

常吃七种不老食物 年轻又美貌

常吃九种不老食物,年轻又美貌。不要以为买一些昂贵的化妆品,再画个精致的妆容,就感觉自己年轻漂亮,卸妆后还是一样。想要年轻漂亮就要常吃九种不老食物,是哪九种呢?下面跟着小编一起来看看吧。

1、山药
白色带点黏稠的山药,素有“神仙之药”美誉,无论生、熟食都有多种抗老功效。山药含维生素A、C,有助皮肤美白,维生素B1、B2则加强热量代谢。山药也富含植物雌激素,且有双向调节作用,可预防乳癌和改善更年期症状。

中医认为山药有健脾胃功效,可以调节身体抵抗力,让皮肤变得光滑。

因山药的黏液部份含有消化酵素,高温烹煮会分解,因此生食打汁较能缓解更年期症状。

有阵子很流行吃山药减肥,专家提醒,山药对于荷尔蒙不平衡造成的肥胖有帮助,但山药是主食淀粉类,吃多了还是会发胖。

100克山药(环状山药一块)热量等于四分之一碗饭,建议糖尿病及减重的人,吃山药时要减少主食摄取量。且山药有滞气作用,吃太

多会让肠胃蠕动变慢,产生消化不良,“一星期吃2~3次就好,”许云卿建议。

贴心提醒:山药容易被氧化,一般会用浸泡盐水来隔绝空气,建议用糖水取代,少点盐会让心脏更健康。

2、鱼
抗老食物第一名非鱼莫属。鱼的热量低、含有大量完全蛋白质,它的必需氨基酸比例好,很容易被人体吸收。鱼油可以增强记忆力、降低发炎反应,对于关节、皮肤都有帮助。

以中医而言,鱼具有补脾、消肿和通乳功效,加上肉质细致好消化,很适合体弱、食欲不好以及银发族和坐月子女性。此外,鱼油的DHA可活化大脑,很适合用脑的工作者。

贴心提醒:凝血功能不全(如白血症),不宜吃太多鱼,可能会影响凝血功能。

3、姜
辛辣的姜能促进血液循环、提高免疫力,是女性不可或缺的美人

食物。
生理期前来杯温热的红糖或黑糖姜汤,帮助经血排除得更干净;坐月子期间以老姜煮茶入菜,滋补温暖产后的虚弱身体,并有助排出恶露。

姜也有助缓解感冒不适症状。日本人会在冬天时用老姜切片泡茶,这是老祖母用来预防感冒的老方法。此外,对于胃不好常胀气、打嗝,姜也有缓解效果。

贴心提醒:姜吃太多会上火,身体有发炎现象时,不要吃老姜。

此外,姜也有保存期限,研究发现焯掉的生姜,含有致癌物质,建议丢弃不要食用。

4、豆浆
一日不运动觉得全身不对劲,大量流汗的医师每天会以一杯豆浆或牛奶交替,为身体补充蛋白质和钙质。

中医认为,豆浆有利水、润燥、清肺化痰效果,很适合秋天饮用。豆浆中含有类似人体的女性荷尔蒙,有助皮肤光滑白皙,也可维持体态。

豆浆的不饱和脂肪酸高、纤维多,且卵磷脂可以健脑,并可调节血脂、增加钙和骨质密度,改善停经后的更年期症状。其中大豆异黄酮和皂素,可以延缓老化,又不含胆固醇,是35岁以上女性很好的健康饮品。

不敢喝豆浆,吃黄豆也可达到同样效果。
贴心提醒:豆浆含寡糖会增加肠蠕动,因此胃不好的人喝豆浆常会产生胀气。建议可改吃黄豆或黄豆制品,如豆腐等。

5、番茄
拳头大底部带点青色的番茄,近来成为明星食品。

番茄含有多种抗氧化剂和维生素C,能减缓细胞老化,而且纤维多、糖分低、热量少,是很热门的减肥水果。

但番茄烹煮过比生吃效果好。一是茄红素加热更易被释出;二是以中医而言,番茄属于寒性,女性不能多吃,因为生食过多可能会造成腹泻或影响气血循环,尤其是空腹、生理期、胃不适及生病时,

更不能大啖生番茄。但番茄经过烹煮后性味改变,多吃无妨。

贴心提醒:未熟的番茄含有有毒的龙葵碱,不可食用。

6、优格
优格是中、西方公认的健胃整肠圣品,中医典籍曾提到,小儿腹泻时可吃酸奶(优格)缓解。

优格含乳酸菌,可以提升免疫力和抗氧化效果,促进新陈代谢、增加肠胃蠕动;且乳酸菌会分解乳糖变成小分子脂肪酸,较容易被人体吸收。

贴心提醒:优格多为冰品,生理期时要少吃。

7、黑芝麻
黑芝麻是众多中医师们最爱的活力食物。

百岁国宝中医姜通,身手矫健头脑灵活,黑芝麻糊是他每日必备甜点。

经常相约朋友到处去玩,张却医师活力充沛的秘诀是,每天早上必备综合坚果燕麦片,将坚果、黑芝麻、葡萄干加入燕麦片里,丰富的纤维、优质蛋白质和油脂,让她天天元气满满。

黑芝麻含亚麻油酸,可降低胆固醇,降低心血管疾病风险,对抗氧化压力。

高烧不退提示多种疾病 警惕身体发出的求救信号

人的身体就像一台精密仪器,可当它出现问题时,我们却不能像检修仪器那样将其拆开,只能借助一些表象来推测里面究竟发生了什么故障。多数情况下,身体一旦出现异常,就会发出“运转异常”的信号,我们要学会从中找到疾病的蛛丝马迹。尤其是在危及生命的紧急情况下,身体甚至会拼命向我们“求救”。此时,必须引起重视,及时处理,否则可能危及生命。

头痛欲裂,警惕脑出血

偶尔的头疼脑热很常见,每个人都或多或少经历过,但有几种类型的头疼却没那么稀松平常,若没能及时救治,甚至会危及生命。首都医科大学宣武医院神经内科介入中心主任、北京天坛医院急诊介入科主任缪

中荣说,如果头痛十分剧烈,并伴有偏瘫或意识障碍,则可能是高血压脑出血的典型信号,有高血压病史的患者,应提高警惕。如果头痛来得急,在数秒或数分钟内发生,并且是极其剧烈的胀痛或类似爆裂样的疼痛,伴有呕吐及颈项强直(颈部肌肉发生痉挛性收缩和疼痛,颈部僵直,活动受限),则应立即意识到可能是蛛网膜下腔出血,要立即拨打120急救。出现意识障碍的患者应平卧,头转向一侧,以避免呕吐物引起窒息,等待救护车到来。如果出现呼吸、心跳骤停,可通过人工呼吸和胸外按压给予简单急救。

巨石压胸或是心梗
“当胸部出现剧烈、紧缩、压榨性的疼痛,且感到透不过气,不排除

以下三种情况:一是急性心肌梗死,二是主动脉夹层,三是肺动脉栓塞。”南方医科大学南方医院心血管内科、广东省医学会心血管病分会副主任委员许顶立主任说。心脑血管疾病、高血压、高血脂、肥胖、糖尿病等患者,如出现上述疼痛,更应高度警惕。

美国人常说:“有胸痛,拨911(美国急救电话)”,可见胸痛来势之凶。有相关病史的患者,如心血管病患者,在服用一片硝酸甘油或救心丹20分钟后,如果症状仍未缓解,则应考虑可能是急性心梗,要立即拨打120急救电话。若能在60分钟内开通血管,就抓住了心梗的黄金抢救期。如果不了解自己的病情,就不要乱吃药,以免误服,加重病情。许顶

立提醒,家属一定要拨打120,不要自己开车送患者就医,在等待救护车期间,病人要尽量平躺。有些梗患者是躺不下来的(平卧会出现气促现象),可采取半坐位,躺在床上。

高烧不退提示多种疾病
每个人的正常体温略有不同,腋窝体温(检测10分钟)超过37.4℃,可定为发热,超过39℃,则定为高热。普通感冒引起的发烧,随着吃药或病情的恢复,持续一段时间会退下来,但若是高烧持续时间较长,且温度变化不超过1℃,则需要留心了,这可能是结核病、免疫性疾病、感染性疾病甚至肿瘤的预警信号。北京急救培训中心讲师温新华指出,在夏季,危害严重的高热多见于中暑及夏季传染

病。夏季中暑的典型信号是发烧、身体发烫,特点是无法用退烧药得到缓解。中度中暑发热温度在38℃左右,如果不引起重视,则可能很快发展为发热39℃以上的重度中暑,进而导致热射病,影响神经系统和心血管系统,甚至昏迷。

中度中暑可通过降低周围环境温度、冰敷等方法进行物理降温。如果患者曾剧烈运动,大量流汗,可适当喝些生理盐水来补充电解质。如果不是由于大量出汗引起的高热,应主要注意通风、散热。一旦自行救治无效或出现高热应立即就医。需要提醒的是,夏季中暑应以预防为主。一旦中暑,不仅非常难受,而且可能造成严重后果。

十七种癌都和一件事有关

刊登在国际著名医学杂志《柳叶刀》上的一项大型调查研究显示,超重和肥胖会增加患癌风险,体质指数(也称BMI,体重除以身高的平方)与17种癌症显著相关,包括子宫癌、肾癌、胆囊癌等等。肥胖日益成为一个严峻的世界性问题。

肥胖是个世界话题
近年来,肥胖似乎变成了一种具有传染性的“超级病菌”,让各国政府头疼。世界卫生组织数据表明,目前全球20岁及以上成人中,超过14亿人超重,其中2亿多男性和近3亿女性达到肥胖程度;全世界每100个成人中有10人肥胖,且这一数字还在以每5年翻一番的速度继续增长;美国以7800万肥胖人口位居第一,紧随其后的是中国和印度,肥胖人口分别为4600万和3000万。

2010年,美国疾病控制与预防中心公布,美国肥胖成人已占总人口的35.7%,肥胖每年造成约10万~40万人死亡,消耗社会成本总

额约1170亿美元,占医疗卫生支出的6%~12%,已成为迫在眉睫的社会问题。

随着生活水平的提高,中国人的腰围变得越来越粗。数据显示,1985~2012年,中国男性腰围涨幅高达15%以上;2002~2010年,中国成人超重和肥胖比例从25%上升到38.5%,城市居民占多数。世界卫生组织预测,到2015年,中国将有超过一半人口超重。

更严峻的是,中国未成年人肥胖人数增长迅速。北京协和医院内分泌科主任医师潘慧教授在临床中发现,儿童、青少年肥胖人数越来越多。据了解,目前我国18岁以下肥胖人口已达到1.2亿。让人担忧的是,生活中,大腹便便往往被视为“成功人士”的标志,人们对肥胖的危害了解甚少。

与癌症及慢性病密切相关
全球每年因肥胖造成的直接和间接死亡达340万,成为仅次于吸烟的第二个可预防的致死性危险因素。有专家预测,肥胖可能成为21世纪的头号杀手,给人们招来一身病。

癌症。8月14日,刊登在《柳叶刀》杂志上的最新研究指出,英国研究人员针对524万年龄在16岁以上的人,进行了长达7年半的追踪调查,共发现166955人患癌,而体质指数与17种癌都有统计学上的显著相关性。

比如每增长5kg/m²的体质指

数(意味着一个身高160cm、体重60kg的人,体重增长8kg左右),那么子宫癌、胆囊癌、肾癌、宫颈癌、甲状腺癌以及淋巴瘤的发病率就会明显上升。从统计学上看,每增加1kg/m²的体质指数,英国每年就会新增3790名肿瘤患者。

对此,潘慧分析说,该研究说明肥胖与癌症呈相关性,但并非因果关系,至于肥胖是否致癌,还需加紧研究。

心脑血管疾病。研究发现,超过标准体重15公斤的人群中,30%患高血压,大部分患高血脂,两者都是心脑血管疾病的危险因素。研究表明,肥胖是导致冠心病的独立危险因素之一,每增加5公斤体重,患冠心病几率就升高14%,中风危险率提高4%。

糖尿病。糖尿病在体重正常人群中的发病率仅为0.7%,但中度肥胖者的糖尿病发病率会增加4倍,严重肥胖者会增加30倍。

睡眠呼吸暂停综合征。大量脂肪堆积容易导致睡眠时出现打鼾、水肿甚至呼吸困难等,严重者可能出现睡眠呼吸暂停综合征。

骨关节病。体重过度增加对骨骼和关节是额外负担,容易引发关节炎、肌肉劳损等问题。

脂肪肝。内脏脂肪堆积程度与体重成正比,过多脂肪会对肝脏等器官造成损害,引发脂肪肝。

抑郁症。肥胖会引发焦虑、恐惧、抑郁等不良情绪。肥胖可

使女性患抑郁症风险提高三成。
不孕。肥胖会导致女性体内雌激素增多,可达正常体重女性的2~5倍,继而引发月经不调等问题,影响受孕。

不良生活方式是祸首
目前,全世界都通过体质指数来衡量一个人的肥胖程度。世界卫生组织规定,体质指数18.5~24.9为正常,25~29.9为超重,30以上为肥胖。

东方人体质与西方人有较大差别,西方人的肥胖多是全身性肥胖,中国人的肥胖多是向心性肥胖(脂肪沉积以心脏、腹部为中心),且研究显示,中国人不需要胖到西方人那个程度,就会出现诸多健康问题。因此,我国提出了更适合国人的肥胖标准,即体质指数大于等于24为超重,大于等于28为肥胖;男性腰围大于等于85厘米,女性腰围大于等于80厘米为腰部肥胖标准。

“吃得油、动得少”是全球肥胖率居高不下的主因。潘慧指出,导致我国肥胖人群迅速增加的最主要原因,也是这种不健康的生活方式。“近些年,国人的饮食习惯越来越西方化、快餐化,大量高油高脂饮食,再加上久坐、少动,导致脂肪在体内慢慢堆积。”

另外,潘慧表示,目

前我国处于经济快速发展时期,城市人口生活节奏快、压力大,这也让越来越多人加入肥胖队伍。美国研究表明,压力会延缓女性新陈代谢速度,导致体重增加。再加之很多年轻人喜欢通过“大吃一顿”来缓解压力,肥胖便随之而来。

此外,遗传与环境因素,代谢与内分泌功能的改变,脂肪细胞数目的增多与肥大,药物性肥胖,肠道问题等也是导致肥胖的因素。

还有一些意想不到的原因会增加体重。比如卧室灯光过亮会干扰生物钟,让人们在晚上想吃东西;每天喝一罐含糖饮料,每年体重将增加约7公斤;爱看电视的孩子更易发胖,边看边吃发胖最快;睡眠不足会改变体内荷尔蒙分泌,造成乏力,使人活动减少,从而诱发肥胖。

