

肠是人的第二大脑

懂得“肠寿”才能更长寿

人还有第二个“大脑”？没错！就是我们的肠道，它有一千亿个神经细胞，主要负责我们下意识的活动。

肠道的寿命与长寿有什么样的关系？您肠道的年龄与真实的年龄相符吗？大家如何通过保养肠道实现健康长寿的愿望呢？



肠是人的第二“大脑”

控制人类以及某些哺乳动物情感的五羟色胺、多巴胺以及多种让人情绪愉快的激素，95%是在肠道里面合成的。情绪的很大一部分受肠道神经系统影响，甚至，人类幸福感的体验也依赖于从肠道这个第二“大脑”上传至大脑的信息。

大家在休息状态下我们的肠道仍在运动，除参与消化吸收食物外，还参与身体内其他器官功能的调节，包括影响人的情绪。

肠道是人体最大的排毒器官，担负了人体大部分的排毒任务。在排毒的同时，它还担负起抵御疫病的重任。

肠道年龄与“菌”同行

肠道有年龄吗？这个还真有，但是不是按时间长短来计算的，是以肠道随着生理年龄的增长，肠道内菌群分布变化的阶段反应变化来做参考值的。

以肠道内的双歧杆菌为例，大多数人青少年时期，双歧杆菌就逐渐减少，青年时期，双歧杆菌所占的比例从40%逐渐下降到10%左右，肠道也开始老化，等到步入中老年期，双歧杆菌等有益菌群数量又进一步减少。因此，肠道内双歧杆菌的数量多少常用作判断肠道年龄的一个重要指标，也成为一种反映体质状况的健康数据。补充有益菌，有助于为肠道提供有益环境，比如大豆中含有大豆低聚糖，有助于双歧杆菌、乳酸菌的增值。

如果我们不注意自我养生保健，种种不良的生活方式，如长期作息不规律、饮食不节、吸烟酗酒等，可使肠道微生态环境失衡而导致肠道提前老化，尤其是滥用抗生素等药物，会对肠道有益菌群进行重大破坏，导致肠道早衰。

“饭醉”、“饭怒”皆伤肠

保护肠道还要预防“饭醉”，这个词你也许陌生，但是提到下面这些症状你也许便会很熟悉了：如果你吃过饭以后，有想睡觉的冲动也就是所谓的“饭醉”。这是由于刚刚吃过饭，全身血液集中供向消化系统，脑血流量就减少，从而导致大脑活动兴奋性降低，因此就想睡觉。这个时候如果

吃了便睡对我们的肠道也不好，会影响肠道消化。于是，“饭后百步走，活到九十九。”又成了很多读者朋友的养生名言，但是走路的时间、方式有讲究，一般要饭后20分钟左右散步最好，行走的时候边按摩腹部，对大家的肠道消化很有好处。

此外，大家吃饭也不要把坏情绪

带进来，因为饭后发怒则食积，怒后即食则不化。西医认为，发怒会引起交感神经兴奋，作用于心脏和血管上，使胃肠中的血流量减少，蠕动减慢，食欲变差，严重时，还会引起胃溃疡。所以，吃饭的时候无论遇到什么不顺心的事，都不要动怒，以免影响消化，伤及肠道。

排便是个技术活

蹲厕所，如果蹲厕时间已超过5分钟仍无便意感时就应结束。

排便时不可用力过猛，以免对肛门造成损伤，应慢慢增加力量，顺势用力。排便时如出血，精神不要紧张，中止排便出血就可停止；若有脱出物，便后慢慢按压将其送回肛门，以

免嵌顿引起肿痛。大便结束应先抬臀部，再慢慢直腰站立，以防直立后眩晕或晕厥。如发生便秘、排便困难，不要死命用力，这样不仅不利于排便，反而给你的心脑血管增加压力，许多心脏病患者都是在厕所突然发作的，就是因为用力不当致血管爆裂。

吃南瓜去秋燥防感冒

秋季天气忽冷忽热，容易出现感冒等症状，我们应该适当地吃点南瓜。首先，南瓜含有我们所需的胡萝卜素和丰富的维生素E，可以改善我们的秋燥症状。其次，南瓜也可用于儿童蛔虫、绦虫、糖尿病的治疗，还能减少麻疹的患病率和死亡率。再次，多吃南瓜还有美容的作用，可以使肌肤更加细腻。最主要的，南瓜还有中和致癌物质的作用，它的营养价值可不容小觑。



那如何挑选出满意的南瓜呢？这里告诉大家一个小窍门，用手指甲在南瓜上掐一下，就会有水渗出来。用食指沾少许，与拇指摩擦，如果手上有白色的粉，就说明南瓜是面的。其次，表皮比较粗糙的、橙黄色的比较甜。

南瓜的保健功效

1.解毒

内含有维生素和果胶，果胶有很好的吸附性，能粘结和消除体内细菌毒素和其他有害物质，如重金属中的铅、汞和放射性元素，能起到解毒作用；

2.保护胃粘膜、帮助消化

南瓜所含果胶还可以保护胃胶道粘膜，免受粗糙食品刺激，促进溃疡愈合，适宜于胃病患者。南瓜所含成分能促进胆汁分泌，加强胃肠蠕动，帮助食物消化；

3.防治糖尿病、降低血糖

南瓜含有丰富的钴，钴能活跃人体的新陈代谢，促进造血功能，并参与人体内维生素B12的合成，是人体胰岛细胞所必需的微量元素，对防治糖尿病、降低血糖有特殊的疗效；

4.消除致癌物质

南瓜能消除致癌物质亚硝胺的突变作用，有防癌功效，并能帮助肝、肾功能的恢复，增强肝、肾细胞的再

生能力；

5.促进生长发育

南瓜中含有丰富的锌，参与人体内核酸、蛋白质的合成，是肾上腺皮质激素的固有成分，为人体生长发育的重要物质。

6.防治妊娠水肿和高血压

南瓜花果的营养极为丰富。孕妇食用南瓜花果，不仅能促进胎儿的脑细胞发育，增强其活力，还可防治妊娠水肿、高血压等孕期并发症，促进血凝及预防产后出血。取南瓜500克、粳米60克，煮成南瓜粥，可促进肝肾细胞再生，同时对早孕反映后恢复食欲及体力有促进作用。

半躺玩手机腰部“很受伤”

人们常说坐下来休息，认为坐就是一种休息，但对于腰椎来说却是一个例外。人平躺时，腰椎间盘承受的压力最小；站着时次之，此时头、躯干、上肢的重量最终传到脚弓；前倾坐位时，头、躯干和上肢的重量集中在腰椎，只有这一个孤零零的支撑点，此时腰椎间盘承受的压力最大。因此，长期的伏案工作或不正确的坐姿，很容易让人出现腰部肌肉的酸胀、疼痛。

如今，年轻人工作繁忙，下班后最惬意的事莫过于半躺在床或沙发上玩手机、看书。然而，半卧位时，腰椎会因缺乏足够支撑，导致原有弧度被改变，让椎间盘所受重力不断增大，诱发椎间盘突出。腰椎有正常的生理曲度，正常情况下，腰椎的受力点一般在腰4、5和骶1位置。半卧位时，后腰悬空，腰椎处于折角状态，又没有支撑，上半身的重量全压到了腰椎这一个受

力点上。站立时，腰背部的肌肉、韧带帮助腰椎支撑重量，但半卧位时肌肉、韧带处于松弛状态，失去原有的固定作用，脊柱出现变形，生理曲度变直，久而久之会造成连接腰椎的椎间盘膨出。

脊柱疾病多因长年累月不经意间坏习惯积累而成，以下三种情况要避免：一是弯腰搬重物，会让腰椎很“受伤”。正确姿势是蹲下拿稳物品后再逐渐站立。二是窝在沙发里半靠着，就是所谓的“沙发土豆”，容易使腰椎变形。三是久坐。老开会的人、需要伏案工作的人，最好一两个小时就站起来走走。坐的时候，头和腰椎的重心连线应垂直于地面，腰要有支撑。好的靠垫应该是中间突出，上下为圆弧过渡，并且要有一定的硬度。没靠垫时，臀部要把椅面坐满，让腰椎有依靠，千万不要悬空。

秋冬手脚凉常喝三红汤



秋季，天气开始转凉，女性朋友要格外注意保暖。下面为你推荐一款暖身汤，让你的手脚不再冰凉。

天气转冷，很多女性朋友手脚冰凉的毛病又犯了。下面，给大家推荐一款由红豆、红糖和红枣一起煮成的三红暖身汤。

红豆性平，有健脾利水、清热除湿、消肿解毒的功效。女性尤其适合吃红豆，因为其富含铁质，有补血的作用。红糖性温入脾，具有益气补血、健脾暖胃、缓中止痛、活血化淤的作用。红枣富含钙和铁，是补

铁补血的不错选择。这三类食物相互配合，能增加铁的摄入，提高身体耐寒能力。

具体做法是，红豆250克，红枣15-20枚，红糖适量。把红豆洗净，挑出杂质，浸泡两小时。红枣洗净，去核。锅中放入红枣、红豆，加入600毫升左右水，倒入红糖。大火煮开，保持沸腾状态约半分钟左右，香味散出开小火。焖到红豆熟烂，就可以喝了。需要提醒的是，三红汤含糖量较高，不适合有糖尿病的女性朋友喝，腹胀、体质燥热的人也不适合。

养猫利心脏 养狗助降压

美国哈佛大学医学院赵文平博士日前公布了他们历时10年的调查结果：养宠物有益健康，养猫可减少患心脏病风险，养狗有助降血压和胆固醇。“海海就像我的孙子一样，它完全是我家的另一口人”，73岁的退休老师陈丽华说起自己和老伴饲养的小狗海海时，祖孙般的亲情溢于言表。像所有的空巢家庭一样，儿子在美国，女儿在深圳，陈老师和老伴的晚年生活比较寂寞。

陈老师的老伴每天窝在家中，与邻居鲜有话说，沉默寡言。有了小狗海海后，老伴与这只小狗朝夕相处，与它一道散步，玩耍、嬉戏。在照顾海海的过程中，老伴与邻居和公园遛狗的人交往多了，人也变得开朗起来。

喂养宠物有助于娱乐并放松心情，减轻生活和工作带来的压力，密切人际关系交流，促进身心健康。他们所在的哈佛大学医学院一个研究团队，对4000个养有宠物的人进行追踪调查发现，养猫的人比普通人患心脏病的几率小30%，死于心脏病的可能性降低70%。而养狗的人，血压和胆固醇正常者，比普通人要高近六成。

调查发现养猫的人每周吃鱼次数明显多于不养猫的人，吃鱼多有利于预防心脏病；而遛狗既可以让老人保持每天运动，还可以促进老年人副交感神经系统的活动，有助于降低血压和胆固醇。

专家提醒，养宠物一定要注意定期给宠物注射疫苗，勤给宠物洗澡，以防宠物将一些疾病传给主人。