

退休要乐观,多做七件事

刚离开工作岗位的这段时间,老人心理需要一个调适期。这期间的老人最该做什么?威斯康辛大学专家肯尼思·罗宾斯博士建议,退休后应保持乐观,各种活动应以健康为中心。《健康》杂志最新载文,刊出7种最适合退休后人士的健康活动。

- 1.制订一个切实可行的健身计划。根据自身情况,选择合适的运动方式。比如,每天步行3英里,利用健身器适当锻炼等。
- 2.适当减减体重。上班时,往往因为工作繁忙而难以实施健康饮食计划。饮食不规律导致很多人在退休前的体重远远超过健康标准。退休后,与家人及朋友一道实施团体饮食减肥计划。减掉额外体重,消除“啤酒肚”、“游泳圈”,从而降低多种疾病风险,保持身体健康。
- 3.保持家居环境卫生。退休前你可能没有足够时间大清扫。现在,可马上检查家中的各个死角,对卫生、家装都进行一次彻底检查,清除导致过敏、刺激甚至哮喘的有毒化学物质。清洗厨房油烟机、定期更换浴帘,经常清洗床单。如有需要,也可把一直不满意的家具家装重做调整。
- 4.烹调更健康可口的食物。退休后有更多时间和精力研究科学饮食,怎样吃得舒服、健康。可以研究新菜谱,尝试新吃法,使营养搭配更全面。
- 5.与伴侣、孩子保持亲密关系。退休后,最好与老伴及孩子有更多交流。可以和老伴共同参加

一些社交活动,一起散步或者长途旅游,使夫妻感情更融洽。平时可以给孩子们做做饭,做一些力所能及的事情,为孩子们减轻生活负担。子孙绕膝,其乐融融,退休后的幸福感倍增。

- 6.身体许可,继续做些小工作。退休后继续保持工作,有益健康长寿。研究发现,退休后做点短时或临时工作可减缓退休心理不适症,使老人身体各项功能正常运转,重大疾病减少。
- 7.多交友,多聊天。一项早期研究显示,经常与家人和朋友保持联系有助于防止记忆力衰退。退休之后有空可以上上社交网,与亲朋好友聊聊天。

在社交网上,可以结交更多新朋友。



催熟果蔬不安全? 未必

为满足大众对新鲜果蔬多样化的需求,市场上有相当多的蔬果要从很远的地方运来,为了让果蔬能“承受”长途运输,只能在它们还未成熟时就采摘下来,再用技术手段令其成熟,即催熟。

催熟是目前的果蔬生产流通中必不可少的一种技术,它可以起到集中产品成熟期、利于机械采收、保障产品供应、躲避不良气候影响等作用。

传统催熟手段一般有:采用炭火或熏香法,如香蕉的催熟;温水浸果法,如柿子脱涩等;而现代催熟手段主要以化学药剂为主,其中乙烯及乙烯利便是最常用的催熟剂。

乙烯是一种植物内源激素,高等植物的所有部分,如叶、茎、根、花、果实、块茎、种子及幼苗在一定条件下都会产生乙烯。植物果实在成熟前会大量合成并释放乙烯,所以,让未成熟的果蔬接触乙烯会加速成熟的过程,以起到催熟的作用。但乙烯是气体难于

在田间应用,直到开发出乙烯释放剂,才为农业提供可实用的乙烯类植物生长调节剂。目前最长见的是乙烯利,在全世界农业生产中广泛应用。

许多人担心催熟果蔬的安全性,其实,符合标准的催熟水果对人的健康不会有影响。因为乙烯利在水中就会分解变成乙烯,挥发到空气中,并不会在水果中残留。世界各国都采用同样的催熟技术,几十年来还从未出现危害健康的案例。但是超量、超标使用,会导致蔬菜催熟剂含量超标,则可能对人体健康造成危害。

生活中,一些危害健康的不正规的催熟手段则是出于利益的驱动。

比如用硫磺熏蒸水果或染色,会使水果中的维生素及微量元素在熏蒸过程中遭到破坏,降低了水果的营养价值,过程中残留的化学物质会对人体健康造成危害。

刘大博(大陆研发机构研究员)

每周两次鱼,心慌远离你

丹麦学者发现,吃鱼太少或吃鱼太多都会增加人们患上房颤(心律不齐,常表现为心慌、心悸及气短等)的风险,而适量吃鱼则可降低这种风险。

合众国际社报道,丹麦奥尔堡大学医院的研究人员对5.7万名参试者进行了为期14年的追踪调查,他们的平均年龄为50至64岁。结果显示:人们摄入海产

品中欧米伽-3不饱和脂肪酸的量与患上心律不齐的风险之间存在U字型的关系,即与适量吃鱼的人比,吃鱼太少和太多的人都更易患上房颤。每周吃两次鱼的人房颤风险降低13%。富含欧米伽-3脂肪酸的鱼类包括三文鱼、金枪鱼、鲭鱼、鲑鱼、沙丁鱼和凤尾鱼等深海鱼,每周吃两次相当于服用了0.6克的鱼油。



吃西洋参先蒸一下

西洋参能补气养阴、清热生津,有抗疲劳、抗氧化等作用,受到很多人青睐。除了制成市面上销售的西洋参含片等成品,西洋参还有几种在家可以完成的处理方法。

新鲜西洋参,蒸一下再切。新鲜西洋参较难切开,可将其去皮后,放在锅内蒸一下,使其软化,然后用刀将参切成薄片。可将参片放在玻璃瓶内,一次口含一片,细细咀嚼,效果较好。

晒干西洋参,磨粉。可将晒干的西洋参磨成粉状,每次取一勺(约5克),放入有过滤网的杯中,用沸水冲泡,放至温热后饮用。

西洋参也可煮粥。取大米50克,淘洗后加水煮粥,粥开后加入西洋参细粉5克,煮好后放至温热就可以吃了。

注意,西洋参最适宜的服用人群是气阴两虚者,健康者如有苦夏反应(食欲减退、睡眠质量不佳等),也可遵医嘱适当服用一些。脾胃虚寒,吃东西稍不注意就容易腹痛、腹泻,不敢吃凉食、手足发凉的人,不适宜服用西洋参。服西洋参期间最好不要喝茶、吃萝卜,以免影响药效。

北京《生命时报》

白天总犯困,心脏有问题

俗话说,“春乏秋困夏打盹”,不过,北京中日友好医院心内科主任医师曹富提醒,如果经常白天犯困、整天睡不醒,很可能是某些疾病的发病信号,应及时就诊。

首先,爱打瞌睡可能是心脏病的信号。美国研究人员发现,白天爱犯困的老人,特别是老年妇女,与白天精力充沛者比,心脏病风险增加66%,而且心源性猝死的风险增高。

大脑是人体司令部,时刻控制着人体的各个器官,指挥和协调人体的活动。由于脑细胞活动量大,因此需要充分的氧气和营养物质。由于大脑所需要的血液和营养需要通过心脏泵血输入,因此心脏功能如果出了问题对脑影响很大。

一般情况下,当老年人心脏收缩功能减弱时,血液循环受到

影响,气体交换和脏器的血液灌注都会出现障碍,其中大脑对此最为敏感,直接影响到其功能状态,使人昏昏欲睡,精力不济。

其次,老犯困要警惕脑血管疾病发生。老年人的脑血管如果硬化、萎缩以及脂质沉积等,就会造成血脑屏障的通透性降低,这样也会造成脑组织缺氧、缺血的现象。久而久之,可能会患上脑梗死、脑萎缩、脑血栓等脑血管相关疾病。

再者,爱瞌睡还可能是一些慢性疾病的先兆。

老年人如果患上糖尿病、慢性肾炎、慢性肝病、甲状腺机能衰减等慢性代谢性疾病,人体新陈代谢速率就会降低,体内一些有毒的代谢物就无法顺利地排出体外,这样就可能会影响人体植物神经的调节功能,导致机体出现疲劳。

剩药渣泡脚,辅助疗效好

大多数人多是把煎服中药后的药渣一丢了事。事实上,药渣中还留有一定的药性,实验表明,药渣比药液的药物浓度还高。因此,配合内服汤剂,再用药渣来泡脚或熏洗、外敷局部,能增加局部的药物浓度和药物作用时间,共同发挥药效,将药物的作用最大化。

中华中医药学会医学博士匡宇介绍,药渣外用,尤其对风湿、类风湿关节炎,湿疹、银屑病等皮肤病,闭塞性脉管炎、血栓性静脉炎等血管性疾病,宫寒不孕、痛经等妇科疾病,骨性关节炎、跌打损伤等骨科病以及一些眼科疾病更适合,患者可在医生的指导下,通过内服汤剂、外用药渣来提高疗效。

另外,每个患者的药方都是医生根据辨证论治的原则“个性化定制”的,更有针对性,将这样的药渣进行再利用,效果最好。

药渣在外用时,病情不同,方法也不一样。皮肤病一般病变范围较大,可以用药渣反复擦拭。腰酸腿凉、膝关节冷痛、肩周炎等病人可以将药渣装进不同规格的小布袋缝好,在患处进行湿热敷。外敷每次半小时左右,若药包凉了,可用微波炉加热3至5分钟,但注意不要烫伤。

泡脚是药渣最常用、最便捷的利用方式。

泡脚不仅可以使有效成分渗透进皮肤,增强疗效,还能促进血液循环,起到温阳祛寒的功效,体质虚寒的人尤其适用。泡脚水要到膝关节,不能仅泡到脚腕;时间不宜过长,水温不宜过高,可用104°F左右的温水泡10至20分钟。

注意,不论是药渣泡脚还是熏洗,相对于口服药液,起的都是辅助治疗作用,切勿将其视为治病的主要方法,以免延误病情。