

中年人健康的九大標準

上有老、下有小的雙重壓力,讓很多人陷入身心俱疲的“中年危機”。近日,美國健康網總結出中年人健康的9大標準。

強壯的心臟。人到中年,心臟也漸顯老態,高血壓、冠心病、心梗頻頻造訪。堅持多吃蔬果、魚類,用橄欖油或菜籽油的中海飲食,能減少50%-70%的心臟病復發風險。愛護心臟,要先摸清它的喜好,它討厭有“三高”、吸煙、酗酒、精神壓力大、老熬夜的主人。心臟偏愛紅色果蔬,如西紅柿、紅蘋果等;愛吃堅果,如核桃、杏仁等。

良好的視力。遠處電線杆看上去是彎的,睜一只眼閉一只眼發現看到的東西有差異……這些都說明視力異常。與年齡相關的黃斑變性、青光眼、白內障等會損害視網膜。《康健》雜誌刊文提醒記住3個數字:1.早晚各花5-10分鐘熱敷眼睛;2.每天有意識地眨眼300次;3.每隔45分鐘就遠望一下。飲食方面,要多吃富含維生素C、維生素E、β胡蘿蔔素和鋅的食物,如橙汁、胡蘿蔔、花椰菜等。

愉悅的笑聲。笑是緩解壓力最簡單的工具。美國洛瑪達大學研究發現,有“愉悅笑聲”的一組參試者,體內好膽固醇(高密度脂蛋白)水平提高26%,與心臟病、糖尿病風險相關的C反應蛋白水平則下降66%。日本研究發現,每個月笑2小時,對血壓的好處堪比少吃鹽和減重10磅。

穩定的血糖。多項研究發現,血糖異常會增加心臟病、認知障礙症、循環系統疾病的發病風險。控好血糖,關鍵是控制體重。一個超重的人減去7%體重,其糖尿病風險會下降一半。每週應至少做3次有氧運動並持續30分鐘~1小時,以中低強度為宜。其次,要在飲食上下足功夫。應少吃高油脂、高熱量、高糖、高鹽食物以及白米飯等“精食品”,每天多吃果蔬、薯類、雜糧等。

敏銳的聽力。內耳有1.8萬個直徑約0.01毫米的纖毛細胞,是我們的聽力衛生,但脆弱的它們經不起噪音的長時間折騰,也承受不起強噪音的集中襲擊。不管是唱歌還是戴耳機,每過45-60分鐘務必給耳朵“解放”10分鐘;在地鐵等嘈雜環境中,儘量別戴耳機,戴的話應選擇頭戴式耳機,音量別超過最大音量的60%。

親密的朋友。緩解情緒壓力,提高免疫力,預防心臟病,降低患乳癌風險……這些都是朋友給健康的加分,且均經研究證實。顧家固然是好事,但並不等於將家庭和婚姻當成人生的全部。美國《預防》雜誌曾刊文指出,人一生需要交8種朋友,包括志同道合的朋友、發小、比自己年輕的朋友、伴侶的朋友、一起鍛煉的朋友等。

堅硬的骨頭。骨骼一旦變脆,也就意味著人體這座“大廈”面臨危機。40歲後每天應補充1000單位維生素D,因為人體通過曬太陽自然生成維生素D的數量在下降。此外,每天喝牛奶超過300毫升的人,腰椎骨密度要高6%左右,所以補充牛奶、酸奶等蛋白質豐富的食品很重要。

女煙民每吸煙10年,骨密度下降2.3%-3.3%,喝酒也會弱化骨骼,應戒煙限酒。平時還可多做力量練習,如仰臥起坐、舉啞鈴、引體向上等。

靈活的平衡。跳舞、滑雪、羽毛球等,都需要良好的平衡力,否則很容易摔倒。很多男性注重肌肉鍛煉,但對平衡和身體靈活度卻關注不夠,建議平時多做拉伸和彎曲練習。

常接種疫苗。在美國,接種疫苗每年可以減少5萬人死亡,但仍有很多人認為接種疫苗是孩子的“專利”,只有42%的50-64歲人群會接種疫苗。中老年人,尤其是患有慢性病的人,應在醫生指導下接種季節性流感疫苗和肺炎疫苗。



我們生活中的小事情,看似沒驚沒險,卻可能扣動心臟病發作的“扳機”,一起來看看。

注意:十大猝死惡習 你佔了幾條?

一、在鬧市騎車

比利時哈塞爾特大學研究人員發現,無論開車、騎車或步行上班,只要經過車輛密集的路段,都會增加心臟病發作危險,主要原因是空氣污染。其中騎車上班的人危險最大,因為這些人吸入的尾氣最多、“受污染”最嚴重,他們同時還要耗費一定體力踩踏自行車,容易引發供血不足。而這兩方面都是誘發心臟病發作的重要原因。除此之外,擁堵的交通很容易讓人緊張、焦慮,引發血壓升高。

因此,不建議心血管高危險人群在交通擁擠的高峰期騎車上下班。雖然騎車是一項很好的運動,但穿行在污染嚴重的馬路上,弊大於利。老年人,特別是患有慢性支氣管炎的老人,最好能避開交通高峰出行。

二、用力解大便

解干大便、搬桶裝水這些突發動作,讓人從靜態中突然發力,瞬間內血壓迅速升高,心臟承受的壓力也會隨之劇增。此外,血壓不穩時,血管斑塊的活動性就會增加,容易脫落。老年人、習慣久坐者、高血壓患者以及有心臟病史的人,都應該避免突然發力。如果必須進行,要提前做好熱身運動。平時多吃蔬菜,避免大便干結,必要時用點開塞露等輔助藥物。

三、大量喝酒或咖啡

很多研究證實,適量的酒精和咖啡能產生抗氧化物質,保護心臟。但過量飲用弊大於利。

因為酒精和咖啡能讓心率加快、血壓升高,扣動心臟病發作的扳機。如果是長期酗酒的人,會破壞心臟肌,久而久之導致心臟衰竭。

因此不論是喝咖啡還是飲酒,都要有節有度。正常成年男性每天喝啤酒不宜超過750毫升,換算成葡萄酒、低度白酒、高度白酒分別為250毫升、75毫升和50毫升;成年女性每天喝啤酒不宜超過450毫升,換算成葡萄酒、低度白酒分別為150毫升、50毫升。

心臟不好的人儘量少飲酒和咖啡,以不引起心臟不舒服為宜。此外,酗酒者如果能戒掉酒癮,其心臟功能通常有顯著改善。

四、心情抑鬱

壞情緒是心臟大敵,而抑鬱首當其衝。因為抑鬱通常和焦慮相伴,晚上的睡眠質量會很差,而心臟得不到休息,使得血壓、心率都會升高,

很多人都有翹腿的習慣,有些人不知道其實翹高腿對心臟有好處,特別是老人經常翹高腿能加速血液的回流,減輕對心臟的壓力,有益於心臟健康。當腳蹠起高於心臟之後,腳和腿部的血液產生回流,讓長時間繃緊的大腿、小腿處於鬆弛狀態,使雙腿得到充分休息。同時,腿腳部的血液回流到肺部、心臟,心臟又可將新鮮血液輸送到腿腳部。這些動作能促進末梢血管中的血流充盈,使血回流的壓力增強,血運行的速度加快,減輕心臟輸出的壓力,對大腦供氧也大有益處。

中老年人每天進行兩三次抬高雙腳的練習,每次5-10分鐘,對心臟、頭部大有裨益。取坐、臥姿式都可,將兩腳抬高於心臟,就會使全身受益。睡眠時可以適當頭高腳低,減少回心血量,減輕



心臟負荷,有利於心臟“休息”。同樣的道理,老人經常抬高雙腳,或堅持每天高抬腿走,就會使全身,尤其是腿部、心臟、頭部受益。老人通過高抬腿大步散散步,可以加強腰、腿、腹部肌肉和韌帶的力量,每天堅持走200步左右即可,運動強度不要過大。患有嚴重心腦血管疾病的患者不宜進行,體重較重的中老年人進行此運動時一定要慎重,運動強度不可隨意加大,以免產生危險。高抬腿可從幾十步走起,不可突然加大運動量,還要掌握步距。丈量出自己通常的步長,然後增加20厘米。患有嚴重疾病的老人不宜進行此鍛煉。另外,看電視或閱讀時,將雙腳放在沙發或茶几上,能促進末梢血管中的血流充盈,使血回流的壓力增強,減輕心臟輸出壓力,有益大腦供氧。

五、暴飲暴食

人在過量進餐後,胃腸道需要大量的血液消化食物,而流入心腦血管的血液大大減少,對於本來就有供血不足的人,一頓飽餐很容易就誘發了心梗、腦梗。因此,不要輕易放縱自己的食慾,因為一頓飽餐就可能奪走一條生命。

長期飽食的人容易肥胖,如果運動不夠,脂肪會越積越多,血管里容易形成脂質斑塊,如果發生在心腦血管上,就會引起冠心病、腦中風。養成好的進餐習慣非常重要,平時吃飯最好吃七八成飽或是少食多餐,並且營養要均衡。

六、性生活縱欲過度

適度、愉悅的性生活會讓人心情舒暢,但縱橫的性慾會讓心臟衰弱。過度興奮時,心臟血管會突然痙攣,造成心肌缺血,引發心臟病。對於

讓孩子自主選擇睡眠時間

孩子不睡覺?那是因為上床太早
據英國每日郵報報道,美國科學家最新研究發現,幼兒之所以無法入睡的原因主要在於他們上床太早了,生物鐘還沒做好準備。科學家建議,最好讓孩子自主選擇睡眠時間。該研究結果發表在《心智、腦與教育》雜誌上。

雖然讓孩子早上床意味著爸爸媽媽也可以早點休息,但是孩子在床上幾個小時寐而不睡,反而讓他把就寢時間和“覺醒”而非睡眠聯繫在一起。“上床太早反而會讓幼兒抵制睡覺、愛發脾氣,從而不斷地從床上爬起來,下樓或跑到父母的臥室。”科羅拉多大學的科學家博爾德說道。

一個好的睡眠取決於幼兒身體內褪黑素的水平高低,在夜里,褪黑素會大量分泌,從而調節身體內部的生物鐘。光亮的多少,以及孩子的身體構成,都會決定褪黑素的水平。正是因為很多家長們選擇了一個與孩子生物鐘不同步的就寢時間,才造成了孩子不愛睡覺的局面。他們還警告說,失眠將導致幼兒在將來生活中情感與行為方面出現問題。

研究人員研究了14個年齡在30至36個月大的孩子,連續6個晚上測量他們在不同時間的褪黑素水平,並規定了他們睡眠和玩鬧的時間。結果發現,平均來說,幼兒的褪黑素水平在晚上7點40分達到最高水平,如果父母再等半個小時抱他們上床,他們會在30分鐘內很快入睡。但如果孩子在這個時間段過後再上床,褪黑素水平已經下降,他們會花更長的時間入睡,甚至起床玩鬧。

領導該研究的生理學家,Monique LeBourgeois 副教授說道:“在錯誤的生物鐘時間入睡會導致睡眠困難。對成人來說,會容易失眠。但成年人可以自主選擇

睡眠時間,而幼兒卻沒有這個權利。家長選擇的就寢時間與幼兒褪黑素水平不符,增大了幼兒睡覺難的可能性。”

她警告父母,如果你的孩子抵制睡覺或者入睡困難,那麼有可能是他在生理上



還沒做好睡覺的準備。對他們來說,躺在床上太長時間睡不着,反而讓他們一到就寢時間就興奮,從而有可能導致伴隨終生的失眠問題。

幼兒體內褪黑素水平開始分泌的時間與準備入睡的時間間隔越長,孩子越容易入睡。換句話說,讓孩子越累的狀態去睡覺時,他們就越有可能睡着。

不同年齡段的孩子如何培養睡眠習慣

1:新生兒階段

新生兒階段孩子的睡眠順其自然,孩子想睡就睡、想吃就吃。

2:2-3個月

2-3個月每天睡覺15-18小時,夜間每次睡眠的時間較短,白天小睡3-4次。

建議家長不要過度干預孩子的睡眠,而是應該培養孩子獨立入睡,而非建立家長抱着、通過含奶頭安撫入睡的睡眠模式。

3:3-6個月
每天睡眠的時間14-16小時,其中白天小睡2-3次。睡眠時間逐漸集中到晚上,同時每次睡眠時間與白天清醒的時間逐漸延長,白天睡眠規律化。

儘量安排嬰兒晚上9點之前入睡。一般來說,越是睡得早的孩子醒來的時間也會越晚,而且夜間睡眠很熟。白天孩子覺醒的時候,家長就可以盡情享受與孩子在一起玩耍的快樂時光。

4:6-12個月

每天睡眠時間14-15小時,其中小睡2次,一般上午各1次,中間間隔清醒時間3-4小時。一多半的孩子晚上可以連續睡6小時以上。

孩子添加輔食後,可以開始準備逐漸斷掉夜奶,6-7個月逐漸減少到1次,到9個月完全斷夜奶。如果哺育得當,10個月以後晚上基本可以連睡一覺到天亮。隨着孩子夜間睡眠時間的延長,有的孩子夜間可以連續睡眠6小時,到10-12個月可以睡整夜覺了。這個階段的孩子白天上午各一次小睡。

5:1-2歲

1歲以後每天睡眠的時間12-14小時,白天1-2次小睡;隨着發育,多數孩子逐漸縮短上午小睡的時間(家長也有意識地這樣培養),直到1歲半左右停止上午小睡,只有下午一次小睡了(多數孩子要睡2小時左右),晚上可以連睡10個小時,3-4歲下午小睡變得越來越少。

6:3-4歲

3歲以後可以試着將晚上入睡的時間逐漸推遲半小時,最好晚上8-9點入睡,早晨6-8點醒來,這樣更有利于保證午睡很快入睡,同時午睡時間能夠保證1個半到2個小時。如此,無論早晨或者午覺醒後孩子都會感到精力充沛,有更好的專注力去玩耍和接受早教。



已經患有心臟病的人而言,在急性期、急性恢復期之後也可以有性生活,但要避免過度興奮。有冠心病的人最好不用偉哥。

七、吸食毒品

吸食可卡因的人,患心臟病的風險是常人的23倍。

八、吸煙或被動吸煙

雖然很少有人因為抽一根煙突然心臟猝死,但吸煙對於心臟的損害是長期且頑固的。吸煙的人發生心肌梗死的風險是常人的3倍。從現在就開始戒煙吧,8小時內,血液中的一氧化碳就會減少到正常水平;24小時內,心臟病發作幾率減少;戒煙1年後,患心臟疾病(例如心肌梗死)的風險將會減少一半;戒煙15年後,各種風險和不抽煙的人一樣。

九、吃得太鹹、太甜

吃鹽多不僅可以升高血壓,同時還能使血漿膽固醇升高,促進動脈粥樣硬化。美國的一項研究顯示,飲食中含大量甜味飲料或愛吃甜食的孩子,成年後心臟病危險會大大增加。

十、久坐不動

越來越多的“宅男宅女”和辦公室“久坐族”,在享受“坐”得舒坦的同時,還要防止“坐”以待病,甚至“坐”以待斃。因為久坐會導致人體內新陳代謝的改變,影響脂肪代謝,減弱酶的活性,使得血液中的脂肪及甘油三酯含量上升,血黏度升高,血流緩慢,容易形成血栓,增加患心臟病風險。