

topsol / July 28, 2012 12:08PM

[這三類人群最應關注自身健康](#)

隨著社會經濟的發展，三餐溫飽不再佔據人們全部的精力。於是，人們開始越來越多地關注生活品質的提高。而身心健康，無疑是人們獲得和享受高品質生活的基礎和前提。[\[url=http://www.wretch.cc/blog/www33041378d/398741\]](http://www.wretch.cc/blog/www33041378d/398741)[\[color=White\]](#)[\[size=1px\]](#)發質[\[/size\]](#)[\[/color\]](#)[\[/url\]](#)

健康對於所有人來說都是至關重要的。但是如果從人群構成角度來劃分，我們說有三類人的健康最值得關注，卻又最常被忽視。

精英人士拼事業更要拼健康[\[url=http://www.wretch.cc/blog/wox33042611q/398747\]](http://www.wretch.cc/blog/wox33042611q/398747)[\[color=White\]](#)[\[size=1px\]](#)“禿子”[\[/size\]](#)[\[/color\]](#)[\[/url\]](#)

我們常常在一些文學或影視作品中看到這樣的場景：一位常年專注事業，無暇顧及家人、朋友的成功人士，終於有一天想要停下來享受天倫之樂了，卻發現自己身患重病。[\[url=http://www.wretch.cc/blog/lin3304265ey/1300361\]](http://www.wretch.cc/blog/lin3304265ey/1300361)[\[color=White\]](#)[\[size=1px\]](#)小技巧[\[/size\]](#)[\[/color\]](#)[\[/url\]](#)

專家指出，其實這樣的描述並非空穴來風。社會精英們由於工作忙碌、壓力大，飲食、作息沒規律容易出現心腎兩虛、肝脾不和、氣血陰陽失調。長期累積下來，身體的整體平衡受到嚴重的破壞，於是頭暈、睡眠、腰酸、疲倦、食欲不振頭髮早白、脫髮等一系列問題接踵而至。如果不能及時進行適當的調理，就可能發生各種重大疾病，甚至發生“過勞死”。

女性朋友氣血和順是美麗之源[\[url=http://www.wretch.cc/blog/who3304268yr/398750\]](http://www.wretch.cc/blog/who3304268yr/398750)[\[color=White\]](#)[\[size=1px\]](#)美容專家[\[/size\]](#)[\[/color\]](#)[\[/url\]](#)

俗話說“女人能頂半邊天”。的確，隨著女性解放，女性社會地位的提高，她們在整個社會活動中所起到的作用日益突顯。在外面，女人們要和男人一樣在職場打拼；回到家裏，女人們要操持家務、照顧一家老小的生活起居，可以說是日夜不停、全年無休。在這個過程中，女性付出的不僅是身體上操勞，其所承受的心理壓力也十分巨大。

專家介紹，過勞則易耗傷氣血，造成臟腑經絡、四肢百骸失於充養；而且正氣不足則易受外邪侵擾，胞宮、沖任或寒凝，或濕滯，或熱擾。而精神壓力過大往往導致女性氣郁不舒、血行不暢。這些都是引起女性痛經、月經不調、乳腺增生及各種婦科疾病的重要原因。[\[url=http://www.wretch.cc/blog/tyy3304273s7/402707\]](http://www.wretch.cc/blog/tyy3304273s7/402707)[\[color=White\]](#)[\[size=1px\]](#)夏天[\[/size\]](#)[\[/color\]](#)[\[/url\]](#)

中老年人別讓慢性病消磨晚年幸福

“三高”以及心腦血管病、退行性骨關節病等慢性非傳染性疾病目前已成為危害人類健康和生命的最主要原因之一。而中老年人則是這類疾病的高發群體。原本該輕鬆享受的晚年生活，往往被各種慢性疾病蒙上陰影。

專家表示，隨著年齡的增長，人的身體機能開始退化。由於代謝能力減低，體內產生的不良物質無法排出；而免疫力減退則使過多的外來致病因素侵入人體。因此中老年人比年輕人更易受到各種疾病的滋擾。而年齡越來越大，對身體個組織器官的耗損越來越重，則使中老年人更容易發生虛損性病證。