

健康是行爲 貴在堅持

堅持四點,可長壽十年。
 如今,戰爭、自然災害、惡性傳染病已經不能夠隨意掠奪人們的生命了。但是人們可能會倒在平時生活中一些不注意的小事上。
 當然,每個人都可以用不同的方式和從不同的角度來解讀健康生活方式的重點。我總結了四句話:吃飯控制八分飽。限鹽限酒遠煙草。日行萬步貴堅持。睡眠充足熬夜少。
 我認為,所有這一切還需要有一個原則,那就是堅持。事實上,和健康有關的一切行爲,都貴在堅持。

吃飯控制八分飽
 這裡的關鍵是,“控制”和“飽”的概念本身有一定的彈性。所謂“八分飽”並不是很好的量化指標。但是,如果您有“控制”的意念,八分飽就不難把握了。
 老年人一日三餐都要控制自己,不要吃十分飽。對於大多數普通人來說,控制晚餐的進食量最重要。也就是人們常說的,早餐吃得像皇帝,午餐吃得像平民,晚餐吃得像乞丐。
限鹽限酒遠煙草
 限鹽是老生常談。酒精這把“軟刀子”殺起

人來一點也不慢。酒是可以喝一點,但不提倡不喜飲酒的人喝酒。對喜歡喝酒的人來說,男性每天 50 克白酒,葡萄酒每天不超過 100 克,啤酒每天不超過 300 毫升,女性減半。

吸煙不僅是嗜好,更是一種病因。煙草中尼古丁已被證實是毒品,其成癮性與可卡因相似。吸煙是疾病和死亡首要的可預防病因。

所謂“遠”,就是遠離。不僅要不吸煙,還要儘量避免被動吸煙。

日行萬步貴堅持
 這一點我有足夠的發言權。每天步行 1 萬步已經成爲了我生活的一部分,而且我也受益了。1 萬步是多遠的距離呢?大約是 6 公里。正常的行走速度是每分鐘 100 步,完成萬步路大約需要 100 分鐘。
 這裡需要強調以下三點。
 第一,1 萬步是一個經驗數字。不是說 8000

步就不行。但是,至少應該每日步行 3000 步,一口氣走完最好。如果做不到一次完成,分次、累積完成也可以。走比不走強。如果您一天步行少于 2000 步,那就需要注意增強鍛煉了。

第二,“行”最理想的是快步走。從有氧運動的角度來說,慢跑也很好。但是,快步走的優點更突出,也更容易被大多數人接受。

第三,日行萬步最重要的是“每日”。有的人心血來潮就可以走上萬步,但是,隔兩天,心情不好就不走了,容易懈怠。所以,關鍵在“貴在堅持”。
 睡眠充足熬夜少
 很多人不知道,充足的睡眠對於健康來說是不花錢的享受。我們國家睡眠不足的人群,佔全體人口的比例遠遠超過一成。在大中城市,每 10 個人中,至少有 2 個人睡眠不足。像廣州、上海、北京等大城市,每 10 個

人中至少有 3 個人睡眠不足。
 睡眠不好對血壓高的人影響更大。通常,人的血壓呈現出白天高,夜間低的“勺形”變化規律。這樣,人在夜間睡眠不好,交感神經就不能得到較好的休息,甚至因爲失眠引發焦慮。這些會進一步造成血壓上升。如果您在服用降壓藥物的情況下熬夜,藥效也會大打折扣。
 (文:胡大)



男人也有更年期嗎?



很多人以爲只有女人會有更年期,那麼男人有更年期嗎?一般男性到了五十歲以後,雄性激素的機能會逐漸衰退,特別是睪固酮的分泌會減少,這就是所謂的更年期,下面看下男性也有更年期嗎?

男性更年期的概念連同荷爾蒙補充療法,都是引起廣泛爭議的話題。有許多詞彙被用來描述老年男性的生理變化,比如男性更年期、男性停滯期、男性性衰期、老年男性荷爾蒙衰退綜合徵、老年男性綜合徵或晚髮型性腺功能減退等。有些男人的妻子喜歡稱之爲中年危機。儘管我們不願意承認,但這的確是對的。

男性更年期被認爲是由於睪丸酮的減少引起的。對比女性更年期,男性更年期的特點爲起效慢、進展慢。25~75 歲男性的睪丸功能會逐漸減弱。在這期間,睪丸酮大約會減少近 50%。這個數字並不固定,在不同個體間差異很大。

這種症狀的表現形式爲昏睡、乏力、抑鬱、脾氣日漸暴躁、情緒不穩、瘦肌肉減少、脂肪增加、性欲衰退、難於勃起並保持。許多男性現在接受睪丸酮治療,結果顯示症狀有所緩解。這種療法的弊端是會增加患前列腺癌和動脈硬化的危險。

許多專家認爲這種綜合徵更有可能源於非荷爾蒙因素或普通的衰老現象。生活方式的因素,如酗酒、吸毒、服藥、婚姻問題、經濟問題等,與總體壓力都是因素之一。這的確聽上去很像中年危機。

現在是早上九點,我在辦公室——是時候開始我一天的服藥時間了。像往常一樣,我溜到消防通道,開始我的治療。二十分鐘之後,我又回到辦公桌前,充滿活力和熱情地開始工作。

從 45 歲血壓上升開始,我定期服用這種藥物已經快八年了。聽說它可以幫助降低血壓,改善血液循環。果然如此,高血壓已經消失很久了。

更奇妙的是,對這個星球上的每個人來說,這種藥物都是可以免費得到的,吃不吃,吃多少,都完全取決於你。正如現在研究揭示的,這種藥物你吃得越多,你就會變得越健康。

不運動的代價

這種神奇的藥物到底是什麼?就是身體運動。我們都聽過運動對我們有好處,但現在我們更加清楚運動到底好到什么程度,以及它爲什麼會有好處。

最近有太多的研究表明運動可以保護我們免於心臟病、中風、糖尿病、肥胖、癌症、老年癡呆症和抑鬱症。它甚至能增強記憶力。而且可能比任何一種單一療法更好地預防早亡。在丹麥哥本哈根大學從事糖尿病研究的埃里克·里赫特說:“這是一種神奇藥物,身體里也許沒有一個器官不受它影響。”

在進化過程中,我們的祖先追逐獵物,躲避捕食者。更近一點,他們在農場和工廠里勞作。但隨着農業和工業勞動的減少,以及汽車和大量節省體力的設備的出現——最有害的是電視、電腦和電子遊戲,意味着我們都被困在了災難性的靜止不動里。

倫敦大學瑪麗王后學院的資深運動醫學講師克里斯托夫·休斯說:“人類天生是好動的,但是環境已經改變了,生活方式讓我們變得不好動。”

我們正在付出代價。2009 年哥倫比亞南卡羅來納大學的運動研究員史蒂文·布萊爾發表了一項針對超過 5 萬名男性和女性的研究,表明心肺功能不好是早亡最主要的危險因素。在研究中發現,16% 的死亡由心肺功能不好引起,超過了肥胖、糖尿病、高膽固醇導致的死亡總和,也是吸煙導致的死亡的兩倍。

女人 8 個部位長得越醜越健康

有些部位越醜越說明你的身體很健康。多項科學研究顯示,一些身體部位的缺陷實際上是對健康……

愛美的 mm 總是會對自己身體上的算不上美的部位發愁,但是其實有些部位,越醜越說明你的身體很健康。多項科學研究顯示,一些身體部位的“缺陷”實際上是對健康非常有益的。

一、屁股大心腦血管好
 多項研究顯示,臀部大的人體內“壞膽固醇”水平更低,“好膽固醇”水平更高,因而心腦血管硬化的幾率較小。臀部脂肪可以中和有害的脂肪酸,而且還包含着防止動脈堵塞的抗炎素。英國牛津大學研究還發現,大屁股的人患糖尿病的風險也很低。

一項跨國研究報告指出,豐臀配上纖腰可能是避免心臟病發作的最佳保障,腰圍與臀圍的比例較身體質量指數(bmi)更能預測心臟病發作的幾率。最危險的是那些腹部肥胖的人,也就是被稱爲蘋果形身材的人。這部分人的脂肪細胞堆積在腹腔內主要器官周圍,影響血糖代謝,容易引起血脂、膽固醇、甘油三酯異常。這些都是引發心腦血管疾病的主要危險因素。

二、長痣多老得慢
 身上痣不僅難看,而且會使皮膚癌危險增加 10 倍。但另一方面,倫敦大學國王學院科學家最新完成的研究表明,與無痣者相比,多痣的人一般比實際年齡年輕 6-7 歲,而且患心臟病及骨質疏鬆症等衰老性疾病的幾率比較低。

同時他們還發現,身上痣長得較多的人要比皮膚光滑潔白的人年輕好幾歲。痣多的人染上衰老性疾病的幾率要比同齡人低的原因是:染色體端位上的端粒起着生物鐘的作用,身上痣的數量超過 100 顆的人,他們的

端粒通常比痣數量低於 25 顆的人要長。這種端粒長度上的差異意味着他們之間會有 6-7 年的年齡差距。

三、乳房小背脊更挺拔
 土耳其研究人員發現,乳房越大,尤其是 d 罩杯以上的人,越容易出現上背痛及脊柱彎曲,乳房小的人則不會。從性愛角度來說,小乳房對愛撫的敏感度比大乳房更強。

過大的乳房會影響正常的脊柱生理曲度和受力點,“過重”的乳房讓脊柱發生變化,因此,胸部大的女性一定要戴合適的胸罩,運動時最好穿束身胸罩,減輕背部負擔。

四、鼻子大不易得感冒
 美國愛荷華大學研究發現,鼻子越大,吸入灰塵等污染物的幾率反而會減少,其抵禦有害病菌的能力也更強,因此鼻子大的人很少得感冒或流感。

鼻子大小與呼吸狀況大有關係。鼻翼較寬、鼻梁高挺,說明你的呼吸器官發達,能呼吸到足量空氣;但在污染嚴重的地方,你也會吸入過多廢氣。如果鼻翼嬌小,表明你的呼吸功能較弱,不透風的地方會讓你氣短、胸



悶。在辦公室待一到兩個小時,就應該去樓梯間或窗邊呼吸五分鐘新鮮空氣,以防缺氧。

五、大腿粗心臟好
 丹麥一項爲期 12 年、涉及 3000 名男子的研究顯示,大腿周長 60 厘米以上、腿部肌肉強壯者,早亡和患心臟病風險大大降低。研究人員認爲,大腿圍的長度可能和心肌的重量成正比;大腿越細,心肌重量也較輕。

大腿的肉是保健肉,當它們被破壞時,這些肥肉會釋放出大量細胞因子,導致身體內部炎症,而這些炎症則很有可能引發心血管疾病、胰島素抗體和糖尿病。

六、腳趾短跑得快
 英國最新研究指出,人類進化過程中腳趾變短是爲了跑得更快。長腳趾牽涉肌肉及骨骼更多,因而跑步費勁,減振效果也差。

加拿大卡爾加里大學人類學家坎貝爾·羅廉在研究中發現,善於奔跑的動物,其腳趾都非常短。羅廉說,當一只腳騰空,另一只腳落地時,人體重量的 1/2-3/4 都會落在前面一只腳上。平常走路時,人們並沒有什麼感覺,但是奔跑時,腳趾就必須承擔更大的推進力。腳趾越長,運動時需要的能量就越多,肌肉負荷會更大,既影響爆發力,又影響耐力。

七、耳朵大老了不失聰
 生物醫學專家拉爾夫·霍爾姆博士表示,人的外耳越大,耳道獲得聲音就越清晰,因此大耳朵的人很少因衰老而失聰。理論上講外耳廓大的人聽力要好些,是因爲它收集聲波的面積大。

八、平足腿部受傷少
 美國最新研究發現,平足的人腳和腿部受傷少,20% 足弓高的人受傷危險比平足者高 6 倍。足弓高度太高,難以貼近地面。扁平足的人,應選擇鞋底有拱墊、鞋跟較硬的鞋,否則易患足底筋膜炎;高足弓的人應選用更柔軟的鞋墊或氣墊,減少震蕩對腳部的傷害。

免費的救命藥 (上)

文:Andy Coghlan 譯:盧曉菲

換言之,不運動正在殺死我們。休斯說:“每個人都知道過量的酒精和煙草對你不好,但是如果不運動也可以被當成產品包裝和出售,它也需要貼上健康警告標籤。”

當我們不好動的時候,那些曾經一度罕見的疾病又死灰復燃了。根據英國糖尿病協會的一份報告顯示:1935 年,當全球的人口總數只有 20 億出頭的時候,估計 1500 萬人患有 II 型糖尿病;到了 2010 年,全球人口總數是那時的三倍多,患糖尿病的人口卻大幅上升到 2.2 億,預計 2025 年更將增加至 3 億人。類似,今年早些時候發表在美國醫療協會雜誌上的研究結果表明,超過三分之一的美國成年人肥胖,兒童中的肥胖比例也達到了 17%。
 驚人的發現

好消息是我們還能爲此做一些改善。我開始每天跑幾分鐘消防樓梯,希望可以不需要服用降低膽固醇的他汀類藥物或者降低高血壓的藥物。現在我很渴望知道每天的鍛煉對我的身體的影響,是否能保護我免受疾病困擾。

到目前爲止,最爲有力的證據來自于印第安納波利斯的美國運動醫學學院發出的“運動即藥物”項目,研究人員整理研究了過去十年間那些聽從美國政府給出的運動建議的人們。該建議倡議:每周 150 分鐘的中等強度有氧運動,比如快走、舞蹈或者園藝,抑或是 75 分鐘更爲劇烈的運動,比如騎車、跑步或者游泳。

“運動即藥物”項目研究結果表明,按照這個度來進行每周中等強度的鍛煉可以減少 40% 由心臟病導致的早亡,效果跟服用他汀類藥物大致相同。

來自台灣竹南的“國家衛生研究院”的溫啓邦針對運動如何預防心血管疾病提出了一些見解:“運動能夠促進血液循環,清除血管壁上的脂肪沉積,擴張小血管,從而預防心臟病或者中風。”今年 4 月,他發佈了一項針對 43 萬台灣成年人的研究結果,該研究表明運動能夠使心臟病風險減少 30% 至 50%。

運動也能疏通血管保持血管乾淨,幫助摧毀那些最危險的脂肪。今年 2 月發佈的一項研究揭示了運動可以改變血液中一種叫做三酸甘油脂的脂肪微粒的結構,讓酶在它們堵塞血管前更容易地將其破壞掉。很多循環系統的風險來自于這些脂肪顆粒,像是腸內產生的乳糜微粒,或是肝臟中合成的極低密度脂蛋白。極低密度脂蛋白顆粒越大,越容易被酶分解,而研究表明運動能夠令到這些脂肪顆粒體積增大約四分之一。

英國格拉斯哥大學的杰森·吉爾說:“相比不運動,一次兩個小時的運動能夠減少 25% 的三酸甘油脂在循環系統的積聚。”他領導了這項研究,他的團隊發現兩種脂肪都有所下降,但是更陰險狡詐的極低密度脂蛋白體積增大了一倍。

“運動即藥物”項目最驚人的發現是:每周中等強度的運動量能夠使患 II 型糖尿病的幾率降低 58%,預防效果是廣泛用于糖尿病的藥物二甲雙胍的兩倍。

當成年人不能對胰島素做出適當反應的時候就會受到 2 型糖尿病的侵襲,而胰島素本應能夠讓肌肉和脂肪細胞吸收血液里過剩的葡萄糖。當胰島素失去作用,葡萄糖就繼續循環而可能引發致命的血糖不平衡,這也是患上糖尿病的標誌。

運動如何扭轉這個問題?這個故事要從 1982 年說起。當時里赫特里克特發現胰島素的活動會被體育運動增強——至少在實驗鼠身上是這樣。實驗表明在實驗鼠跑了兩個小時之後,他們的細胞對胰島素的反應比沒有運動的實驗鼠提高了 50%。里赫特里克特說:“我們之後在人類身上證實了同樣的發現。”

當細胞被胰島素喚醒,多餘的葡萄糖就會被抽離出循環系統。里赫特里克特發現,這種效應在實驗鼠運動後能夠持續數小時,而在人類身上則能持續兩天。(待續)

