

冬日养心 未病先防



我国是全世界心脑血管病死亡率较高的国家,心脑血管疾病位列我国疾病死亡率的前三位,冬季是心脑血管病的高发时期。北京东直门医院心内科王亚红主任近日在访谈节目中指出,心脑血管疾病和年龄关系密切,5岁以后,2/3儿童的冠状动脉就会出现比较浅的黄色脂肪纹,30岁左右人群也可能发生猝死的情况,40岁以上更是心血管病的高危人群,所以防治心脑血管疾病不分年龄,从小做起。

心失濡养 40岁后成心血管病高危人群
40岁后,每增长10岁,冠心病

发病率会增加1倍。尤其是对于女性来说,绝经后,雌激素水平下降,使心脑血管失去了一定的保护,给疾病提供了可乘之机。

防心脑血管疾病:王主任指出,中医认为,年过半百肾气自亏,导致肝肾阴虚,心失濡养,血液运行不畅。临床对此常选择含有冰片、维生素B6、红花油等成分的五福心脑血管软胶囊防治,其具有活血散瘀,通经止痛作用,且能抵抗动脉粥样硬化,预防心脑血管疾病的发生和复发。

治心脑血管疾病:明代医学家缪希雍曾说“冰片,其香为百药之

冠”,所以它有很好的芳香开窍作用,有心脑血管疾病病史的人,除在日常用药中使用含有冰片的中药成分外,还可以在家中备一些含有冰片的急救药物。

30岁正值压力峰值需格外重视体检

30岁后事业发展进入高峰阶段,虽然生活水平得到了提高,但是健康问题接踵而至。

※“三高”年轻化:“三高”属于代谢性疾病,多发于中老年,但是目前由于多数人缺乏预防疾病的意识,日常生活烟酒无度,熬夜久坐,使代谢较早出现

问题,导致“三高”呈现年轻化趋势。

猝死防不胜防:由于身体没有明显的不适,很多人并不会主动就医,加之工作忙,缺乏体育锻炼,自身抵抗力弱,体检意识差等原因,一些人患上“三高”也全然不知,为猝死埋下了伏笔。

“心病”防治需始于5岁并非笑谈

王主任指出,5岁开始防治心脑血管疾病并非危言耸听。国外的一些研究显示,5岁后,只有1/3的儿童冠状动脉完全正常,而2/3的儿童冠状动脉已经出现一些浅黄色的脂肪纹。所以说冠心病,并非从中年开始,而是从小就开始发生,随着年龄增长,冠状动脉粥样硬化的程度越来越重,只有从小养成良好的生活习惯,注意心脑血管的保护,才能拥有健康。

(据千龙健康)

冬天越冷

越要多喝水

人们待在温暖的室内,很少外出活动,但并不意味着人体消耗的水分会相应减少。根据每个人的劳动量、个子大小高矮的不同,一个人每天需要摄入的水量大概是1600毫升左右,这样才能保证人体正常的新陈代谢,而仅人体呼吸每天就需要消耗300毫升的水,出汗需要700毫升,排便至少100毫升。冬季气候干燥,空气湿度小,更应补充水分。如果喝水少,血液浓稠度就高,容易出现血栓等症状,引发心血管疾病。此外,冬天多喝水还能加快新陈代谢,起到抵御寒冷的作用。

另外,研究表明,人体内只要消耗5%的水分而未能得到及时补充,皮肤就会干燥。且冬季寒冷,人们喜欢关紧门窗,从而造成室内缺氧,这时人就会感觉头昏脑涨,心肺疾病患者还会觉得呼吸困难,从而导致各种病症的出现。而多喝水则有利于氧气的供给,呼吸顺畅,保持良好的身体状态。因此建议,冬天不要等到口渴了再喝水,体力消耗大的人尤其要多喝。饮食以清淡为主,如吃了油腻、较咸的食物,更应多喝两杯。另外,冬季以热茶水为宜,起床后和临睡前喝两杯清水。(据家庭医生)

根据白头发位置

判断五脏健康

提到白发,人们总是会感叹衰老将至。其实白发在各个年龄段都可能发生,而且,从白发的位置还可以判断出您的健康状况。

前额白发:脾胃失调。前额对应的反射区是脾胃,调理好脾胃对防治前额白发大有帮助。脾胃不好的人常常腹胀、腹痛、胃酸,口淡不渴、四肢不温、大便稀溏。还有的人经常伴有口臭、食欲过旺,或四肢浮肿、畏寒喜暖、小便清长或不利,这些都是脾胃虚寒的症状。

两鬓斑白:肝火旺盛。两鬓对应的脏腑反射区是肝胆,肝胆火偏盛的人或者脾气暴躁或者爱生闷气,常伴有口干、口苦、舌燥,眼睛酸涩等,这是由肝胆火旺引起,进而致使脾胃受伤。

后脑勺白发:肾气不足。后脑勺对应的反射区是膀胱经。膀胱经虚弱的患者常伴有尿频,遗尿或尿失禁,小便不畅等症状。因为膀胱的主要功能是贮尿和排尿,所以,这类患者较之常人不易憋尿。而膀胱的排尿功能和肾气的盛衰有密切关系。

(据新浪健康)

警惕! 5种洗头方式反而“洗”来疾病



一忌:洗头时用指甲挠头皮

指甲中有许多细菌,一旦娇嫩的头皮被抓破,容易诱发感染。抹洗发水时要用指腹轻轻推头皮,既去污又活血。

二忌:护发素涂在发根

由于洗发时头发毛囊打开,护发素涂在发根上,其中的化学物质容易渗入并堵塞毛囊。建议先理顺头发,沿耳朵附近往发尖方向涂抹发梢,一定不要让护发素碰到头皮。

三忌:湿着头发睡觉

头发湿的时候毛鳞片张开,此时头发很娇弱,不耐摩擦。如果在头发半湿半干的状态下睡觉,会导致角质层变薄,令头发变得干燥。

四忌:不梳头直接洗

“皮之不存毛将焉附”,头皮对于头发来说非常重要。洗头前,先用蘸湿的梳子梳头,令附着头皮的污垢和灰尘浮于表面,才能同时洗净头皮和头发。为避免伤到头皮,建议使用宽齿缝、圆头的梳子。

五忌:洗完头马上外出

研究发现,头发受到的紫外线辐射量是脸部的两倍以上,紫外线会令毛鳞片变薄、剥落,洗完头马上外出,紫外线容易导致断发、分叉。若外出,最好撑伞或戴顶帽子防紫外线。

延伸阅读:天天洗头好不好

有的人天天洗澡、洗头,有的人隔3天洗一次,还有的能撑上一星期才勉强洗一次。洗得勤快的会觉得洗得不勤快的浑身脏兮兮,而洗得不勤快的倒也振振有词:“洗那么勤快,不怕把秀发洗坏了吗?”

实际上,现已有大量的科学研究证明:天天洗发,能保持发质的清洁和健康,使头发秀美柔顺。可现实中,很多人对天天洗发都存在错误的认识,认为天天洗发是百害而无一利。(据凤凰健康)

口臭是身体发出的预警信号

一旦有了口臭,说明身体可能已经处在一种失衡的状态中或已患有疾病。

口臭是指口腔持续发出令人不愉快的异味的总称。我国人群中大约有1/3的人患有口臭。据美国牙科学会的调查,约90%的牙科医师遇到过因口臭而求治的患者,近50%的牙科医师每周会接诊6名以上口臭患者。别小看口臭这毛病,它让人“难以启齿”,使人不敢近距离交往,甚至产生自卑心理,妨碍正常的人际交流和社交活动。

目前,国际上通常将口臭分为真性口臭、假性口臭和口臭恐惧症,真性口臭又分为生理性口臭和病理性口臭,而病理性口臭又分为口源性和非口源性两种。

生理性口臭来源于口腔内食物残渣等腐败分解过程。比如,大多数人清晨醒来都会觉得口腔中有异味,那是由于口腔在夜晚睡

眠时处于相对静止状态,唾液分泌量减少,口腔自洁作用减弱,口腔内环境利于细菌繁殖和利用残留物质发酵,从而产生口臭气体,这种口臭时间很短,往往通过刷牙清洁口腔,或进食刺激唾液分泌后就会消失。

口源性口臭是由于各种口腔疾病引起的,生理性和口源性口臭占到了口臭原因的80%~90%。舌苔、不良口腔卫生导致的菌斑、牙石、牙垢的堆积,都是口臭的原因。此外,牙周疾病患者其炎症和坏死组织,是细菌的天然培养基,口腔中的革兰氏阴性厌氧细菌可以利用和分解附着在口腔内的多肽类和氨基酸,产生挥发性硫化物,其中与口臭有关的主要包括硫化氢、甲硫醇和二甲基硫三种物质。

口臭与口腔健康和全身健康都紧密相关。一旦有了口臭,说明身体可能已经处在一种失衡的状态中或已患有疾病。因此,口臭有

可能是身体发出的预警信号。

有的口臭问题能通过口腔治疗解决,还有一部分属于非口源性口臭。简单地说,就是全身疾病引起的口臭。目前的研究发现,与口臭有关的全身疾病主要包括:

消化系统疾病。口腔是消化道的起始端,所以消化系统的一些疾病可以造成口臭,如胃炎、食管逆流病等。近年来已有证据显示,慢性胃炎和胃十二指肠溃疡的主要致病菌——幽门螺杆菌与口臭的发生有很大的相关性。研究表明,有口臭的人胃内幽门螺杆菌阳性率明显高于没有口臭的人,在控制幽门螺杆菌感染后,口臭症状会明显得到改善。最近有国外学者发现:寄生虫感染可能是导致儿童口臭发生的重要原因之一;肝硬化和肝功能衰竭患者血液里尿素氮和氨增多,部分从呼吸中排出,呼吸中有霉臭味、老鼠味或臭蛋味,从而导致口臭。

呼吸系统疾病。如慢性鼻窦炎、鼻腔异物、呼吸道感染、扁桃体肿大等,都可以导致口臭。

代谢系统疾病。糖尿病,糖尿病患者体内代谢过程产生酮体,会使呼出的气体中带有烂苹果味,这是糖尿病的首要信号之一。一种罕见的代谢类疾病——鱼腥臭味候群,也能导致口腔发出强烈的腥臭味。女性由于生理周期导致性激素水平的变化,也比男性容易发生口臭。

吸烟。科学研究显示,吸烟会提高口中导致口臭的化学成分含量的增加,产生利于细菌生长的环境,同时降低口腔对疾病的抵抗力。另外,吸烟会导致或加重牙周疾病的发生。因此,吸烟者更容易发生口臭。

其他疾病。如白血病患者、牙周破坏综合征患者、有机磷农药和重金属中毒患者,口腔中也会有特殊气味产生。(据《人民日报》)