



水柱拍打放松肌肉 温度 40℃消除疲惫

# 洗澡是最好的解乏

经过一天的辛苦劳累,很多人回家倒头就睡,不但体力恢复不过来,反而更容易腰酸背痛。此时不妨好好洗个澡,解乏的效果最好。

早淋浴晚泡澡。早晨起来最适合淋浴,这样可以唤醒身心,让人精神饱满地投入到工作和学习中。如果是晚上感到疲惫,可在晚饭后1小时、睡前1~2个小时泡个澡,能加速血液循环,提高体内新陈代谢,让人精力充沛。如果没有条件泡澡,可以调大淋浴水流,利用水柱的力量拍打身体,放松肌肉。如果是运动后的疲惫,应在半小时到一小时后洗,否则会使心率加快,血液大量流向皮肤,造成心脏和大脑供血不足,严重时会出现虚脱。

水温 40℃。一般来说,人的体内温度是 40℃,因此用 40℃的温水洗澡消除疲

惫效果最理想。假如水温过高,消耗的热量多,反而会让人更难受;水温过低,血管收缩,也不易消除疲惫。三伏天可以适当调低水温,不低于 35℃即可。

每次 15 分钟最佳。洗得时间久了,反而会觉得浑身无力。疲劳与血液中的乳酸浓度有关。有研究显示,剧烈运动后,洗澡 5 分钟,血液中的乳酸浓度几乎没有变化;而洗 10 分钟,乳酸浓度会降低 7~8 毫克;洗 30~60 分钟,乳酸浓度就基本恢复到疲劳前的水平了。对一般的上班族或轻度劳动者来说,洗澡 15 分钟,体内的乳酸浓度就可以恢复正常水平,否则时间长了,会消耗体力,反倒使疲劳感卷土重来。

洗澡别忘了搓搓脸。面部分布着很多表情肌和敏感的神经。洗澡时,热水能刺激这些神经,如果再辅以搓脸,就能加速血

液流动,放松表情肌。搓脸的速度以每秒一次为宜,双手覆盖在面部,上下连搓 3~5 次,再用温水冲,总共做 3 分钟。此外,揉肚子、深呼吸,也会令人精神加倍。用手掌在腹部按顺时针方向揉搓,同时用鼻子吸气,让腹部鼓起,然后从口呼出,可以促进胃液分泌,改善因疲乏导致的食欲大减等现象。

需要提醒的,洗澡时的一些错误行为会让人越洗越累。例如用力搓擦,会消耗大量体力;门窗紧闭,不注意通风,容易导致缺氧;酒后洗澡,血糖得不到及时补充,容易发生头晕、眼花、全身无力等症状,严重时还可能出现低血糖昏迷;每天洗澡次数过多,对皮肤不利,即使在炎热的夏季,每天最好也不要超过两次。

(黑龙江省健康管理学会委员 徐伟)

手抖病根多在大脑

## 写字抖多为原发性 坐着抖可疑帕金森

不少老年人精神矍铄、谈吐不凡,可伸手拿东西时,手却控制不住地抖动起来,有的甚至坐着不动手也会抖。这种尴尬,让很多人痛苦。

手抖是临床上常见的一种现象,年龄越大,发生手抖的比例越高。有的手抖是生理性的,比如正常人在精神紧张、恐惧、情绪激动、剧痛及极度疲劳等情况下,手或身体其他部位常会不由自主地出现细小而快速的无规律抖动。

病理性的手抖,则多与大脑功能失调有关。大脑中的椎体外系通过电信号、化学递质等,帮助我们精确完成

动作。其中任何环节出现异常,都可出现手抖等共济失调的症状。常见的有原发性震颤,该病主要累及上肢和头部,以精细动作时出现手抖为主要特点,如写字、拿筷子、系扣子等。休息、少量饮酒后症状可减轻。帕金森病,这是一种发生于老年人的退行性疾病,以不活动时也出现震颤即“静止性震颤”为特征表现,活动时手抖反而减轻。同时常伴有动作缓慢、肢体僵硬、平衡功能差等症状。小脑共济失调性震颤,这种抖动属于“意向性震颤”,定位不准确,越接近目标震颤越明显。还有很多疾病也可以引起震颤,比如脑

外伤、脑血管病、甲亢、肝性脑病、药物、酒精中毒等。

正常的老年性震颤等轻微抖动,一般对生活影响不大,不需要特别治疗,可以通过减少自我关注等心理调节来进行改善。有些震颤是需要服药的,需由医生根据震颤类型,选择适合的药物。还有一部分震颤是需要手术的,比如帕金森病可以通过植入脑起搏器,促进大脑释放多巴胺;或者发现大脑中的问题核团后,通过深入电极把它破坏掉,或通过电极刺激抑制异常活动,减少震颤。(北京宣武医院功能神经外科主任 李勇杰)

老拉肚子,少喝绿豆汤

绿豆不但是食品,也是一味中药。中医认为,绿豆具有消暑益气、清热解毒、润喉止渴的功效。因此,为了防暑降温,很多人都喜欢在夏天喝绿豆汤。但绿豆汤并不适合所有人,以下几类人群要少喝。

常拉肚子,四肢冰凉乏力的人。这类人属于寒凉体质,绿豆性凉,吃了反而会加重症状,腹泻严重的话还可能引起脱水。

老人、儿童及脾胃虚寒虚弱的人。这类人阳气较弱,不太适合吃性寒的绿豆,否则可能导致腹泻或消化系统免疫力降低。此外,这类人的消化吸收功能较差,容易因消化不良导致腹泻。

正在服用特殊药物的人。绿豆的解毒作用是由于绿豆蛋白等成分可以与有机磷、重金属等结合成沉淀物。然而这些解毒成分也会分解药性,影响治疗。特别是在服用人参、黄芪、肉桂、丁香等温补类药物及桂枝、干姜、细辛等温经散寒类中药时,应当禁食绿豆,以免减弱温补类中药的疗效。(据《生命时报》)

## 戴墨镜防白内障



每年夏天,眼科门诊的患者数量都会增加。特别是很多老年人,到光照强烈的地方旅行游玩后,出现视物不清等不适,严重的甚至发展成白内障。其实,眼睛也需要防晒,不少白内障是“晒”出来的。

有研究发现,长时间暴露在强烈阳光下,会明显增加患白内障的风险。比如经常接触强光者如电焊工和喜欢户外活动的人,患白内障的比例高于其他人。还有调查发现,在光照充足

的地区如西藏,老年性白内障的发病率升高。这就像皮肤晒伤一样,接触过多的阳光,局部会产生有害的自由基,导致眼睛的晶状体出现代谢障碍,导致晶体透明度下降,逐渐发展为晶体混浊,最终出现白内障。

因此,首都医科大学附属北京佑安医院眼科教授郭纯刚提醒,保护眼睛要从生活细节入手。夏天首先要尽量避免强光刺激。烈日下户外活动时,最好戴上深色眼镜或宽檐帽,减少眼睛接受的

紫外线照射量。研究发现,外出习惯佩戴太阳镜的人,患白内障的比例降低 40%。此外,适当补充维生素 C,多吃西红柿、橘子、苹果、葡萄、西瓜、猕猴桃等蔬菜水果。最后,保持心情舒畅,避免过度的情绪刺激和波动。老人不要把白内障看成会让自己变瞎的“绝症”,成天郁郁寡欢。出现视力下降等早期表现时要及时就诊,通过滴眼药水等药物改善症状,延缓白内障的发展。严重时,可通过手术治疗。(据《生命时报》)

侧着躺入睡快

躺在床上辗转反侧,不管怎么躺都不舒服,有时还吵得家人睡不好觉。其实,入睡也要讲究姿势。

南京市中西医结合医院治未病科副主任医师徐大成介绍,古代就有比较健康且有助人入睡的姿势,唐代著名养生保健专家孙思邈在其所著的《千金要方·道林养性》中说:“屈膝侧卧,益人气力,胜正偃卧”。这种屈膝而卧的姿势强调“半侧卧”,即身体微微向右侧倾倒,双腿微微蜷缩。右侧卧时,肺部空气吸入量最多,不易压迫心脏,能保证周身的放松、气血的顺畅、脏腑的通达。同时,蜷缩着侧卧还能快速让大脑静下来,帮助人更快地进入睡眠。

需要提醒的是,侧卧时枕头不宜太低,要能保证头、颈与脊椎在同一水平面上,否则会造成落枕。腿部最好略微弯曲,并在两腿间夹个小枕头,使连接腰部与腿部的肌肉得到充分的放松。(据《生命时报》)

放包花椒,米面不生虫

河北保定张女士提供:夏天炎热,米面很容易生虫。我向大家推荐一个小妙招,用纱布包几包花椒,放在米袋子或面袋子里的不同位置,保准米面不生虫。

黑龙江省健康管理学会委员徐伟点评:花椒之所以可以驱虫,是因为它是一种天然抗氧化剂,具有特殊的香味。而米虫对气味非常敏感,对这种特殊的气味更是避之唯恐不及。具体方法是:准备几块干净的小纱布块,每块都包上少许花椒壳,扎好后放置在米或面中,分别放置在袋子的不同位置,以确保对整袋米面产生作用。另外,还可以将米袋浸在烧开的花椒汁里 10 分钟,晾干后再用来装米,也可以有效防虫。最好用新买的花椒,气味浓。隔一段时间,花椒味变淡了,就重新换新的花椒纱布包。

同理,八角、茴香、白酒、大蒜都可以起到防米虫的功效。在米缸里放一只干净的酒瓶,酒瓶口高于米面,瓶内装上 100 克白酒,既防生虫也能防蛀。或在米中混合放入一些大蒜瓣,也能防止生蛀虫。如果米面已经长虫了,可将新鲜生姜放入其中,把虫子驱赶出来。(据《生命时报》)