

# 40岁,人生健康的分水岭

近日,英国《每日邮报》刊登的一项调查显示,到了40岁,近3/4的英国人开始为健康发愁,并后悔年轻时没有养成健康的生活习惯。“40岁是健康的分水岭!”中国老年保健协会心血管病委员会主任委员洪昭光强调说,40岁前,人们胡吃海喝,以命搏钱;40岁后,如果继续透支健康,最后真的只能“拿钱买命”。

英国的这项调查还显示,尽管有64%的人已经开始改变生活习惯,但仍有一半人担心,即使马上行动也无法弥补过去对身体造成的损害。对此,英国健康专家林德伯格直言:“没有什么比人们准备扔掉不好的生活习惯更让人惊喜,只要现在开始改变,一定可以助你活得更健康、更长寿。”为此,国内权威专家总结出40岁后要牢记的8个健康关键点。

## 1. 多吃4种食物

天津营养学会名誉理事长付金

如表示,人到中年应尽量做到饮食均衡,除了保证规律饮食、吃饭七分饱以外,还要适当地多吃新鲜的果蔬和粗粮,少吃油炸、烧烤食品等,切忌胡吃海塞,餐餐大鱼大肉。日本一项研究发现,40岁后要多吃4种食物:豆制品提高骨密度,燕麦帮助降低胆固醇,杏仁有利于控血糖,每周吃4次深海鱼,改善高血压。

## 2. 赶快戒烟

北京协和医学院教授、中国控烟协会副会长杨功焕强调:“烟草和烟雾中含有超过250种有毒物质或致癌物质,对呼吸系统、心脑血管危害极大。什么时候戒烟都不晚!”研究显示,40岁戒烟能多活9年。另外,人到中年,事业初见起色,应酬在所难免,小酌怡情,切不可不醉不归,否则肝脏会严重受损。北京友谊医院肝病中心主任贾继东建议,喝酒一定要把握量,低度白酒最多2两,中度白酒别超1两,烈性酒要控制在25毫升以内,啤酒一天最

多一瓶。

## 3. 做力量练习

人到中年,新陈代谢开始减缓,肥胖概率增加,如果不重视锻炼,患慢性病的风险将翻倍增加。英国利兹城市大学运动学教授库克指出,40岁后,肌肉会逐渐减少,建议每周进行哑铃、杠铃、阻力带等有助于“重建”肌肉群的力量训练,以每周3次为宜。如果没有时间,每天散步、快走30分钟,同样有益健康。

## 4. 转变心态,减法生活

40岁前后,很多人都要面对“中年危机”,事业上可能处于瓶颈期,停滞不前;家庭中上有老下有小,生活负担重。对此,北京大学心理学博士肖震宇指出,人到中年拼的就是心态,如果说年轻时积累知识、经验是做加法的话,40岁后就要学着做减法,及时清理消极情绪。调整好工作和生活的关系,多

关注自己和家人,能让人更豁达。

## 5. 调剂婚姻

40岁,少了恋爱和新婚时的甜蜜和浪漫,多了日复一日的琐事和趋于平淡的感情,婚姻开始出现危机。肖震宇建议,40岁后也要打造蜜月期,夫妻可以每年安排一次旅行,培养共同的爱好,找找恋爱时的感觉,重燃爱的火花。

## 6. 注重体检

中医认为,40岁后人的五脏六腑、十二经脉开始衰落,外在表现是皮肤日渐松弛面部光泽慢慢消失、头发变白等,而在变化是心脑血管变得脆弱,慢性病开始积累,因此定期体检十分必要。北京老年医院健康体检中心体检医师马毅建议,除了血压、血糖等基础项目,建议40岁人群增加血管、前列腺、骨关节、幽门螺杆菌感染、肿瘤标记物、乳腺、宫颈、甲状腺的检查。有家族遗传

病的人更要做针对性检查。

## 7. 开始健脑

一过40岁,很多人忽然发现自己容易分心、老是忘事。“这些都是中年‘脑力危机’的缩影。”北京宣武医院神经内科主任医师王玉平说,可以每天给大脑做做“有氧运动”,比如将时钟和台历倒置,增加观看难度;试着改变回家路线,重新认识周围环境;每隔几个月调整一下家里的布置等。另外,还要常给大脑“排毒”,通过大笑、冥想、听音乐等能让身体放松的方式给大脑解压。

## 8. 保护牙齿

北京大学口腔医院副主任医师张晔表示,40岁后,唾液分泌减少,口腔自洁能力变差,牙周炎、牙齿酸痛、牙龈红肿等问题会接踵而来。因此,中年人更要注意口腔保健。40岁后,除了坚持每天早晚刷牙,还要每年洗一次牙。(胜时)

## 经常不吃早餐危害大

有调查显示,38.54%的人不能坚持每天吃早餐,41.6%的人甚至从来不吃。如今,没时间、没胃口、控制体重……成了大多数上班族的借口。殊不知,长期不吃早餐,全身脏器都会受到伤害。

中国人民解放军第二炮兵总医院消化内科主任、副主任医师王瑞玲认为,早饭在一日三餐中是最重要的一餐,它为开始新的一天补充营养和能量。长期不吃早饭,以下几个器官最受伤。伤心伤脑。从西医角度讲,经过一晚的消化,食物已经消耗殆尽,早上血糖指数较低,此时如果不吃早餐补充血糖,机会动用储存的肌糖原和肝糖原,这样对肌肉和肝脏都会产生负担,典型的长期表现就是四肢无力。此外,一些人当血糖供应不足时,就会使以葡萄糖为能源的心脏、脑细胞活力不足,会出现疲倦、晕厥等表现,严重损害大脑和心脏。

从中医角度讲,一般人前一天的晚餐和第二天早餐大概间隔12个小时,这个过程中处于禁食状态,如果不吃早餐,等到午餐已经禁食长达16个小时,容易导致低血糖和低血压,这样以葡萄糖为能量的心脑血管器官供应不足,产生缺氧、缺血。严重时,会造成不可逆的损伤。

此外,因为经过一夜空腹,人体血液中的血小板黏度增加,血液黏稠度增高,血流缓慢,容易在血管里形成小血栓,一旦阻塞冠状动脉,就会引起心绞痛、心肌梗死等疾病。

伤胃伤胆。晚上睡觉时人虽然休息了,但消化系统仍在不停地



资料图片

“工作”。早上7点左右胃肠道“苏醒”,分泌胃酸、消化酶等,如果不吃早餐中和这些物质,就会损伤胃肠道黏膜,长此以往将导致胃炎甚至胃溃疡等疾病。

同样,夜晚胆汁仍在分泌,储存在胆囊中,早晨吃饭,食物刺激胆囊分泌胆汁。如果不吃早餐,胆汁会在胆囊中停留较长时间,其中的胆固醇等结晶就会析出过多,“停靠”在胆囊壁上,时间长了容易形成胆结石。

在正常生理状态下,生长激素、肾上腺皮质激素均从半夜开始分泌,并逐渐增加,凌晨分泌到达最高峰,下午出现第二个分泌高峰。而人体正常基础胰岛素分泌

可随着这些拮抗激素的升高而增多,即在凌晨与下午分别各有一个胰岛素基础分泌高峰。胰岛素有降血糖作用,如果早晨不进食,提供机体血糖,机体分泌的胰岛素将无“用武之地”,长此以往容易发生胰岛素抵抗,导致出现糖尿病。

吃早餐,讲方法。起床后,可以先喝50—100毫升温开水开胃,再吃早餐。早餐应以温热的食物为主,中医认为,胃的作用是“受纳腐熟水谷”,意思是说胃除了要接受食物,还要把食物磨碎并进行初步消化,而食物消化、腐熟必须达到一定的温度。因此,早餐应多吃五谷类食物,如包子、馒头、稀饭、面条等,少吃荤菜。(胜时)

## 睡不好 查查胃

《黄帝内经》指出,“胃不和则卧不安”,是说胃的生理功能紊乱、不协调,或出现病理性的障碍,会引起睡眠失调,严重者发展为失眠。中医围绕“胃不和”的病因辨证施治,通过药物和食疗的方法可以有效改善睡眠。

1.入睡难、易早醒,要消食导滞。表现为难以入睡或易醒,这类人通常伴有口臭、泛酸、上腹部胀闷不适,或兼有恶心呕吐、没有食欲、大便不规律等问题。治法为消食导滞、通降助眠。常用的中成药有保和丸、枳实导滞丸。食疗推荐菜菔子瘦肉汤:菜菔子20克,瘦肉200克。用砂锅将瘦肉洗净后水飞,加入洗净的菜菔子,清水600毫升,猛火煮开后调文火再煮20分钟即可;萝卜猪肚汤:萝卜500克,猪肚1个,花生100克。将萝卜洗净切块,猪肚和花生洗净,一起放入砂锅内,文火煮1小时,放入适量盐、胡椒粉即可。日常还可用陈皮、普洱、山楂泡茶,常饮为佳。

2.多梦易醒,要除湿化痰。这类人往往胸部和上腹部胀闷不适、恶心想呕,或兼有头晕目眩、身体困重、咳嗽痰多、口中发淡不渴等症状。治法为除湿化痰、理气助眠。常用的中成药有平胃丸、二陈丸。食疗可用枇杷叶瘦肉汤:枇杷叶5克,瘦肉50克,生姜3片。将瘦肉、生姜洗净,枇杷叶洗去毛,放入250毫升炖盅,加清水至200毫升,隔水炖30分钟即可。平时可常用陈皮、生姜、茯苓、薏米等煮粥食用。

3.睡不沉、醒后难再睡,要暖胃散寒。脾胃虚寒的人通常会表现为难以入睡,或醒后难再入睡,遇冷尤甚。这类人大多怕冷,手足凉。治法为温里散寒,暖胃助眠。常用的中成药有附子理中丸、小建

中颗粒、交泰丸。食疗可用当归生姜羊肉汤、红糖姜茶等。

4.梦中易惊醒的人多肝气犯胃。这类人同时还伴有腹和两肋胀痛,或兼有身体转动时两腰肋痛,口苦、打饱嗝、放屁多。治法为疏肝理气,和胃助眠。常用的中成药有逍遥丸、柴胡疏肝丸、龙胆泻肝丸。食疗可用花生莲藕龙骨汤:莲藕3节,花生100克,猪脊骨250克,佛手5克。莲藕去皮,洗净切块,放入清水中浸泡;猪脊骨切块,放入沸水中焯去血水和异味,捞起沥干水;花生洗净。砂锅中注入1000毫升清水,放入食材,加盖大火煮沸,改小火煲1小时,加盐、胡椒粉适量调味即成。日常宜常饮玫瑰花茶、蜂蜜柚子茶。

5.身体困重,出黏汗,要解表祛邪。风、寒、湿等外邪易侵犯于胃,表现出难入睡或睡不沉,身体困重感,汗不多而黏等症。治法为解表疏邪,和胃助眠。常用的中成药有藿香正气丸。食疗推荐紫苏鸭:净鸭半只,鲜紫苏10克,姜3片,蒜两瓣,鸭一只。鲜紫苏切碎,老姜切末,蒜切成细末,干辣椒切段。用盐、米酒、酱油拌匀,涂抹在洗净的鸭表面,放入容器中腌渍20分钟。将腌渍好的鸭放锅内,加与鸭面齐平的水,煮沸后转中火,煮至鸭子熟透后捞起切块。姜片、紫苏切碎,根据个人口味放酱油、盐、糖、香油等,与适量鸭汁拌匀作为蘸汁。平时宜常饮藿香茶、茯苓姜枣茶。

好的睡眠要从日常生活方式抓起,应尽量按照“昼行夜眠”的规律,劳逸结合,避免熬夜。晚餐不可暴饮暴食,尽量避免在睡觉前1小时内进餐、饮茶、饮酒、喝咖啡,以减轻胃的负担。(盛施)

## 9月2日到9月23日,上证综指反弹近8%

□记者 张秀玲 实习生 岳佳仪

本报讯 上周五,沪深两市股指延续前一日涨势,双双高开,沪指涨幅1%重上3400点。从9月2日以来,截至23日,上证综指反弹近8%。

9月份以来,随着利空因素的消化和投资者情绪的恢复,市场已经有所反弹;本次双降对于股市来说是利好,特别是可以刺激市场情绪和投资者信心的快速恢复。

中国人民银行决定,自2015年10月24日起,下调金融机构人民币贷款和存款基准利率0.25个百分点;自同日起,下调金融机构人民币存款准备金率0.5个百分点,以保持银行体系流动性合理充裕。

据中原证券平顶山新华路营业部投资顾问张艾凡(执业证书编号:S0730614100003)介绍,在经历周三的暴跌后,22日和23日市场走出修复走势,沪指今日站上

3400点整数关口,下周将挑战60日均线的压力,目前看60日均线压力不大,上方3490点缺口才是最大的压力,市场进入“上有阻力,下有支撑”的局面,上方年线和3490点缺口压力,下则10日均线和前期3250平台的支撑,短期市场需要反复震荡才能消化上方套牢筹码。

(股市有风险 投资须谨慎)

CCSC 中原证券

## 甲亢病专科

陈小国医师亲诊,采用自主研发国家专利,不手术、不用碘131。甲状腺核心直接注射用药的超导介入免疫平衡疗法,专治甲亢病。15年临床验证,安全无痛,疗程短、见效快。(平煤医保、城合、农合均可报销)。

地址:平煤飞行医院西配楼一楼;(市内乘坐10、20路公交车到中环环保下车即到);健康电话:13937504162