

五脏衰老 都有先兆

延缓衰老、延年益寿是人们的美好愿望。传统中医学认为,女子“五七阳明脉衰,面始焦,发始堕……七七任脉虚,太冲脉衰少,天癸竭”;男子“五八肾气衰,发堕齿槁……八八则齿发去”。意思是说,女性35岁左右、男性40岁左右开始衰老。从中医角度讲,五脏功能衰退是一个漫长的过程,如何发现蛛丝马迹,提前预防衰老呢?

悠久的祖国中医学,具有自己独特的医学理论体系,其中藏象学说就是极其重要的组成部分。藏象学说研究人体各个脏腑的生理功能、病理变化及其相互关系。藏指藏于体内的内脏,象指表现于外的生理、病理现象,“有诸内者,必形诸外”,可以“司外揣内,见微知著,以常达变”。简单说,就是通过外在细微表现,发现体内太过或不及的异常变化。

关节不适、视物昏花:肝老了。中医认为,肝在体合筋,其华在爪,在窍为目,在液为泪。爪为筋之余,膝为筋之府。有些中老年人,常出现爪甲枯槁、膝关节不利、视物昏花、迎风流泪的症状,这就意味着肝脏开始衰老了。所以,出现上述表现,需要调补肝脏。平时要注意膝关节保养,如有不适,应避免爬山、登高楼等损伤膝关节的行为。还有些人常常一天到晚盯着手机看,容易引起眼睛疲劳,如出现视物昏花、迎风流泪的症状,应减少使用电子产品,工作学习一段时间要站起来多眺望远方,闭目养神。如眼睛干涩,可用枸杞、菊花、决明子、石斛等代茶饮,有养肝明目之效。

青筋暴露、舌不灵活:心老了。心在体合脉,其华在面,在窍为舌,在液为汗。心主血脉,心脏衰老则脉道不利,脉络外露而青筋明显。舌为心之苗,心气通于舌,心脏衰老则舌不灵,心功能的变化可通过舌直接反映出来。比如有些人出现

青筋暴露、舌质变化、面容枯槁,则意味着心脏的衰老。平时调理,要以适量运动为先,运动能维持心脏活力;同时,应低盐低脂饮食,保持血脉通畅;也可取适量黄芪、党参、麦冬、五味子、丹参、三七粉等益气养阴活血的药物代茶饮。

容易疲惫、口唇不润:脾老了。脾在体合肌,主四肢,在窍为口,其华在唇,在液为涎。有些中年人常有这种感觉,身体没有以前强壮了,而且容易疲惫,口唇苍白不润,常流哈喇子。其实,这是脾脏衰老的征兆。中医认为,“脾为后天之本”,故延缓脾胃的衰老尤为重要,关键是饮食上做好预防。一方面,饮食要有节,不暴饮暴食,同时清淡饮食,避免肥甘厚味;另一方面,根据体质不同,适量食用健脾脾胃、健脾化湿的药食,比如山药、薏米、茯苓、陈皮、山楂等。

皮肤皱纹、气喘吁吁:肺老了。肺在体合皮,其华在毛,在窍为鼻,在液为涕。鼻涕、一活动就气喘吁吁,常为肺脏衰老的表现。如何预防肺脏衰老呢?首先要经常运动锻炼,保持呼吸通畅,经常做深呼吸,以吐故纳新、吸清排浊。肺为娇脏,喜润恶燥,空气质量不好,要注意戴口罩。肺气虚衰的人群,平日可常用黄芪、防风、麦冬、桑叶、五味子代茶饮。血糖正常的人,吃些蜂蜜、秋梨膏也是不错的选择。

腰酸耳聩、记忆减退:肾老了。肾在体合骨,生髓,通脑,其华在发,在窍为耳,在液为唾。齿为骨之余,腰为肾之府。齿摇发落、两鬓斑白、腰酸耳聩、记忆减退、精神不振,常为肾脏衰老的先兆信号。在中医看来,肾为先天之本,脾为后天之本,补后天以资先天,保证脾胃运化正常,气血生化有源,是先天精气充足的保证。其次就是不妄作劳,保护肾精。平时饮食,可常吃“黑色食品”,黑色入肾,如黑米、黑豆、黑芝麻、黑木耳、桑葚、紫米、紫菜等。另外,还可辨证服用六味地黄丸、杞菊地黄丸等。

吃荞麦能提高长寿蛋白水平

俄罗斯西伯利亚联邦大学科研人员称,以荞麦为主的饮食对哺乳动物的身体具有独特的保健作用,食用荞麦可以切实提高长寿蛋白SIRT1的水平,并产生一系列积极影响。相关研究结果发表在《谷物科学》杂志上。

研究人员称,乙酰化酶Sirtuins是参与脂肪细胞形成和葡萄糖代谢的庞大蛋白质家族。Sirtuins家族的SIRT1蛋白参与了调节衰老的机制,高水平SIRT1能减缓衰老,提高抵抗力。

科学家解释说,我们消耗的卡路里越少,人体产生的“长寿蛋白”越多。饥饿会启动为延长细胞寿命而开启的修复过程。不过,西伯利亚联邦大学专家指出,经常打着为了健康的名义挨饿是不正确的。

俄罗斯西伯利亚联邦大学生物物理学系主任瓦莲京娜·克拉达修克称:“患有重病的人、孕妇和小孩绝对不能饿着。荞麦和荞麦面是能帮助产生必要多SIRT1蛋白的食物,荞麦不仅常见于俄罗斯厨房,在中国、日本、韩国和原产国印度的厨房也很常见。”他解释说,荞麦富含植物性蛋白和氨基酸,人体可利用这些营养物质生产蛋白质。

据《科技日报》

很多人都不知道 这些「糖的真相」 爱吃粗粮的人工作效率高?



生活中你可能听说过“淀粉吃多容易胖”“喝一杯饮料等于吃多少块糖”“糖类食物会引起肥胖、痤疮,是甜蜜的头号健康杀手”的说法。对于糖尿病患者来说,更是一提到“糖”就非常恐惧。那么到底什么是糖?我们真的需要糖吗?如何科学地维持血糖稳定?听听专家怎么说。

糖类有哪些功能

糖类亦称碳水化合物,在人体生理中所扮演的主要角色是供应能量。一般情况下,身体所需要的能量中有55~65%是由糖类来提供的,因此糖类是为人体提供热量最多的营养素。

对于运动员来说,运动时肌肉所需要的能量有50%以上来自于糖类。在一定范围内,运动强度越大,糖的功能比例也就越大,所以糖储备是影响运动能力和运动表现的一个重要因素。糖类不仅能给肌肉提供能量,同时也是人体神经细胞和血液细胞的代谢燃料,其中大脑工作时所需能量中有95%左右就来自血糖。

人进食后血糖水平会升高,但是在一个半小时到两个小时左右,血糖就会明显降低,人体会出现饥饿、焦虑、疲劳等现象,这实际上和大脑工作能力下降有关。所以维持血糖稳定,对保证大脑工作能力、学习效率、延缓脑疲劳是非常重要的。

如何维持血糖水平稳定

首先,生活中获得糖类的主要途径是通过米面类的主食。对于活动量比较少、整体能量消耗较少的人群,不建议增加主食的摄入量,可以在原有主食量的基础上适当增加一些粗粮的比例和种类。

对长期伏案工作和学习的人群而言,含有膳食纤维的粗粮能够促进胃肠蠕动,有助于促进消化。而且粗粮的血糖指数低于精米面,是一种中低血糖指数的食物。这些食物在消化过程中,会缓慢地释放糖类,对于长时间维持血糖的稳定有良好效果。

此外,全谷物食物富含B族维生素,包括镁、铁等微量元素,而这些微量元素正是大脑正常工作所必需的营养素。因此,在不增加主食摄入量的前提下,可以在主食中增加一定比例的粗粮,例如可以在早餐时吃一些多谷的糕点或者全麦面包;晚餐时,可以把白米饭换成二米饭或者五谷饭等。

脖子多汗,多是气虚

人在体力活动、进食辛辣、气候炎热或情绪激动时会出汗,这属于正常生理现象。但当汗出而无汗,不当汗出而汗出过多,或仅局部汗出,就属于病理现象了。中医认为,“汗为心之液”“汗血同源”,汗出过多会使人体精气外泄而至气虚,临床表现为常常觉得气短、神疲乏力,进一步加重会影响气血运行。其中,出汗部位对健康影响最大的,当属颈项(脖子)。

《灵枢·逆顺肥瘦》记载:“手之三阳,从手走头;足之三阳,从头走足。”这句话的意思是说,手太阳小肠经、足太阳膀胱经及督脉的循行都经过颈项,此处长期出汗或出汗较多,会使经气向上冲逆,影响气血运行,轻者出现脖子肌肉恶风、僵硬,重者引起头痛、失眠等症状,更严重者会导致心悸、目眩,整个人看起来很虚弱。

颈项汗出过多的人群,可尝试以下方法调理。避免汗出当风。“风为百病之长”,风寒侵袭会加重颈项不适,因此要注意颈项保暖。办公或乘公共交通工具时,如果坐在风口处,最好披一件披肩,护着脖子。

吃些食疗方。颈项汗出过多,多为气虚者,这些人平时可多吃小米、大枣、山药等补益中气的食物。也可每日取适量百合、黄芪、西洋参冲泡代茶饮。

勤锻炼。“正气存内,邪不可干”,颈项汗出过多可通过适度锻炼增强体质,传统的太极拳、八段锦、五禽戏适合各类人群,不会过度耗气伤津,是增强体质的好方法。

据健康网

长期使用胰岛素会上瘾? 胰岛素的这些误区你要了解

在中国,每10个成年人中就有1个糖尿病患者;每2个成年人中,就有1个糖尿病前期患者。而且,糖尿病的并发症高达100多种,轻则双目失明、重则足部残疾、肾衰竭。一旦患病需要终身治疗,然而现在的医学水平尚不能治愈糖尿病。很多患者都依靠胰岛素维持血糖水平。因此,关于胰岛素的小知识必不可少。



长期使用胰岛素会“上瘾”吗

长期使用胰岛素并不会上瘾。胰岛素是人体内分泌的唯一一种能够降低血糖的激素。

当患者缺乏胰岛素时,应该及时补充,尤其是对于1型糖尿病患者来说。

对于2型糖尿病患者而言,也不意味着注射胰岛素会成瘾。根据临床经验,当患

哪些人需要注射胰岛素

第一类是出现糖尿病的急性并发症的患者。比如糖尿病酮症酸中毒,出现高糖高渗的情况时,就需要胰岛素的注射治疗。这种情况可能还要使用静脉点滴来纠正高糖状态。

第二类是马上就要手术没有时间平稳血糖的患者。此类患者需要通过注射胰岛素进行调整,只有血糖平稳才能促进伤口愈合。

第三类就是口服降糖药已经失去去作用的患者。这时候就可以采用胰岛素进行口服药的完全替换。

胰岛素如何存放

整支胰岛素要储藏在冰箱的冷藏室,而不是冷冻室。

已经开封启用的胰岛素在室温条件下,一个月内必须使用完,超过一个月就不能再次使用了。

对于一些预混胰岛素,在使用前要充分混匀。方法是手握住胰岛素笔中间,上下颠倒20~30次即可使用。

胰岛素注射需要注意什么

首先是胰岛素笔的针头应该一次一换。长期使用同一个针头会促进皮下脂肪增生,在脂肪增生位置注射的胰岛素不会被身体吸收。

所以,在注射胰岛素前一定要用手摸一摸皮肤有没有类似黄豆的硬结,如果有,就要换一个位置进行注射。

其次,胰岛素注射的位置有很多,要经常轮换。在患者的大臂外侧、臀部都是可以注射的,并且注射到皮下脂肪的位置是最合理、最利于身体吸收的。

据科普中国

禁止吸烟 No Smoking

谁来保护我们的健康? 谁来拯救我们的生命?

请支持无烟立法!

义乌市爱国卫生运动委员会办公室
义乌市爱国卫生发展中心

FOOT MASSAGER 百步康全包裹足疗仪

BAI BU KANG FULL PACKAGE FOOT THERAPY MACHINE

核心科技智能控制

半价体验 **998** 元 (市场价1996元)

每次5分钱 随时随地在家做足疗

功能优势之一: 专业仿真手法

功能优势之二: 脚底滚轴按摩 两档模式切换

功能优势之三: 负离子抑菌

功能优势四: 两档热敷设计 缓解肌肉僵硬

前30名打进电话订购 加送按摩披肩

主持人 同年哥

订购电话: 8585 1977

免费体验中心: 江东路33号广电大院北展厅