

# 5招缓解嗓子疼



嗓子疼虽是小毛病,带来的麻烦可不小,说话、吃东西都会受影响。为减少嗓子不适,美国“健康网”专门总结了以下几个防治方法。

**含润喉糖。**嗓子疼的时候,可以含片润喉糖来缓解症状,尤其是薄荷糖和桉叶糖,清凉润喉效果很不错,对防治伤风咳嗽也有一定帮助。

**多喝水。**喉咙发炎红肿时,就提醒人体要补水了。补水量以尿色呈淡黄色或无色为度。充足的水分能滋润细胞膜,促进细胞代谢废物。尤其嗓子疼是由于感冒引起的时候,多喝水有助缓解症状。

**喝茶。**绿茶、白茶、黑茶、红茶乃至草药茶一般都有镇痛、提高免疫力、防止细菌感染的效果。喝的时候加入1小匙蜂蜜还能加强杀菌效果,早日摆脱嗓子不适。

**喝鸡汤。**鸡汤含有一定的盐分,钠有消炎、缓解嗓子疼的效果,而且鸡汤的营养成分也比较丰富,能增强抵抗力、促进机体自愈。

**盐水漱口。**研究表明,盐水漱口能有效缓解喉咙发炎。具体做法是在一碗温水里加入小半匙食盐,待食盐充分溶解后就可以用来漱口,冲洗咽喉部位的黏膜能起到杀菌、缓解炎症的作用。如果喉咙有刺痛感,还可以再加一点蜂蜜来润滑,能加强杀菌效果。  
(据《生命时报》)

## ⇒ 相关新闻

英国口腔外科专家总结

### 治口腔溃疡 10 妙招

秋季口腔溃疡高发,会影响吃饭、喝水甚至导致说话困难,令人痛苦不堪。

《印度时报》10月24日载文,刊出英国埃塞克斯大学口腔外科专家尼奇塔·沙哈教授及其同事完成的一项新研究发现,口腔溃疡十分普遍,20%的成人和5%~10%的儿童会出现反复口腔溃疡。沙哈教授表示,除了天气干燥,牙齿表面不光滑和不合适的假牙也会导致溃疡发生。此外,免疫系统受损、维生素B<sub>12</sub>和铁等关键营养缺乏、病毒感染等也是诱因。对此,沙哈教授给出可有效缓解口腔溃疡的10个小妙招。

1. 远离辛辣油腻食物以及过烫的饮料。多吃富含维生素C的新鲜水果及凉拌蔬菜。
2. 避开糖果、口香糖和汽水饮料。
3. 少吃偏硬的食物,多吃细软的食物。
4. 多食用新鲜酸奶、奶酪等奶制品。
5. 保持口腔卫生。刷牙使用软毛牙刷。
6. 使用冷热水交替漱口,或者用冰块冷敷溃疡点,以缓解肿胀。
7. 淡盐水漱口。具体做法是:在一杯温开水中加入1~2茶匙食盐(或者烘焙苏打);口含淡盐水,口腔两侧来回漱口。每天可重复几次。另外,平时养成饭后漱口和睡前刷牙漱口的好习惯,也有助于预防口腔溃疡。
8. 口腔溃疡点涂抹蜂蜜,或者用蜂蜜和咖喱调成糊,涂抹溃疡点。蜂蜜不但有助于保持湿度防止脱水,而且有益于缩小创面、加速新组织生成。
9. 通过瑜伽、冥想打坐或锻炼等方法减轻压力。
10. 口嚼薄荷叶,适当加点水,每天嚼三四次,可加快口腔溃疡愈合。  
(方文革)

## 老坐着,结肠长息肉

你可能知道久坐不动会让小肚子凸显出来,但未必了解久坐还会让我们看不见的结肠长出息肉。

美国国立卫生研究院和美国国家癌症研究所进行的一项研究发现,喜欢久坐不动的人其结肠息肉复发的风险会增加,即使他们在休息期间参与了一些娱乐休闲运动,比如散步、慢跑或打高尔夫球等,也无法降低这种风险。每天坐着(比如写作或阅读)达11个小时或更多时间的人比每天坐不到7个小时的人患上息肉的风险会高出45%。坐时间越长,患结肠息肉的风险也越高。此外,久坐还与结肠癌早期发病和死亡存在相关性。

专家建议,预防大肠癌,要改变久坐不动的状态,每隔1小时起身活动一下。其次,应多运动。研究显示,每天慢跑30分钟的人,患大肠癌的概率要比一般人少30%。最后,还应管好嘴。减少糖、动物脂肪和胆固醇等的摄入,多吃一些富含膳食纤维和维生素的食物。  
(安树河)

## 免疫力低,易长痘

脸上老出油、长痘痘,很多人首先想到的可能是皮肤问题,但很有可能是免疫功能低下造成的。

美国国家癌症研究所的学者进行的研究发现,免疫系统会对生存在人体皮肤表面的细菌起到支配作用,并增加人们患皮肤病的风险。研究人员考察了由于存在基因缺陷而导致免疫功能下降的患者,他们很多人都有湿疹、长痘痘、皮肤溃疡等问题。研究者通过对他们的皮肤样本进行分析后发现,这些患者皮肤上的细菌和真菌并不存在于身体健康者的皮肤上。此外,研究发现,患者面部皮肤褶皱处的细菌种类少于健康人,耳后皮肤处的细菌种类要多于健康人。这意味着在特定皮肤区域微生物多样性的失衡很可能会导致人们容易患上皮肤病。

因此,对免疫功能暂时性下降的病人(如癌症和移植手术接受者)应该合理地使用抗生素避免出现伤口感染。此外,应尽量少熬夜,皮肤更新及呼吸的时间主要在凌晨两点,这段时间最好是在睡眠中度过。  
(王萌)

初潮早 不生育 压力大

## 很多女性更年期提前



在外企工作的小柳今年33岁,刚刚升为部门主管的她是个典型的女强人,工作这么久了,几乎从来不觉累。但最近几周,她觉得身心疲惫,伴有烦躁失眠、皮肤干燥、发色枯黄、月经紊乱等症状,有时候甚至对工作产生了厌倦。朋友建议她吃点保健品,但几千元钱花了却无济于事。后来,妇科医生告诉她,这些其实是更年期的症状。她很奇怪,才30岁出头,咋就更年期了呢?

有临床研究显示,目前30~40岁的女白领中,27%出现了更年期表现。随着社会节奏加快、生活方式改变,越来越多的女性更年期提前,被称为“隐性更年期”。这是卵巢功能过早下降、雌激素分泌水平降低引起的,与3个原因有关:1.女性月经初潮的年龄由19岁提前到12.5岁,更年期的年龄也随之提前。2.生育观念改变,许多女性选择不生孩子,卵巢失去休养生息的机会,加速

衰老。3.精神压力大,体力活动减少,降低了原始卵泡对垂体激素的敏感性,闭锁卵泡的数量增加,成熟卵泡的数量减少。

隐性更年期的症状以植物神经功能紊乱为主,表现为皮肤失水长皱纹、乳房下垂、体形变胖、心烦意乱等。一些女性会突然出现面色潮红、全身出汗、心跳加快等症状,或因消化道功能失调而出现腹泻或便秘。这些变化让女性感到焦虑,容易激动,造成心理上的恶性循环。现代医学研究证实,心情抑郁或沮丧会使女性月经量减少,甚至出现闭经。

有研究表明,提前出现更年期症状的女性绝经后心血管病的发病风险是正常女性的2.7倍,到50岁左右,骨质疏松的发病风险也大大增加,需要引起关注。职场女性要学会减压,不要给自己定过高的目标,更不要过于追求完美;处理好家庭工作之间的关系,多和家人相处,学会倾诉压力;除了工作外,一定要有自己的兴趣爱好。还要有健康意识,如果突然不来月经,甚至在生育年龄停经不孕,应及时到医院就诊。

(南方医科大学南方医院妇产科主任医师 刘国炳)

## 有些骨病补钙反帮倒忙

甲状旁腺功能亢进引起的骨质疏松,补钙会加重病情

张大爷今年78岁,从去年开始感觉老是腰疼,到医院检查后确诊为骨质疏松症。之后他便制订了一个“补钙方案”,每天高钙牛奶喝着,钙片吃着,奇怪的是,这腰疼反而越来越重,上周再次来到医院,医生检查后让他赶快停用钙片,还给他开了住院单。他很纳闷,这骨质疏松难道补钙还补坏了?

原来,引起人体骨质疏松的原因很多,老年患者中以原发性骨质疏松症最为常见,对于这种情况,补钙是没错的。而张大爷的骨质疏松,是甲状旁腺功能亢进引起的。甲状旁腺隐藏在颈部甲状腺的侧叶后,有上下两对,如绿豆大小,如果它分泌过多激素,骨骼里的钙就会“跑”到血液里,于是,全身骨骼就发生了骨质吸收、脱钙这些改变,引发骨质疏松。同时,甲状旁腺激素还可以加快小肠对钙的吸收。于是,血钙不但不降低,反而增高。如果检查,可能还会发现尿钙排出增多,有时还会出现尿路结石、消化性溃疡、急性胰腺炎等。而这时大量补钙,就等于让病情雪上加霜。

因此,中老年人出现腰疼背痛,不仅要检查骨密度,同时也要检查一下血钙等指标,明确骨质疏松的原因,不要盲目补钙,以免增加其他风险。

对于骨质疏松的预防应该从改变不良生活方式做起。吸烟会影响骨峰的形成,过量饮酒不利于骨骼的新陈代谢,因此,最好戒烟限酒。此外,运动中肌肉收缩、直接作用于骨骼的牵拉,有助于增加骨密度。老年人可坚持每天锻炼半小时左右,比如散步、打太极拳,身体条件允许的话还可以游泳。运动时间开始时短一些,然后慢慢增加,逐渐延长。(二炮总医院内分泌科副主任医师 李琳)