

晨起做到“三要三不要” 或可助长寿

本报综合报道

长寿说简单也简单,说难也难,养成良好的生活习惯,是长寿的前提。现在很多中老年人都进入了养生行列,希望追求生活的质量,拥有一个健康的身体。

其实,在晨起后,能坚持做这几件事,就已经比同龄人健康好几倍了。

想要长寿,
晨起后要坚持这“三要”

- 1.要喝杯温开水
早上起床后,喝上一杯温开水,可以迅速让夜间失水的各器官组织恢复到正常状态,促进胃肠道的蠕动,预防便秘的发生,同时,也能起到降低血压的作用,降低血压的粘稠度,促进血液循环。其实,不管你在哪个年纪,每天晨起喝上一杯温开水,保持这样一个好习惯,能更好地远离疾病,拥有一个健康的体魄。
- 2.要赖会儿床
在中医学上认为,人在刚醒之时,正值阳气萌发之际,也是一些疾病容易侵入的时刻,此时如果猛的



一下就起床,很容易对心脏、关节等造成伤害,特别是60多岁的老年人,很多人或多或少都会患有一些基础疾病,猛地起床,很容易加重病情。建议一早醒来后,先赖会儿床,在床上缓一下,再慢慢坐起来。

3.要规律排便
每天起床后能大便一次,把前

一天体内残留的毒素全数排出,说明身体肝肾能力还是非常好的,久而久之,也能养成一个习惯,保持每天大便的通畅。据说精神的愉悦也能有助于肠道的蠕动,在大便时,多想一些令人开心的事情,能够让大便排出更为通畅。

想要长寿,晨起要坚持这“三不要”

- 1.不要光脚下床
早上起床,脚部刚从被窝里出来,还没有完全适应外界温度,如果立刻就光脚踩到地上,除了容易着凉,严重的还可能会引起腹痛腹泻,久而久之,就容易影响肠胃的健康。特别是中老年人,随着年龄的增长,自身的抵抗力与免疫力也相对降低,更要注重脚部的保暖,建议早起穿上一双柔软的拖鞋,冬天的话,就建议一起床就穿上袜子保持

脚部温热。

2.不要剧烈运动
在睡觉期间,身体各器官都处于休息状态,心血管等也一样,人在刚起床的时候,其心脏和血管的机能都还未完全恢复调整过来,立刻就做剧烈运动,很有可能会刺激到心脏和血管,影响身体健康。中老年人更要注意,建议在起床半个小时后,再开始晨练,并且根据自己的身体状况,慢慢加大运动量。

- 3.不要立刻进食
人体经过一个晚上的休息,在晨起后,身体很多机能都处于缓慢恢复运转的状态中,肠胃器官也是如此,而此时的唾液和胃液的分泌量也相对较少,如果一起床就开始进食,特别是食用一些难以消化的食物,就很容易造成消化不良。特别是老年人,要多加注意,早餐最好是在起床1小时再吃,并且要吃一些容易消化的食物。



健康百科

经常多吃西红柿可以长力气?

握力是衡量全身肌肉力量的重要指标。随着年龄增长,人的握力会越来越弱,研究表明,相同年纪的人群中握力较弱者死亡风险高且健康水平差。不久前,日本东北大学的一项研究发现,在各种蔬菜、水果中,西红柿对减缓衰老、增大握力效果最佳,能够起到保持全身肌肉力量的作用。

研究人员以259位22至68岁参试者为对象进行研究。他们通过调查问卷询问参试者日常摄入蔬菜和水果的频率,并连续3年考量参试者握力下降程度。结果发现,西红柿及其制品摄入量越多,握力下降越少。具体来说,每周摄入不满1次者(3.6克/日),握力下降3.2公斤;每周

摄入1次者(11.3克/日),握力下降2.7公斤;每周摄入2到3次者(27.5克/日),握力下降1.6公斤;每周摄入4次以上者(64.6克/日),握力仅下降1.7公斤。在研究涵盖的9个蔬果类别中,只有西红柿与肌肉力量存在关联性。

西红柿营养丰富,具有多种保健功效。研究人员指出,肌肉力量下降与氧化压力有关,西红柿中含有被称为番茄红素的强抗氧化物质,对肌肉力量有很好的保护作用。专家表示,从食品中摄取的番茄

红素超过85%来自于西红柿。
(通讯员 宁菁菁)



健康小贴士

这七种情况下 请慎用维生素C!

本报综合报道

大航海时代,许多水手在远洋航行时丧命于一种奇怪的疾病,表现为全身乏力、皮肤溃烂、牙龈出血,这就是很多人都知道的坏血病。数百年来,坏血病是无数远航水手们不可逃脱的噩梦。直到1747年,苏格兰军医詹姆斯·林德发现引起坏血病的原因是缺乏维生素C,才解开了这世纪难题。也正是由于这个原因,维生素C又得名抗坏血酸。在临床上,维生素C除治疗坏血病以外,还用于各种急慢性传染病及紫癜的辅助治疗。近年来发现,大剂量应用维生素C对于病毒性心肌炎、晚期肿瘤也有一定的辅助治疗作用。

不过,万物都有两面性。长时间大剂量摄入维生素C可能会导致尿液酸性增高,不利于某些物质从尿液排出,进而诱发结石。另外,维生素C还可能影响实验结果,干扰疾病诊断,甚至会诱发或加重某些疾病。总的来说,有下列7种情况者应慎用维生素C:

- 1.半胱氨酸尿症;2.痛风;3.高草酸盐尿症,草酸盐沉积症,尿酸盐性肾结石;4.糖尿病(因维生素C可能干扰血糖定量);5.葡萄糖-6-磷酸脱氢酶缺乏症(因其可引起溶血性贫血);6.血色病;7.铁粒幼细胞性贫血或地中海贫血(因其可致铁吸收增加)及镰形红细胞贫血(因其可致溶血危象)。

维生素C是一种水溶性维生素,在体内,它除了作为高效抗氧化剂减轻体内氧化应激反应之外,还是维持人体正常代谢和生理功能必不可少的物质。由于人体不能自身合成维生素C,因此必须通过食物、药物等摄取。人体每日对维生素C的需要量甚微,一般健康男性每天摄入60~70毫克就已足够。食物(尤其是新鲜蔬菜、水果)是维生素C的最佳来源,保持合理饮食的健康人群无需另行补充。由于其他原因,如水果蔬菜摄入不足、吸收能力下降、长期野外和海上生活、处于病理(发热、创伤、感染等)状态、共服药物相互干扰、妊娠及哺乳等引起的维生素C缺乏,则需要适当进行补充。

需要注意的是,由于植物组织中含有抗坏血酸酶,所以放久了的蔬菜中维生素C的含量会下降;另外,加热、酸碱都可破坏维生素C,所以,补充维生素C以生吃或凉拌蔬菜食用为佳。