、蔬菜、豆类、坚果和全谷食物都是膳食纤维很好的来源。

肠道:吃粗纤维,喝点酸奶

肠道是人体重要的“排毒”器官,还承担着抵御疾病的重任,一旦出现问题,不但没了口福,消化不良、便秘、免疫力降低等各种健康问题也会接踵而至。在这些扼杀“肠道活力”的因素中,便秘不可小觑。调查显示,我国的便秘发病率约9%~13%,慢性便秘为3%~17.6%,其中女性患病率约为男性的两倍。北京中日友好医院肛肠科主任医师王晏美指出,造成便秘的原因很多,有器质型的,也有功能型的,而吃得过细过油、运动少等是导致功能型便秘的主要原因。

要预防便秘,多喝水、多吃粗纤维、喝点酸奶是关键。充足的水分对保证肠道通畅十分重要,肠道内的水多了,大便就不容易干结,因此,多喝水是解决便秘问题的第一要务;保证粗纤维食物的摄入,如玉米、紫米、高粱、香蕉、梨、魔芋等,粗纤维能刺激肠道蠕动,促进排便;调节肠道菌群平衡,提高益生菌摄入量,也是预防便秘的好方法,可以每天喝一点酸奶。此外,肠道黏膜的神经活性与体内钾元素的多少也有关系,多吃些含钾丰富的食物,如土豆、地瓜、南瓜、山药等,也有预防便秘的效果。

肝脏:少生气,睡午觉

肝脏是人体最大的实质脏器,中医将其形象地比喻为“将军之官”。《黄帝内经》记载,“五十岁,肝气始衰,肝叶始薄,胆汁始灭,目始不明”,也就是说,从50岁开始,肝脏功能开始逐渐衰退。肝的主要生理功能之一是疏泄,可以调畅气机、调畅情志、促进脾胃运化。如果平时不注意调整心态,遇事易激惹、生气,就会加重人体气机的郁滞,形成恶性循环,损伤肝脏。

中国中医科学院教授杨力指出,让肝脏保持“电量”的关键在于少生气、睡好觉。压力大的人群应学会及时排解压力,美国一项研究发现,压力大时,可以坐下来感受肌肉最紧张的部位,然后听听轻音乐,有意识地放松这些部位,压力就会快速缓解。深呼吸、按摩也是不错的减压方法。杨力提醒,最好每天坚持睡午觉,可以很好地护肝。

皮肤:轻柔洗脸,做好防晒

皮肤是人体面积最大的器官,它是身体的“保护罩”,年龄的“计算器”。皮肤有活力的人,看起来更年轻、健康。台湾《康健》杂志刊文指出,20岁的人捏起皮肤约2秒钟即回复原位,但40岁后,需要4~5秒才能回到原位,等60岁后,就要延长到6~7秒。

要想捍卫皮肤健康,要从以下几方面入手。轻柔洗脸,因为多用力洗一次脸,就会将面部皮肤摧毁得更老一步;做好防晒,紫外线会伤害皮肤细胞,导致提前衰老,最好养成出门涂防晒霜的好习惯;多喝水、戒烟、坚持运动。

(时报)

