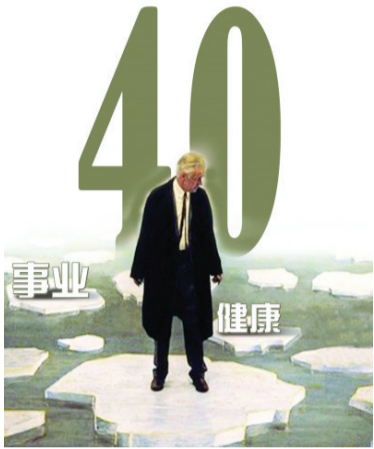


# 心血管病四十岁是道坎儿,癌细胞四十岁容易失控 人过四十为啥这么“脆”?



近日,南方都市报副总编辑王钧因为癌症医治无效去世,年仅43岁。而就在六个月前,王钧在南都新闻颁奖典礼上为同样因癌症去世的记者过国亮颁奖。近年来,四十多岁就去世的媒体人层出不穷。除了媒体人,其他行业从业人员在四十多岁时猝然离世也时有发生。人们不禁要问:人过四十,为什么会这么“脆”?

## 心血管病:四十多岁是道坎儿

辽宁中医药大学附属医院教授、心血管病专家张艳表示,近年来,四十多岁因为心血管病离世的人不少。受生活习惯改变、饮食习惯不科学,尤其是常年吸烟的影响,很多青壮年人的血管在四十多岁时就出了问题。大的栓子一旦在情绪激动、寒冷刺激、过劳等因素影响下脱落,就容易导致致命的心血管事件。硬化的脑血管在寒冷、过劳的刺激下破裂,就容易诱发致命的脑血管事件。而在此之前,由于没有明显症状,在常规体检中也很难查出潜在的危险,所以青壮年对身体是自信盲目的,一旦发病就导致人感觉十分突然。

张艳提醒,为了顺利迈过这道坎儿,改变生活习惯十分重要:低脂饮食、控制体重、戒烟戒酒。否则,坏习惯一旦被持续到四十多岁,伤害积累到相当严重的程度,足以引发重大疾病。

## 癌症:四十多岁癌细胞易失控

辽宁中医药大学附属医院教授、博士研究生导师卢秉久表示,从免疫力的角度来看,四十多岁是癌细胞容易失控的年纪。正常情况下,人体的免疫系统

会监视癌细胞的出现。如果有癌细胞出现,体会将其自动杀灭。但是在四十岁之后,人体的免疫能力开始降低,再加上工作、生活压力的影响,人体对癌细胞的监视能力下降,与此同时各种致病因素也经过了长期积累,这就给了癌症更多的发生机会。

卢秉久提醒,提高并保持好的免疫力是防癌的根本之道。而提高免疫力的方法很简单:充足睡眠、合理饮食、适量运动、心情愉悦。

## 心理压力:四十多岁易失去“韧性”

除了因为疾病逝世外,因为心理问题导致自杀的四十多岁的青壮年也不鲜见。辽宁师范大学心理教学基地著名心理咨询师张峻铭表示,此阶段的人往往承受工作和家庭的双重压力。焦虑、抑郁等负面情绪的长期积累是诱发轻生的主要原因。其中,对自己成功预期很高的人最容易在四十多岁的时候出现落差感、挫败感。如果说从前内心对焦虑、抑郁还有一定承受的“韧性”,但是到了四十多岁,人生即将由盛转衰的时候,韧性已经变得很脆弱。所以,此阶段的人应该学会自我调节,尝试改变生活节奏和生活环境,必要时可以看心理医生。

## 周日,去听营养师讲座

随着温饱问题的解决,怎样吃得更有营养、更健康,如何通过服用科学饮食、适当服用保健品来提高抗病能力、增强体质,逐渐成为国人日益关注的焦点,公共营养师这个不为人知的行业正悄然走进我们的生活。

根据《全国健康教育与健康促进工作规划纲要》精神,国家要求在未来五至十年内专业营养师教育在医药、食品、健康企业培训普及率达90%以上。未来医药、健康行业将需要大量的专业营养师,公共营养师必将成为炙手可热的新兴职业。

据了解,中国药店管理学院安徽分院营养师培训中心,已经开始开展公共营养师国家职业资格培训项目,为全省各地市从事医药健康产品销售和健康服务类企事业单位管理人员、技术骨干以及重点培养人员进行培训。

为了向公众普及公共营养师的学习内容、服务方向,中国药店管理学院安徽分院营养师培训中心将于11月9日上午9~11时,在金寨路与南一环交口百姓缘大药房4楼,举办一场免费公共营养师公开课,由安徽省营养协会知名营养专家宣讲,有兴趣的市民不妨前去听课。

殷江霞

## 三叉神经痛 国药“颅痛宁” 治一个 笑一个

三叉神经痛号称“天下第一痛”,患者风寒入脑,导致头面神经间异常放电,产生刀割、火烧、针刺或触电样剧痛。传统卡马西平等西药依靠麻醉神经暂时止痛,易导致白细胞大量减少,并引发中风等严重疾病……

我国“治疗三叉神经痛第一人”卢芳教授历经20年成功研制OTC国药

——颅痛宁,是我国唯一专治头痛、牙痛、脸痛的中成药,通过“疏通经络—驱风排寒—修复神经”直指三叉神经痛病根,疗效快速。颅痛宁自上市以来,服药病友普遍反映,没想到多年的三叉神经痛仅服一月左右就解决了疼痛。

颅痛宁:全国独家新药,国家20年专利保护,已治好很多患者,尚未见无效病例

报告,被誉为“专治三叉神经痛第一良药”。

好消息:即日起买5送1特惠活动  
咨询热线:0551-62837282(市内免费送货)  
地址:合肥普济药房(市府广场)益民诊所(大钟楼与环城路口向西100米)淮南仁济(润丰宾馆旁)安庆宝芝灵(116医院对面)阜阳华利(三里小学旁)六安大别山路50号药房 蚌埠工农药房(工农路9号)

## 粗粮,不同人群不同吃法

河南省中医院健康体检中心赵莉娜提醒,不同人群,在种类的选择和烹饪方式上,还是有一些讲究的:

1.爱美的女士。侧重选择小米、大黄米、黑米、紫米等含铁高的粗粮,此外,红豆、苡仁、莲子等健脾祛湿的粮食也可以经常吃。可以把几种粮食放在一起煮成杂粮粥来喝,若放入红枣、枸杞、银耳等食材美容养颜,喝出好气色。

2.老人、小孩。老人、小孩的消化功能相对弱一些,小米、大黄米可

以多选,淀粉豆类则少选,其他种类都可以适当吃,但是要粗细搭配,粗粮不要超过一半为宜。烹饪方式上可以选择几种煮成烂粥或者用豆浆机打米糊,利于消化吸收。和面粉一起,做成杂粮馒头或者发糕也是不错的选择。当然,这是指老人血糖没有问题的情况下。

3.青壮年男士。这类人群身体代谢旺盛,消化功能强大,可以多选择淀粉豆类、燕麦、大麦、糙米、高粱米、甜玉米等耐消化耐嚼的粮食。

因为他们能量消耗相对大,所以加入适量坚果如花生、核桃一起烹调也是可以的。烹饪方式上可以做成粗粮米饭,不必追求软烂。

4.需要控制体重的三高人群。这类人群在食材的选择上与第三类人群类似,只是不要再加入坚果了。

对于糖尿病患者,煮杂粮粥一定不能软烂,否则对于血糖控制非常不利,而且甜玉米和地瓜的量也要严格控制。当然,也不能因为是粗粮就敞开来吃,否则只会起到反作用。

## 秋冬老人有五防

睡前搓搓腰 常饮蜂蜜茶 别老宅家里

中国老年病学会委员于俊敏提醒,老人冬季有五防。

**防风。**凉风侵袭可使督脉和肾阳受损。督脉循行于人体后背正中位置,为“阳脉之海”,凉风侵袭到后背,会导致阳气虚衰,到了冬天就会尤其怕冷。此外,脊椎两旁的后腰为肾脏所在。肾喜温恶寒,后腰两侧受风邪凉气的袭扰,也会损耗肾阳之气,不利健康。因此老年人在深秋季节不宜再开窗睡觉,睡前可以先将双手搓热,揉搓腰部,有助于疏通带脉、强壮腰脊和固精益肾。此外,户外运动时应穿防风外衣,衣服长度要盖过腰部以下。

**防燥。**秋末气候偏于干燥,易伤损肺阴,从而产生口干咽燥、干咳少痰、皮

肤干燥、便秘等症状,因此要注意“养阴防燥”。增加卧室湿度,如使用加湿器、卧室晾湿毛巾等;常饮蜂蜜茶,能滋阴润燥;早餐多喝粥,多吃生津润燥的食物,如萝卜、芋头、南瓜、梨、荸荠等。

**防摔。**秋冬是老年慢性心脑血管疾病、骨性关节炎等疾病高发季节,老人会因头晕目眩、或者关节不能负重而摔伤。另外秋冬衣服穿得较多,影响四肢灵活性,所以尤其要注意防摔。血压不稳的老人,起身动作要放慢,站稳了再走动;服用降糖药物的老年人,一定要保证饮食,以防止血糖过低而增加摔跌风险;走路速度不要太快,最好穿防滑鞋或运动鞋;行走切忌提重物,双手来回摆动以保持平衡。

**防抑郁。**与抑郁症相关的神经递质中,脑内5-羟色胺系统功能在秋冬季节最弱,当日照时间减少,脑内5-羟色胺缺少时,一些老人就会出现失眠、烦躁、悲观、厌世等症状。因此,建议老年人在秋冬季节不宜久宅室内,多散步或逛街,每天一定要出去晒晒太阳;多吃些鱼类、蛋类、绿色蔬菜等富含B族维生素和氨基酸的食物。

**防肤损。**秋冬空气干燥、温度降低,人体皮肤的新陈代谢水平也会降低,尤其老年人容易发生口角或皮肤皴裂等现象。老年朋友这段时期应尽量少吃辛辣发散的食物,有过敏史者更应重视;洗浴不宜过多使用沐浴露,尽可能用温度为40℃左右的水洗澡。

## 食疗

### 天冷吃些暖身食物

除了众所周知的羊肉,哪些食物也具有暖身效果?美国《健康》杂志最新载文,刊出美国多位知名营养专家总结出的有益健康的暖身食物。

**燕麦。**燕麦富含多种矿物质,有助身体抵抗寒冷。

**热巧克力。**在热牛奶中加入两块黑巧克力,不但有益身体健康,还具有一定的暖身效果。

**黑豆。**营养专家表示,喝黑豆汤有助肌肉获得更多血氧,增强机体免疫力和抗寒能力。

**辣椒。**辣椒中的辣椒素可促进新陈代谢,帮助人体抗寒抗潮。

**核桃。**核桃含有丰富的磷脂和维生素E,这些营养素对于抗寒都有一定的帮助。

**红薯。**富含多种营养素。天冷时,喝一碗刚出锅的红薯粥或吃一个热乎乎烤红薯,都有助于抵抗寒冷。

**姜。**生姜具有生热暖身的功效,怕冷的人可以常喝生姜茶。摘自《辽沈晚报》

## 养生

### 三种食物润肺防秋燥

1.百合:中医认为,百合味甘,微苦,性微寒。具有养阴润肺,清心安神,解热利尿,止咳平喘,理胃健脾的功效。

2.梨:富含糖、蛋白质、脂肪、碳水化合物及多种维生素,具有清肺养肺的作用,可以降低肺部受空气中的灰尘和烟尘的影响。梨果还有医用价值,可助消化、润肺清心,消痰止咳、退热、解毒疮,还有利尿、润便的作用。

3.萝卜:生吃萝卜不仅能提高人体免疫力,并且具有良好的防癌、抗病作用。对于消除燥热,消除体内郁积的毒热之气,恢复精气神很有作用,头屑多、头皮痒、咳嗽、鼻出血者适宜食用。

摘自《扬子晚报》