

血压高,多吃两种水果能延寿

据《中国心血管病报告 2022》推算,我国高血压患者已达到 2.45 亿,18 岁以上患病率高达 27.9%。高血压的可怕之处在于,它会带来多种并发症,比如冠心病、脑卒中等,导致死亡风险升高。除了遵医嘱服药、饮食清淡、适量运动外,还有哪些措施有助高血压患者控制病情、延长寿命?近日,美国《营养学前沿》杂志刊登我国一项最新研究给出了答案——常吃苹果和香蕉。

来自大连医科大学第二附属医院、长江大学第一临床医学院等多家机构的研究人员,基于美国国家健康和营养检查调查(NHANES)数据,分析了水果种类和消费频率对高血压患者死亡风险的影响。研究纳入的水果包括苹果、梨、香蕉、菠萝和葡萄;消费频率则被分为每月少于 1 次、每月 1-3 次、每周 1-2 次、每周 3-6 次、每天 1 次或更多。该研究随访 10 年,涉及 2480 名高血压患者。结果发现,多吃香蕉或苹果,有助降低高血压患者的全因死亡风险,两种水果联合食用,益处更大。

具体来说,与很少(每月少于 1 次,下同)吃苹果的参试者相比,每周吃 3-6 次苹果的参试者,全因死亡风险降低 40%;与很少吃香蕉的参试者相比,每周吃 3-6 次香蕉的参试者,全因死亡风险降低 24%;与很少吃香蕉和苹果的参试者相比,每周吃 3-6 次香蕉和苹果的参试者,全因死亡风险降低 43%;吃梨、菠萝或葡萄,与全因死亡风险之间没有显著关联。

研究人员分析指出,苹果的健康好处来源于其富含的膳食纤维



和多酚类物质。膳食纤维有助调节血脂、血糖、血压,并对平衡肠道菌群有好处。多酚类物质具有很强的抗氧化性,有助消除自由基,对抗炎症,保护心脑血管。香蕉富含多酚、维生素 E、类胡萝卜素、钾等,前三种物质都具有一定的抗氧化活性,矿物质钾有助调节血压。梨的膳食纤维含量跟苹果差不多,但多酚含量远低于苹果;葡萄虽然富含多酚类物质,但膳食纤维含量比苹果低;菠萝具有抗炎和抗氧化性,多酚含量也低于苹果。在钾含量方面,苹果、梨、葡萄和菠萝都低于香蕉。所以,综合来看,苹果和香蕉给高血压患者带来的健康益处更大。研究人员特别提醒,本研究结论仅针对特定人群,不能因此否定其他水果的健康益处。

北京食品学会老年食品与健康专委会主任委员王国义说,新鲜水

果富含维生素 C、钾、镁、有机酸、膳食纤维以及植物化学物等有益健康的物质,对于高血压患者来说,常吃水果有助保持血压稳定,保护血管壁弹性,及时排出体内多余的钠和自由基,预防多种并发症,延长寿命。

获得这些健康好处的前提是,水果的量要吃够。《成人高血压食养指南(2023 年版)》建议,高血压患者每日摄入 200-350 克水果,至少 1 种,最好 2 种以上。除了研究中提到的苹果和香蕉,高血压患者还可以选择草莓、蓝莓、樱桃、橙子、猕猴桃、柚子等。需要提醒的是,如果合并高血脂、糖尿病,应严格控制含糖量高的水果,比如火龙果、山楂、人参果、百香果等。吃苹果等水果时,建议尽量带皮吃,因为膳食纤维、多酚类物质等在果皮中含量更高。

(环球时报 王淑颖)

没事儿多抽筋 增肌又延寿

俗话说得好,“筋长一寸,寿延十年。”2020 年一项研究证实了这一说法,拉伸运动能降低死亡风险。无独有偶,韩国最新的一项研究也证实,与不进行柔韧活动者相比,每周至少进行五次柔韧活动者死亡风险低 20%,略优于大量有氧运动和力量训练的益处。

增肌。柔韧性训练可拉长肌肉,力量训练则收缩肌肉。这两种运动均在给肌肉和结缔组织施加压力,进而促进蛋白质合成。研究表明,单个肌肉拉伸>30 分钟/次,6 天/周,持续 6 周可增肌。年龄较大、久坐不动者,最有可能通过拉伸运动增肌。

软化血管。伸展运动对心血管有益。因为柔韧性差与动脉硬化有关。拉伸运动不仅与动脉功能的改善有关,还与静息心率、血压降低以及血管舒张有关。

改善运动能力,也可能对心血管健康有间接的好处。研究表明,当跑步更灵活时,运动效率更高,进而提高体能。

提高运动能力。拉伸运动

确实能提高运动能力,让动作更到位并降低受伤风险。有研究发现,运动前静态拉伸运动与力量、速度的提升有关。每块肌肉拉伸时间应<60 秒,将静态拉伸运动与积极热身运动相结合能提高效率。

预防受伤。伸展时还感到肌肉紧张时,直接进行高强度的运动容易受损伤。加强肌肉柔韧可降低受伤风险。拉伸训练最好能做到全身。如果做不到,则建议从有问题的部位开始做一两次拉伸运动。

例如,如果背部僵硬,试着每天至少做一次小狗伸展运动(向下趴犬式),每次保持这个姿势 30 秒到 2 分钟。伸展上背部等部位可能会提高肩部的灵活性。下半身也是如此,臀部的拉伸运动也会对膝盖和下背部有益。下半身拉伸运动会提高上半身肌肉的柔韧性。肩部伸展运动也会对髋关节的灵活性产生立竿见影的改善。

(北京青年报 杨进刚)



假期比上班还累的人得了“闲暇病”

说起放假,多数人都欣喜不已,但也有人兴趣索然。37 岁的吴女士就有这样的感受,在刚刚过去的清明节假期里,她没有感受到想象中的惬意与舒适,反而有种浑浑噩噩的不适感,“不知道从什么时候起,假期里总是打不起精神,即便外出游玩,也只会加重疲惫,难以开心。”

荷兰蒂尔堡大学心理学家阿德·芬赫尔胡茨早前就留意到这一现象,并创造了“闲暇病”这个词,但他认为这不算疾病,只是精神状态对身体造成的影响,即难以适应变化引起头痛、肌肉疼痛、疲劳、恶心等,有些人还会有感冒症状。阿德·芬赫尔胡茨调查发现,大约 3% 的人有闲暇病,半数人将其归因于工作和假期过渡不畅。

中国科学院心理研究所心理健康应用中心测评主管肖震宇说,一般来说,平日里工作越忙碌越容易有闲暇病,尤其是放长假时,更容易出现相关症状。肖震宇解释,闲暇病大多是心理反差引起的,忙碌时,人们内心充实,处于较为积极、亢奋的状态,突然闲下来则会产生空虚感,导致精神萎靡不振。伴随心理反差而来的还有体内激素变

化。人在忙碌的工作状态下,体内肾上腺素分泌得较多,有利于增强抵抗力,帮助人们更好地扛过忙碌阶段。但闲暇时压力变轻,肾上腺素水平快速下降,免疫力相对减弱,更容易生病。除此之外,闲暇病还可能与不健康的休假方式有关。

1. 过度懒散。所谓“用进废退”,假期如果过于懒散、缺乏运动,会使身体机能逐渐衰退,免疫力下降,继而出现一些症状。

2. 生活不规律。不少人一到放假就开始“放纵”起来,例如整天躺在床上刷手机,熬夜甚至黑白颠倒,喝酒狂欢或吃很多垃圾食品等,这些不规律、不健康的生活方式,也会让身体机能下降,带来不适感。

“通过自我调节是可以避免闲暇病的。”肖震宇建议,平日里要合理安排工作和休息时间,劳逸结合,避免长期紧张疲劳;放假前最好留出缓冲时间,放慢工作节奏;假期尽量保持规律的生活,适度运动;可以换个环境度假,新鲜感能够调动精气神,避免精神不振。如果疲劳、恶心等症状严重或一直得不到改善,应求助专业人士治疗。

(环球时报 张筱忱)

长期睡觉戴耳塞的人后来怎么样了? 发炎、湿疹,还会引发多种疾病

伴侣打呼噜、邻居太吵闹、窗外车声大……如今,很多人为了求一个安静的睡眠环境,把耳塞、耳机当成“安眠药”,不戴就睡不着。但近日“长期戴耳塞睡觉的人最后怎么样了”引发网友热议,不少人纷纷表示长期戴耳塞睡觉会造成感染、影响皮肤、影响听力……事实真的如此吗?北京老年医院耳鼻喉科主任医师李长青表示,长期戴耳塞睡觉可能会引起 3 类疾病:

外耳道炎。很多人为了隔绝噪音,会把耳塞使劲塞入外耳道,经长时间大力挤压,可能引发充血、发炎,主要表现为耳朵疼、耳朵痒,经常掏耳朵,从而进一步加重感染。

外耳道湿疹。戴上耳塞后,外耳道通风情况较差,如果本身就易出汗,外耳道内油脂分泌较多,可能诱发外耳道湿疹,主要特征是瘙痒。

盯聆栓塞。正常情况下,耳垢会在吞咽、说话等过程中,通过纤毛逐渐排出,如果经常戴耳塞,耳垢都会堵在耳朵深处,造成盯聆栓塞。

外耳道炎、外耳道湿疹、盯聆栓塞发展到一定程度,会影响听力。比如,外耳道发炎肿胀会导致耳朵内有阻塞感,出现听力下降。但这些都属于物理伤害,是可逆的,只要遵医嘱使用抗生素类滴耳液、软膏,或将耳道清理干净,使声波传导不再受阻,听力自然就恢复了。

不少人表示,即使知道长时间戴耳塞和耳机的危害,生活中也离不开,因为相比之下,睡不着更让人



痛苦。对此,李长青表示,不得不戴耳塞的人可以尝试两种方法,尽量降低伤害。

耳塞别塞太紧。减轻对外耳道的挤压,并保持一定的通风性。

保证耳塞卫生。最好每周更换一次耳塞,每次取下来后,将其放入消毒液内浸泡,然后烘干、用紫外线消毒,单纯用消毒湿巾擦拭可能无法达到消毒效果,因为耳塞是多孔结构,里面藏的脏东西无法通过表面擦拭清除。

除了怕噪音,有些人睡觉时习惯戴上耳机伴着音乐或故事入睡。李长青表示,与耳塞相比,戴耳机睡觉的坏处可能更大。耳机一般分为入耳式和包耳式,前者虽然不会过度挤压外耳道,但人们可

能会不自觉地调高音量,时间久了可能会损害听觉细胞;后者相对来说对鼓膜的刺激较小,但其密闭性较强,通风较差,因此最好经常消毒,偶尔使用。

李长青表示,如今很多人白天通勤或工作时也愿意戴上耳机,屏蔽周围干扰。但在嘈杂环境中戴耳机更易损伤听力,因为此时耳机音量会比安静状态下更大,尤其是地铁等交通工具,由于行进速度较快,会形成负压环境,对耳朵造成一定压力,再加上耳机的影响,危害可能加倍。如果需要佩戴耳机,建议尽量选择包耳式,并遵循“60+60”原则,即每天戴耳机时间不超过 60 分钟,音量不超过最大音量的 60%。

(环球时报 徐 盈)