

2012年7月3日 星期二
 本版编辑/徐舒帆 美编/姚倩倩
 TEL:0392-2189936
 E-mail:tiderain@126.com

健康周刊

HEALTH WEEKLY

健康周刊部主任:王淑云
 健康咨询热线:3322234
 E-mail:yjlxwb@163.com
 统筹/徐舒帆

世界卫生组织称,个人的健康和寿命 15%取决于遗传,10%取决于社会因素,8%取决于医疗条件,7%取决于气候影响,60%取决于自己。

全世界最不好的习惯就是抽烟。

一生吸烟的人,要少活 20 年到 25 年。吸一次烟,少活 11 分钟。

世卫组织公布 6 个短命恶习 50% 癌症来自家庭

1. 健康,你自己比老天爷管用

世界卫生组织规定,个人的健康和寿命 15%取决于遗传,10%取决于社会因素,8%取决于医疗条件,7%取决于气候影响,60%取决于自己。专家说,在这个问题上,你自己比老天爷管用。

你知道吗?吃饭一定要是:早上吃好,中午吃饱,晚上吃少。现在的人相反了,早上马虎,中午对付,晚上大吃大喝,这就是百病之根。

早上这顿饭是最重要的,最好吃营养早餐。

营养早餐必须具备 4 样东西:谷类、豆浆、鸡蛋或肉,主食应包含蔬菜和水果。假如只有两种以下的早餐,就属于低质量早餐。如今,有 20%的人不吃早餐,50%~60%的人不会吃早餐,早餐营养摄入不足,靠午饭和晚饭是补不回来的。

2. 最坏的习惯是抽烟

全世界最坏的习惯就是抽烟。一生吸烟的人,要少活 20 年到 25 年,吸一次烟,少活 11 分钟。

大清早起床就抽烟,危害尤其大。气管炎、肺气肿、肺心病,最后发展成肺癌,这是吸烟之人易患的疾病。

3. 每天吃东西应做到 6 点

每天吃东西应做到 6 点:
 1. 吃一盘蔬菜,8 两到 1 斤;
 2. 吃两种水果;
 3. 摄入三勺清油,不超过 25 克;
 4. 吃 4 两米饭或 4 个馒头;
 5. 摄入 5 种优质高蛋白,肉、蛋、奶、鱼、豆,但有量的要求,1 两肉,1 个鸡蛋,牛奶半斤,豆腐 1 块或者 1 碗豆浆、豆腐脑,肉、蛋、鱼不要超过 1 两;
 6. 喝 6 杯水。对生命来说,水是不可缺少的。饮料、咖啡、啤酒等都不能代替纯水。如果喝茶也喝淡茶,最好别喝浓茶。

4. 人是被“气死”的

人哪能不生气?人是感情动物,喜怒哀乐悲恐惊。高兴就要笑,不高兴就要哭,生起气来还要骂两句呢,这是人类感情丰富的表现。

一个人的感情很丰富,该怎么样就怎么样,但千万要记住:不要过度,如果过度了,要尽快调整过来,这才健康。

《黄帝内经》中讲得很清楚:“怒伤肝,喜伤心,悲伤肺,忧思伤脾,惊恐伤肾,百病皆生于气。”讲得很绝妙。

说老实话,很多人是被“气死”的。当不了官,气死了;提不了教授,气死了;赚不到钱,气死了……很多人为了很小的事,气死了。所以说,人无法不生气,但要会生气。不要当情绪的俘虏,要做情绪的主人。要去驾驭情绪,不要让情绪驾驭你。

5. 走路是很好的锻炼方式

什么东西都讲究个“度”。吃饭多少是个度,睡觉时间是个度,锻炼程度也是个度。不锻炼不好,过度锻炼对健康也不利。

每天最好锻炼半个小时到 1 个小时,锻炼内容可以采用最简单的办法,走半个小时,光走路就行了,这是最简单、最经济、最有效的办法。

但是走路也是有讲究的。年轻人要快走,逐渐加快速度。具体快到什么程度,一分钟应达到 130 步,心跳达到一分钟 120 次,才能达到锻炼心脏的目的。

一个人一定要从年轻时开始,保持自身的标准体重。一旦胖了,你想把体重降下来谈何容易!实际上,控制体重的关键就在于“管住嘴,多动腿”。人就是“死在嘴上,懒在腿上”。

6. 酗酒损伤脏器,损害记忆力

在世界卫生组织提出的 6 种最不健康的生活方式中,第一是吸烟,第二就是酗酒。

稍喝点酒确有好处,比如每天喝白酒一两,喝葡萄酒尤其红葡萄酒二两,啤酒半

斤到一斤。喝多了就会伤肝、伤脑、伤心,伤各个脏器。

为什么经常喝很多酒的人,记忆力不行,认知能力下降?因为脑细胞大量死亡。一天一两白酒是安全量。

7. 家庭不和睦,人就易生病

有专家认为,人所患的疾病 70%来自家庭,人们患癌症的原因 50%来自家庭,你说家庭重要不重要?这说明家庭的重要性。

在家千万不要“小吵天天有,大吵三六九”,也不要成为一个“死水”家庭,不吵架,不说话,半个月都不说话,那不得憋死啊。

有报道说,离婚人士、丧偶人士寿命偏短,这是有科学依据。孤独比贫穷更可怕,夫妻恩爱的长寿,夫妻健在的长寿,这是普遍规律。

但怎么样把家庭搞和睦了,这是一门学问。必须解决 4 个问题:第一,要尊敬老

人;第二,教育好子女;第三,处理好婆媳关系;第四,这条尤其重要,夫妻要恩爱,这是核心。

夫妻怎么恩爱?要做到“八互”原则。互敬、互爱、互信、互帮、互慰、互勉、互让、互谅。人都有个性,都有毛病,要经常提醒自己:算了,让着她(他)吧,只要她(他)高兴就行了。所以,对自己的爱人千万记住,不仅年轻时爱她(他),老了更要爱她(他);不仅健康时爱她(他),患病后更要爱她(他);不仅爱她(他)的优点,也要爱她(他)的缺点。

8. 用脑子吃饭保健康

要获得健康的生活,每天应做到 7 个方面:

1. 吃好 3 顿饭;
2. 睡足 8 个小时;
3. 每天坚持运动半小时;
4. 每天笑 30 分钟,利于身心健康;
5. 每天一定要大便;
6. 一定要跟爱人搞好关系,每天给爱人说 3 句她(他)喜欢听的话。夫妻关系搞不好,你啥事也干不成。
7. 不吸烟,不酗酒,每天齐步走。

健康要从每一天开始,每天健康,才能一生健康。

另外,还要记住这几句话:
 “能吃能喝不健康,会吃会喝才健康,胡吃胡喝要遭殃。”

“用肚子吃饭求温饱,用嘴巴吃饭讲享受,用脑子吃饭保健康。”

努力做到:
 “皇帝的早餐,大臣的中餐,叫花子的晚餐。”

9. 红薯是很好的食品

请大家记住一个原则,吃植物性的食物,要占总食谱的 70%~80%,动物性的东西只能占 20%~30%。

如今很多人不爱吃蔬菜和水果,尤其是孩子不吃蔬菜,这对健康十分不利。每天吃 2 种~4 种水果,3 种~5 种蔬菜,能够抗

癌,保心。

红薯是世界上最好的食品,日本科学家曾选出 20 种抗癌蔬菜,熟红薯和生红薯分别位居抗癌蔬菜的前两名。抗癌、保护心脏、软化血管、通便,都离不开它们。

(据《羊城晚报》)

