

养生有道

理念先行 养生无涯

中年养生三理念:全程养生、未老先养、中年“修理”

不少中年人常说:“工作太忙,没有时间养生,等退休后再说。”他们践行先工作赚钱,后养生益寿的理念。事实上,人逃脱不了“生、长、壮、老、已”的生命自然规律。从健康到疾病、从年轻到年老,许多是可以预防和推迟的。

因此,中医提出,中年人应树立三种养生理念:全程养生、未老先养、中年“修理”。

养生不只是老年人的事。其实,从理想的健康和防衰角度看,许多中年期间埋下的病根,老年时进行“修理”确实为时已晚。

尤其是中年人,在社会上的压力越来越大。很多中年人仗着身体底子好,生活非常不规律,即使发现身体不适也不予重视,认为以自己的年龄和身体素

质,根本不会患上致命疾病,以致延误了一些疾病的早期治疗,甚者发生猝死,教训是惨重的。

所以说,养生必须贯穿生命的始终,横跨生活的各个方面,这就是全程养生,而且越早养生越好,这就是未老先养,中年人更应始于当下。

40岁前后,如太阳开始偏西,称之为“欲老”,是人体机能的一个重要转折时期。这一阶段,人体各脏功能开始由盛转衰,难免会出现问题,就要进行一番大“修理”,即便是没病,也要进行认真“检修”。明代大医张景岳《景岳全书·中兴论》说:“人于中年左右,当大为‘修理’一番,则再振根基,尚余强半。”这就是中医历来强调的“中年‘修理’、再振根基”的中年养生观。

到了这个年龄,最好全面体检一次,以后每年进行一次体检,以便及时发现身体异常,进行调理。尤其要学会放松和放弃。所谓放松,就是要有劳有逸,忙里偷闲,刚柔相济;所谓放弃,就是有所为亦有所不为,轻松地避开逆流,绕过暗礁,养精蓄锐,为老年之后留得健康和晚衰。

此外,40岁之后,由于五脏六腑功能开始退化,不妨使用一些抗衰老产品加以辅助。

如何养生?人们常常以为多吃某种

食物、多做某种运动就是养生。实际上,养生涉及生活的方方面面、点点滴滴,人们应该在生活中养生,在养生中生活。

要防止衰老,就要注意生活中的衣食住行。比如,说话不能太大声,以免损伤脾气和声带;看书时间不能过长,以免损伤肝血和眼睛疲劳;房事不可过频繁,以免耗损肾精和加速性功能衰竭;饮食不可过饥过饱,以免损伤脾胃;平时不能过逸久坐,以免损伤肺气和瘦弱肌肉筋骨等。

相关链接

养生有方 人到中年“五不熬”

俗话说“四十以前人找病,四十以后病找人。”人们常说更年期是多事之秋,这恰恰是中年身体变化的生动写照。尤其是随着生活节奏的加快,竞争意识的

不断增强,致使许多中年人长期在高度紧张的心理状态中“硬熬”,殊不知“硬熬”乃健康之大敌,建议您注意以下“五不熬”。

起居不熬夜

人到中年,由于工作繁重,特别是文、卫、教、新闻工作及各类脑力劳动者,间断地、适度地开夜车,第二天午休补上,对身体不会有太大妨碍。如果在工作中长期

硬拼,在生活上长期熬夜,就可引起因神经系统过度紧张而导致的神经衰弱、溃疡病、高血压和冠心病等疾病。长期睡眠不足,还会使大脑受损,促使早衰。

饮食不熬顿

有些中年人因工作忙,学习紧张或生意脱不开身,长时间连口水都顾不上喝,不吃早饭更是常事,长期下去会导致“水、营养缺乏症”,诱发脑血栓和尿结石症。经常饥不进食,还会引起胃溃疡,诱

发低血糖,甚至引起昏迷、休克。相反,经常饥不择食、暴饮暴食,更有损健康。因此,只有定时定量按餐按顿进食,才能保证大脑机能得到充分发挥,使记忆、理解、思维、分析等能力处于较为理想的状态。

玩乐不熬神

文明、轻松、健康、适度的娱乐活动,可以调节人的神经,陶冶情操,有益健康。但玩乐过度,会使体内维生素A消耗过多,视力下降,神经疲劳。如长期听狂躁音乐,会使耳膜过度紧张,影响听

力;长期玩电子游戏机,将会患“游戏机综合征”;熬夜打牌、下棋、搓麻将,会过多消耗脑力和精力,伤身劳神,影响健康。故玩乐也应适可而止,更应注意文明雅趣和轻松舒畅。

运动不熬劲

适当的体育锻炼可增强体质,有益身心健康。但过量的运动会使热能大量消耗,乳酸等代谢物在血液中堆积,大运

动量还会造成心律不齐,影响肝脏功能,导致筋骨和肌肉酸软,出现适得其反的效果。

病痛不熬拖

不少中年人时常感到活得很累,经常在出现头晕、乏力、胸闷、心悸、胃痛、失眠、气短、关节痛、食欲差时,仍满不在乎

地“熬拖”,结果小病熬成大病,轻病拖成重病,以致失去治疗良机而酿成大祸。(据《深圳特区报》)



本版网络互动:洛阳网·求医问药
(http://www.lyd.com.cn)
(本版涉及偏方、疗法等均因人而异,仅供参考)

健闻汇

■埃博拉病毒致死率非常高,且缺乏有效疗法。加拿大华人生物学家邱香果等人在美国《科学转化医学》杂志上报告说,他们开发出一种三联单克隆抗体与干扰素联合疗法,在动物实验中可挽回受病毒感染实验猴生命,为治愈由埃博拉病毒导致的出血热带来新希望。

■英国一项最新研究发现,一种小核糖核酸可作为败血症的生物标记物,未来有望通过检测该物质在体内的含量,在2小时内检测出败血症患病情况。

■国家食品药品监督管理局药品化妆品监管司负责人李国庆在日前召开的新闻发布会上介绍,有2000余家网站经监测发现涉嫌违法违规售药。目前,有关部门正在草拟互联网药品交易管理办法,进一步加强网上售药的监管。

■国际辅助生育技术监控委员会发布的报告显示,自1978年首名试管婴儿诞生以来,全球已有500万试管婴儿降生人世,其中一半在过去6年中诞生。这说明,体外受精技术已经成为不育治疗的“主流选择”。(据新华社)

健多食广

橘子不能多吃 每天三个足矣

金秋,应季水果柑橘很受欢迎。但如果过量吃橘子,可能会患上高胡萝卜素血症,不仅脸上皮肤会变黄,手脚也会发黄。

橘子水分多,营养丰富,含有大量维生素C、葡萄糖等多种营养物质,食用得当能补益身体,加速胆固醇转化,防止动脉硬化,但食用不当反而无益。

首先需控制食用量,每天吃3个橘子就能满足一天对维生素C的需求。橘子含有丰富的胡萝卜素,短期内大量摄入,肝脏不能完全将其代谢,血液中的胡萝卜素浓度过高,便会沉积在皮肤组织内,使皮肤发黄,引发高胡萝卜素血症。与黄疸性肝炎相比,这类患者眼睛巩膜不黄,大小便正常,只要不吃橘子,2周至6周皮肤黄染的症状会自行消失。

除了橘子,还有一些水果也能使人“变色”。比如桑葚,少量摄入可明显看见舌头变紫,若是短期内大量摄入,桑葚也会使人口唇变为深紫色,类似中毒表象。因此,尽管水果可以补充大量的维生素并具有良好的抗氧化作用,但仍然不提倡过量进食。人每天摄入水果的量应控制在200g至400g,可现今一些人习惯榨果汁代替水果直接吃,无形中导致水果摄入量增多,无疑会加重身体的负担。(据《保健时报》)

心灵港湾

过于频繁称体重 恐怕已患焦虑症

48岁的梅女士最近半年来出现反复尿频、尿急症状,到医院检查后,医生认为不是什么大问题,只要对症治疗,症状很快会缓解。可梅女士总觉得自己的肾脏有问题,她听朋友讲,如果体重下降,就可能是身体有了问题,于是她每天在家称体重,一天称10多次,一旦发现体重下降了,就会心情变差,更加担心自己患了病。心理医生指出,她患上了焦虑症。

据医生反映,目前发现没病却频繁就诊的病人比以前增多。专家分析,这类病人以中老年人居多,由于生活条件改善,在家无事可做的人多了,加上网络的普及、科普宣传的深入,现在很多市民,对疾病有了一些浅显的认识,可是过分重视自身健康,可能会导致心理障碍,严重的还会产生抑郁倾向,反而会出现身体不适。

专家提醒,整天居家的中老年女性,要多去和别人交流,看病也不能想当然,一切检查指标都是便于让医生更准确地诊断的,切不可因此而杞人忧天,这样会导致心理问题的出现。(据《长沙晚报》)

动起来 每周3次力量锻炼,这个可以有

很多老人和女性做运动时会选择散步、慢跑、做操、打太极拳等有氧运动,其特点是强度不会太高,持续时间较长,而避免举哑铃、杠铃和玩一些力量型健身器械,觉得那是猛男们才玩的“激烈运动”。然而研究发现,力量锻炼有利于人体营养代谢,运动专家认为这类锻炼可保护人体关节、预防骨质疏松,对老人和女性意义重大,但运动时要注意避免极限负荷和发力过猛。

澳大利亚天主教大学运动生理学家瓦内萨·赖斯博士认为,终日靠着桌子坐会导致驼背,增加脊柱负荷,导致骨关节炎和小关节磨损、拉伤,力量锻炼能够保持身材挺直的姿势,减少损伤,对老年人的意义更大——研究发现,力量锻炼可预防老人摔倒;对于女性而言,力量锻炼对预防骨质疏松还具有重要意义。

健美教练孙之麟认为,力量锻炼开始得

越早越好,而从任何年龄开始都很有好处。他建议每周进行3次力量锻炼,分别针对不同的主要肌肉群,例如胸肌、背肌和腿部肌肉。锻炼前后要抽时间热身和放松。他提出以下健身方法:

老人

周一练胸部:仰卧哑铃推举8下至15下
要领:仰卧在凳子上,双手持哑铃居胸部两侧,用力举起,然后慢慢下降至大小臂夹角小于90度,然后再发力推起。

周三练背部:哑铃屈腿硬拉10下至15下
要领:双手持哑铃,双腿站立与肩同宽,大小腿夹角保持在120度,挺胸收腹,上身慢慢下降到与地面平行时,使劲拉起哑铃,直至身体完全挺直。全程须保持全身肌肉紧张,哑铃须保持贴着身体。

周五练腿部:负重深蹲6下至15下
要领:双手持哑铃,双腿站立与肩同宽,

挺胸收腹,下蹲至大腿平行于地面,用力站起来。

女性

周一练胸部:哑铃飞鸟8下至12下
要领:仰卧在平地或凳子上,双手持哑铃居胸部两侧,拳心向内相对,慢慢展开至上臂与地面平行,然后用力向中间夹,动作就像拥抱爱人一样。

周三练腰部:山羊挺身12下至15下
要领:双腿站立与肩同宽,双手交叉放头后,上身挺直并下降至与地面平行,用力挺起至站立。

周五练腿部:直腿硬拉10下至15下
要领:双手持哑铃或杠铃,双腿站立与肩同宽,腿要直,挺胸收腹,上身慢慢下降到与地面平行或更低,使劲拉起哑铃或杠铃,直至身体完全挺直。

(据《广州日报》)



中国银行业监督管理委员会洛阳监管分局 关于颁发“中华人民共和国金融许可证”的公告

2013年第29号

下列机构经中国银行业监督管理委员会洛阳监管分局核准,颁发“中华人民共和国金融许可证”,现予以公告:

中国邮政储蓄银行股份有限公司洛阳市古城乡营业所
机构编码: B0018A341030110
许可证流水号: 00492765
业务范围: 许可该代理营业机构经营中国银行业监督管理委员会依照有关法律、行政法规和其他规定批准的业务,经营范围以批准有关文件所列为准。

批准成立日期: 2013年09月29日
住所: 河南省洛阳市古城乡金城寨街
邮政编码: 471026
电话: 0379-65979003
发证机关: 中国银行业监督管理委员会洛阳监管分局
发证日期: 2013年10月10日

中国邮政储蓄银行股份有限公司洛阳市开元营业所
机构编码: B0018A341030109
许可证流水号: 00492764
业务范围: 许可该代理营业机构经营中国银行业监督管理委员会依照有关法律、行政法规和其他规定批准的业务,经营范围以批准有关文件所列为准。

批准成立日期: 2013年09月18日
住所: 河南省洛阳市洛龙区开元大道224号
邮政编码: 471026
电话: 0379-65956558
发证机关: 中国银行业监督管理委员会洛阳监管分局
发证日期: 2013年10月10日

以上信息可在中国银行业监督管理委员会网站(www.cbrc.gov.cn)上查询。