

老涂指甲油,易得糖尿病

哈佛大学医学院附属布莱根妇科医院的詹姆斯·托德博士分析了参加全美健康与营养调查的2350名女性尿样中的邻苯二甲酸酯。结果发现,邻苯二甲酸酯水平偏高的妇女更可能罹患糖尿病。此类化学物质常见于指甲油、肥皂、发胶和香水等个人护理产品中。体内邻苯二甲酸单苄基酯(MBzP)和邻苯二甲酸异丁酯(MiBP)水平最高的妇女比这些化学物质最低的妇女罹患糖尿病的危险增加近两倍。所以,指甲油还是少涂为妙!

新知

“小题大做”让你疲惫

(上接B01版)

本报记者 徐洁

睡眠是人体组织修复过程

为什么感觉“整个人都不好了”?近日,美国《健康》杂志给出了这样的答案:睡眠不足、缺乏运动、饮水不足、缺铁、不吃早餐、爱吃垃圾食品、做事追求完美、容易小题大做等,都可能让你感觉疲惫。

“35岁-50岁之间是生活压力最大、最累的一个阶段。”济南市中医医院针灸科副主任医师万红棉说,诊室中经常有这样的患者,他们经常感觉疲劳,睡眠不好,腰膝酸软,脸色发灰,但是检查各项指标没有明显异常,处于这一年龄段的人上有老下有小,是单位骨干,工作压力大,男性应酬多。

慢性疲劳综合征不止身体“累”这么简单,还包括一些心理症状,比如做事力不从心、记忆力越来越差、注意力很难集中、性格变得暴躁等,也有人将之称为亚健康状态。

山东大学齐鲁医院肝病科主任王凯说,长期体力透支超过了身体的极限是慢性疲劳综合征的一大原因,睡眠是人体组织的修复过程,偶尔疲劳多睡会儿就能调整过来,如

果长期缺乏睡眠,工作连轴转导致身体组织没有机会修复,累积到一定程度导致组织崩解,这就是为什么有些人连夜加班不睡觉,最终导致猝死的原因。

“中医认为,七情过度可伤身。”山东省千佛山医院主任中医师宋鲁成说,中医讲怒伤肝、喜伤心、悲伤肺、恐伤肾、思伤脾,愤怒可导致肝脏动脉和门静脉血管痉挛,导致肝脏缺血缺氧;适当的喜可舒缓身心,流通气血,但过分的大喜、狂喜伤身;过度的恐惧可使肾上腺激素急剧分泌,甚至二便失禁;悲忧太过可使肺气抑郁,常说大悲中的人“一口气没上来”,就是这个道理;又常说想念一个人“茶饭不思”,就是思伤脾的表现,脾胃好才会有食欲。

美国圣路易斯华盛顿大学的一项研究发现,许多癌症患者发病前两三年都处于极大的压力下。宋鲁成认为,不良情绪对健康影响非常大,现代人压力过大,忧思过度的情志影响整体气机,使植物神经发生紊乱。

亚健康让皮肤过敏、湿疹

亚健康就是人的身心处在疾病和健康之间的状态,而从疲劳到疾病,一般会经历以下几个阶段:头昏气短、身体发沉、精疲力竭、小毛病不断、大病缠身等。王凯说,慢性疲劳导致人体免疫力下降,经常感冒、溃疡,以及缓解应激状况的能力低下,身体调适功能失衡。

有句话说,胃是人的第二张脸。宋鲁成说忧思过度,胃酸分泌不足,脾胃消化功能减退,而愤怒、压力状态下,肾上腺皮质激素、胃酸大量分泌,灼烧胃肠黏膜,形成胃肠道溃疡,这都是亚健康导致疾病发生的一些症状,此外,亚健康状态下,皮肤也会没有光泽,容易出现过敏、湿疹。

宋鲁成介绍,各个脏器的疾病来临之前有值得留意的先兆:

- ① 晕、四肢麻木症状明显,可能是脑中风的先兆;
- ② 身体时常感觉乏力,爬

楼梯时胸闷气短,但并不咳嗽,小心心脏病;

③ 眼睑不明原因地浮肿,小心肾脏;

④ 食欲不佳、厌食油腻,小心肝脏、胆囊和胰腺病变;

⑤ 不明原因地乏力,睡觉也休息不过来,小心消化系统疾病、甲状腺功能低下以及糖尿病。

“不过,单凭某种症状不能断定就一定属于慢性疲劳综合征。”宋鲁成说,有的身患某种慢性疾病,症状并不明显,所以应先进行检查,如无其他疾病再按照慢性疲劳综合征进行调理。

此外,长时间劳累工作,过度体力损耗以及吹空调等导致的腰椎、颈椎疾病也应注意。万红棉说,有的病人来了说最近经常落枕,已经一个星期了还没好,这不可能,落枕没有超过3天的,这些是颈椎病的信号。

解读 慢性疲劳

- 性格变得暴躁
- 注意力很难集中
- 记忆力越来越差
- 做事力不从心
- 食欲下降
- 咽干喉痛
- 头昏头痛
- 健忘失眠
- 腰膝酸软



顺应天时 气血流通就是补

一年四季轮回,春生、夏长、秋收、冬藏是亘古不变的规律,养生贵在“顺应天时”,春夏阳气最盛,应当夜卧早起,多见阳光增长阳气。中医经常讲:气血流通就是补。

【运动】



美国乔治亚大学的一项研究发现,久坐不动会让人感觉很累,而每周坚持锻炼3天,每天运动20分钟,就能赶走疲劳感。

【睡眠】



抗疲劳关键在于规律作息,尽量不熬夜,晚上11点到凌晨1点是人体能量合成、组织修复的最佳时间,每天按时起床。如果不得不熬夜工作,那么白天应当尽量补充睡眠。

【饮食】



膏粱厚味和刺激性强的食物,易导致痛风、高血压、高血脂的发生。应多吃牛肉、鸡蛋、深绿叶蔬菜、坚果等含铁丰富的食物,每天八杯水,提高血液运送氧气和营养物质的能力。

【心理】



保持心态平和,控制欲望,戒除酒色财气。两条小的建议为:1. 不要过于追求完美。2. 放下焦虑。

诺贝尔医学奖科学家给出的——

呵护孩子心脏健康的3个建议

你能列举出几条保护心脏的措施吗?比如定期锻炼、健康饮食、减少压力、足够的休息……但是你对孩子的心脏给予了同样的关注吗?

心脏健康问题应该早在婴儿期就受到重视。康宝莱营养咨询会专家、诺贝尔奖获得者路易斯·伊格纳罗博士提出了几个呵护孩子心脏健康的建议。

饮食:营养的三餐外,妈妈们可以用简单并有益心脏的加餐来替代诸如薯片、糖

果之类的零食,如全麦面包、水果或低脂奶酪的搭配。伊格纳罗博士强调,孩子在三餐之间的零食加餐是否健康与早、中、晚三餐一样重要。

运动:要让孩子动起来,父母至关重要。美国疾病控制和预防中心(CDC)建议儿童和青少年每天至少活动60分钟。首先,需鼓励和陪伴其在户外玩耍。如果天气不允许进行户外活动,可创造机会使孩子们在室内活动,如捉迷藏,简单的家务。对于年幼的孩子,可

以尝试边播放音乐,边教他们来回扭动和活动。对于较年长的孩子,则可以鼓励他们多与玩伴共同活动。

积极的生活:积极的生活包含多个含义,首先让孩子保持心情愉悦。孩子的欢笑有助于保持心脏健康。研究人员发现笑可使内皮细胞扩张或扩大,以增加血流量。而家庭一起的健康活动更令人心情愉悦。如果你喜欢慢跑,那么让孩子骑着自行车陪着你,晚饭后出去散步,步行去超市。

作者介绍:路易斯·伊格纳罗博士,任加州大学洛杉矶分校药理学教授、药学院院长等职。1998年,他因发现了“一氧化氮”对人体的受益范围而被授予诺贝尔医学奖。他通过与康宝莱合作开发了奈沃科产品,一款旨在促进人体自身制造一氧化氮的膳食补充品。伊格纳罗博士是康宝莱营养咨询委员会的成员,康宝莱也是他在全球范围内合作生产一氧化氮补充品的唯一合作方。

夜班族饮食 多补维生素

山东省千佛山医院主任营养师 杜慧真

夜班人员由于体内生物钟的改变,常常睡不着、吃不好、浑身无力,工作率下降或者是记忆力减退。所以,饮食营养的摄取是非常关键的,在饮食安排上需要动一番脑筋,改善饭菜质量,以保证夜班工作者吃饱吃好,满足其各种营养素的消耗。

首先进食总量要足够。营养合理首要的一条是摄入的总热量须满足需要量,成年人每日基本热量的需要量为2400千卡,夜班除了早、午、晚餐外,还要吃一顿夜餐,为了刺激和增进食欲,在主食品种方面要多换花样。烹调用油应以素油为主。适量增加含优质蛋白质的瘦肉、鱼虾、蛋类及豆制品的供应。还可增加一些酸辣菜以刺激食欲和调剂胃口。

合理安排用餐时间:以夜班时间为晚上10点到次日清晨6点为例,早餐的时间可安排在6:30~7:00,午餐的时间为11:00~12:00,晚餐的时间为下午4:00~5:00,夜餐的时间为子夜12:00~12:30。夜间值班可吃易消化、温热的食物,如瘦肉粥、热汤面等。

由于夜间胃纳差,食欲不好,故应多食富含蛋白质、维生素的食物及一些清淡、美味可口的食物,不宜吃油腻食物,力求做到品种多、花样新、色香味俱全,以刺激食欲。

适量补充维生素:夜班工作,人体内对某些维生素有特殊的要求,如维生素A缺乏,会影响视力,易产生眼疲劳;B族维生素缺乏,会易疲劳,精力不集中,皮肤、黏膜容易出现溃疡;维生素C缺乏,易导致身体抵抗力下降,容易感冒,情绪易激动等。所以,要适量补充含维生素丰富的食物,如动物肝、肾、牛奶、蛋类以及含胡萝卜素的水果及深色蔬菜。

注意身体节律的变化:女性在月经期间的饮食应有所改变,如发生月经周期短、过频或量过多时,容易导致体内缺铁性贫血。应适当饮红枣汤或红糖水、花生排骨汤等,以增加铁的补充。避免辛辣、生冷、油炸的食物。以食补调理为主,增加血气通畅,以利于夜班工作精力充沛。

小贴士

莲子桂圆汤:莲子、桂圆肉、红枣各20克,冰糖适量,莲子水发后,与红枣、桂圆同适量水煮至莲子酥烂,加冰糖调味,睡前服用。每周1~2次,可安神、补心血、健脾胃、有助睡眠,消除疲劳。

生命周刊 微信平台开通啦

本报《生命周刊》已经成功注册微信公众平台“生命周刊”啦!将每天推送医疗、饮食、养生、护肤等健康信息;如果您有关于这些方面的疑问,欢迎留言咨询,我们将第一时间为您解答。联系省内三甲医院专业医生解答。

关注方式:点击微信界面下方的“通讯录”,然后点击右上角的添加符号“+”,选择“查找公众号”输入“生命周刊”搜索,在搜索结果中选择“生命周刊”,或扫描以下二维码,就可以成功关注! (陈晓丽)

