



## 轻度便秘吃什么药?

如果便秘还不到半年,大便不是很干硬,通过生活调理、饮食调理或者心情调理后很快就能恢复正常,这种是轻度便秘。

推荐轻度便秘的人,使用容积性通便药,常见的有欧车前、聚卡波非钙、麦麸、车前番泻颗粒等。容积性通便药富含纤维素或纤维素衍生物,吸水会膨胀,形成黏液团,使粪便膨胀软化。一方面体积胀大的粪便会促进肠道蠕动,另一方面,软化的粪便也更利于排出。

空腹时吃容积性通便药比较好,服药期间要注意多喝水。因为容积性通便药的作用就是吸收肠道里的水分,使粪便的体积变大,质地变软。如果喝进去的水不够,粪便吸收的水分不足,大便还是会硬,排起来就还是比较困难,所以一定要注意补水。

据丁香医生

## 萝卜皮有奇效

### ▶治疗腹胀

将硬币厚度、饼干大小的萝卜皮在开水中烫一分钟后取出,内面贴在肚脐上,用胶布固定,简单的肚脐贴就做好了。

餐后一小时贴在肚脐上,一日三次,坚持一周,再也不会腹胀不消化了。

### ▶治疗足跟疼痛

削几个萝卜皮,在锅里煮熟,用布把萝卜皮敷在病患的脚跟上,冷了之后,再将萝卜皮加温,再包敷,每天1次,每次大约半小时即可。

据《快乐老人报》



# 男人也能妙用“妇科药”

▶**千金片**:千金片有清热解毒、活血化瘀的功效。常用于治疗湿热瘀阻引起的白带异常、腹痛、腰痛、乏力等,即慢性盆腔炎、子宫内膜炎、慢性宫颈炎等妇科病。

妙用:清火止牙痛

无论是男性还是女性,上火引起的牙疼、牙龈发炎、肿痛等,症型合适时也可使用千金片清热消肿。

▶**乌鸡白凤丸**:乌鸡白凤丸是妇科调经良药,常用于妇女补气养血,调经止带。

妙用:增强性能力

研究证明乌鸡白凤丸有雄激素作用,能增强男子性功能,辅助治疗男性性功能减退,遗精等症。

此外,此药对肾阴虚和肾阳虚同时存在(肾阴阳俱亏)而引起的不育有一定疗效,能促进前列腺分泌,治疗精液不液化症,男性可在医生的指导下使用。

▶**逍遥丸**:逍遥丸在妇科中多用于疏肝健脾,养血调经,可治疗月经不调、心情郁结。

妙用:健脾增食欲

因肝郁脾虚,导致心情郁闷、头晕目眩、食欲减退等症的男性,

也可遵医嘱服逍遥丸调理。

▶**左归丸**:左归丸能滋补肾阴,多用于肾阴不足的女性,可调理更年期综合征、月经不规律等。

妙用:改善腰膝酸软

男性如果有肾阴不足,表现为腰酸膝软、盗汗、容易疲劳和口干,也可咨询医生后服用左归丸。

温馨提示:俗话说“是药三分毒”,虽然这些药男女都能用,但服用前一定要经中医辨证。药物的用法、用量和服用时间也应咨询医生,以免出现不良反应。

据《生命时报》

## 刮胡子频率或影响寿命

据英国一项针对中年男子的研究显示,男士们是否每天刮胡子竟会影响寿命,“不是每天刮胡子”的男性罹患心血管疾病

的机率比“每天刮胡子”的男性要高。

根据英国布里斯托尔大学的这项为期20年的研究中,已经有835人死亡。其中,“不是每天刮胡子”的人已有45%去世;“至少每天刮一次胡子”的人有31%去世。结果显示“不是每天刮胡子者”的死亡风险较高。

社会医学系的亚伯拉罕教授说,不常刮胡子者死亡率较高,可能是抽烟和一些社会因素所造成,但是也有小部分是受荷尔蒙影响。

据《扬子晚报》



## 两个时间不要刮胡子

不要在洗澡前剃须,刚剃须后的皮肤有很多肉眼看不到的微创,比较敏感,这时马上洗澡,沐浴液、洗发液还有热水等的刺激,容易引起剃须部位的不适,甚至发红。

运动前不宜刮胡子,运动时,身体的血液循环加快,大量的汗液会刺激刚刚刮过的皮肤,引起不适甚至感染。

此外,脾胃运化良好反映在脸上,就是红润光泽,褶皱少,而胡须也会挺拔粗壮。这时刮起胡子来,听到的声音特别清脆,刮的特别干净,刮的时间也短。

宗禾

## 艾叶泡脚 痛经不见了

女性痛经,手脚冰冷,可试试用艾叶泡脚,每天15-20分钟,至身上出汗。

艾叶可以疏通经络、止冷痛,加快新陈代谢,是妇科良药,常用来治疗脘腹冷痛、经寒不调、宫寒不孕等症。

此外,还可适当加入生姜和白酒。生姜是出了名的温经散寒的食材,而白酒也具有很好的药用效果,可以引药上行,使药力迅速到达全身的经脉。但如果使用这个方子感觉上火燥热或不舒服,则不适合。

宗禾

## 月经期能洗头吗?

西医认为,经期不能洗头是没有医学根据的,但中医的理论就不然。中医认为头为六阳之首,子宫为任脉的起点,生理期间,血液循环本来就比较差,洗头会造成血液集中至头部,影响子宫血液循环,使子宫内的血液无法顺利排除干净,容易造成经血量的减少或经痛。

科学家研究结果也表明,如果月经期间洗头的话,由于脑部神经受到刺激,会造成子宫收缩。而子宫收缩的话,体内的荷尔蒙就会出现分泌混乱的情况。这种情况日积月累的话,就会引起细胞癌变,导致乳腺癌、子宫癌等妇科癌症的发生。

要保持月经期间不洗头,对很多女性来说都非常困难,如果在经期一定要洗头,那么尽量在白天的中午洗头,而且注意洗头时间要短,洗完头一定要多花点时间吹干,洗完头不要马上外出,在室外可以戴上帽子,避免头部受到风寒。

如果是上班族无法白天洗头,建议尽量不要在生理期的头两天洗,可选在经血较少的第三天以后再洗,洗完一定要完全吹干,有此经验之后,你应该养成只要发现生理期快来时就赶快洗头的习惯。

据家庭医生在线

## 学生书包重 长大易背疼

你家孩子的书包重不重?西班牙一项研究显示,孩子如果背的书包太重,长大后容易出现背部疼痛。

西班牙格拉纳达大学研究人员连续几周检查78名6岁至12岁学生的书包。这些孩子或使用双肩背包,或用带滑轮的书包。书包平均重量是孩子体重的17%,其中半数孩子负重超出儿童安全负重最高值。背双肩包的学生中,97%的感觉书包总是沉甸甸,超过85%的经常觉得背书包是件累人的事。

研究人员在由《步态与姿势》杂志发表的报告中写道,他们借助三维运动捕捉软件记录孩子们肩膀、脊柱和膝盖部位的运动,发现背双肩书包

会增加躯干屈曲程度,给24节脊椎骨间的软骨层增加压力,而书包背带也会造成背部和颈部不适。使用双肩书包的研究对象中,43%的出现背部疼痛症状。报告主要作者埃娃·奥兰特斯-冈萨雷斯说,孩童时期背部疼痛会增加成年后背疼几率。

英国《每日邮报》11日援引英国脊椎按摩协会脊椎推拿治疗师蒂姆·哈奇弗的话报道,先前建议学生使用双肩背包是因为相较于单肩包,双肩包能减轻双肩分担重量,不会造成脊柱变形,但现在的问题是,双肩书包通常很大,孩子们会不知不觉间塞进各种东西,造成书包过重。

据新华社

## 给孩子买笔 注意有没有救命孔

去年,上海晨光因笔帽尺寸不符合标准要求,笔帽无空气通道和空气流量,存在儿童误食后卡住喉咙导致窒息的安全隐患,召回2万多支记号笔。

家长在帮孩子买笔时,不妨也留心一下,笔帽上是否有小孔。《学生用品的安全通用要求》明确规定书写笔、记号笔、修正笔、水彩笔的笔帽,应至少满足:1、笔帽尺寸够大,儿童不能吞咽下去;2、笔帽留有孔,如不慎吞下不至窒息;3、笔帽有挂钩之类物体,在不慎被吞时可以保持一定的空气流通。三项要求至少需满足其中之一。



由于孩子好动调皮,在用笔的时候有可能吸入笔帽,如果笔帽体积够大,就可以减少被误吞的危险。若笔帽在被孩子误吞下时还能够保证足够的通气量,卡在喉咙里时能透气,则能在发生意外时争取更多的抢救空间。

据《健康时报》

## 吃饭看电视 肥胖风险高四成

先前有研究认为,常和家人吃饭能降低肥胖风险。美国最近一项研究则发现,在家吃饭防肥胖要点有二:一是吃家人做的饭,二是吃饭不看电视。

俄亥俄医学院政府资源中心研究人员分析了近1.3万余名俄亥俄州居民的饮食习惯,发现人们和家人共餐次数多少与肥胖风险没有太大关系,但如果顿顿吃家人做的饭菜,肥胖风险比其他人低26%,而吃饭时从不看电视的人,肥胖风险比爱边吃饭边看电视或视频者减少37%。

研究人员提醒,不管是吃饭看电视还是在餐馆进餐,都容易让人无意中食量增大甚至暴饮暴食,日积月累,自然不利于保持体重。更别提不少外卖食品、零食或餐馆饭菜多盐多油,没有家里饭菜健康。

据新华社

## 想生个不爱哭的宝宝 多唱摇篮曲

意大利米兰大学研究人员说,怀孕和生产后给宝宝唱摇篮曲或许有用。

研究人员找来约170名孕妇,随机分成两组,一组人孕期及产后都会给宝宝唱摇篮曲,一组不唱。对比结果显示,唱歌组宝宝哭泣的时间约为18.5%,而不唱歌组宝宝有近三成的时间在哭。一般来说,患肠绞痛会让宝宝哭闹不停,但唱歌组宝宝即使患肠绞痛,哭泣的时间也只有四分之一。

研究人员表示:“妈妈唱摇篮曲能让母婴关系更加亲密。另外,这一行为还会对新生儿行为与母亲压力产生积极影响。”

据新华社

## 问答

### ▶牙齿掉了,需要管吗?

补牙一定要趁早。牙齿掉了及时补,能减缓剩余牙齿的磨损,减少疼痛,预防牙周组织退化。拖得越久,补牙效果越差,对健康的影响也越大。

### ▶蛋黄胆固醇高,到底能不能吃?

吃鸡蛋不要舍弃蛋黄。有人担心蛋黄中的胆固醇会影响血液胆固醇水平,但其实影响非常有限,即使是三高患者也可以吃。蛋黄营养好,不吃可惜了。

### ▶经常在外面吃饭会传染上乙肝吗?

共同吃饭是不会传染乙肝的。

乙肝病毒没法进入口腔、食道、胃肠道的细胞,而且消化道里缺少病毒生长繁殖所需的物质。

### ▶睡前喝点酒睡的更香吗?

喝酒对睡眠没有好处。喝酒会加重打鼾和睡眠呼吸暂停综合征的症状,严重影响睡眠质量。想睡个好觉,睡前3-4小时就别喝酒了。