



# “通道”被堵 问题随之而来 夏季最好保持三处通畅

人体有着精准循环机制,摄入食物与排出废物都遵循一定规律,如果哪条“通道”被堵,问题也随之而来。夏季,应该保证哪些身体部位通畅呢?

## 出汗是夏季“保养品”

出汗不仅是散湿途径,还可保证体温调节正常运作,这也是预防心血管疾病重要因素之一。

同时,汗液可滋润皮肤,从而避免其过于干燥,减缓皮肤衰老。

出汗还是排出废物的主要途径。人体体表面积较大,汗液蒸发可排出对人体有害的物质,减轻肾脏负担,促进新陈代谢。

怎样健康出汗?

**运动前喝热水。**运动前喝杯热水,让毛孔进入蓄势待发状态,锻炼一段时间,能让汗出透。

**巧用生姜。**不得不较长时间待在空调环境的人,可坚持喝点生姜水,有利于发汗。

从脚部开始自我发热。睡前

用温热的水泡脚,有利于身体排汗,缓解疲劳。

**静止1小时。**每天定时关掉空调,静静地坐1小时,培养身体主动出汗的能力。

当然,汗出太多也不好,会伤及人体津液。另外,汗出过后也不要立即冲凉或者进入温度较低的室内,谨防感冒。

## 定时排尿很重要

出汗较多,若不能及时补充水分,小便发黄。对体质虚弱者来说,甚至会诱发尿道感染问题。因此,要学会健康排尿。

**定时排尿。**水在体内正常代谢需30-45分钟,喝水后1小时内排尿属于正常。一些人为减少起夜,晚上不敢喝水,但长期如此反而会让尿液浓度过高,膀胱结石、肾结石患病几率上升。所以,该排尿时还是得排。

**喝淡竹叶茶。**夏天出现小便发黄、尿频、尿痛等症状的主要原因是心火炽盛,淡竹叶能够

通过清心火来达到改善尿道感染问题的目的。

若已出现泌尿系感染,应尽快到正规医院就医。

## 上火导致排便不畅

夏日易上火,大便不畅问题较常见,长期便秘会导致肝肠代谢的废物积蓄体内。如何健康排便?

**泻泻火。**爱上火、易便秘的人可试试中药代茶饮,菊花、金银花、西洋参、铁皮石斛等药材泡水喝。同时,多吃新鲜蔬果。

**多喝水。**不注意补充水分,身体缺水会增加排便难度。

**勤运动。**不喜欢运动的人,肠道蠕动缓慢,排便动力较弱。保证每周至少3天锻炼,每次30-60分钟,有助于顺利排便。

**别憋着。**有了便意不排,便意很可能消失,过后想再排就难了。所以,尽量第一时间解决。

据CCTV生活圈、广东卫生信息、我是大医生微信公众号等

## 剩菜储存方式不当 可能导致细菌翻倍

剩菜需要晾凉后再放进冰箱吗?答案是不需要。

温度对食物中细菌繁殖速度有很大影响。温度超过60℃,绝大多数细菌无法存活。温度低于4℃,大多数细菌增殖明显变慢。4℃至60℃被称为食物“危险温度区”,其间大多数细菌都能较快地生长和繁殖。

放凉食物的过程,正是给细菌繁殖提供大好机会。特别是夏天,有些致病菌不到1小时数量就能翻倍,反而增加食物中毒风险。

有人可能会问:“热菜放冰箱,冰箱会不会受伤?”答案是不会。

因为冰箱的温度传感器在感受到温度变化时会主动启动降温,让冷藏室恢复低温状态,这本身并不会对冰箱产生很大损伤。当然,如果你对此仍有顾虑,那就每次做饭都少做一些吧。 据养生中国

# 中老年人情绪跌宕起伏 恐是大脑衰老信号

ESTHELIV 研生之力  
海外细胞营养科普专栏

左右)开始变得更为明显。大脑的老化是一个复杂的过程,其中一些变化是正常的现象,而另一些可能与老年痴呆——一种与年龄相关的神经退行性疾病相关。

根据研究,大脑的衰退在确诊阿尔茨海默病前10到-20年就已经开始了,而症状可能在不知不觉中逐渐加重。初始的症状除了常见的遗忘事物,还可能表现为处理熟悉事物时出现困难,例如搞不清做饭的步骤、忘记遥控器的使用方法等。此外,性格的改变和情绪无常也是其重要特征,包括变得喜怒无常、焦虑急躁,以及对周围事物兴趣减低等。

所以长辈情绪多变,像变了个人,就是大脑发出的预警信号之一。如何从根源改善大脑老化,包括情绪变化呢?维持大脑基本运转的结构单元是神经元。从神经科学的角度来理解,导致以上场景的一个共同因素:神经元功能下降。人类大脑中约有860亿个神经元和数十亿神经纤维,在大脑中形成复杂而多维的网络,在数万亿个连接点中传递信息,完成大脑指令,使我们产生复杂的思维和行动。

而神经元中的突触,也是记忆物质储存的结构基础,数量密集的神经元和敏锐的突触,就是大脑保持高效运转的关键。无论是年龄的增加等内因,或是饮食营养不足等外界因素,均可能导致神经元功能下降,突触的可塑性和敏感性受到影响,出现记忆力减退、注意力下降、反应迟缓等表现。神经元功能下降还会影响大脑对应功能区的日常工作,视觉、听觉、嗅觉、情绪稳定、情感表达、运动功能等。

## 焕活神经元 “大脑营养素”来助力

都有哪些营养素对神经元有益呢?除了比较经典的DHA、B族维生素如维生素B6、维生素B12,核黄素等。从海外相关文献了解到,目前经科学研究,比较关键的两大物质一个是近年来科研界的大热成分吡咯喹啉酮(PQQ)和维持神经元膜的磷脂酰丝氨酸(PS)。

和维生素B族有些相似,PQQ吡咯喹啉酮(pyrrroloquinoline quione),是一种辅酶。它能够通过血脑屏障,因此是真正能作用于中枢神经系统的营养素。自从被发现

以来,就在全球范围内引发诸多关注和讨论,《Science》、《Nature》等顶级学术期刊也相继报道关于PQQ的最新研究进展。

PQQ到底有啥作用?这要从人体细胞供能工厂线粒体说起。线粒体被誉为细胞的“能量生产中心”,它在细胞内参与有氧呼吸,将食物转化为能量(ATP分子)。2013年南丹麦大学的一项研究就表明:究其根本,人类随年龄增长而精力日益衰退的原因是不健康的线粒体占比更多。也有多项研究表明佐证,线粒体受损会导致乏力、易疲劳等亚健康状态;糖尿病等慢性疾病;当神经细胞内的线粒体严重受损,还会引起阿尔茨海默病、帕金森病这些神经系统退行性疾病的发生。

而PQQ就像线粒体的一位超级保镖,可以帮助保护和改善线粒体的功能,不断地给神经元内线粒体输送能量、提供保护,起到滋养神经元的作用,对身体各项生理功能的正常运转都发挥着积极作用。

记者 徐小翔

如需了解更多,可拨打本版上角专线电话咨询。

总觉得老妈像突然变了个人?不愿意说话,对什么事都漠不关心没兴趣,情绪不稳定,有时会莫名其妙的发火……前几天,读者蔡女士打进电话反映困惑。

记忆力、认知力、甚至睡眠质量下降,变得淡漠情绪多变,暴躁易怒焦虑不安……很多人不把中老年人的情绪变化当一回事,或者认为只是性格改变了。你知道吗?这一切,都是大脑衰老惹的祸。当家里长辈突然出现情绪变化,或不经意间像变了个人,千万要警惕。因为这有可能与潜在的疾病有关。

## 神经元功能下降 大脑“老化”

情绪稳定性的下降其实很可能是大脑衰老导致的。大脑衰老是一个渐进的过程,一般从成年后开始,但具体的起始时间因个体而异。一般来说,大脑衰老可能从中年(40岁