

# 45岁后要保证“4通2软” 做好4件事身体才健康



45岁前,身体还比较硬朗,一些事情做起来还不是很吃力。45岁后,各种疾病“不请自来”,身体各器官功能骤然下降。45岁后,什么最重要?健康最重要!市第五人民医院门诊主任叶夷芬告诉记者,45岁后,想健康,要保证“4通、2软”,做好4事,或许与长寿有缘!

## “4通”

1、大便通,肠道更健康:“大肠者,传导之官,变化出焉。”意思是说,大肠主要生理功能是传导糟粕。中医上认为,“肠道不通,百病丛生”。如果大便不通畅,就会出现各种疾病,如便秘、

痔疮,严重可导致肠癌。大便通畅,每天能按时排便,将体内废物和有害细菌排出体外,可减少毒素对身体的损伤。研究证实,大便通畅之人,血中胆固醇、肌酸等有害物质能迅速消减,血液变得洁净,利于疾病的康复。

2、小便通,肾脏更健康:小便通不通畅,反映身体水液代谢和脏腑功能的情况,如果小便清利、洁净,说明人体脏腑功能正常,水液代谢正常,也说明了肾脏更健康。如果小便出现异常,如尿频、尿急、尿痛、尿不净,尿液颜色异常等,可能是肾脏出了问题。

3、汗腺通,排毒更顺畅:汗腺通畅是人体一种保护性反应,是健康和生存的必要条件,相当于是人体的天然“散热器”。出汗可协助肾脏调节体液、电解质和酸碱平衡,使机体和内脏保持正常功能。

4、心情通,百病消:俗话说,生气乃万病之源,而心情舒畅,则百病消。现代实验证明,情绪变化的确能引起人体一系列生理变化。情绪愉快的人,动脉压可下降20mmHg,脉搏每分钟可减少8次;而情绪焦虑激动的人,胆固醇易升高,血压也易升高。

## 2软

1、肝脏“软”:肝脏最怕“硬”,“硬”的肝脏是一种病态,临床上称为肝硬化。当肝细胞坏死,结缔组织增生与纤维隔形成等,会使肝小叶结构发生改变,导致肝功能异常。肝硬化患者经过一定的时间可发展成肝癌,其几率大约为10-15%。

2、血管“软”:血管变“硬”,也是一种病态,即动脉硬化。随着年龄增长,各种不良习惯会增加血管内的废物,从而促使血液变得粘稠,形成斑块。时间长了,会使血管出现“挂壁”现象,导致原本柔软有弹性的血管变窄,血流速度变慢。“挂壁”的血管会逐渐变脆、变硬,血压压力增高可能导致破裂,引发血管出血,甚至其他血管疾病。

## 做好4件事

第一:吃好。“民以食为天”,饮食对身体健康有很重要的作用。1、营养搭配更均衡。搭配绿色蔬果、粗粮、肉类等,利于均衡补充维生素、矿物质和膳食纤维、蛋白质,提高身体营养;2、细嚼慢咽,八分饱。

吃饭时,细嚼慢咽能减轻胃肠负担,还利于营养吸收。《千金要方》说:“饮食以时”。做到“早餐宜好,午餐宜饱,晚餐宜少”。吃饭量多少也决定着身体的健康程度。保证每顿饭八分饱,也就是大约在饭后4小时有饥饿感。

第二:喝好。水,是人体新陈代谢过程中重要的载体。平时多喝水,少饮酒,利于补充体液水分,稀释血液,预防体内毒素堆积。记住“3杯水”,坚持喝水习惯,利于身体健康。1、晨起后一杯水。早上起来后,刷完牙,喝一杯温水,能补充体液,还能起到冲刷肠道的作用,改变便秘;2、睡前一杯水。补充身体水分,预防血液粘稠,利于身体夜间新陈代谢;3、白天喝水。最好是小口、勤喝、慢喝,利于身体吸收,进入夏季,对成年人来说,每天至少1500毫升,喝水时,可放些花草茶,利于身体健康。

第三:勤动。运动,是一种习惯,也是一种生活态度。45岁后,最好能保持一种运动的习惯,当成自己的爱好,坚持下去。适量的运动,能提高新陈代谢,促进血液循环,利于排出体内毒素,提高免疫力;同时还能提高心肺功能,利于延缓衰老。最好选择有氧运动,如慢跑、快走、游泳、太极拳等,坚持去做,才会有更好的养生作用。

第四:睡好。拥有良好的睡眠,减少熬夜的发生,能让记忆力和注意力更加敏锐,延缓大脑衰老。同时,良好的睡眠还能降低心脏病风险,保护血管。最好是每晚能保证7-8小时的睡眠时间,让身体各个器官得到充分的休息。

## 夏天常给孩子做这汤 改善脾胃不闹病

最好要煲烂,才有味道,这样汤就更有营养了。第四步,最后准备出锅前,加入少许食盐调味,再加几粒枸杞调色,枸杞还可以和食材一起放进去煲汤。一道美味又养胃的猪肚汤就做好了。

据市立医院预防保健科医生韩雪介绍,在以前,为了能给孩子改善脾胃,可是费尽心思,每天想着怎样能让孩子爱上喝汤,所以常给他煲个猪肚汤。猪肚益气养胃,如小孩脾虚吃得少,就可常用猪肚煲汤。猪肚性温,含有大量的维生素,特别是瘦弱的小孩要多吃。猪肚虽贵,但比猪肉好吃很多,也适合煲汤,因为它营养丰富,多吃猪肚能补脾胃,尤其脾虚贫血的人更要多吃。老人们也介绍,三伏天除了老鸭汤,就属猪肚汤养胃了,对食欲不振,肠胃不好,多喝这汤准没错。

四神猪肚汤。食材:芡实(或者薏米)、莲子、茯苓、淮山、枸杞,各适量,猪肚一个,白胡椒,食盐,生姜两片;做法:第一步,把刚买回来的新鲜猪肚清洗干净,最好是买新鲜的猪肚哦,冷冻的最好不要买。接着用两勺食盐、生粉,抓揉猪肚,反复冲洗,再把猪肚上的黏液清洗干净,然后把猪肚切片,放入热水中焯一次水。第二步,莲子最好是去心的。第三步,接着把所有食材都放入电饭煲中,煲一个小时以上,如果用高压锅煲,半个小时即可。猪肚

## 这4种出汗不是热 是器官并发症的信号

进入三伏后,天气越来越闷热,汗出得也越来越多了。出汗,是人体自带的降温“利器”,也是最有效的排毒方式,可以减少感冒、皮肤病、心脏病等疾病的发病率。据市中医院主任医生叶家瑞介绍,但有时候,汗出得太多或是只有某些部位出汗,却并不是件好事。尤其对于糖尿病患者来说,这可能是器官病变的信号,必须及时引起重视。

### 上半身大量出汗:自主神经病变

在没有进行重体力活动,或是天气还算阴凉的情况下,出现上肢、头部、胸背等部位大汗淋漓,而下半身出汗特别少或基本无汗的情况,同时肢体还伴有针刺样或烧灼样疼痛、麻木,汗液偏黄发黏,那就要警惕,这可能是自主神经病变的前兆。

糖尿病自主神经病变会使体内的植物神经功能紊乱,交感神经异常兴奋,从而导致上半身汗腺分泌增加,皮肤也就变得潮湿多汗。据统计,约有60%的糖尿病人在发生神经病变后会出现这种排汗障碍。

对策:最重要的一点是要积极控制血糖,日常饮食中,可以适当多吃些B族维生素、维生素C和维生素E含量丰富的食物,如小米、玉米、菠菜、油菜等,辅助营养神经。

### 汗液发臭:肾病

糖友如果发现自己的汗液散发出一股尿臭味,汗干后还会在皮肤上留下结晶物,同时伴有瘙痒感,那就说明已经并发了肾病,且可能已发展到了尿毒症期。

尤其是当口气也带有尿味,偶尔还有恶心、呕吐等不适症状时,就更证明糖尿病肾病病情已非常严重。

对策:防治糖尿病肾病的四大基本原则是降糖、降压、调脂、戒烟。在饮食方面,糖友需要在低脂的基础上控制蛋白质的摄入,尽量避免或少食豆制品等植物类蛋白,少吃海鲜、动物内脏等高蛋白、高磷的食物,以减轻肾脏负担。芹菜、笋、红薯、蘑菇等高纤维食物有助于排毒、排便,可以适当多食。

### 全身大汗人消瘦:甲亢

在短时间内突然莫名大量出汗,有心慌、烦躁、手颤等症状,且在这段时间内饮食正常、食欲较好,但身体却日渐消瘦,那就很可能是甲状腺功能出现了问题,引发了甲亢。如果未能及时干预,甚至会引起糖尿病酮症酸中毒和心衰。

对策:在饮食上需限制碘摄入,尽量少吃海带、紫菜等海产品,不吃加碘盐。适当补充钙、钾等元素,也有助于改善甲亢。

### 经常出冷汗:低血糖

因为饮食控制不合理,或是擅自调整降糖药分量等因素,血糖处于较高水平的糖尿病患者也可能发生低血糖的情况。一般发生低血糖时,糖友会突然冒冷汗,同时还伴有面色苍白、手足发抖、心慌等表现。

对策:及时补充一些碳水化合物,如饼干、糖果、黑巧克力等,然后测量血糖值。

### 留意汗液颜色的变化

除了上述这些异常出汗的情况之外,糖友还要留意汗液颜色的变化。正常情况下汗液是无色的,但有时在一些疾病的影响作用下,汗水会呈现一些不一样的“色彩”。

1、变黄:某些肝胆疾病,如急性慢性肝炎、胆囊炎、肝胆结石等,会造成血液中胆红素浓度过高,从而使排泄出来的汗液呈现黄色,合并有肝病的糖友要特别小心。另外,从中医上来说,寒湿之邪侵入人体,会导致汗液疏泄失常,汗液中尿素含量增加,也会变成黄色,尤其是夏天大汗后马上洗冷水澡的人,更容易出现这种症状。所以提醒糖友,即便是炎热的伏天,最好也不要冷水洗浴,不仅会造成寒气入体,对心血管也非常不利。注意:当大量食用橘子、胡萝卜、橙子等食物后,也可能出现暂时性的黄汗,糖友需注意区分。

2、变红:汗液发红,多与内分泌系统紊乱有关。而且,汗液会变红说明其中可能含有血液,因此也预示着一些血液疾病或是体内某部位正在出血。此外,一些位于面部和腋窝处的、可以产生色素的细菌,也可能导致红汗,糖友需根据自身情况仔细进行排查。

3、变绿:青绿色是人体内胆汁的颜色,所以若是汗液出现发绿的情况,很大的可能是急性化脓性胆管炎等症所导致的胆汁外泄。此时需进行B超检查明确相关情况。