

■ 健康星闻 ⇨ ⇨ ⇨

高原：丰富而有意义的生活最健康



文/祝天泽 “健康是人生的第一财富,此话深深刻在我的脑海里。健康的重要性怎么表述都不过分。因为健康决定着人的生命的长度与宽度。谁不想长寿,谁不想有质量度过自己的一生?!”正值中年、著名沪上主持人高原谈及养生、谈及健康,往往直奔主题。

高原是典型的上海人,曾在美国主持过节

目,又赴京城央视四套主持过《天涯共此时》。后回沪结婚生子,定位于申城。他一边开广告公司,一边主持节目,先后与吉雪萍主持过《家庭演播室》,在第一财经《主人》节目中亮过相。温和的性格,儒雅的风度,恰到好处点评,使他获得了沪上男女老少众多电视观众的喜爱。高原喜爱打高尔夫球,他水平发挥得不错,能

打个90杆。因为工作忙也间断过。谈到打高尔夫球的好处,高原说:打高尔夫球能锻炼人的手臂肌肉和脚力,转腰能力以及大脑的灵敏度,对提高人的身体素质很有帮助,这是一项很好的运动,多多益善。

在余暇时间,高原会带着妻子与孩子去旅游,从东到西,从南到北,跑了国内许多景点,还去了外国。“法国著名思想家蒙田说过:旅游在我看来是一种颇为有益的锻炼,心灵在旅行中不断地进行新的未知事物的活动,我很赞同此言”,高原说。

高原工作很忙,四处奔波,经常连轴转,晚上很晚才能入寝。因此他常常利用乘车的路上时间合一下眼,休息片刻,他说:不能小看这10分钟,15分钟时间,这样能适当消除疲劳,使自己的精力、体力得以恢复,以便精力充沛地迎接下一站工作。“人生的弦不能绷得太紧。陀螺不停地旋转,中间也应该有消停的时间。”追求多样化的生活,也是高原健康的一招。他爱看书,喜欢听音乐会,乐看戏,善打球,有时还会与朋友喝喝咖啡聊聊天。高原说:生活单调会带来寂寞与孤独,于身心健康不利。只有丰富而有意义的生活,仿如身心插上翅膀,在空中翱翔,太舒畅了!

人们会发现,高原一般不出外景,因为一吹风就爱打喷嚏。每遇气温骤变,高原上台前就会用吹风机对着鼻子吹,缓解过敏症状。“当然要改善过敏症状,最主要的还是要提高人体的免疫力,适当多运动,多吃蔬菜水果,洋葱和大蒜是很好的抗敏蔬菜。”

50岁以上男性需开始警惕前列腺疾病

“50岁以上的男性,一半以上都有前列腺问题,随着年龄增加,这个比例不断增加,到了80岁,几乎百分之百的男性都会有前列腺问题。仅仅从排尿障碍的症状看,没有办法区分前列腺癌和前列腺其他问题,而且很多前列腺癌是没有症状的,这就显示了排癌筛查的重要性。”专家提醒,“前列腺癌是‘富癌’,随着生活水平提高,我国前列腺癌的发病率上升明显,美国超过45岁就筛查前列腺癌,我国男性至少应该从50岁开始筛查。”

前列腺癌成男性泌尿系统头号杀手

前列腺癌是当今欧美国家最为常见的恶性肿瘤。中国人群的发病率低于西方国家,但当下随着生活方式的改变和老龄人口的增加,

我国前列腺癌的发病率迅速攀升,目前已经成为我国老年肿瘤疾病中的第五位,是男性泌尿系统发病率第一位的肿瘤,堪称男性泌尿系统肿瘤的头号杀手。

除了人口老龄化加快增加了前列腺癌高发人群的基数外,生活方式的转变也是加剧前列腺癌的重要原因。

“现代人对高脂肪、高蛋白、高热量的‘三高’食品摄入量增加,又疏于运动,增加了患前列腺癌的风险;还有性生活的时间提前、性伴侣增多,感染的几率就增加了;此外随着宣传教育的深入,人们对于前列腺癌的了解增多,增加了就诊率。”专家表示。

定期做PSA能筛查前列腺癌

食欲不振按按阳池

脾胃主管饮食消化,脾胃阳气足则食欲正常,消化功能正常,否则就会出现消化不良、食欲不振、脘腹胀满等症状。而且脾的特性是“喜燥恶湿”,三伏天暑湿的气候也很容易造成脾胃运化功能失调。

吃饭前揉一揉阳池穴,可振奋中焦脾胃阳气,改善食欲不振、消化不良等症。阳:天部阳气也;池,屯物之器也。阳池穴意指三焦经气血在此吸热后化为阳热之气,就像是蓄积人体阳气的池子。按揉阳池,身上的阳气被激发出来,

秋燥易伤肺 中医教去湿润肺

夏秋交替的时候,天气会逐渐的变凉,但是白天还是很热,所以形成了一种初秋独特的气候现象:白天天气炎热,而早晚却比较凉爽。在早晚温差大的时节,加上前几天的台风带来庞大的雨量,这时后夏末秋初养生要如何做?

中医师认为秋天早晚温差大,中医药膳可去湿润肺助养生。

初秋天气仍热,且雨水多,这段时间天上有烈日,地上多水湿,湿热交蒸,合而为湿热邪气。湿为阴邪,易阻遏气机,损伤阳气,致脾阳不振,运化无权,水湿停聚,发为水肿或腹泻,加之人们喜食生冷瓜果、冷饮,更助湿邪,损伤脾阳。早秋脾伤于湿,且为冬天的慢性支气管炎症复发埋下病根。另外,初秋天气渐凉,气候干燥,人体容易出现一些“秋燥”症状,如受风凉,易引起头痛、咽干、鼻塞、咳嗽、胃痛、关节痛等一系列症状,甚至使旧病复发或诱发新病。

除此之外,过去的盛夏中,人的皮肤湿度和体温升高,大量出汗使水盐代谢失调,胃肠功能减弱,心血管系统的负担增加,人体过度

消耗的能量得不到及时有效的补偿。

秋季气候凉爽宜人,人体出汗减少,体热的产生和散发以及水盐代谢也逐渐恢复到原有的平衡状态,人体因此感到舒适,并处于松弛的状态。随之而来,机体有一种莫名的疲惫感,这就是我们常说的秋乏。

入秋之后应以淡补为主。中医师提醒,秋燥、秋乏症主要靠预防,首先宜多吃些奇异果、萝卜、莲藕、荸荠、梨、蜂蜜、粥、豆浆等润肺生津、养阴清燥的食物。特别是奇异果、水梨有生

健脾润肺防秋燥

清燥润肺茶

材料:麦门冬3钱、沙参3钱杏仁2钱

桑叶1.5钱百合5钱雪梨1个、蜂蜜适量。

功效:养阴清燥、润肺止咳。

适用:干咳、口干、咽燥、尿黄、便干等情况。

据了解,前列腺癌多起源于前列腺的周边带,起病较为隐匿,生长较为缓慢,所以早期前列腺癌的症状不明显,一旦出现症状,往往已经遗憾地进展到晚期阶段,发生转移和扩散,这也是前列腺癌首诊便出现较高骨转移比例的原因。

因此,早发现、早治疗是治疗前列腺癌、遏制骨转移的关键。专家建议,50岁以上的男性首先进行直肠指诊,来确定前列腺有无肿物,质硬结节;其次要进行超声检查及血清psa(前列腺癌的特异性标志物化验)等。最后,前列腺细针穿刺活检行病理检查是确定前列腺癌诊断的金标准。

可以治疗中焦脾胃阳气不足、湿邪困脾造成的食欲不振。

阳池穴的取穴方法是:手掌向下,翘起手背,在手腕背面会出现几道皱褶,即腕背横纹。可以摸到从腕部向上连接食指、中指和无名指的三条肌腱(即指伸肌腱),以及和小指相连的一条肌腱(即小指固有肌腱)。在小指固有肌腱和无名指外侧的指伸肌腱之间,腕背横纹上,有一个明显的凹陷,就是阳池穴。

津止渴、止咳化痰、清热降火、润肺去燥等功能,很适宜有内热,出现肺热咳嗽、咽喉肿痛、大便干结的人食用。

所以入秋之后不宜立即进食羊肉和狗肉等大热食物,应以淡补为主。所谓淡补,是指补而不腻,适当食用一些具有健脾、清热、利湿的食物或药食同源的食材,例如水梨、奇异果、柑橘、茄子、绿豆芽、丝瓜、黄瓜、冬瓜、苦瓜等清淡食物都具有润燥化湿、滋阴养肺、清心安神的效果,来增强身体抵抗力。

穴位按摩健脾胃:按摩丰隆、足三里等养生穴位,可让脾胃变得强壮起来。其中,丰隆穴是化湿要穴;足三里能补中益气、通经活络。

做法:用5碗热开水加入中药材、雪梨片中煮15分。服用时间:每日1剂。

健脾温肺汁

材料:茯苓8钱、桂枝2钱、生姜3钱、甘草1.5钱、红枣5枚。

做法:5碗熬成2碗滤渣取汁加上2至4个奇异果打成果汁饮用,可健脾利水温肺养肝。

■ 健康新概念 ⇨ ⇨ ⇨

你会呼吸么？教你正确的呼吸方法

我们都知道,深呼吸时我们会感到全身舒畅。但是我们大多数人都从来没有考虑过我们该如何呼吸,除非我们生病了、感到有压力了或者呼吸短促时,我们才会“刻意”注重呼吸。告诉你该如何正确呼吸。

五个迹象表明你的呼吸是错误的

1.叹息比平常多:原因是习惯性地屏住呼吸。你如果总是不经意会有深深的叹息,那是因为你的身体本能地在试图弥补呼吸导致的缺氧。

2.经常打哈欠:原因是浅呼吸。当我们放松时,我们一分钟大约呼吸5-8次。浅呼吸可以达到10-20个,而且大部分都是从胸腔呼出。

3.磨牙:原因是压力和浅呼吸,呼吸不整齐和压力都会造成磨牙的罪魁祸首。Anna Magee称:“我看到大约40%长期处于压力状态下的人,磨牙也是同时出现在他们的生活中的。”

4.肩颈痛:原因是用胸腔呼吸。当你用胸腔呼吸时,你的颈部、肩膀和背部的肌肉们就会尝试一起帮助你的身体去呼吸以得到更多的空气。

5.总是觉得累:原因是呼吸低效呼吸不正确,意味着你没有得到足够的三种能量之一(氧气、食物和水)。如果你的呼吸效率低下,意味着你只使用了20%的肺部在呼吸,所以,你的颈部和肩膀就会尝试做更多的努力来填补你的肺部。

两个常见的呼吸陷阱

1.张口呼吸

最常见的呼吸坏习惯就是张口呼吸。焦虑和忙碌的人往往会用嘴呼吸,结果就会导致口干和疲劳、而且,用口呼吸摄入了更多的空气,也就意味着会有更多的二氧化碳释放,二氧化碳释放过快就会导致心悸和胸痛。

2.“屏住”呼吸

这里的“屏住呼吸”是指你吸气后很久后才呼出,这种人通常是由于压力造成的。“屏住呼吸”经常会发现自己会有深呼吸或者深深的叹息。而且,他们也常常使用胸腔呼吸,从而导致肩颈疼痛。

该如何高效轻松地呼吸

你可以做做以下的练习来改变你的呼吸技术,一周三次,连续坚持三个星期。

1.注重你的呼吸。闭上眼睛,将注意力转向体内,感受你是用身体的那部分进行呼吸的。

2.打开你的呼吸。伸直你的躯干,抡一抡你的肩膀,放松你的手臂和手,将舌头顶住你的上颚。如果你是坐着,提高或降低你的下巴,保持与地面平行。

3.深化你的呼吸。放松你的肩膀,胸腹式联合的深呼吸类似瑜伽运动中的呼吸操,深吸气时,先使腹部膨胀,然后使胸部膨胀,达到极限后,屏气几秒钟,逐渐呼出气体。呼气时,先收缩胸部,再收缩腹部,尽量排出肺内气体。

4.慢化你的呼吸。在呼吸和吸气间,选择暂停一下后再重新开始,可以帮助减缓和进一步深化你的呼吸。

最后是呼吸医生Keith Prowse建议的两分钟呼吸法:每一个小时左右,花一点时间去检查你的呼吸。你只要静静地坐着,默默地从一到五地数着自己的呼吸。人类的本能就只是“呼”和“吸”,但是如果你去计算呼吸的话,你将会呼吸得更慢更深。