



第6版: 健康关注      上一版 ◀ ▶ 下一版



- 标题导航**
- ① 无陪护病房能否“健康成长”
  - ② 女性服复合维生素 患乳癌风险可增20%
  - ③ “无陪护”三方受益
  - ④ 护士短缺 成“无陪护”推广瓶颈
  - ⑤ 流产和胎停孕 增加夫妻离婚几率

2010年4月8日 星期四

本报首页 | 版面导航 | 标题导航  
 ▶ 上一期 下一期 ◀

◀ 上一篇

放大 ⊕ 缩小 ⊖ 默认 ○

## 樱桃汁可防止心脏早衰

据美国《男性健康》杂志报道,在人体衰老过程中,身体的5个部位更需要精心呵护。

**大脑。**加拿大麦吉尔大学研究表明,随着年龄的增长,人的脑容量会减少,来自身体的压力更会加速大脑的萎缩过程。华盛顿州立大学的研究表明,室内植物能减压、健脑、让人思维活跃,建议买一些生命力顽强的植物,如吊兰、虎尾兰。

**心脏。**老人的动脉会慢慢硬化,阻碍血液流动,增加心脏病、中风危险。爱尔兰的科研人员发现,每天补充500毫克维生素C能明显提高动脉的柔韧性。每天清晨可喝一杯樱桃汁,每盎司(1盎司=28.35克)的维生素含量可达480毫克。

**皮肤。**纽约整形外科、美容外科与皮肤科中心的主任戴维·班克博士表示,充足的睡眠是维护皮肤健康的首要因素。人体在睡眠状态下会分泌胶原蛋白和弹性蛋白,让肌肤保持弹性、细腻和光泽感。趴着睡觉的人,由于脸部经常和寝具摩擦,最容易长皱纹。所以趴着睡应该选择材料光滑的枕头套,如丝绸。

**眼睛。**根据美国塔夫斯大学的一项研究,精制碳水化合物能使视网膜黄斑变性的几率增加49%。当糖的摄入量超过细胞的代谢能力时,眼睛里的蛋白质就会受损。不过,以全谷物食品取代部分精制碳水化合物,能极大地降低眼病风险。

**耳朵。**想保护听力,就多吃鸡蛋吧。蛋黄富含磷脂酰基胆碱。美国密歇根州亨利·福特健康中心的一项研究发现,该脂肪酸能很好地预防因年龄而导致的听力损失。工作太忙没时间做饭的人可以选择开水煮食。(冰尘)

◀ 上一篇

放大 ⊕ 缩小 ⊖ 默认 ○

国内统一刊号: CN11-0153 邮发代号: 1-140(国内) D-1138(国外)  
 地址: 中国北京市朝阳区北沙滩甲四号 邮编: 100192 电话: 64854537  
 传真: 64854537 mail:cntcm@263.net.cn 广告热线: 64855366  
 Copyright 本网站内容版权所有,未经许可禁止转载, All Rights Resened