

# 压力大的香港男人却最长寿

## 研究发现:多数香港男人饮食清淡,重视体检,抽烟饮酒少

据日本厚生劳动省2014年的一项调查显示,2013年,日本女性平均寿命已达86.61岁,成为全球最长寿的女性群体;而男士最长寿的则是香港地区,平均寿命为80.87岁。

压力大的香港男人,为什么还最长寿呢?除了跟香港公共医疗和环境有关,其实熟知香港人的生活习性后,也能窥出一些端倪。

男人们聚在一起,必然少不了烟、酒、肉。广州市第一人民医院的马胜利医生却发现,和香港朋友在一起吃饭,他们大多不抽烟、不喝酒,饮食也很清淡。内地人更喜欢炒菜,甚至喜欢采用油炸等烹调方式,而在香港,他们经常是用水蒸煮,再稍放些盐,这样可以使食物的营养尽量保留。

由于工作压力、社会应酬等原因,很多男性在饮食上是饥饱无常,嗜嗜烟酒,饮食油腻。广东省中医院曾亮大夫

则介绍,他的很多香港朋友平日酒桌应酬比较少,朋友们相聚在一起,更多的是喝茶聊天,不抽烟、不喝酒、健康自然有保障。

除了饮食清淡,煲汤也是香港的一种饮食文化。很多香港人都懂得一些基本的中药配伍理论,家家都有一手煲老火靓汤的绝招,知道选择不同的药材和季节管理身体、调理体质。

香港人还非常重视体检。除了全面的健康体检外,还会根据年龄、性别、症状等细分去做不同的针对性检查。一旦发现问题,就会及早接受治疗,真正做到了少得病、晚得病,得了病早治疗,不把小病拖成大病、重病。

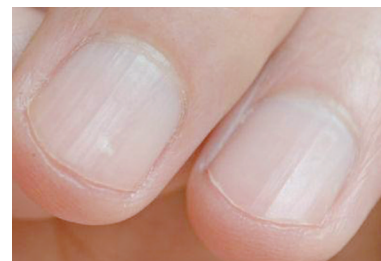
正因为如此,无论是在香港的大街小巷还是地铁、公路,体检服务的宣传和公益广告随处可见。由于香港的私立医院体检比较贵,很多香港人还会专程到广东的一些医院体检,旅游、体检

两不误。

香港人有喝早茶的习惯。朋友们聚在一起,聊聊各自的问题和困惑,在朋友间寻求支持和帮助;如果出现难以解决的心理问题,他们也会及时寻求心理医生的帮助,而不是压抑隐忍,独自承受。即便在生病住院后,临床医生也很注重病人心理的治疗。有些长期无效治疗的患者,会被转到心理科治疗,等精神状态好了,再转到原来科室进行诊治。

除此之外,曾亮大夫还发现,香港人很善于学习,真正做到了“活到老学到老”。在广东省中医院,每年都会有很多香港人过来学习,其中不乏40—50岁的中年男性,这里有中医师,也有零医学基础的兴趣爱好者。有着这种精神,也有着这样的普及,健康养生理念也就深入人心。

(健康)



## 指甲上有竖线或是肝气郁结

北京中医药大学贺娟教授表示,指甲上出现的棱线可能是肝气郁结的征兆。通常女性的精神敏感而脆弱,极易导致肝气郁结,出现情绪烦躁、易怒,胸肋胀满,乳腺增生,甲状腺结节,月经紊乱,甚至指甲上有棱线等症状。

贺娟表示,预防肝气郁结要做到“暖、乐、闲”。

暖,即是温阳气,少食寒凉,让自己暖起来,例如晨起喝一碗生姜水,可治疗抑郁症、脾胃虚寒等。

闲,即注意休息时间,养肝血,让自己美起来。晚上不睡损杀阳气,早上不起封杀阳气。贺娟表示,晚睡会引起人体免疫功能紊乱,轻则导致面色晦暗、月经紊乱、易于感冒、疲劳,重则引发心脑血管疾病以及肿瘤。

乐,要做到疏肝气,让自己乐起来。通过运动可以有效地改善心情;也可从饮食上改善,多吃些全小麦、黄花菜、百合、生姜、薄荷、生麦芽、莲子、佛手、金橘、玫瑰花茶等。

(新华)

## 眼睛干涩多喝“三红汤”

山东淄博王女士咨询:我是个上班族,每天都要长时间对着电脑,下班回家的放松方式是看电视,临睡前还要用手机看微博……时间久了,眼睛越来越干涩,滴眼药水却越滴越干,非常苦恼。不知道有什么好办法能缓解眼睛干涩?

北京中医药大学养生室教授张湖德解答:现代都市人很多都用眼过度,造成眼睛疲劳,出现眼干、眼涩等症状。给大家推荐一款“三红汤”:取山楂3-4个、红枣5-6个、枸杞10粒,将山楂和红枣掰碎,像沏茶一样,把这“三红”用开水冲泡。山楂可消积食、散瘀血,并可强心、改善微循环,起到扩张血管和降血压、降低胆固醇的作用;红枣能补益脾胃,还能养血安神、益气生津、滋补肝肾;枸杞有良好的滋阴、明目功效。用这三种原料泡水制成的“三红”汤,兼具补气、滋阴、化痰的作用。每天当茶水喝,长期坚持,能有效缓解眼睛干涩等症状。



效缓解眼睛干涩等症状。

另外,干菊花茶也可起到清肝明目的作用。取10克干菊花,用沸

水冲泡片刻,即可饮用。菊花茶可治疗阴虚阳亢引起的眼干、眼涩,大家不妨一试。

(生命)

## 初秋进补吃“素三宝”

俗话说,“一夏无病三分虚”。炎热的夏季,人体出汗多、消耗大,或多或少都有体虚的表现。尤其是体质本身就虚弱的老人,在初秋合理进补,可以补充夏季的虚损。

夏季,人们大多贪食冷饮冷食,脾胃功能还没有恢复过来。此时,若是大鱼大肉进补,会增添脾胃负担,影响消化吸收。用一些营养素食来进补,既可起到补虚的效果,又不会增加脾胃负担,真是一举两得的好办法。

### 进补食物:红薯

《本草纲目》记载,红薯有“补虚乏,益气力,健脾胃,强肾阴”的功效,使人“长寿少疾”,还能补中、暖胃、安五脏等,所以常用来补虚。经常食用红薯还可以保持血管的弹性,防止动脉粥样硬化,对心血管系统有一定的保护作用。

### 推荐菜肴——红薯菠萝汤

原料:菠萝半个,红枣6粒,红薯1个,荸荠20个,冰糖适量。

做法:把菠萝、红薯洗净切好备用;砂锅内注入水,烧开后,放入红薯块,倒入冰糖烧开转小火煲13分钟左右,

放入菠萝、荸荠,再放入洗净的红枣在慢火上煲10分钟左右就可以了。

烹饪提示:煮红薯一定不能用铁锅,不然煮出来的汤汁会是黑色的;红枣也可以和红薯一同放入,这样更糯;冰糖不要放太多,不然会非常甜,这些材料含糖量比较高的。

### 进补食物:芋头

中医学认为,芋头性平,味甘、辛,入肠、胃经,具有益胃生津、宽肠通便、化痰散结、补中益气等功效,非常适宜用来补虚。常食芋头能补肝益肾、添精益髓、健胃和中,特别适宜脾胃虚弱、患肠道疾病及久病体弱的老人食用。

### 推荐菜肴——腊肠芋头

原料:腊肠1根,芋头1个,小葱、盐、白糖、生抽、烹调用油适量。

做法:腊肠切片,芋头去皮切片,小葱切碎;炒锅倒油,炒香葱末,下腊肠片翻炒,放上芋头,加上高汤或者水;大火烧开,转小火焖至芋头熟透,加一点白糖和盐,淋一点生抽调味,出锅,放上葱末即可食用。

烹饪小窍门:如果换成其他蔬菜,

不需要加水焖,但需要调整炒腊肠的时间。

### 进补食物:莲藕

中医认为,生藕味甘,性寒,入心、脾、胃经,具有清热生津、补脾开胃、止泻的功效;熟藕性温,具有益胃健脾、养血补气的功效。由此可见,补虚需要吃熟莲藕,对脾胃虚弱、气血亏虚者均有良好的补益效果。

### 推荐菜肴——姜汁莲藕

原料:莲藕两段,红椒、葱、蒜苗、蒜、盐、苹果醋、白糖、生抽、橄榄油适量。

做法:烧一锅水,将莲藕切薄片;取一小碗,将蒜苗和姜切碎,大蒜压成末;往小料中加入苹果醋和一点生抽,调入盐和一点白糖,调好料汁备用;水开后放入莲藕煮开,把煮好的莲藕捞出晾凉;捞出莲藕片,放在碗中,浇上之前调好的小料汁,淋上橄榄油,放上一点红椒末即可。

烹饪小窍门:莲藕宜用嫩莲藕,脆的那种是最好的。莲藕不必久煮,水开后即可捞出。

(小新)



## 四类食材除口臭

口臭是令人尴尬的症状,影响情绪和社交。除了牙周病会引发口臭,近来因口腔干燥引起的口臭现象也越来越多。最近,日本门户网站“全知”向大家介绍了预防口臭的措施。

增加唾液分泌可以防口臭。一是可以将食物切成大块,大块食物所需的咀嚼次数和时间更多,有助于促进唾液分泌。二是多吃高纤维食物,比如根茎类蔬菜以及豆类、干菜类等食物,从而增加咀嚼次数,帮助唾液分泌。三是吃得清淡,烧菜时注意少放盐和糖,口味清淡,就能为了品尝菜肴味道而多咀嚼,增进唾液分泌。

有四类食材也具有防口臭的功效。一是绿茶。其中的儿茶素能杀死引发口臭的细菌。除了喝茶水,也可以通过咀嚼茶叶来预防。二是香草植物。比如甘菊、薄荷等含有杀菌成分,可以杀灭口腔细菌,预防口臭。泡香草茶喝不仅可以护理口腔,其芳香味道亦能除臭。三是蔬菜。其中的叶绿素有杀菌除臭的功效。黄绿色蔬菜的叶绿素含量尤其丰富,可以榨新鲜蔬菜汁或吃沙拉,以摄取完整的叶绿素。四是酸味水果。酸味食物中的柠檬酸有杀菌和促进唾液分泌的作用。如有口臭迹象,嚼一粒梅子干或吃个柑橘类水果、苹果等可以应急,预防口臭。

(综合)