

特别关注

五种健康生活方式可有效保护记忆力

中老年人与年龄相关的记忆衰退是能够被逆转或延缓的,有5种健康生活方式与延缓记忆力下降高度相关,可作为保护记忆力的有效方案。

呆发病风险。

◆ 五种健康习惯共同作用

研究中定义的健康生活方式包括6种,研究团队分别对其影响机制进行了解释。

合理饮食 谷类、豆类、蔬菜、水果、肉类、蛋类、坚果、奶制品、适量的盐、油、鱼类、茶12种饮食要均衡搭配,每天至少摄入7种。合理饮食可为身体每天的代谢提供充足的能量,减少机体的毒素堆积,进而维护大脑健康。研究发现,营养丰富的饮食可以调节免疫系统,有可能减少阿尔茨海默病的发病风险。

有效运动 每周不少于150分钟的中等强度或不少于75分钟的高强度体育锻炼。例如,每周保持4天以上的散步、广场舞、太极拳或保健操等,身体条件和时间允许的情况下可以进行慢跑或游泳,又或者每周进行一次山地自行车或打篮球等运动。运动可加强大脑中与学习和记忆有关的神经系统内的联系,对大脑结构的神经保护和神经可塑性有积极影响。

认知活动 每周不少于2次认知活动。例如,写作、阅读、下棋、打麻将和

做益智游戏等。此前有研究表明,频繁的认知活动刺激可有效减缓记忆力下降。

社交活动 每周至少2次积极的社交活动。经常参加社交或休闲活动(如旅游、零工、编织、园艺)的人,发生痴呆症的风险较低。建议老年人多参加社团活动,培养兴趣爱好并和该领域的更多爱好者组织聚会,进行技术交流,或者定期探亲访友,出门旅行。

控制烟酒 吸烟可引发血管内膜的破坏和动脉硬化狭窄,导致脑供血不足。喝酒会致使维生素吸收障碍,导致神经元损伤。

◆ 保护记忆从当下开始

记忆力衰退常见于老年人。但暂时性记忆障碍和阿尔茨海默病不能划等号,前者俗称健忘,表现为近记忆障碍,而且是部分性的,经过提示能想起来;阿尔茨海默病则以短记忆障碍为主,是完全性的,经过提示也想不起来。

对老年人来说,保住记忆力是保证晚年高质量生活的关键。加强记忆保护不仅能延缓记忆衰退,还能有效降低老年时发生阿尔茨海默病的几率。 □施婕

时令养生

早春饮食 记住多吃“芽”



俗话说:春吃芽,夏吃叶,秋吃果,冬吃根。为什么春要吃芽呢?因为春生万物,气温由寒转暖,这个季节的芽类植物如香椿芽、黄豆芽、绿豆芽、竹笋、豌豆苗等,肥硕鲜嫩,常食可以促进生发之气,有利于肝气疏通、健脾和胃。这就是《黄帝内经》所说的“人以天地之气生,四时之法成”。

春季养生还可饮用芽茶。芽茶是以纤嫩新芽制成的茶叶,芽茶性凉可清热除烦,有助于缓解头痛目昏、心烦口渴等不适;芽茶还有消食利尿的作用,可以帮助缓解食积、小便不利、水肿等。由于芽茶性质寒凉,摄入过多可能会刺激肠胃,出现腹痛、腹泻等脾胃不适的症状,不利于身体健康。喝芽茶的同时需要注意避免食辛辣、油腻等刺激性食物。除了芽茶,春季还可以喝些桑叶茶、菊花茶、决明子茶等,以疏风清热。

此外,《黄帝内经·脏气法时论》根据五行五味理论,提出“肝色青,宜食甘,粳米、牛肉、枣、葵皆甘”。所以春季除了选食芽类食物外,还可适当食甘以养脾。 据《中国中医药报》

家庭保健

隔日禁食加锻炼 成脂肪肝克星

美国伊利诺伊大学芝加哥分校的营养研究人员对80名非酒精性脂肪肝患者进行的研究发现,那些遵循隔日禁食和锻炼的人能够改善他们的健康状况。研究成果发表在最近的《细胞代谢》杂志上。

研究人员报告说,在3个月的时间里,锻炼并隔日禁食(一天饮食不受限制,第二天摄入500卡路里或更少)的人胰岛素敏感性增加、肝脏脂肪减少、体重和ALT(丙氨酸转氨酶)下降。

大约65%的肥胖成年人患有非酒精性脂肪肝,其与胰岛素抵抗和II型糖尿病的发展密切相关。如果不加以控制,脂肪肝疾病会导致更严重的并发症,如肝硬化或肝功能衰竭。

临床试验的参与者被随机分配到4组中的一组:隔日禁食组、有氧运动组、联合组和对照组。饮食组的参与者被跟踪他们的食物摄入量,运动组的参与者每天使用椭圆机1小时,每周5天。研究发现,只节食或只运动的人没有看到同样的改善,这加强了这两种相对便宜的生活方式对整体健康和对抗脂肪肝等慢性病的重要性。

除了看到代谢指标的改善外,研究还发现,在试验期间没有发生严重的安全事件。研究人员称,这是第一项调查间歇性禁食结合运动对非酒精性脂肪肝疾病预后影响的研究。与对照组相比,联合干预对于减轻肥胖和非酒精性脂肪肝患者的体重、脂肪量、腰围、丙氨酸转氨酶、空腹胰岛素、胰岛素抵抗和增加胰岛素敏感性是有效的。

□张梦然

与您约稿

分享养生之道,普及健康新知,欢迎提供原创图文。文章字数在500-1200字即可,并注明姓名及联系方式。

投稿邮箱:chizhengwei@126.com。

原来如此

不开心就大吃一顿 会伤“心”

日前,一项研究提示,一些饮食行为与心血管健康有关。比如,情绪化进食会损害心血管。

研究者认为,在心血管病预防过程中应考虑饮食行为,应将情绪调节技巧教学纳入其中。情绪化进食是指不良情绪下的进食行为。例如,很多人不高兴,就会大吃一顿,而且食物还不健康。分析显示,在成年人中,情绪化进食出现心脏舒张功能障碍风险增加了38%。而且,二者间的关联,31.9%与压力水平有关。同时,情绪化进食还与动脉粥样硬化进展有关系。 □杨进刚

疾病提醒

血糖正常也会出现并发症

临床上,有的糖友遵医嘱服药,对饮食“精打细算”,经常运动,血糖大多在正常范围内,但还是出现了并发症。有的糖友血糖水平、病程长短和其他病友差不多,别人还没有并发症,他的并发症却已经十分严重了。可见,糖尿病并发症的发生机理十分复杂,血糖水平与糖尿病并发症并不是简单地成正比。

除了受血糖因素影响外,糖尿病并发症还受遗传因素、血脂、血压以及有无吸烟史、肥胖程度、病程长短等多方面因素影响。例如,如果糖友还同时患有较严重的高脂血症或高血压,其心脑血管并发症的发生概率就比其他糖友要明显增高。此外,即使血糖在大



多数时候不算高,但在短时间内反复波动大,同样可以引发并发症。

在控制血糖、预防并发症这件事上,糖友需要和自己“较劲”,管好血糖。 □张永岗

长寿之道

国医大师的“养眼经”

廖品正,成都中医药大学附属医院教授,第三届国医大师。廖教授作为全国首位中医眼科博士生导师,对于眼睛的保养方法有着自己独到的见解。

喝完明目茶记得吃枸杞。电脑、手机等电子设备广泛运用,非常容易损伤眼睛健康。对此,廖品正推荐用“远近调解法”来放松眼部肌群。具体方法是,每次看书或使用手机、电脑等设备不超过1个小时,停下来后可先闭目养神3-5分钟,再眨眼36次,然后眺望远处的物体,由模糊逐渐变成清晰即可。还可用枸杞子8-10克、菊花4克泡茶饮。廖品正特别提醒:喝完茶后,枸杞子一定要全部吃下,才能达到效用。菊花枸杞子茶具有散风清热、平肝明目之功效,用于治疗风热感冒、头痛眩晕、目赤肿痛、眼目昏花等病症。低血



压和虚寒体质的人不宜多饮用。

预防糖尿病眼病先要控制体重。廖品正患有40多年的家族遗传高血压、20多年的糖尿病。面对病痛,她并不畏惧,坚持治疗、服药。糖尿病眼病是糖尿病并发症中比较常见的疾患,预防这种病,需要控制好血糖。对于糖尿病,廖品正认为控制体重很关键。她曾3个月成功瘦身17斤,这主要归功于科学调整饮食:主

食少吃精细米面,多用杂粮代替,少吃肉,多吃瓜菜。廖品正最喜欢吃荞麦面条,有条件时,每日中午必不可少。荞麦所含的蛋白质不亚于大米和白面,赖氨酸和精氨酸含量超过米、面,这是人体不可缺少的两种氨基酸。荞麦中油酸亚油酸的含量很高,这两种脂肪酸在人体内起着降低血脂的作用。

十二味药养阴明目。廖品正擅长白内障等眼病的中医药治疗,她创新性地提出白内障眼病多虚多瘀的理论,把调脏腑、理气血、通络窍,作为治疗白内障眼病的法则,以达阴阳和转之效。廖品正推荐一个养阴明目方,供大家参考:干地黄、石斛、枸杞子、白芍各15克,麦冬、五味子、丹皮、桑叶、菊花、蝉蜕各10克,薄荷、甘草各5克。 □王业美