

# 常做八件事,血管不添堵

多喝水。机体缺水时,血液黏稠度会升高,血流阻力加大,流速变慢,形成血栓的风险增加,会间接诱发心脑血管疾病。早上6-9点是心脑血管疾病突发的高峰期。因此,心脑血管疾病患者及高危人群晨起后要及及时补水,建议喝100毫升左右的温白开水;晚上睡前1小时也应补水,老人最好在床边常备一杯水,起夜或半夜口渴时可以喝一小口;白天若是因为温度高、运动等原因出汗,也应及时补水。

吃得佳。高油、高盐、高糖等重口味饮食,会使血液变得黏稠,加重血管负担。建议生活中注意饮食平衡,多吃果蔬,少吃油腻、刺激、辛辣的食物。大家平时可以常吃些天然的“化栓食物”,

比如黑木耳、生姜、大蒜、洋葱、绿茶等。还可以多吃冬瓜、小白菜、海带、番茄等富含维生素的食物,有助清理血管中的垃圾,降低血液黏稠度,避免血管腔狭窄,预防血栓形成。

血压稳。血压突然升高或降低,都会直接导致血栓形成和脱落。高血压患者要稳定血压,不要突然停药或擅自增减药量。

不熬夜。熬夜容易打乱生物钟,使机体分泌过多的肾上腺素和去甲肾上腺素,从而使血流减慢、黏稠度增加。建议规律作息,每晚11点前睡觉。

少烟酒。烟酒是血管的克星,研究发现,吸烟酗酒会使血液的黏稠度比正常时升高8倍以上。远离烟酒是保证

血管健康的关键。

心情好。笑能释放压力,保护血管内皮,让血液循环更顺畅。心情放松时,血压也会相对稳定。

多走路。运动能增强心功能,达到促进全身血液循环的目的,多走路就是不错的选择。走路能保持有氧代谢,增强心肺功能,防止血脂在血管壁堆积,避免血栓形成。建议每天快走30分钟,以身体发热或微微出汗为度。

三动作。长时间伏案工作,下肢血液循环会变差,日常上班族可多做三个动作。

动作一:踮脚。穿着平底鞋站好,将脚跟抬起,用脚尖支撑身体,约2秒后落下脚跟,站稳后继续将脚跟抬起,

反复进行。每天做3次,每次5分钟。

动作二:绷脚尖。平躺或坐于床上,双腿平放,双膝自然伸展,缓缓勾起脚尖,尽力使脚尖朝向自己,至最大位置时保持5-10秒,再慢慢放下,休息片刻。慢慢绷起脚尖,尽力使脚尖朝下,至最大位置时保持5-10秒,再慢慢放下,休息片刻。两个动作反复进行,在不引起疼痛的前提下不限次数。

动作三:转手腕。两脚与肩同宽,或坐或站,上身正直,两手先侧平举,再慢慢立腕,可以是掌心,也可以是拳形,双手手腕同时由内向外转100下,再由外向内转100下,动作要缓慢。

人民健康网

# 睡觉不够香 压一压耳朵!

劳累了一天,能够拥有高质量的睡眠既可以恢复精神,又可以解除疲劳。

不过,一组关于睡眠的数据却让人不淡定了。据调查,我国睡眠障碍的发生率在30%以上。

长期的失眠不仅会给我们带来精神上的损害,更是会实实在在地破坏我们的身体机能。睡眠不足会降低胃的自我修复能力,还会引起精神萎靡,情绪焦虑抑郁。面部粉刺、痤疮等皮肤问题也随之而来。此外,长期睡眠不足可损伤大脑功能,使脑细胞衰退老化加快,并引发神经衰弱或卒中等疾病。

那么如何拥有一个完美的睡眠就显得尤为重要。下面就为大家介绍一个简单好操作,经济又实惠的中医耳穴治疗失眠的方法。

耳与经络、脏腑有着密切的联系,中医有“十二经脉上行于耳”,“耳为宗脉之所聚”,“肾气通于耳”之说。同时耳廓上分布着较丰富的神经:躯体神经、脑神经、交感神经,它们相互重叠,形成了神经丛。因此耳穴

既是全身疾病的反应点,又是疾病的治疗点。

那么针对不同的失眠原因,我们的选穴也有所不同,主要包括:神门、肾、心、神经衰弱区、神经衰弱点、神经系统皮质下等。

神门、枕、神经系统皮质下:由于失眠使大脑皮层兴奋和抑制过程平衡失调,高级神经活动的正常规律遭到破坏。耳穴神经皮质下穴具有调节大脑皮层兴奋和抑制功能。

神门:具有镇静、安神、利眠作用。

心:心主神明、为五脏六腑之主。当阳气不足,则神经衰弱、失眠、健忘、身软无力;心阴不足表现为交感神经兴奋为主的神经衰弱,如心悸、多汗等,取心穴可宁心安神。

耳穴贴压疗法对于失眠有很好的疗效,对缩短入睡时间、减少觉醒次数、延长睡眠时间、提高睡眠质量均有良好效果,还有副作用小、见效快、取材易、疗效好、经济、简便等诸多优点。贴耳穴的同时配戴安神宁心香囊效果更显著哦!

北京青年报

# 中药养生茶 喝出健康好心情

据统计,有93%的成年女性患有不同程度的妇科疾病,民间更有“十女九炎”的说法。很多女性对妇科疾病羞于启齿,导致治疗不及时,病情时好时坏、迁延不愈。其实,中医药对妇科疾病的调护有独特方法和优势。

## 妇科病高发多是“人祸”

女性具有经、带、孕、产、乳的特殊生理过程,其物质基础是阴血。许多妇科疾病的发生与四时阴阳变化、地域特点、居住环境、生活习惯以及气候差异等因素有关。其中有些因素虽是人力可控的,但因未得到足够重视,而成为了妇科疾病高发的诱因。

有些女性缺少相应的卫生保健知识,出现性生活过早、多个性伴侣、频繁做人流手术等情况,这些都与宫颈疾病、盆腔炎症的发病密切相关。

有些人在饮食上只追求口感,没有节制,长期喝奶茶,或不分季节吃生冷食品。长此以往,就会造成脾胃不和、寒湿凝滞、经血不畅的情况。

还有些女性采取不科学的减肥方式,使身体暴瘦、营养不良,造成闭经。还有的女性喜欢熬夜,时间久了会耗伤阴血,对月经周期影响非常大。

此外,现代职场女性压力大,工作生活两头挑,容易肝郁气滞,出现痛经、经期头痛、子宫内膜异位症等。

在现代生活环境中,女性要学会调整自己的状态,舒缓心情,合理安排好生活和工作。尤其需要注意以下几点:再忙也要留出足够的休息时间和运动时间,可



以打太极、做五禽戏、练八段锦,也可以散步、游泳、练瑜伽等;闲暇时,可多听舒缓的音乐;遇到困难、烦心事时,多和他人交流倾诉,别把不开心的事闷在心里。

## 女性常备的4款茶饮

针对心情郁闷、燥热口干、乏力等情况,女性可选择不同的中药代茶

饮。

心情郁闷不畅可选用玫瑰花、枸杞、菊花代茶饮。玫瑰花疏肝活血,枸杞养肝滋肾,菊花可清肝明目。

秋冬燥热口干可选用麦冬、玫瑰花、沙参代茶饮。麦冬润燥生津、清心除烦,玫瑰花调气解郁,沙参有滋养胃阴肺阴的作用。

身体疲乏可选用陈皮、西洋参代茶饮。西洋参补气养阴,陈皮可理气和中,尤其适宜脾胃虚弱的人。

经期调理益母草加红糖煮鸡蛋可调经祛瘀、活血通脉、清热解郁,适宜血虚痛经者。艾叶、生姜煮水代茶饮有温经散寒、活血止痛的作用,适宜经期怕冷者。

中医药报

# 养生课:不仅是柳絮 这些都有可能致敏原

日前,2022年北京杨柳絮絮始期预报发布,已经有不少网友出现鼻子痒、眼睛痒、皮肤痒等过敏症状。其实,不仅是柳絮,还有很多植物都有可能引发过敏。本期《1分钟养生课》邀请重庆市人民医院副院长、过敏反应科主任周维康,为广大网友分享相关知识。

“花粉过敏中,可能有许多人最先联想到的是具有观赏价值的花卉,其实观赏类花粉并不是主要的过敏原。”周维康说,自然界的花粉主要分为风媒花粉和虫媒花粉。其中,风媒花粉才是主

要致敏原。

具体来说,靠昆虫为媒介进行传播授粉的花是虫媒花,观赏性大的一般属于虫媒花,比如樱花、杜鹃、牡丹、郁金香等。依靠蜜蜂、蝴蝶等昆虫传送花粉,这类花粉颗粒大而黏,在空气中飘不起来,只有极少数人会对它们过敏。

而借风力作为媒介传播授粉的花是风媒花,这类花朵很小,观赏性不佳,既不鲜艳,也不香,但花粉量极大、颗粒小,主要靠风传播,可随风飘扬到很

远。它们在空气中飘散时,极易被人吸进呼吸道内。有花粉过敏史的人吸入这些花粉后,就会产生过敏反应,因此风媒花粉是致敏的主要来源。

“每年春季,风媒花粉以杨树花粉为主,常见的植物有榆树、杨树、柳树、柏树等;每年夏季,风媒花粉以粮食类植物花粉为主,常见的植物有玉米、高粱、小麦等;每年秋季,风媒花粉以杂草花粉为主,常见的植物有蒿属、豚草、地肤、蓖麻等。”周维康说。

如何预防花粉过敏呢?周维康建

议,外出时佩戴好口罩、墨镜和帽子,长衣长裤,减少皮肤与外界空气的接触;回家后清洗面部、鼻腔、眼睛等粘有花粉的部位,及时更换衣物。睡前记得沐浴以去除身体其他部位的花粉;平时不要将换洗衣物晾在室外,及时关闭门窗、车窗,以免让花粉吹入。

“如果不能确定是何种物质引发过敏,可以去医院进行过敏原检测。花粉季节结束后,到医院过敏科进行花粉脱敏治疗,以减轻来年花粉过敏的症状。”周维康说。

人民网

# 它的改变 当心身体在预警

56岁的高女士正享受着充实又自在的退休生活,每天把家里收拾得井井有条,隔三差五再约上几个姐妹聚会吃饭,谁也不想看到眼前充满活力的她曾从死亡边缘走了一遭。

事情还要追溯到16年前,高女士40岁那年身体出现了一些异样,她发现自己有段时间肚子特别不舒服,排便总是不干净,有时候一天要上两三次厕所。随后,这种肚子不舒服的情况越来越严重,排便的次数也越来越多,并且还伴有出血的情况。她这才觉得不对劲,赶紧去医院就诊,结果被确诊为中晚期结肠癌。万幸的是,经过一系列治疗,高女士被成功治愈,她又恢复了正常的生活。

结肠癌的表现是多种多样的,但是以下三点是日常生活中大家比较容易发现的。结肠癌的报警信号,这三点要警惕:

排便习惯改变 通过举例说明,正常的人每天只要排便一次,且时间固定,比如,每天早上起来排便,排完后肚子就轻松了,这一天就不用管它了,这是一个很标准、最常见的情况。

但是如果一段时间内,不知道什么原因,每天排便次数增加至两三次,而且排便的规律性没有了,比如:原本早起排便的习惯没有了,到了中午和晚上还要增加排便的次数;另外,原本排便后的轻松感也消失了,这是排便次数的规律和排便感觉的改变,叫做排便习惯

改变。

正常人每天排便一次,若突然排便次数增多且时间不规律,说明排便习惯出现改变。

大便性状改变 大便性状的改变更多的是指形状,最标准的排便叫香蕉样大便,形似香蕉。如果出现不明原因的大便发干、发硬、不成形,或表现为一堆糊样、变细、有凹槽、有压迹,说明肠道内可能有肿块,导致大便形状发生改变。

背后的原因其实很好理解,肠道里面如果有一个肿块,刺激肠道,患者就会经常想去上厕所。如果肿块堵在肠腔,粪便不容易下来,时间长了水分都被吸收了,导致大便发干、发硬。而大

便变细、有凹槽、有压迹,也是由于肿块堵在肠道,发生占位的效应,挤压大便。

黏液血便 大家都知道,只要一出血,肯定会引起警惕,结肠如果长了个肿物,质地很脆,肿块与肠壁、粪便摩擦的时候,它就容易破,一旦破了,血就流到肠腔里了。

有一些结肠的肿物、息肉、大肠的癌,它本身具有分泌黏液的功能;肿块在肠道里发炎、破溃,刺激肠壁,人体正常的结肠黏膜就会分泌黏液,起润滑作用,但是在病态情况下,过度的刺激会导致分泌亢进,所以黏液就多了。

出现黏液或便血情况,说明肠道内可能有肿块刺激肠壁。

北京青年报

# 长时间高音量听音乐? 随便掏耳朵? 都请打住

北京协和医院耳鼻喉科主任高志强介绍,随着年龄增长,以及生活中各种因素的影响,听力也处于不断变化之中。听力损失不分年龄,要重视科学预防。

高志强建议,科学预防听力损失,尤其要注意以下几点:

一是慎用或禁用对听神经有损伤的药物,防止药物性耳聋。例如,氨基糖甙类抗生素是引发耳蜗病变最多的一种耳毒性药物,避免滥用这类抗生素是预防药物性耳聋的一项重要措施,家

族中有耳毒性药物过敏史者也应慎用此类药物。

二是避免接触噪声。长时间接触噪声可导致噪声性耳聋,强烈的噪声对听力的损失是不可逆的。例如,长时间高音量听音乐,可以造成永久性的听力损失。日常生活中收听音频的时间不宜过长,音量不宜过大,要让耳朵得到适当休息。

三是不要随便掏耳朵。不当地掏耳很容易造成外耳道的损伤和感染,引发一系列炎症。坚硬的挖耳勺还可

能伤及鼓膜或听小骨,造成鼓膜穿孔,影响听力。

四是科学饮食。建议多吃锌、铁、钙含量丰富的食物,补充微量元素,有助于扩张微血管,改善内耳的血液供应,防止听力减退。避免长期摄入高盐、高脂肪、低纤维素食类食物,不要暴饮暴食,尽量戒烟戒酒。

五是保持良好的精神状态和稳定的情绪,积极参加社会活动。人在情绪激动或感到着急之后,肾上腺素的分泌会增加,可导致内耳小动脉血管发生痉

挛,小血管内血流缓慢,造成内耳供血不足,从而发生突发性耳聋。

六是积极治疗慢性疾病。随着年龄增长,人体各个器官都在老化,听力器官也一样。60岁左右时,约有30%的人会对高频的尖细声产生听力困难。积极治疗高血压、高血脂、脑动脉硬化等疾病,可以改善微循环,延缓老年人听力减退。

七是勤做听力检查,发现问题尽早干预,避免造成更严重的听力损失。

新华社

# “线上买菜”受市民青睐

今年以来,因为受疫情影响,很多市民纷纷选择“无接触”网上买菜,笔者近日从多个买菜平台了解到,目前,市民可通过五六个网上平台购买蔬菜、水果、生鲜等商品。由于这些平台提供买菜配送不打烊服务,而且商品充足、价格优惠,受到市民的青睐。

笔者在采访中了解到,目前的疫情使得一些市民社区周边的菜店和市场受到影响,不少市民在朋友间交流买菜“秘籍”,让大家对“线上买菜”这种方式有了更多关注。家住天井湖社区五松西村的马老太告诉记者:“3月中旬以来,由于受疫情的影响,我市多数农贸市场关闭了20多天,所以我就改成在网上买菜,点

点手机就能把菜、调料什么的都买齐了,最长不到1天就送到家了,挺方便的!”

笔者近日通过采访调查,了解到目前市民可通过的网上买菜平台分别是:京东到家、美团优选、每日优鲜、美菜网等。“线上买菜”大多是下单后转运到附近自提点自己提货,也有的是通过平台在附近居民小店下单,两三个小时,更是不超过一天就可以收到。一位经常在“线上平台”买菜的王女士对笔者说:“今年以来,我家吃的土豆、玉米棒、洋葱、山芋、胡萝卜、苹果等都是在网上买的,实惠又便宜!”

殷修武

# 缓解睡眠障碍 别追捧保健品、忌讳安眠药

中国睡眠研究会等机构发布的《2022中国国民健康睡眠白皮书》显示,我国44%的19至25岁年轻人熬夜至零点以后,19至35岁青壮年是睡眠问题高发年龄段。特“困”生年轻化趋势明显。

长沙市中心医院神经内科副主任贺国华告诉记者,近年来,医院收治的患上睡眠障碍的人群以年轻人居多,其中中学生比例较大,很多学生压力大、长期睡眠不足。

湖南省第二人民医院精神科主任周旭辉介绍,新冠肺炎疫情期间,一些青少年在家上网课,作息不规律,有些学生晚上也在刷手机看视频,睡眠质量令人担忧。

中南大学湘雅医院神经外科教授李学军分析,过度使用电子设备加剧青少年睡眠障碍的发生,夜间暴露在手机和平板电脑发出的低强度光线下,使得褪黑素合成减少,昼夜节律紊乱,睡眠质量降低。

“失眠是一种睡眠异常症状,它可能是人体生理功能、生物节律出现异常的信号。失眠主要是心失所养和心神被扰所致,很多人是‘心病’导致失眠。”浙江省立同德医院心身科主任马永春介绍。

随着睡眠障碍年轻化趋势,“90后”“00后”也逐渐重视起这个问题,通过各种途径寻求“自我救赎”,而在保健品市场上悄然走红的褪黑素成为他们的首选。

浙江省精神卫生中心医疗办公室副主任陈正昕介绍,褪黑素其实也有依赖性,不建议长期使用,它针对中老年褪黑素分泌减退会有一定作用,大部分青少年并不存在分泌减退问题,所以作用不太大。

“追捧保健品、褪黑素,但是忌讳安眠药,是一个常见的现象。”陈正昕补充

道,很多人还是对安眠药有抵触心理,觉得它毒副作用强、依赖性强,而且觉得吃安眠药不想让家人朋友知道,有病耻感。

“但其实这是一种误解,安眠药不可怕,解决失眠问题它是最快速有效的,只要遵医嘱服用,就不用担心依赖问题,但是切忌服药期间摄入酒精,严重时可能会有生命危险。”陈正昕说。

湖南省第二人民医院睡眠障碍及神经症科主任曾宪祥指出,偶尔失眠没有关系,大多数人都会发生,关键是能不能让偶尔失眠变成慢性失眠,连续一周失眠或者一个月中每周超过三天失眠应尽快就医。

贺国华建议,青少年应戒掉睡前玩手机的习惯,多参加户外运动;睡眠障碍者要积极调整作息规律,如果严重失眠短期内得不到改善,又影响工作和生活,可以在医生指导下适量服用安眠药改善睡眠。

针对睡眠障碍人群,曾宪祥提醒,合理安排工作时间、工作量,提高工作效率,缓解家庭关系、亲子关系,缓解睡前焦虑情绪。核心还是定时睡觉、定时起床,不要在床上做任何与睡眠无关的事情。可以尝试放松疗法,晚上上床之后,可以放慢、加深呼吸,让全身肌肉放松,进入身心松弛状态。

此外,专家表示,睡得好、睡得不好,睡得少、睡得多更多是人的主观感受,比如一些人“秒睡”“人睡快”其实是疾病征兆。长沙市中心医院耳鼻喉头颈外科副主任医师周定刚介绍,有很多患上睡眠呼吸暂停综合征的人,看上去睡眠很好,躺在床上就“秒睡”,睡觉就打呼噜,很多人认为这是“睡得香”,其实恰恰相反。

科技日报

# 没事多照照镜子帮你减肥

没事儿时多照照镜子,研究发现,这样可以帮助减肥。

照镜子是一件寻常的事,毕竟爱美之心人皆有之。近日,美国学者发表的一项系统综述回顾了近十年来有关照镜子对肥胖患者行为的影响的文献,指出对于肥胖患者,照镜子有助于减肥,其对健康饮食行为有积极的促进作用。

实际上,这是一种镜子暴露疗法,属于认知行为疗法的范畴。

研究发现,镜子暴露疗法有减少不健康食物摄入的效果。有学者曾在2016年进行了4项镜子对味觉影响的研究发现,照镜子会使人觉得不健康的食物味道变差,进而减少了不健康食品的摄入,还促使人倾向于选择更健康的食品。

研究者还发现,对着镜子吃饭,吃得更少,更细嚼慢咽。在镜子监督下吃饭不失为一件好事。另外,镜子暴露疗法还可以减轻焦虑,增加减肥的自信心,更有益于体重减轻。

胖人总是对自己的形体感到不满,容易自暴自弃!研究发现,照镜子可以减轻这种不满感觉,改变对自己的看法,找回自尊感。研究者指出,对于需要减肥的肥胖人群,每天花几分钟照镜子审视自己,有减肥的功效。

许多研究已表明,镜子暴露疗法在抑郁症、焦虑症、神经性厌食症或贪食症、药物依赖、慢性疼痛等多种疾病或心理障碍疾病的治疗中发挥了意想不到的效果。

北京青年报