

## 好习惯篇



# 小小举动 健康加分

□ 见习记者 马文双 通讯员 王俊 王小燕

“如果我饮食节制一点,或许不会患上高血压;如果我在发病之初就开始重视治疗,病情就不会越来越严重;如果我经常体检,就能早点发现问题……”很多患者在患病后经常会这样说。的确,一个小小的习惯就可能帮你远离疾病的折磨。

健康是福,我们不仅可以把握生命的宽度,还可以让一些小小的健康习惯,在不知不觉中帮我们延长生命的长度。

### 主动体检好处多

高职不如高薪,高薪不如高寿,健康才是福,40岁的白女士深知其中的道理。白女士经营着一份小生意,她无法像有固定工作的单位员工一样,参加单位组织的体检。但是,她很重视体检,每年都会和家人一起参加体检。“体检可以及时发现身体存在哪些问题或者潜在的危险因素,可以做到早发现,早预防,早治疗。”白女士说,有些疾病,如果在程度较轻时发现,就可以在医生的指导下得到及时的治疗,但是如果时间久了,越来越严重,就很难治愈了,不

仅要花费大量的精力,还会加重家庭的经济负担。

河南科技大学第一附属医院体检中心主任李久长:定期体检可以及早发现健康中的隐患,及时预防和诊治,并在医生的指导下,选择健康的生活方式,提高生活质量。35岁以上的人群,每年应坚持做一次体检,特别是工作压力大,体重超标,吸烟、饮酒较多者,更应注意定期体检。20岁以上的女性还不能忽略每个月的乳房自查,每年还要到医院请医生诊察一次。

### 补益气血可延年益寿

崔小媛今年25岁,从事行政工作。别看她年纪轻轻,却非常注重身体保健。她认为补益气血是女人一辈子的大事,气血充盈,才能健康长寿。所以她经常会吃一些具有健脾益气、补益气血的食物,如桂圆、大枣、薏米、蛋等,并且很少吃寒凉性的食物。

东方医院营养专家杨春娟:女人要健康,首先要从养血补血开始。因为女性一生要经历许多特殊的生理时期,如月经、分

娩、哺乳、更年期等,这些时期会对女性的身体产生极其重要的影响,容易耗损血液,因此女性保健应重视补益气血。

要养护好脾胃,因为脾胃乃后天之本,气血生化之源,平时要注意摄入一些具有健脾益气、补益气血作用的食物,如鳝鱼、鲈鱼、豆腐、桂圆、大枣、薏米、桑葚等。处于更年期的女性还应该注意摄入具有滋阴清热作用的食物,如小米、绿豆、绿叶蔬菜等。

### 别拿小病不当回事

“对于一些小病,很多人常常不当回事,往往等到其发展成大病时才后悔莫及。”市民刘女士说,她和很多同事都曾在单位组织的体检中被查出患有轻度脂肪肝,当时很多同事都不以为然,觉得这是小病,对健康没啥影响。刘女士有些不放心,为此咨询了医生,她想知道脂肪肝究竟是怎么回事,会不会对健康产生威胁?

医生告诉她,脂肪肝是由于各种原因引起的肝细胞内脂肪堆积过多产生的病变,脂肪性肝病正在严重威胁人体健康,即使轻度脂肪肝也不能大意。因为通常情况下,当超声能检查到肝病时,人体肝功能已经下降30%了。脂肪肝是缓慢形成的,但是如果不加以重视,其危害是很大的。所以,脂肪肝患者还应及时通过饮食、运动等方法进行调节。

### 细嚼慢咽养肠胃

“我从小吃饭就比别人慢半拍,吃一顿饭我就要花上半小时的时间。为了不让朋友们等我,我也尝试过提高吃饭速度,可是一顿饭下来,就感觉胃不舒服。”文文说,“所以我到现在还是坚持细嚼慢咽的吃饭原则。”

河南科技大学第一附属医院消化内科主任金建军:细细咀嚼可以让食物得到充分粉碎,有利于胃肠道对食物的消化吸收。如果吃得过快,食物不能在口腔中得到充分咀嚼,会在一定程度上加重肠胃负担,特别是肠胃不好的人更应细嚼慢咽,为肠胃“减压”。胃肠道的健康对人体的健康和寿命有着举足轻重的作用。



## 不良习惯篇

# 不良习惯 窃寿盗贼

□ 见习记者 马文双 通讯员 刘晓霏 王俊

“如果你每天只睡3小时~5小时,就会少活1岁;如果你每天吸10支烟,就会少活5岁;如果你每周吃5次以上的快餐和熟食,就会少活2岁……”这是网上“寿命计算器”中的问题,它曾一度受到众多网友的追捧。

暂且不提“寿命计算器”能否计算人的寿命,它却为我们敲响了健康的警钟:不良习惯可能会威胁寿命。古人云:“起居适,饮食节,寒暑适,则身利而寿命益;如居不时,饮食不节,寒暑不适,则形累而寿命损。”

来看看你是否有一些坏习惯,它们也许正在窃取你的寿命。

### 案例1:“夜战”可引发连锁反应

红波在我市某科研院所从事工程设计工作,对他来说,熬夜、加班是常有的事儿。

“就拿上周来说吧,施工图要得急,为了赶进度,我就睡过一个完整觉,其余日子要么不睡,要么只睡三四个小时。”红波叹道,“工作性质就是这样,没办法。我现在还年轻,影响应该不大。”

市第一中医院副主任医师李文汇:经常熬夜会导致人体机能下降,生物钟紊乱,

气血亏虚,致使人体脏器功能衰退,可能会引发心脑血管疾病。特别是熬夜工作还会使人的精神处于紧张状态,这样很容易引起内分泌紊乱、神经衰弱。

正常人入睡时间是22:00,因为此时人体生物节奏到了阴阳交替的时间,只有按人体运行规律进入睡眠,才能使气血运行正常。成年人每天的入睡时间最好不要晚于23:00,争取睡够8小时。

### 案例2:不吃早餐易患胆结石

涧西区小程有个不太好的生活习惯:他每天早上为了多睡几分钟,宁愿放弃吃早餐,这个习惯他从上大学时就养成了。这么多年,他早已习惯了不吃早餐,通常也不会觉得饿。“中午和晚上多吃点,补回来就行了。”小程说,还是睡觉重要。

而对于不吃早餐的行为,市第一中医院主任医师郭克信认为其对人体危害很大,使人易患胆结石。这是由于胆汁在夜间一直处于工作状态,而此时肠道不需要胆汁,导致胆汁存在胆囊里。如果不吃早餐,胆汁里的胆固醇就会发生沉淀,粘在胆囊壁上,形成胆囊息肉。时间一长,胆囊息肉

就会发展为胆结石。

“经过一晚上的代谢,人体需要通过早餐来补充营养,为一天的工作打好基础。不吃早餐,大脑得不到血糖供应,人会疲惫,精神不振。”市第三人民医院(原铁路医院)营养科医生尤娅丽说,不吃早餐会导致营养不良,引发免疫力下降,容易生病,进而影响生活、生命质量。

上午6:00~9:00是营养吸收最充分的时间,早餐时间最晚不要超过上午10:00,并且保证早餐营养充分,尽量摄入优质蛋白质,如鸡蛋、肉、豆腐等,还应保证水果、蔬菜、淀粉类食物的摄入。

### 案例3:烟酒贻害无穷

“平时下班后没啥事,总是喜欢喝点小酒。特别是周末,朋友们聚在一起,更是少不了烟酒作伴。”涧西区李先生说,这样才有气氛。更何况,有时出于工作需要,烟酒也成了必需品。烟酒伤身,对呼吸系统危害尤其大,这

是众所周知的。据河南科技大学第一附属医院消化内科主任金建军介绍,烟酒还会对胃肠道造成伤害。烟酒会刺激胃肠道,特别是长期饮酒者,很容易患上酒精性肝炎、胃炎等疾病。

### 案例4:久坐伤骨骼

王女士是我市某国企员工,她每天的工作都离不开电脑。“上午4小时,下午4小时,一天坐下来,真是难受,腰酸背痛。”王女士说,“我的颈椎不太好,长时间下来,不仅肩膀酸疼,头也晕晕的。”

市第三人民医院(原铁路医院)骨科副主任马辉:长时间坐在电脑前面,会使肌肉和韧带处于持续张力状态,引起水肿、肌肉

痉挛、疼痛,最重要的是引发腰肌劳损、颈椎病、腰椎间盘突出等疾病,进而还会影响睡眠质量。

办公室一族每天用电脑的时间最好不要超过4小时,每次连续用电脑时间不宜超过1小时,不妨尝试一下桌边操,利用办公间隙,因地制宜,进行简单的肢体活动,以缓解身体不适。

### 案例5:渴了才喝水?错!

“平时太忙了,总是等到渴了才想起来喝水。我现在只要多喝一点水,就得不停地去厕所,特别影响工作。”我市某事业单位一名工作人员说道,“可能我的身体已经适应这种状态了。”

“喝水应该是一种习惯,不要等到渴了才喝。成年人每天的饮水量最好能保证在2000毫升左右。”李文汇说,如果体内水分

不充足,会使血液黏稠度增加,血流速度减缓,容易形成血栓。水还肩负着排出身体毒素的重任,如果体内水分过少,体内毒素就难以顺利排出,而毒素会对血管和其他脏器造成刺激。

但是,喝水也要把握分寸,饮水过多可能会加重心脏及肾脏的负担。