

# 玻璃胃、污染肺、老头腰、憋尿肾、焦躁心 高强度都市生活首攻胃肺腰肾心

光鲜亮丽的城市里，一群光鲜亮丽的人，享受着现代化带来的种种便利。却不料，我们的身体离原生态越来越远：屏幕脸、加班眼、鼠标手、短信指、电脑椎、沙发臀、憋尿管、经济舱腿、MP3耳、路怒心……我们身体的每一部分，都纷纷亮起了红灯。

## 哪儿都不舒服，可就是查不出毛病

还不到30岁的亚然，是个成功的小白领。身在一家知名外资公司，做着部门小主管，每天上下班有“小跑”代步，只要来得及吃饭，一日三餐中，就至少有一顿要下馆子，以饱口福。平时在公司，大部分事情都能

点点鼠标，或是一个电话搞定。可随着年龄向30岁大关逼近，亚然赫然发现，从皮肤到肠胃，再到腰腿都开始闹起革命：皮肤粗糙、长斑；肠胃会时不时隐隐胀痛；在家干活，稍微弯腰久了点，就酸疼得不行。到医院

做了一串检查，也没查出啥确切的病，至多是个劳损。难道30岁就开始老了吗？

亚然的情况并非个例。2009年，一名23岁的女白领在网上“晒药”，引起了12万网友的共鸣，一句

“人人都有都市病”的诉说，更像是说进了众人的心里。一位从事互联网工作的朱先生就发现，几乎每张办公桌上都摆着药瓶，维生素、胃必治、华素片，甚至还有治疗抑郁、失眠等精神类疾病的药物。

## 身累了，心焦了

年龄增长下的身体衰退，或许是不可逆转的，但你是否意识到，现在在红灯频闪的身体，很多并不是年龄带来的“伤”。专家表示，快节奏、高强度的都市生活，攻击的首先是我们的胃肺腰肾心。

玻璃胃。现代人的胃似乎已经变得越来越脆弱。稍微吃多点会胀痛，多饿一会儿会隐痛，吃得辣一点会拉肚子。胃药几乎成为每个都市人的必备药。

第四军医大学附属西京医院消化病医院副院长吴开春告诉记者，这些在检查时看不出什么病变的问题，在医学上叫功能性胃肠病，与都市人胃动力不足、生活习惯不好有关。当人觉得紧张、压力大时，就会没胃口，长期如此，则会对肠胃产生慢性损害，导致胃动力不足。同时，现代人没空不吃，有空猛吃，一日三餐不定点、不定量，再坚强的肠胃也会受不了。

污染肺。如今，最让人们揪心

的，除了拥堵的交通，就是污浊的空气。北京大学人民医院呼吸科副主任医师董霄松说，大气污染、室内污染和吸烟一样都是慢性阻塞性肺病等呼吸系统疾病的重要病因。比如，现代人感冒后会持续不愈，且很容易出现慢性炎症反应，并进一步导致支气管哮喘和慢阻肺。

数据表明，我国城市居民每天在室内的时间将近22个小时，而室内空气质量也并不乐观，部分公共场所室内空气污染相当于室外污染的4至5倍。很多在写字楼工作的人头晕、胸闷、眼干、记忆力减退，离开大楼后，症状会很快得到减轻。

老头腰。过去，一直被称为老年病的腰椎间盘突出症，现在却年轻化趋势明显。2009年曾有专家披露，中国城市患者中有一半是35岁以下的年轻人，其中大多数为从事伏案工作的白领。

解放军306医院脊柱外科中心副主任医师谭荣告诉记者，从过

去的农田劳作，到后来的车间工作，再到如今的蜗居办公室，人们从事的体力劳动越来越少，活动范围越来越小，坐着的时间越来越多。于是，需要承受外力的椎间盘终于不堪重负，过早地出现各种问题。一般来说，现代人最常见的是各种肌肉软组织劳损，如腰肌劳损、颈肩部酸痛等，虽然算不上什么严重的疾病，但如不重视，会导致脊柱结构老化加速，如椎间盘突出、骨质增生，表现为颈部、腰部酸痛，一侧上肢或下肢的窜痛、麻木等。可谓是“二三十岁的人，六七十岁的腰腿”。

憋尿管。久坐不动的人，泌尿系统也难逃毒手。中国性学会2009年公布的“男性健康10年普查计划”结果表明，前列腺炎已成为男性健康的首个大疾。中华男科学杂志主编南京军区总医院主任医师黄宇烽指出，办公室白领、开车人士，都是前列腺炎的高发人群。

此外，憋尿也成为一个个绕不过去的现实。黄宇烽说，憋尿会使膀胱受到尿液中代谢产物和有毒物质的刺激，并易引发感染，出现尿频尿急等问题。长期如此，男性和女性的生育能力都会受影响，还可能导致腰痛、痛经、性交疼痛的问题。

焦躁心。压力使得现代人离“优雅”越来越远。复旦大学附属中山医院心理医学科主任季建林认为，人们要为工作、竞争、房子等方面发愁，有些人会情绪不稳地四处发泄，有些人会选择逃避现实。焦虑、抑郁的情绪都能导致人们行为的改变，甚至用烟酒等来减压。

值得一提的是，城市交通还给都市人带来了一种特殊的心病——路怒症。淑女会在堵车时喃喃咒骂；绅士会在别人不道德超车后，破口大骂。这不是个人的错，而是人们在压力与挫折感的双重打击之下，情绪失控的一种爆发。

## 动一动，消病痛

没有人能够否认科技给人们带来的便利，但也必须正视，当都市病缠上都市人，我们需要做些改变。

老头腰、憋尿管，都跟久坐不动有关，所以，要想避免这两个问题，应该每坐一个小时，就起来活动10

分钟，扭扭腰、动动腿、去趟厕所，减少在电脑前的时间。方便的时候，最好能走出大楼，到树木多的地方呼吸一下新鲜空气，还能减小室内空气污染对呼吸系统的损害。多动的另外

一个意思是多锻炼。董霄松指出，通过锻炼，增强身体素质，也是对抗空气污染恶劣影响的方法之一。此外，多外出，多活动，还有利于缓解精神压力，不仅能让人学会心态平和，同时能起到间接养护肠胃的作用。当然，要摆脱

肠胃病的困扰，调整生活习惯尤为重要。工作应该有张有弛，保证一日三餐，即便你某一次实在没有时间好好吃饭，也不能等缓过劲来，大吃一顿。要知道，不管工作如何，都不该以牺牲健康为代价。(人民网)

# 50岁不再是衰老分界线

对于一些人来说，50岁，意味着结束；对于另一些人来说，50岁，意味着开始。

50多了，刘晓庆还在向年龄发起挑战，要扮演二十八九岁的女人；50多了，赵雅芝还能身穿肚兜纱裙，与年轻名模同台争艳；50多了，王学圻还能老树开新花，凭借电影《十月围城》的出色表演荣获香港电影评论学会最佳男主角大奖……放眼国际，50岁依然事业辉煌的名人同样数不胜数，麦当娜、乔治·克鲁尼、伊莎贝拉·阿佳妮……

也许正如法国《快报》周刊近期的封面文章《50岁之后的人生所言》：50岁不再是一个令人生畏的代表衰老的分界线。

## 60岁以前还是青年

国学大师季羨林先生曾在他的

90岁生日时说：“现在中国人的寿命比从前增加了一倍，我的计算是，70岁算中年，90岁算老年。这么算的话，我不过初入老境。”看来，在季老的人生时态里，60岁以前，根本就是青年。

事实也是如此，当我们在忘乎所以地玩K歌、露营、探险等各种似乎专属年轻人的游戏时，会不经意中发现，圈子里已有数位50多岁的朋友。

医学专家指出，随着生活水平的提高，50岁的人身体机能仍能保持良好状态。现代人保健意识浓厚，营养、睡眠、锻炼方面得以保证，50岁仍然处于精力充沛的生命阶段。

## 50岁之后生活就像美食

50岁的人得以从抚养孩子的

重担下解脱，积累了一定的经济基础，可以全力关注自己的欲望和规划。对于他们来说，接下来的时光就像是美食，可以用满口的好牙来享用。

我们经常可以看到年过半百的老夫妻，手拉手逛公园、看电影，仿佛回到了花前月下的恋爱期。

挪威奥斯陆大学教授调查，男人一生的性生活满意度有两个高峰期，一个是20岁左右，另一个是50岁左右。并且，50岁时的性满意度会高于年轻时。

## 人到50岁事业更加辉煌

《60分钟时事》是美国收视率最高的电视新闻节目，主持人和记者的平均年龄已经达到70岁。王牌主持人已经度过了他84岁的

生日。

据法国《快报》周刊报道，在法国，50岁以上人群在旅行车的消费中占据了70%的份额。1952年出生的罗兰·马雷夏在49岁那年盘出了自己的酒吧，开始践行周游世界的梦想。2005年，他出版了第一部小说。现在，他已经是四部小说的作者。

澳大利亚西太平洋银行的一则招聘广告中这样写道：“我们都会变老，但在这里不会成为找工作的障碍。您有丰富的人生阅历，我们则有顾客，他们想和像您一样的人交谈。”

你还会无奈于50岁而“知天命”吗？记住，按照季羨林老人的标准，你可还算是个青年哦！

(人民网)

