

中年人 长寿九大指标

最近，一项世界上历史最长、规模最大的老龄化研究显示，对中年男子而言，寿命能否达到80岁以上，取决于9项指标，即体重、血压、血糖、胆固醇、受教育程度、婚姻状况、是否酗酒、是否吸烟以及是否拥有好的握力。这项研究令人惊异的是，掌握力竟是衡量健康长寿的关键指标之一。

研究显示，中年人如没有9大疾病风险因素，那么活到85岁以上机会高达70%。与此形成鲜明对照的是，中年如有6个或6个以上的危险因素。那么他们活到85岁的可能性只有22%，而到85岁身体仍很健康的可能性不到10%。

有几点需要特别说明：1.受教育程度：研究发现，受教育程度越高，长寿的机会越多。知识能使人长寿，指的是科学知识、健康知识。实际上，在知识的背后，隐藏着工作、收入、生活方式上的差别。总的看，当代知识分子平均寿命比普通入长，城市人口比农村人口寿命大约长5岁；2.婚姻状况：大量统计资料表明，婚姻美满者寿命长，而且是男女双方都较长，不稳定的婚姻严重影响生活质量，影响寿命；3.握力：不仅反映肌肉的健康程度，而且更能反映脑的综合协调能力，即衰老程度，被认为是健康的一项新的直观指标。《长寿原来如此简单》康乃馨 湖南科学技术出版社



一年服用359次

人参是乾隆特别钟爱的一味中药材。根据清宫档案记载，乾隆六十三年时，乾隆一共服用过人参359次。这么算起来，乾隆皇帝几乎是天天服用，每天在3克左右。所以说乾隆对人参是特别的钟爱。

当然，乾隆每天的服用是讲究一定方法的，他服用的人参是野山参，劲非常大，可是乾隆为什么不上火呢？因为他在服用人参的时候，是配了其他药的，这个方子叫生脉饮，是由人参、麦冬和五味子这三味药组成的。人参是补气的，性燥，人吃完以后容易上火，麦冬是滋阴生津的，正好能平衡人参的火气。而五味子以酸性为主，酸有收敛的特性，既补气又补阴。

中年人试试生脉饮

生脉饮是金元时期著名医家李东垣创立的，在夏天的时候人们经常服用。由于天气太热，

编者按：人参，在我国药用历史悠久，由于根部肥大，形若纺锤，常有分叉，全貌颇似人的头、手、足和四肢，故而称为人参。古代人参的雅称为“黄精”“地精”“神草”。古代帝王服用人参，寄托自己长生不老梦想，而现代人们也可以使用人参来强身健体。

乾隆皇帝 最爱人参

三七营养堪比人参

三七也有类似于人参的补气作用，且具有良好的止血功效，显著的造血功能，所以经常用在外科，比如跌打损伤。中医古籍记载，三七“味微甘而苦，颇似人参之味”。三七在治疗外伤的时候，一边能止血，一边给人体化淤，一边还能给人体补气。

现代医学研究发现，三七里所含的营养成分，绝对不低于人参和西洋参。但是大家需要注意的是服用三七也是会上火的，在使用三七的时候，需要搭配一些收敛性的药。

把十根鸡腿骨和5克三七粉放在一起炖可以作为骨折后的补品。三七的药理成分可以把骨头中的一些营养物质给萃取出来，然后再跟三七结合在一起，这对我们骨头的修复是非常有用的。

《家中有本草，健康无烦恼》罗大伦 广西科学技术出版社

压力也是 酸性的

我们接触的大量毒素，就像温室气体改变地球大气层那样，改变了我们的内环境。

水族馆或淡水湖的酸度必须保持不变，鱼儿才能存活。我们动脉中的环境也是一样的，其酸碱度必须保持在一定范围之内，否则，循环于其中的细胞就会死亡。正常代谢的废物几乎都是酸性的，作为日常生活的一部分，机体一直在中和酸。用于中和酸的碱性分子主要来自大自然，如食物中的叶类蔬菜。然而，现代“主食”，如糖、乳制品、肉、咖啡以及垃圾食品等都是酸性的，药物也是酸性的。身体处于压力下，会加快新陈代谢速度，生成肾上腺素和皮质醇，这些都会加快体内酸化的速度。因此，压力也是酸性的。不夸张地说，现代生活就是酸化的过程。

机体过度酸化会逐渐腐蚀体内环境，造成损伤。酸化会腐蚀动脉，引起心脏病发作或中风，也会腐蚀关节，导致关节炎，还会使红细胞中的氧气交换、炎症、凝血、激素生成以及神经细胞传导等体内重要的反应发生紊乱。实际上，我想不出体内有哪一种化学反应不受酸化的影响。要想排毒，您将通过避免食用那些引起酸化的食物、减少压力以及促进排毒来减轻酸化的程度。《最伟大的排毒术——21天把身体洗干净》亚历山大·荣格 江西科学技术出版社



2012 世界健康产业大会

2012 WORLD HEALTH INDUSTRY CONFERENCE

第十三届中国国际健康产业博览会

The 13th China International Nutrition and Health Industry Expo

2012年4月7日—9日（世界健康日）

北京·中国国际展览中心（老馆）

China International Exhibition Center

★产品博览

营养健康保健食品馆 有机食品馆 家庭医疗康乐用品馆 健康食用油馆 高端水及饮品馆

★学术会议

2012世界健康产业大会——全体会议 2012世界健康产业大会——风云对话 2012世界健康产业大会——专题论坛

★公益活动

世界健康日——庆抵活动 世界健康日——公益讲堂 世界健康日——义诊活动

有的放矢 精准营销投放平台



世博威展览 电话: 010-85769958 传真: 010-51413308 大会官网: www.whic4-7.org 博览会官网: www.jianbohui.com