

# 做好三件事,你会比同龄人年轻

4月8日,钟南山为天津南开大学学子线上授课。在125分钟的课程中,他特别强调了锻炼身体的重要性:“我的同学现在不是拄拐棍就是躺在床上,有一个好身体非常重要。”

我的健康我做主。有调查显示,很多长寿老人看上去比同龄人显年轻,他们的各种体检指标甚至堪比年轻人。如果想让自己比同龄人年轻一二十岁,日常可以怎么做呢?

## 爱运动,心肺变年轻

几十年如一日地坚持锻炼,让钟南山看上去比实际年龄小很多,也没有出现老年人常有的视听障碍、反应迟缓、记忆力衰退、腰腿疼等问题。他身上的肌肉线条,更是让不少年轻人自愧不如。

北京协和医院呼吸与危重症医学科主任医师徐作军说,爱运动的人,往往比同龄人更显年轻。有研究显示,坚持适当的体育锻炼能增强

心肺功能,是减缓呼吸系统衰老效果最显著的方法之一。一般来说,越早养成锻炼习惯获益越大——在早期把心肺功能提升到较高水平,即便衰老速度没变,也可能在80岁时维持着60岁时的功能。因此,建议成年人每天运动30分钟至1小时,老年人选择运动强度时要量力而为,快走、太极拳、游泳等中低强度为主的锻炼更有益于呼吸系统健康。

## 适当吃肉,不容易长皱纹

很多人因为怕长胖,担心心血管健康问题,从而很少吃肉。其实,这类人非常容易长皱纹,看起来会更显老。

上海交通大学医学院附属仁济医院临床营养师唐墨莲表示,现代医学证实,适量摄入肉类和脂肪,可以让你看起来更年轻。因为皮肤所需要的胶原蛋白,很大一部分来自动物蛋白。如果一味地不吃肉类,那么蛋白质就会摄入

不足,导致过早地出现皱纹。

尤其值得提醒的是,减肥期间更是要适当吃点肉,否则容易造成皮肤粗糙、黯淡、松弛。减肥者可以适量吃些瘦牛肉、去皮鸡肉等脂肪含量较少的肉类。肠胃功能减弱的老年人可以将吃肉量适当放到膳食指南标准以下,比如一天吃一两左右的红肉、一两左右的鱼虾。

## 玩点游戏,记忆力变好

很多人对衰老的直观感受是:记忆力变差,大脑反应越来越慢。

其实,想要让大脑保持年轻态,我们可以向年轻人、小孩学习,平时多玩玩游戏,尤其是互动游戏。它们不仅能帮助锻炼肢体,经常用脑,还能给脑组织足够的血液、营养供给,从而能很好地延缓大脑衰老。中国科学院心理研究所老年心理研究中心主任李娟推荐了3个游戏。

**猜谜** 建议轮流猜谜,猜对者加分。

**套圈夺宝** 用易拉罐摆3排,在一定距离处用铁圈套易拉罐,套中者加分。

**盲人吃香蕉** 这个游戏可以老两口玩,儿女当裁判。两人蒙眼面对面而坐,右手各拿香蕉一根。两人剥香蕉皮,靠感觉将香蕉送入对方口中,先吃完者为胜。旁观者可指示,但不能动手帮忙。

摘自《北京青年报》《武汉晚报》

## 落枕也算颈椎病 注意四点可预防

骨科门诊中有很多病人,就诊时会跟医生说,早晨起床后突然觉得脖子疼痛,自己贴点膏药,但过几天症状却越来越重了,甚至起床或翻身时都要用手托着,不然疼得更厉害。出现这种情况的病人大部分是“落枕”了。

落枕是由颈肩部肌肉(以斜方肌、胸锁乳突肌、肩胛提肌为主)痉挛、肌张力骤然增高,或颈椎小关节紊乱,造成颈肩部疼痛,活动受限制的一种急性疾病。本病较为常见,可发生于任何年龄,病程由数日至数周不等。

其实,落枕属于早期颈椎病——颈型颈椎病。常见的原因包括:睡姿不良,头颈过度偏转,枕头不适导致颈部肌肉长期处于紧张状态的静力性损伤;长期缺乏锻炼、低头伏案引起颈椎不稳导致的小关节紊乱;颈肩部受风寒侵袭等原因,导致项背部肌肉气滞血淤,经络痹阻等。

骨科医生提示,落枕虽然常见,但也不能掉以轻心。特别是以下四类患者,需要格外注意。

经常反复出现落枕且大龄的患者;合并上肢放射性(像过电一

样)疼痛、手指麻木的患者;双手乏力、步态不稳(行走时如踩棉花)的患者;合并发热、盗汗、短期内体重快速减轻、夜间疼痛明显影响睡眠的患者。

这些患者建议到骨科脊柱专科门诊就诊,进一步排除严重颈椎病、颈椎感染或肿瘤的可能性,避免延误疾病的治疗。

预防落枕,还需要从工作、生活中做起,时刻注意保护颈椎。

避免长期低头伏案,可适当调整电脑屏幕高度及角度,适当缩短手机使用时长,间断改变姿势、活动颈肩部,缓解肌肉痉挛。

避免长期躺床上看手机,让颈肩部肌肉休息时得到彻底放松。

选择合适的枕头,高度以肩外缘至耳缘高度为宜,软硬度合适。推荐荞麦枕,除了便宜、易购买外,还可以根据自己的舒适需要调节高度,保证良好的睡眠。

平时注意强化颈肩部肌肉锻炼,首先推荐规律游泳锻炼。此外,平时可进行头颈相抗锻炼,双手交叉抱于脑后,头部后伸同时双手向前用力对抗。疼痛时禁止任何形式锻炼。

据人民网健康

## 春笋尝鲜好时节 食用指南请收好

爱素食的人,很少有人不知道春笋。阳春三月破土而出的春笋素来有“素食第一品”的称号。

除了味美可口、营养丰富外,春笋还是一味良药。

中医认为,竹笋味甘、性寒,具有清胃热、肺热的作用。用鲜竹笋与鲫鱼共烧为汤,不仅味道鲜美,还具有开胃清利的作用,对发热口干、小便不利患者亦有清热利尿作用。用鲜竹笋煮白米粥食之,可缓解久泻久痢等症。用竹笋与陈蒲、冬瓜皮水煎汤喝,对因心脏病、肝脏病引起的浮肿、腹水,有明显的消除作用。以毛竹笋烧猪肉、鸡肉,是春夏滋补佳品。

此外,对于深受肺热困扰的支气管炎患者、咳嗽痰多及胸膈不利者,或是胃肠有热、小便不利、大便不畅的人,经常吃点春笋,有助于恢复。

春笋是一种高蛋白、低脂肪、低淀粉、多纤维的天然食品,其中含有人体所需的氨基酸就有18种之多。食用春笋不仅能促进肠道蠕动、去积食,还有预防大肠癌的作用。

此外,常吃春笋还能够减少人体对油脂的吸收,使油脂加速代谢排出体外。《本草求真》所记载的“诸笋解肠胃热毒及化皮里膜外痰”,就是对这一效果的肯定。

那么,怎么能挑选到新鲜脆嫩的春笋?

**一看笋壳** 一般以黄色为佳,未完全长出土层或刚长出的笋壳常为黄色,笋肉特别鲜嫩。

**二看笋肉** 其色越白则越为脆嫩,笋肉黄色者质量次之,绿色的则较差。

**三看笋节和笋体** 鲜笋的节与节之间越是紧密,则其肉质也就越为细嫩。

**四看有无虫蛀** 倘若是虫蛀或腐烂的春笋,就不能再食用。

春笋虽美味,但由于其中含有难溶性草酸钙和纤维,因此下列4类人要小心食用。

**结石患者** 春笋里含有较多草酸,尿路结石、肾结石、输尿管结石等患者食用后或可加重病情。

**过敏体质** 春笋里含有一些氨基酸,有些人对这些氨基酸过敏。防患于未然,易过敏者最好还是不要吃了。

**肝硬化患者** 肝硬化患者多伴有腹壁静脉曲张,春笋中大量纤维素很容易擦伤消化道,可能引起大出血,故而肝硬化患者最好不要食用春笋。

**脾胃虚弱、手脚容易冰冷者** 竹笋味甘、性寒,脾胃虚寒、体质寒凉的人要谨慎食用,每次食用3至5片即可。

据养生中国