

# 五十岁以后,最顶级的养生之道

■ 尚 观

《黄帝内经》里说:“人有五脏化五气,以生喜怒悲忧恐。”很多时候,人之所以生病,是因为情绪不稳定。同样一句话,同样一件事,可能人心乐之,而你心忧之。说到底,情绪稳定与否,关键还是自己。《了凡四训》也说:“命由我作,福自己求。”福气并非天生,养生不靠人。最好的养生之道,莫过于做自己的良医。

## 病,都是气出来的

自古就说:“气大伤身,量小短寿。”很多时候,身体出现了问题,都是心里有气。每一次的生气,对你的身体来说,都是一场灾难。有一位网友,一次体检,查出了增生。医生说,这不是什么大问题,只要保持心情愉悦,要不了多久,增生就会慢慢消失了。刚开始,她谨记医嘱,尽量不让自己发脾气。但是时间一长,就把医生的话抛之脑后——孩子调皮捣蛋,她没了耐心,直接连吼带骂。老公下班回家,袜子随手一扔,她也要揪着不放,最后大吵一架。后来,她去医院复查,发现病情更严重了。医生直言,这都是气的。这位网友的经历,就好像是我们每一个人的缩影。很多时候,我们习惯了一言不合就吵架,一有不顺就动怒。殊不知,生气的代价,是生命无法承受之重。国外心脏病专业杂志《欧洲心脏杂志》研究表明:愤怒发作2小时内,心脏病发作的风险是平时的4.74倍,脑梗卒中的风险是平时的3.62

倍,室性心律失常的风险也明显升高。生气,表面上虽然看不到任何异样,但其实,怒气早就把体内的五脏六腑“震伤”了。长此以往,生气不仅无法解决任何问题,还伤身伤心。余生,不生怒气,保持良好心态,就是在善待自己。

## 累,都是比出来的

生活的累,一半源于生存,一半源于攀比。英国作家史密斯在《我们内心的“坏东西”》中,记录了一位律师的故事。一直以来,这位律师都执着于和别人比,甚至直言最讨厌朋友比自己强。别人孩子的成绩比自己孩子好,别人挣得比自己多,或者住得比自己好,都会让他很挫败。一次同学聚会,他发现曾经的同学,不仅开豪车上班,去健身房锻炼,就连头发都是那么茂密。这让他心里一下子失去了平衡:“曾几何时,我们都在同一起跑线上,甚至自己的某些方面比他们还强。怎么现在,他们就超过了,比我还成功得多?”突然之间,他觉得

自己成了场上最不幸和失败的那个人。其实,他的生活过得并不错,事业小有成就,家庭美满幸福。只是他的目光总是落在别人的身上,自己的幸福就被忽视了。人比人,气死人,比到最后,情绪不佳,焦虑不停,烦恼不断。凡事一味地比较,不仅消耗精力,更让人心力交瘁;凡事有度地不争,不仅生活轻松,更让人心情舒畅。与其事事计较,着眼于他处,不如立足当下,用心生活。

## 穷,都是闲出来的

都说废掉一个人最快的方法,就是让他闲着。倘若一个人闲的时间久了,就如同温水中的青蛙,要不了多久,就会被淘汰出局。朋友小关,毕业后进入一家公司,月薪4000元左右,工作不算太辛苦。下班之后,他的时间都用来打游戏、追电视剧等等,工作的事情全部抛之脑后,也丝毫没有自我提升的意识。工作上要求的职业资格考证,他也没有用心对待,每次都是考前两天抱佛脚,考了两次还没

有通过。都说潮水退去,才知道谁在裸泳,小关亦是如此。恰逢公司绩效不好,进行了一批裁员,没有什么闪光点的他,自然被辞了。小关没有任何技能和证书,招聘时很多公司都不愿意聘用他。小关非常迷茫,口袋里的钱,不知道还能支撑多久,下一份工作又彷徨无依。他悔不当初,倘若当初能多一点勤奋,少一点闲散,或许如今就是另一番光景了。就像鱼与熊掌不可兼得一样,清闲和高薪,也不可能两头都得利。古语有云:“人闲是非多,百忙解千愁。”人生在勤,不索何获,别让自己闲着,多折腾折腾,才能让人生的路越走越宽。《吕氏春秋》中记载:“凡事之本,必先治身。”世间诸事,皆从自身而起。所以,对我们来说,养生之道,关键还是在于自己。未来的日子里,要努力做自己的良医。少生气,保持好心情,人活一世,开心万岁;不攀比,享受轻松生活,人生几何,知足常乐;别闲着,追求美好未来,吾生有涯,行而不辍。

## 有痔疮很困扰,多做4件事

■ 任 明

### 1、多喝水

如果想最大限度地预防痔疮,就需要养成多喝水的好习惯,并确保每天能喝2000毫升水。只有当供水充足时,人体肠道才能处于潮湿状态,这有利于排泄粪便。如果总是缺水,容易出现大便干燥、便秘等现象,进而增加患痔疮的概率。

### 2、减少久坐

生活中很多成年人和小孩都有长时间坐着不动的习惯。对于长时间坐在办公室的工作人员来说,长时间坐着会减缓肛门的血液流动,阻塞静脉血液流动,导致骨盆和腹部充血,导致静脉充盈过度,并导致痔疮的发生。

### 3、养成良好的排便习惯

大多数痔疮患者都有不良的排便习惯,比如在排便时玩手机和看报纸等。排便时打手机、看报会导致排便时间过长,排便时长时间蹲着会导致腹部压力增加,压迫肠道,从而增加痔疮的发病率。因此,如果不改变不良的排便习惯,很难有更好的缓解痔疮。

### 4、注意卫生

人类粪便中含有大量细菌,这些细菌很容易留在肛门周围,从而导致肛门周围皮肤的感染。因此,我们应该注意肛门周围区域的清洁,经常更换内衣,并及时治疗感染。

## 人到中年,如何避免脑梗死?

■ 余 焕 玲

我们平常说的中风,在医学上又叫做脑卒中。脑卒中又分为缺血性脑卒中和出血性脑卒中,缺血性脑卒中也就是平常说的脑梗死,出血性脑卒中也就是脑出血。

### 一、什么是脑血栓形成

脑血栓形成其实和冠心病患者发生急性心肌梗死原理一样。最主要的原因都是因为动脉粥样硬化的形成,但是因为动脉粥样硬化斑块不稳定,出现破裂,导致血栓形成,堵塞血管。只是两者所处的位置不一样。心肌梗死堵塞的是心脏的动脉,脑梗死堵塞的是脑部的动脉。

### 二、什么是脑栓塞

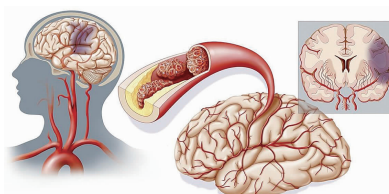
身体其他部位形成的栓子,随着血液循环到达脑部的血管,堵塞了血管。栓子的类型主要有:血栓、脂肪栓子、空气栓子等。

栓子的来源主要有心源性(从心脏过来的栓子)、非心源性(身体其他部位来的)、不明原因的栓子(找不到栓子来源)。其中最常见的是心源性栓子。

### 三、避免脑梗死的危险因素

1、高血压 高血压是脑卒中最重要危险因素。也就是说,高血压不仅导致脑梗死还会导致脑出血的发生。

2、糖尿病 糖尿病主要导致脑梗死,不大可能会导致脑出血。糖尿病患者发生脑梗死的风险是正常人的1.8-6.0倍。糖尿病患者血糖要控制好,糖化血红蛋白控制在7%以下。



3、高脂血症 高脂血症是动脉粥样硬化形成最主要的原因,自然也是脑梗死的危险因素。对于有高血压、糖尿病的人,建议将低密度脂蛋白(LDL)下降至2.07mmol/L。

4、房颤 房颤导致的脑梗死占心源性脑栓塞的50%,房颤导致的脑梗死往往病情比较重。那么,房颤患者要怎么做,才能将危险消灭在萌芽里。主要有两种方法:第一种方法:吃抗凝药防止血栓形成。第二种方法:心内科的一种介入手术,叫做左心耳封堵术。

5、无症状性的颈动脉狭窄 颈动脉在我们脖子两侧,各有一条。颈动脉有斑块,本身也会导致脑梗死。

出现颈动脉斑块的患者,需要开始吃他汀类药物,如果斑块不是很大,是有可能逆转,斑块消失的。对于高危患者(狭窄>70%,预期寿命>5年)可以行颈动脉内膜切除术。颈动脉狭窄严重的话,出现症状,也可以放支架,就像放心脏支架一样。

6、其他 脑梗死的危险因素还有

很多,比如肥胖、急性心肌梗死、感染性心内膜炎、风湿性心脏瓣膜病,如果存在这样的危险因素,都要做相应的干预。

### 四、保持健康的生活方式

#### (一)戒烟限酒

1、戒烟 研究表明,吸烟者,脑梗死风险是不吸烟者的2倍。另外,二手烟危害也不小,长期的二手烟暴露,脑梗死的风险增加1.82倍。

2、限制饮酒 对于高血压患者,建议每天酒精的摄入量,男性<25克,女性<15克;每周酒精摄入量男性<140克,女性<80克。

#### (二)合理膳食

1、低盐饮食 我国推荐每天食盐的用量是6克,但是目前我国平均水平是10.5克。研究表明,我国高血压很大一部分原因是吃得太咸了。

因此,要吃的清淡一些。咸菜、腌制品、火腿这些高盐的加工食品尽量少吃,另外,在做菜的时候,防止多放盐,可以使用定量的盐勺。

2、低脂低糖 饮食尤其是肥胖、糖尿病的患者更加要注意低脂低糖饮食,可以多吃一些新鲜蔬菜水果、富含纤维素的谷物,植物来源的蛋白质,减少饱和脂肪酸、胆固醇的摄入。

#### (三)坚持体育锻炼

生命在于运动,体力活动可以降低脑梗死死亡风险27%。当然运动强度、运动的形式因人而异。运动时间每周最好达到5天,每次30-45分钟。