

四个坏习惯惹来一身病

许多身体的小病痛,往往来自我们长期的小习惯,也许不经意间你就已经给自己埋下了疾病隐患。对此,记者专门采访了二炮总医院消化科、皮肤科、眼科等多位专家帮大家检视生活中很伤身体又极易忽视的一些不良习惯。

早起光脚易腹泻

脚是人体的第二大脑,现在很多年轻人早起时、匆忙中常光着脚在地板上走路。二炮总医院消化科主任王瑞玲告诉记者,这样很容易着凉,引起肚子疼、腹泻,长期如此,肠胃很受伤。大家早起最好穿一双柔软的平底拖鞋,别光脚行走,尤其在寒冷的冬天最好起床就穿上袜子。

不刷牙刷感冒风险高

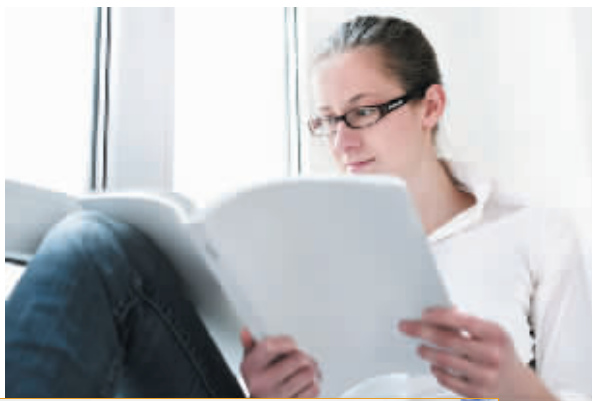
牙刷每天都要“光临”我们口中两三次,二炮总医院口腔科主任杨永进告诉记者,忽视牙刷卫生不仅可能引发口臭、牙疼,还可能引发病毒性感冒和胃肠疾病。研究表明,若不彻底清洗牙刷,使用15天后牙刷就有细菌出现。大家最好每晚刷完牙用流动水清洗1次牙刷,并用毛刷清理牙刷毛根部残余的牙膏和食物残渣。

长时间不眨眼易患干眼症

很多人看书、看电脑时经常几分钟也不眨一下眼睛。二炮总医院眼科主任梁歌告诉记者,学生、上班族、开车族易患干眼症,而眨眼有助保持眼睛湿润、预防该病。建议每3秒~4秒最好眨一下眼,看书、看屏幕时更要注意。

睡觉不挑地儿惹来胃炎

很多人对睡觉的地方一点都不挑剔,椅子上、汽车里,倒头就睡。王瑞玲表示,睡觉姿势不对易引起腹胀,甚至引发慢性胃炎,带来颈椎不适。建议大家困了尽量选择沙发上平卧,或自备折叠床午休。(据《生命时报》)



几类老人更要防寒

随着三九天即将到来,气温越来越低。对于老人来说,低温严寒的天气会给身体健康带来更大风险,以下几类慢性病的老人尤其要做好防寒工作。

心脏不好的老人。美国的一项研究显示,1月份的心脏病发病率是7月份的两倍,寒冷使人的肢体血管发生收缩,心率加快,心脏工作负荷增大,耗氧量增多。心脏不好的老人醒来时不要立刻离开被窝,先在被窝中活动一下身体;适当减少晨练时间,可改为室内有氧运动。

胃不好的老人。人体受寒冷刺激后血液中的组织胺增多,胃酸分泌旺盛,胃肠发生痉挛性收缩,会使原有的胃病再次发作,甚至引起胃出血、胃穿孔等严重并发症。因此,三九以后要注意胃部的保暖,最好穿件马甲或肚兜,以保护胃腕部。

脑血管疾病者。低温是诱发心脑血管病的主要因素之一,因为人体受寒冷刺激后常导致交感神经兴奋,全身毛细血管收缩,血循环外周阻力加大,血压升高,脑部负荷加重,所以容易引发脑出血或者脑梗形成。因此脑血管病患者及60岁以上的老年人,特别严寒的时候应尽量减少出门次数。出门一定要戴好围巾、帽子。

患支气管炎、支气管哮喘者。寒冷空气会对患者气道产生不良刺激,从而诱发气管、支气管痉挛,使得上述疾病复发或加重。对于这类人群,防寒保暖重点部位在背部,因为肩背部的风门穴是“风”出入胸腔的“门户”,应穿棉马甲“挡风”,平时也要适当按摩。

关节炎患者。一旦受寒,老人们会觉得腿部酸麻胀痛或有沉重感,上下楼或蹲立都觉得困难。为了给关节“保暖”,建议三九以后要穿加厚棉裤,或者穿护膝,避免长时间在寒冷环境下站立。每晚睡前多用热水泡脚,保证关节部位血液循环和活动自如。平时应避免关节过分活动或持重物造成关节劳累再损伤,急性发作期剧烈疼痛时应限制活动。

(田晓彦)



捏鼻子灌药可能窒息

许多孩子不爱吃药,家长实在没招了,就捏着鼻子灌。其实这样非常危险,轻则引起呛咳或呕吐,重则会造成孩子窒息。

捏住鼻子灌药无法保证孩子把药物完全咽下,还会迫使孩子用口腔呼吸。药物灌进去,幼儿往往无法及时吞咽而吐出来,弄不好药物会随着吸入的气体进入气管,轻则呛咳或引起支气管炎,吸入性肺炎,重则阻塞呼吸道,造成窒息。如果孩子出现呼吸急促、咳嗽、脸色青紫、冷汗,可能就产生了窒息,需要及时抢救。

如果孩子不配合吃药该怎么办呢?小婴儿吞咽功能还不完善,给药时可以放入奶瓶中喂入,也可以用无针头的注射器给药,喂入时保持喂奶的姿势。较大婴儿可用药杯、茶勺喂药,将已溶化好的药物混匀,把孩子抱在怀中头略侧向一边。家长一只手轻轻捏住孩子双颊,稍稍用力使其嘴张开,另一只手将小勺放在孩子口中,紧压住下牙齿让药液顺嘴角慢慢流入口中,直到药物全部咽下再将勺取出,然后再次喂入,直至完毕。(龙荣)

感冒时多吃酸味水果



读者高女士问:最近感冒了,这个时候适合吃水果吗?吃哪些水果比较好?

国家高级营养保健师熊苗答:感冒时是可以吃水果的,酸味水果尤其值得推荐。一般来说,口感酸的水果所含的维生素C往往比较多。比如,《中国食物成分表》中的数据显示,100克酸枣就含900毫克的维生素C,达到了中国营养学会每人每天推荐量的9倍。此外,山楂和沙棘果等口感酸的水果中也含有丰富的维生素C。维生素C是一种强大的抗氧化剂,能增强身体抵抗力。有研究表明,在患感冒之后,服用大剂量的维生素C可以缩短感冒的病程,提前痊愈。药理学研究证实,维生素C有抗组胺的作用,对缓解鼻塞等不适感是有帮助的。维生素C是一种水溶性的维生素,如果摄入多了会从尿中排出。因此其毒性非常低,从水果蔬菜当中摄入时不会产生任何副作用。

对于同一种品种的水果来说,口感酸可能是因果酸含量高等原因引起的,其维生素C的含量不一定比口感甜的高。

(据《生命时报》)