

肠道健康人长寿

昨天是世界肠道健康日。肠胃肩负着人体营养吸收和废物排出的功能,胃肠道受损将影响营养的吸收,从而无法保证身体各个器官的营养摄入,导致人体机能衰退引发其他疾病。而且肠道中的细菌和有害物质不能及时排出,就会反复被血液吸收,直接影响人体的健康。因此,保持肠道健康关系到生命的质量。

■老年人便秘不可轻视

老年人的肠胃功能比较弱,尤其需要重视便秘的问题。那么便秘会对老年人的健康带来哪些坏处呢?

1.容易引起肛裂、痔疮和出血。粪便坚硬,常常把肛门胀破,引起肛裂疼痛。由于老年人肛门周围的血液循环本来就不好,加上便秘,坚硬的粪便长时间压迫直肠下部,容易静脉扩张,从而引起痔疮。有了肛裂或痔疮,再加上坚硬而粗糙的粪便摩擦,自然容易引起出血。

2.容易使消化道功能紊乱,加快衰老。粪便长期积聚肠中,影响消化道的正常活动,进而导致功能紊乱,使人出现腹胀、食欲不振、腹部不适,或出现舌苔厚腻、口臭,影

响正常的消化与吸收。20世纪初,著名学者梅契尼科夫(Metchnikoff)提出,人体肠道中所寄居的细菌,尤其是大肠杆菌,时刻都在产生并积累大量的毒素,如吲哚、吲哚乙酸等。这些毒素被吸收,会导致人体慢性中毒,加速衰老,便秘时尤其明显。

3.容易诱发中风或心脏病突然发作。便秘的人排便时十分用力,以至于增高腹压,这时血压也会随着增高。如果老人有较重的动脉硬化,当血压突然升高时,血管壁容易破裂,引起脑溢血而中风。如果老人的心脏十分虚弱,或冠状动脉原来就供血不足,用力过猛,会引起心力衰竭,或急性心肌梗死。

■养成良好的排便习惯

鉴于上述原因,我们必须保持规律、畅通、不费劲的排便。为了做到这一点,就要养成良好的排便习惯。可以从以下方式入手:

定时排便:根据自己的生活规律,每天定时解大便。即使没有便意也要去解,久而久之,就能解出,同时也就养成了习惯。

调整饮食:多吃一些粗粮和含膳食纤维

多的主食、蔬菜和水果,使胃肠里有足够的粗纤维,刺激肠道,保持肠道的张力与运动。

适当运动:做活动腰背和四肢的体操,进行打太极拳、散步、快走、慢跑等全身活动,同时按摩腹部,做提肛运动。

每天饮适量的水:如每日早上起床后,空腹喝一大杯凉开水(约20℃)。

■保持肠道健康的秘诀

如果通过上述措施,仍然不能达到排便通畅的目的,就可以加用一些微生物制剂以增进排便能力。因为这些制剂不但可以帮助清除肠道垃圾,调整肠道菌株失衡,促使肠道活动恢复正常,还能调节人体的免疫功能,长期服用,很少发生不良反应。其中最值得推荐的是酸奶。

专家推荐还可以在服用一些盐藻类食品。肠黏膜细胞是代谢更新最快的细胞种类之一。为了避免肠黏膜损伤,不仅要求食物冷热适宜、软硬适宜、荤素适宜,还要营养平衡、饥饿适宜。盐藻中丰富的矿物质、维生素、蛋白质、多不饱和脂肪酸、膳食纤维是维护肠功能重要的营养素。

(今晚)

吃5类药 需增加营养

人们在日常生活中服用药物出现的一些不适症状,也许并不是药物的不良反应,而是药物“顺手牵羊”带走了营养导致的。因此,服用以下五类药物时,需要适当增加营养。

● 抗生素

抗生素在杀死致病菌的过程中,也会杀死体内一些对健康有益的细菌,让人食欲降低、乏力、白细胞数量下降。服用青霉素类抗生素、头孢菌素类抗生素或四环素类抗生素时,还易造成维生素B族以及维生素K的流失,引起情绪低落、脾气暴躁及心悸、便秘等。

因此,在服用抗生素期间应每天喝一杯酸奶。因为酸奶中含有的双歧杆菌是胃肠道中原有的非致病菌,不仅可以减轻抗生素的副作用,还能促进食物消化。多吃含维生素B族的食物,如黄豆、瘦肉、绿叶蔬菜都能改善这种状况。

● 利尿药

这类药是患高血压或慢性心力衰竭老人常用的药物,长期服用会引起低钾血症,出现四肢肌肉无力、腹胀等症状。因此,长期服用利尿药,一定要注意调整饮食结构,多吃一些富含钾离子的食物,如香蕉、莲子、蘑菇、海带、紫菜等食物。

● 地高辛

患有心脏病的人,尤其是患有慢性充血性心力衰竭的老年人常用此药。这种药物在体内代谢后由肾脏排出。老年人由于肾功能差,容易导致药物蓄积中毒,其中毒症状主要是心律失常。事实上在心律失常发生改变以前,有50%-60%的老人会出现乏力、食欲不振、恶心等症状,进食量明显减少。因此,控制用药量、调换口味、多补充营养是十分重要的。

● 抗结核药

抗结核药中最常用的是异烟肼。异烟肼进入人体后,被代谢系统改变为异烟胺,通过尿液排出。在变成胺类化合物时必须与维生素B₆结合,因此服用异烟肼的病人常常缺乏维生素B₆,从而表现出一系列的神经症状。如果病人多吃一些富含维生素B₆的食物如蛋黄、动物肝脏等,就会减轻这些症状。但如果同时患有高胆固醇血症,则不能通过吃这些食物来补充,可以口服维生素B₆片予以补充。

● 激素类药物

常用的有泼尼松(强的松)、地塞米松等药物,经常服用可引起肌肉萎缩、骨质疏松等,这也与营养不良有关。泼尼松与蛋白质合成吸收减少有关。地塞米松与钙吸收减少有关,因为激素药物抑制肠道对于钙质的吸收,引起血钙不足,导致甲状旁腺开始工作,骨质形成速度变慢,而破骨细胞的活动大大加剧,骨质被溶解,于是钙就从骨质中释放出来。

因此,长期服用泼尼松等药物的患者,一定要多吃富含钙质的食物,如虾皮、豆制品等,同时也不要忘了加服点维生素D,以促进钙在肠道内的吸收。

(中时)

百岁老人杨绛 书中也有养生道



5月25日凌晨1时10分,著名作家、文学翻译家和外国文学研究家杨绛先生病逝。一个半月后的7月17日,本是她105周岁生辰。杨绛先生在世时,最为人乐道的是,年过百岁依然思路敏捷、笔耕不辍、读书写作,持续一个多世纪。

俗话说:书中自有黄金屋,书中自有颜如玉。从杨绛先生身上,我们还可以看到,书中也有养生道。读书不但可以增长知识,善于读书的人还可以通过读书来怡情养性、益寿延年。

读书写作让大脑更活跃

曾有人开玩笑说,杨绛先生考入清华,是为了“两书”,一为读书,二为钟书(即钱钟书)。杨绛先生的爱书程度与她的先生钱钟书不相上下,可以说读书对杨绛先生的长寿有着很大的帮助。

在暨南大学附属第一医院陈祖辉博士看来,之所以这样说,是有科学依据的。

一方面,读书让人的精神更丰富,陶冶情志。另一方面,“读书时,人不断在思考,使脑血管更活跃”,陈祖辉说,同时写作时,手眼也被一起调动起来,这样可以达到健脑作用,有助预防老年痴呆等疾病。

一般来说,人在六七十岁时常会出现记忆力减退、意识障碍、思维迟钝,但对于许多爱用脑子的老年人来说,六七十岁时的思维却毫不逊色于某些年轻人。现代医学研究表明,经常用脑的老人比其他同龄人脑萎缩速度要慢,脑中出现的空洞少得多。日本科学家发现,勤用脑的人脑血管多呈扩张状态,脑组织有足够的血液、营养供给,为延缓大脑衰老提供了物质基础。研究人员还发现,勤用脑可使血液循环加快,体内的物质代谢旺盛,有益于兴奋细胞的激素及脑内核糖核酸等活性物质增加,使大脑越用越发达,越用越灵活。

身披“隐身衣”则身心皆安

杨绛先生有篇散文名为《隐身衣》,文中直抒她和钱钟书最想要的“仙家法宝”莫过于“隐身衣”,隐于世事喧嚣之外,陶陶然专心治学。生活中的她的确几近“隐身”,百年来,她经历过很多人世变故、天灾人祸,但她却总能本着处乱不惊的乐观心态安然度过。

中医认为,下士养身,中士养气,上士养心,正所谓古人有云:“心常清静则神安,神安则精神皆安,以此养生则寿,没世不殆。”而现代研究表明,很多身体的疾病与心理精神因素密切相关。

广州市中海裕社工中心心理咨询师于东辉介绍说,人一爱生气、发脾气,气就乱了,现代医学中有个疾病叫“肠易激综合征”,患者心理状况差,闹情绪,就会一会儿便秘,一会儿拉肚子,这就是“气”被扰乱的结果。

现代医学证明,长时间的紧张、焦虑、愤怒、抑郁都能导致血压上升;消化性溃疡与紧张、压抑有关。不良情绪也是诱发癌症的重要因素之一,长期的不良情绪可影响人体淋巴细胞、T细胞监视功能的正常发挥,不能及时监测出变异的未完全分化细胞,从而导致癌变。

饮食有节 起居有常

当然情绪精神对健康的影响不是唯一因素,陈祖辉说,我们看一位长寿老者,是要看长寿老者的起居、饮食、锻炼、睡眠、情绪等多方面。杨绛先生亦如此。

据杨绛先生的亲戚讲述,生前她一直保持良好的生活习惯,很注意控制饮食,少吃油腻。豆浆也是他们家经常吃到的东西。杨绛先生高龄体检,各项指标都合格,就是血脂偏低。于是她经常买大棒骨敲碎煮汤,再用汤煮黑木耳,每天一小碗黑木耳,以保持身体硬朗。陈祖辉介绍,黑木耳含有丰富的碳水化合物、蛋白质、铁、钙、维生素等营养物质,黑木耳所含成分还有助于抑制血小板凝集和降低血凝的作用,所以老年人适当吃黑木耳有助防治高血压、高血脂。

杨绛先生还习惯每天早上散步,过去每天坚持走七千步,高龄后,心力渐衰,但还坚持做体操“八段锦”等;她时常徘徊树下,低吟浅咏,流连忘返,吸取清爽怡人的新鲜空气。因此,杨绛先生虽已百岁高龄,仍然头脑敏捷、走路轻快。

杨绛先生的养生经验相辅相成,易说不易为。百岁走来,对人生已是洞彻通透的杨绛先生说:“我心静如水,我该平和地迎接每一天,过好每一天,准备回家。”(南方)