

亚健康离你还有多远? 10个信号来自查

编者按:随着大众医学知识的日益发展和普及,人们对于自身健康的认识不断地深入,亚健康这一概念正越来越被公众所熟知。但是,该如何正确认识亚健康,如何通过传统的中医“治未病”思想对这一身体状况进行防治,如何采用先进的技术手段进行测量和评估,并通过自主健康管理的方法来改善和维护稳定的健康体态,目前在学界以及医疗行业还有许多模糊不清的认识和做法。今天我们就来了解一下亚健康的问题。

什么是亚健康?

究竟什么是亚健康?亚健康会带来什么影响?中国工程院院士王陇德在近日指出,亚健康是指非病非健康的一种临界状态,是界乎健康与疾病之间的次等健康状态,处于亚健康状态的人,虽然没有明确的疾病,但却已出现一些重要体征指标不正常或精神活力和适应能力的下降,如果这种状态不能得到及时的纠正,非常容易引起身心疾病。

比如2型糖尿病的诊断指标是任意时间血糖超出11.1或者两

次空腹血糖超出7.8,但科学研究证明空腹血糖如果超出6.1以上到7.8之间已经对人体健康有比较明显的影响,但是还没有达到诊断疾病的标准。这种中间状态就是典型的亚健康状态。

引发亚健康的原因,一方面是缺乏必要的运动量,绝大多数脑力劳动者平日运动少,导致机体调节功能和代谢能力下降;另一方面是饮食结构失衡,如今很多人饮食热量过高,营养素不全,导致重要营养素的缺乏和肥胖症增多,机体的代谢功能紊乱,从而诱发亚健康。

如何调理亚健康状态呢?

建议大家“迈开腿、管住嘴”。一方面要加强身体锻炼,适当的运动是亚健康的克星,白领群体可以充分利用工作间歇或休息时间去活动身体;另一方面要做到合理膳食,以植物性食物为主和膳食多样化。

十个亚健康信号

来看看十大亚健康表现吧,不妨“对号入座”,调整一下自己的饮食起居。

1.12点以后睡觉 中医讲究

睡“子午觉”,晚11点前入睡最利于养阴,给身体在夜间“充电”。睡觉时间最晚不要超过11:30。

2.指甲有白点 中医说,爪甲为血之余。指甲上有白点,提示人的脏腑功能失调,尤其是消化吸收功能不好,身体营养不够,要注意膳食平衡。

3.指甲有竖纹 指甲有竖纹提示身体处于疲劳状态,最近可能精神状态不太好。不管怎样,要注意放松心情,调节作息了。

4.脸色不好有色斑 脸色不好有色斑的女性,主要应该从情绪和内分泌两方面找找原因,平时压力大,精神紧张,以及月经失调的人,容易出现脸色发黄暗淡,或者伴有色斑的情况。

5.体重突然下降 如果不是刻意减肥,半年内如果体重下降超过20斤,一定要到医院检查是否患有某些严重疾病。如果是非疾病因素,可能跟压力或情绪有关。

6.想吃辣的东西 人在紧张疲劳时,口味往往会变重,或觉得没有食欲,就想吃些辣的食物。过多食用不仅对脾胃不好,而且这



类食物有发散作用,容易耗气,会让人感觉疲倦,降低免疫力。

7.很少吃主食 为了减肥,就不吃或很少吃主食,这是一个误区。就连糖尿病病人每天的主食摄入量一般建议都不少于6两,正常人更不能低于这个标准。

8.总感觉口干 总感觉口干可能是阴虚或津液亏损的表现,阴液不足、津亏,以及血淤、痰阻等都会引起口干舌燥。此外,精神

紧张、焦虑也会引起口干。

9.总觉得疲惫 疲劳是亚健康最典型的表现之一。很多疾病也是以莫名疲倦为主要症状,要引起注意。从中医角度来说,气虚、阴虚、血虚的人容易感到疲劳。

10.经常手脚冰冷 说明身体末梢循环不好,一般伴有阳虚、气滞、血淤。平时要注意保暖,多搓手、动脚,晚上用温热水泡脚。

人体最怕四股风:

晨起冷风、夜间对流风、运动吹风、脑后受风



眼下,秋天过半,早晚的凉风吹得人不禁打哆嗦。按照中医理论,六淫邪气即风、寒、暑、湿、燥、火,是导致人体患病的外因,而风邪又是百病之长,其他邪气多依附风邪侵犯人体。深秋时节风邪最凶猛,尤其以下四股风要注意防范。

晨起冷风。早晨伤于风为

“肝风”,病多在头部,如有些过敏性鼻炎患者清晨接触冷风后会流鼻涕、打喷嚏。建议大家早晨出门前,除穿好外套,还可用冷水洗洗鼻腔、揉搓鼻翼,增强鼻黏膜免疫力,改善血液循环。

夜间对流风。入夜,阴气最盛,阳气最弱,若被风邪侵袭,最易伤及肾中阳气,容易颈项、腰背疼痛。因此,睡前可以用温水泡脚并揉搓,有助强壮腰脊;入睡时不要窗户大开,留个缝隙通风即可;盖好被子,尤其注意背部和腰腹保暖。

运动出汗吹风。秋季凉爽,很适合运动,但大汗淋漓容易导致皮肤腠理大开。腠理是外邪入侵人体的门户,如果运动后吹风,容易被凉风侵袭而诱发疾患。因此,运动结束后尤其要注意

防风,运动时可以带块毛巾,运动完及时擦汗,不要满身汗迎风吹。运动后要适当加点衣服,注意保暖。

脑后受风。大家都有过这样的经历,在两栋楼之间行走,风会特别大,这就是所谓的过堂风。秋季凉爽,过堂风一旦吹到后脑勺和脖子,对健康十分不利。因为,后脑勺分布着丰富的神经和毛细血管,风邪侵入容易诱发颈椎病。风大时可以戴顶帽子或围上丝巾出门,以起到保护作用。

想避免被风邪所伤,要顺应季节、环境的变化,调整生活起居。秋冬风起寒凉,及时添衣、避风、保暖,外出戴帽子,以使阳气潜藏,来年才有足够的力量抵御外邪。

早餐喝牛奶,一天血糖好

加拿大一项最新研究发现,早饭时喝牛奶搭配麦片,可降低餐后血糖水平并保持一整天,防控2型糖尿病恶化和肥胖风险。

该研究由加拿大贵湖大学和多伦多大学联合开展,研究人员招募32名志愿者,令其伴随早餐饮用250毫升牛奶。参试者事先并未进餐,饮用高蛋白含量牛奶、正常蛋白质含量牛奶时均搭配燕麦片;对照组成员只食用燕麦片,不喝牛奶。研究人员全天监测参试者血糖水平,结果发现,喝牛奶降低了餐后血糖水平,且牛奶中蛋白质含量越高,血糖降低

得越多。不仅如此,在摄入高碳水化合物的早餐时喝些牛奶,还能降低午餐后的血糖。

该研究领导者、贵湖大学教授道格拉斯·戈夫表示,2型糖尿病的发作及恶化主要是体内血糖水平不可控引发的,因此,喝牛奶对控制糖尿病和肥胖有积极的意义。牛奶中含有两类蛋白质——乳清蛋白和酪蛋白。乳清蛋白能让人很快产生饱腹感,酪蛋白则可产生更持久的饱腹效果。高蛋白牛奶中上述两种蛋白质含量大,因而可以延长饱腹感,进一步降低血糖水平。

(瑞秋)

推荐书单作品简介

《人生的三路向》



内容简介:《人生的三路向》是梁漱溟先生实践的结果,是他关于人生问题的最终思考。他对人生本质的做了透彻的分析,提出每个人都必须面对的问题,并对世

人面对问题的应对态度进行综合分析,洞若观火,直指世人万象。

推荐理由:如果你是忧虑的,如果你是困惑的,如果你是迷茫的,如果你是恐惧的,《人生的三路向》能够帮助你和你的心灵强大起来。本书是对梁漱溟关于宗教、道德与人生问题研究的一次全面梳理。梁先生系统讲述了他所选择的人生观:活在当下,一任直觉。



童心需要细心呵护

于保月

四五岁甚至更小的孩子忙着写真、演出,四处“赶场”却疏于学业……近年来,这种现象冒出苗头。某些社会机构看准“商机”,迎合甚至误导家长追赶“风潮”,让孩子追“童星”、当“网红”、挣“大钱”……

也许有人说,让孩子从小多接触社会,对今后的成长或许还有益处。但实际上,幼小的孩子如同温室里的幼苗,对美丑的分辨力、对诱惑的抵抗力都比较弱,人生观、价值观也处于打基础的培育期,如果从小就太过看重名利、金钱,很容易在其心灵的主干上长出不利于茁壮成长的枝杈。

个人的成长与其所处的环

境和后天的培养息息相关,让孩子迈好人生的第一步,积极健康的教育尤其是家庭教育不可或缺。父母想让孩子“赢在起跑线上”,为其规划成长路径,都在情理之中,但“父母之爱子,则为之心计深远”,为了孩子长久的身心健康,家长们须审慎而行,避免过早用成人的想法“塑造”童心,或出于眼前利益“浇灌”童真。

而对商家而言,恪守道德底线、秉承社会责任,是获取经济利益的前提。幼吾幼以及人之幼,试想,若被消费、被炒作的对象是自己的孩子,商家还会如此“无所谓”吗?

原国家新闻出版广电总局曾下发通知,强调从节目数量、节目内容、播出时间等方面对未成年人参与的真人秀节目实行调控,严格控制未成年人参与真人秀,不得借真人秀炒作包装明星子女,防止包装造“星”、一夜成名。这一举措正是致力于护航孩子的健康成长。

童心是脆弱的、珍贵的,应该细心呵护。为孩子创造健康的成长环境,需要教育主管部门、家长、商家、市场监管部门等充分遵循孩子成长规律和教育规律,各尽其责、形成合力。用雨露滋润的耐心久久为功,用向上向善的力量日日为继,才能为孩子的一生打下本真、健康、厚实的底子,帮助孩子们抵御不良思想的侵蚀,培养出更加茁壮的下一代。(资料来源:人民日报)