

健康小知识

经常骑自行车  
患心血管疾病风险较低

近日,刊登在《循环》和《美国心脏协会周刊》上的两项研究指出,经常骑自行车的人,患心血管疾病风险较低。

《循环》的文章说,研究人员调查了4.5万名丹麦成年人,结果发现:在20年的追踪调查中,经常骑自行车的人,心脏病发作风险降低了11%~18%;每周只需要骑半小时自行车就能够帮助机体抵御冠状动脉疾病;在头5年跟踪期间经常骑自行车的人,相比随后15年不骑自行车的人,患心脏病风险降低25%。

发表在《美国心脏协会周刊》上的研究报告说,研究人员对2万名瑞典40岁、50岁及60岁的人,进行长达10年的追踪调查,对这些人的上下班习惯、体重、胆固醇水平、血压及血糖进行了监测,与使用公共交通工具或开车上班的人比,骑自行车上班的人中:15%的人不易肥胖,13%的人不易患高血压,15%的人不易患高胆固醇症,12%的人不易患糖尿病。在接下来10年的调查研究中,研究人员发现,保持骑自行车习惯的人,肥胖风险降低39%,高血压风险降低11%,高胆固醇风险降低20%,糖尿病风险降低18%。(郭萌)

专家:  
谨防心血管疾病  
应重视七种症状

中老年人是心血管病易发人群,日常如若出现胸痛、心悸、呼吸困难等七种症状,要引起足够重视并及时就医。

山西省心血管病医院内科主任史世平介绍,这七种症状主要包括:

胸痛:应警惕由于情绪激动、过度劳累、用力排便等因素引起的胸痛;心悸:心跳加速、心律不齐;呼吸困难:渐进性、逐步加重的呼吸困难;突发耳鸣;耳内的血管细小,对外界的各种刺激非常敏感,容易发生痉挛。微小的血栓也容易堵塞耳内微循环。当耳朵内出现异常声响时,应警惕是否存在心脑血管疾病等全身性疾病;紫绀:粘膜和皮肤呈青紫色;眩晕:常有站立不稳、恶心、呕吐、出汗及血压下降症状;疲乏:心脏病发病常有的症状。

专家提示,预防心血管疾病最重要的是不吸烟、管住嘴、迈开腿。其中,“管住嘴”指控制胆固醇、脂肪和食盐的摄入量,少食多餐,适当食用粗粮。(刘翔霄)

养生菜谱

这道菜  
特别适合中老年人吃

原料:硬豆腐两块、洋葱半颗、胡萝卜半根、葱一棵、老抽30毫升、生抽15毫升、水50毫升、油适量。

做法:1、洋葱和胡萝卜切丝,豆腐切块,葱切成粒。2、下豆腐,把两面煎至金黄色后盛起备用。3、洋葱炒到半透明,再加胡萝卜炒至软身。4、放入煎香的豆腐,加入老抽、生抽和水,略加拌炒,然后焗3分钟。5、加入葱花翻炒一下即成。

营养价值:洋葱内含果寡糖,可促进体内有益菌种生长,抑制有害细菌的增生,并帮助排便。豆腐是植物雌激素的丰富来源。研究显示,多食用含植物雌激素的食物,能降低骨质疏松、心脏病和乳腺癌的风险。食用豆腐亦有助于舒缓女性更年期的症状。(曾绮媛)

桂花南瓜糯米粥  
养胃润肺

桂花南瓜糯米粥清香淡甜、软绵适口,且具有养胃润肺、益气补虚的功效,十分有益于老人健康养生。

做法:糯米200克,南瓜、桂花糖适量。糯米淘洗干净后,放清水浸泡半小时;南瓜洗净削皮去瓤,切成小块;将糯米放入砂锅,大火烧开,调小火慢煮半小时,然后放入南瓜,继续小火慢煮,用汤勺搅拌均匀几次,防止粘锅,慢煮约半小时至米软瓜烂即可,调入适量桂花糖,搅拌均匀即可。

桂花糖具有润肺生津、止咳化痰、舒缓肝气之功效。南瓜有润肺益气、化痰排脓等功效,对老人久病气虚、脾胃虚弱、气短倦怠、糖尿病等有食疗效果。糯米有补虚益气、健脾暖胃等功效,且富含B族维生素,能帮助老人提高身体机能,保持年轻活力。(常徽)



走路是最实惠的一种保健方式。日前,美国斯坦福大学研究人员以每天走路步数为指标,分析了全球46个国家和地区居民的活动水平。结果发现,中国香港地区和中国大陆高居最爱走排行榜前两位。

走路成了健康生活的象征

每天快步走 六千步足矣

走路成了健康生活的象征

斯坦福大学研究人员利用智能手机软件,收集了超过70万匿名用户的步行数据,每人平均追踪时长为95天。分析结果显示,46个国家和地区居民每日平均步行4961步。其中,中国香港地区排名第一,为6880步;中国大陆位居第二,为6189步;前10名还有乌克兰(6107步)、日本(6010步)、俄罗斯(5969步)、西班牙(5936步)、瑞典(5863步)、韩国(5755步)、新加坡(5674步)、瑞士(5512步);加拿大(4819步)、澳大利亚(4941步)、新西兰(4582步)等国家则低于平均值,相对较“懒”。该结果发表在《自然》杂志上。

华南师范大学体育社会学教授卢元镇认为,走路多少与很多因素有关,如家里到单位的距离、习惯的交通方式等。在我国,尽管私家车数量急剧上升,但绝大多数城市居民上班出行,仍需要借助公交、地铁等公共交通工具,各站点之间基本靠走。相比西方很多国家去超市开车的情况而言,我国居民步行量较高在意料之中。另外,我国居民健康意识越来越强,“一起吃饭,不如一起出汗”日渐盛行,走路成了健康生活的象征,备受大家追捧,于是越走越起劲。

中国城市规划设计研究院副院长李迅说,在城市规划中,有着对步行距离的设计要求:家到最近的绿地、超市,以

及其他公共服务设施的距离,均建议不超过500米,最远也不应超过1公里。成年人步幅约为60~70厘米,若以每天步行6000步计算,人们每天步行的距离大约为3.6~4.2公里,除去每天零碎的步行量,差不多等于每天上下班各走不到2公里。这个距离是可以接受的,也符合目前我国要求的城市步行距离。

步数多不等于锻炼好

2013年,世界卫生组织称,懒得运动已成为全球第四大死亡风险因素,据估算,全球每年因“懒”致死的人数高达320万。

鉴于此,考察步行量与健康的关系也被列入此次研究的范畴。在收集了包括年龄、性别、身高、体重在内的用户基本数据后,研究人员初步评估了研究对象的健康程度,并将其与步行量进行对比。结果发现,居民每日平均步行量与当地整体肥胖率关系不大,反倒是经常步行者和很少走路者之间的步数差距,与整体肥胖水平相吻合。

生物工程师斯科特·戴尔普将最多步行者与最少步行者之间的步数差距,称为“活动不平等”性。戴尔普解释说,如果一个国家的某些人被认定为“活动丰富者”,另一些人被认定为“活动缺乏者”,两者之间的步数差距就会是这个国家肥胖水平的一个强有力指标。比如,瑞典是“活动丰富者”和“活动缺乏

者”步数差距最小的国家之一,同时,也是肥胖率最低的国家之一。从这个角度看,中国居民步行量最高,却不等于平均健康水平最高。

卢元镇认为,斯坦福研究在考察步行量与个人健康的关系时,存在一定缺陷。“调查数据只显示了每日平均行走步数,但没有区分哪些是生活中的一般步行,哪些是具有锻炼效果的快步走。在对健康的促进作用上,两者差别很大,因此很难说走得越多锻炼效果就好。”

此外,由于佩戴计步软件者多为有意识增加活动量的人群,仅以这部分人的运动量说明整个国家或地区的运动习惯,不够客观全面。“从我个人了解的情况来看,国人平均每人每天行走的步数还达不到6000步。对很多人来说,需要提高的空间还很大。”

走路虽好,不能过量

在分析了69个城市的数据后,斯坦福研究人员发现,适合步行和方便行人的程度与居民健康密切相关。斯坦福大学数据科学中心主任詹妮弗·海克斯说,如果一个城市的设计对步行者友好,比如人们走到商店、餐馆、公园和其他目的地的步道建设良好,且便利程度较高,那么,生活在这里的人,无论男女老幼,肥胖还是健美,都倾向于走更多的路。

李迅补充说,良好的步行环境还取决于有没有机动车的干扰,空气环境如

久坐的风险有多大?  
或与死亡风险直接相关

“久坐不动”容易危害健康。曾有研究认为,久坐可能会诱发一些腰腿类疾病,提高患心脏病等心血管疾病的风险。而最近美国哥伦比亚大学医学院的一项研究结果更是明确提出,单次静坐60分钟以上,死亡的风险会翻倍,而且后期额外的运动也不能改变这个结果。

久坐不动的时间和死亡  
概率直接相关

哥伦比亚大学医学院研究人员借助髌关节活动监视器,对7985名45岁及以上的成年人进行了为期4年的追踪监测。结果显示,研究对象的平均静坐时间占清醒时间的77%,相当于每天超过12小时。在这期间,受试者中有340人因为各种原因去世。而研究数据最终表明:每天久坐不动的时间和死亡的概率直接相关。

单次坐60分钟以上 死亡  
风险高2倍

研究人员通过综合比较研究对象的静坐时长和静坐模式后发现——每天静坐超过13小时的研究对象,和单次静坐时间在60分钟以上的研究对象,比每天静坐总时长最短,以及单次静坐时间最短的研究对象的死亡风险要高两倍。而单次静坐时间少于30分钟的研究对象死亡风险最低。

此外研究人员还发现,额外的锻炼并不能降低因总静坐时间过长或单次静坐时间过长而带来的死亡风险。

研究人员建议,每静坐30分钟,最好起身活动5分钟左右。另外,经常做小腿和足部的运动,有意识地伸展下肢,做下蹲等动作,可加快下肢血液流动,减少心血管等多种疾病的形成,从而降低死亡风险。

久坐伤身伤在哪儿?

心脏病:久坐少动者,血液循环

减缓,血液黏稠度增高,心肌收缩乏力,患冠心病的风险要比经常运动或体力劳动者高4倍。

前列腺:久坐易导致前列腺血液循环不好,代谢产物堆积,腺液排泄不畅,容易造成前列腺慢性充血,进而引发前列腺炎。

不孕症:久坐会使下腹腔包括盆腔血液循环不畅,造成卵巢供血不足而致缺氧,从而影响生育。

颈椎病:久坐者,头部常处于前屈位,颈部血管受压,肌肉紧张。颈部韧带、肌腱、腱鞘得不到松弛,就会形成颈椎骨质增生、颈项韧带钙化、骨化,颈椎随之僵硬变直,引发颈椎病。

“办公室工作癌”:久坐使肠道蠕动减弱,粪便中的有害成分包括致癌物在结肠内滞留并刺激肠黏膜,再加上久坐者局部血液循环不畅,容易导致肠道免疫屏障功能下降。有专家把因在办公桌前坐出来的结肠癌称为“办公桌工作癌”。

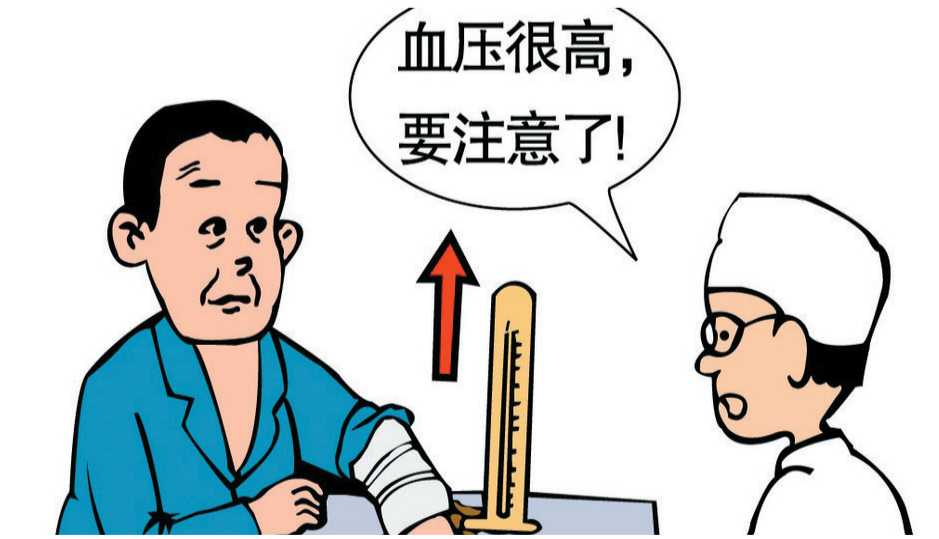
(据《健康时报》)

血压高  
准备十个问题去看病

高血压作为最常见的慢病之一,病人在控制病情的过程中,需随时就诊,调整用药。为保证医生的精准判断,病人就诊时怎么说、说什么很重要。以下10个问题尤其要准备清楚。

- 1、何时发现的高血压?  
有些病人是因为头痛、头晕等不适到医院就诊时发现患有高血压,也有人平时没有症状,是在偶然测血压时发现血压升高。患高血压的时间长短对于治疗方案的确有影响,应该告知医生。
- 2、曾经出现过哪些不适,现在是否还有症状?  
不同高血压病人的临床症状相差很大,有人几乎没有症状,有人症状很严重,有人服用降压药物后不适缓解或消失,也有人服药后头痛头晕反而加重。这些情况都对确定用药方案有参考价值。
- 3、血压最高达到过多少?  
我们的血压一直在波动,上午、下午和晚上测量都可能不同,今天和昨天的测量数据也会有一定差别。为了便于医生全面了解病情,就诊时应该告诉医生平时

- 4、发现高血压后是否进行了药物治疗,曾用过哪些药物,效果如何?是否始终坚持每天服药?  
过去的治疗经历以及疗效对于医生确定新的治疗方案很有帮助。
- 5、服用降压药物后有无出现过副作用,都有哪些副作用?当时用的什么药物?出现副作用后是否停药或者减量?  
过去应用药物治疗后如有过不良反应,应该告诉医生,以及具体的药物种类和不良反应的表现,便于调整用药。
- 6、应用降压药后是否有过由卧位或坐位站起来时头晕、眼前发黑的表现?  
上述是体位性低血压的表现。体位性低血压症状严重的病人,选择降压药物时应该更加谨慎。
- 7、目前正在服用哪些降压药物?近两周内血压控制情况如何?  
根据这些信息,医生可以决定是否调整治疗方案以及如何调整。
- 8、除了高血压外是否还患有其他疾病,具体都有哪些(如糖尿病、冠心病、慢



- 9、除了降压药物外,目前还在长期服用哪些药物?  
一些药物与降压药之间可能相互影响,有些药物不能同时应用,因此就诊时应该将目前正在应用的所有药物都告诉医生,便于医生全面地权衡治疗方案。
- 10、是否定期在家自测血压并做了

- 完善记录?  
建议每位高血压病人经常自己在家测量血压,每周测量3次,并详细记录测量时间以及测量数值,就诊时将记录单提供给医生,这样会大大缩短医生的问诊时间。
- 此外,高血压病人就诊时最好带上目前正在服用的各种药物的外包装,可以帮助医生更清晰地了解用药情况。就诊时,主动全面地向医生提供上述信息,有助于医生在短时间内了解病情,从而确定合理的治疗方案。(郭艺芳)