



经常头痛 要改掉这些坏毛病

诱发头痛的原因很多，除了一些疾病外，生活中一些坏毛病也会“惹来”头痛。孟买的内科专家素奈萨拉博士，为大家解析一些最常见的诱发头痛的坏习惯，经常头痛的人可以对号入座，改掉这些坏毛病，就能从根本上缓解不适。

周末过度放松

从高度紧张突然转换到完全放松的状态，头痛就可能找上门。放松时，体内应激激素的水平下降。血管在持续地收缩和扩张中会释放引起疼痛的化学物质。因此，平时注意舒解压力，周末忌通宵玩乐，劳和逸都不过度，才会让大脑更轻松。

脾气像火药桶

动不动就火冒三丈，不仅让气氛火药味十足，也在向自己的大脑加压，因为人生气的时候，颈后的肌肉和头皮都会更加紧张，这种拉紧发条的感觉最终会扩散到大脑周围，引起头痛。

据《健康时报》

办公室必备养生法 坐着也能驱寒补阳

《黄帝内经》中说，“春夏养阳”。夏天，无论自然界还是人体都处于阳气最盛的时期，借此机会温补阳气，驱散寒邪，对虚寒性体质有很好的改善效果。可离不开空调房，又想“冬病夏治”，这该怎么办？

坐垫法 坐着就能增加阳气

清代名医吴尚先曾在《理渝骈文》里说“若内服药不能达到或恐伤胃气者，以坐为优矣”。

还开个方子：艾叶500克，晒干，揉碎，用纱布包制成坐垫，让患者坐在上面。

艾叶有温通经络，抑菌补阳的作用。将它制成艾绒，靠近身体部位时，散发出暖暖的温度，刺激穴位，加速局部的血液循环，驱散在身体内的寒湿。

靠背法 靠着就能缓解腰痛

明代著名戏曲作家、养生学家、藏书家高濂，针对如何护腰，曾在《遵生八笺》中提出了“靠背”一项。所谓“靠背”，其实也就是现在的靠枕，主要的作用就是在身体的腰背部能形成一个支撑，让身体挺直，气脉通畅之后，腰椎自然也不会出现问题。

在枕芯中间放一个草药包，药包和身体接触后，会加速局部的血液循环，疏通气血的淤堵，散寒除湿。既可温胃散寒，又可补气活血。

据全球通史

立秋时节，早睡养阴早起护阳

立秋是二十四节气中的第十三个节气，中国古代将立秋分为三候：“一候凉风至；二候白露生；三候寒蝉鸣。”从暑气渐消，到白露降，昼夜温差渐大，夜间蛰伏于地面的湿气清晨形成白雾，开始有了秋天的凉意；秋凉后，蝉开始发声困难，知生命将尽的变声凄切，“碧树未摇落，寒

蝉已悲鸣”。

季节更迭，世间万物适时作出各自的谋划，立秋之后，天气由热转凉，阳气渐收，阴气渐盛，故要收敛，便有了“秋收冬藏”之说。即万物状态由生长变为收敛，新陈代谢变缓。

中国古人总结了很多关于立秋时节的讲究：起居上宜早睡

早起，早睡养阴，早起护阳；立秋头朝西睡，以顺阴阳；白天少卧，伤人气；不穿湿衣服，易使人咳嗽、腹泻；勿以冷水洗面，勿饱食沐浴；立秋酒不大醉，不吃辛辣之物、大寒之物；不吃动物内脏，以免金旺伤肝；可适量吃海鲜，以补肾水，化生骨髓。

因时之序，不只是按照季节

冷暖去换衣服，更应按照寒暑变化去调整饮食。

《礼记》载，“西方曰秋，秋者，愁也。”立秋之后光照时间逐渐变短，人体容易产生抑郁之情。绘画与书法是很好的调节气息的方式，可以陶冶情操，避开肃杀之气，减少悲忧情绪的产生。

据《三联生活周刊》

夏季健身 不是出汗多就好

尽管天气炎热，但依旧有许多人保持着每天健身的习惯，甚至很多人觉得，大热天里，出一身汗，既能排毒又能“燃烧脂肪”，有益无害。

但医生指出：“大量出汗会使体液减少，若不能及时补充体液，可能会导致血容量下降，心率加快，排汗率下降，散热能力下降，体温升高，机体电解质紊乱和酸碱平衡紊乱等，引起脱水，进而导致机体的一些主要器官生理功能受到影响，如心脏负担加重、肾脏受损。同时，脱水致使钠、钾等电解质的大量丢失，可导致神经-肌肉系统障碍，引起肌肉无力、肌肉痉挛等症状。”

健身教练建议，坚持锻炼要讲究有氧运动和无氧运动的配合，比如将健身操、瑜伽、慢跑、游泳等运动项目相结合。如果只是盲目地在健身房大量出汗消耗体力，只能让自己体力透支，却无法达到减肥的目的。

除此之外，夏天健身，要格外重视补水，身边要常带一瓶水。如果出汗量大，则最好补充含有一定量电解质的运动饮料、盐水、菜汤等。出汗量大时，不要单独狂饮白开水，以免引起低钠血症。

据搜狐网

专家教你雨季怎样除湿防霉

雨水多，气温不高，很多东西容易长霉，怎样防范呢？湖南中医药大学第一附属医院专家介绍，香薰、洗衣粉、茶叶都可用于除湿防霉。

香薰。在铺地板的卧室或者客厅，点燃香薰，能有效干燥空气，又能祛除房间里的霉味。另外，洗衣粉是好用的除湿剂。将洗衣粉倒入用完的除湿盒中，或直接在盒装洗衣粉上盖上塑料保鲜膜，膜上戳上几个小洞。然

后放在厨房潮湿位置。当你发现洗衣粉吸饱水分结成块后，替换新的洗衣粉。喜爱喝茶的人也可以将干茶叶装入纱布袋，分散在各处。

专家建议，可开启空调或用除湿机来除去空气中的水分，在衣橱底部、内侧贴上报纸可以吸收湿气；还可巧用干燥剂、石灰来防潮除湿。另外，每天最好将电器开启5分钟。

据《潇湘晨报》

颈部不舒服小心慢性劳损



慢性劳损是颈椎病发生的主要原因，长时间低头工作或用电脑，睡高枕头，靠在沙发上看电视，都会使颈部肌肉长期处于疲劳状态。换句话说，得了颈椎病主要怪自己。

1.怪你姿势差。翘二郎腿，驼背，靠在椅子上，歪着脖子，趴在桌子上午休，这些不良姿势都会伤害颈椎。长期保持不良姿势，比如低头，前凸的颈椎受到反作

用力，需要用力抵抗来保持生理曲度，会牵扯颈椎周边的韧带和肌肉，产生酸胀疼痛感，令颈椎活动受限。

2.怪你不好好休息。工作一坐就是两三个小时，稍一转动脖子就咔咔作响。

3.怪你要风度不要温度。很多人一年四季都露着小腿，夏天贪凉，把空调温度设得很低。中医认为，风湿可沿经络侵入筋骨，导致颈腰椎发病。

4.怪你肩上“压力”大。这里所说的“压力”是指重物，很多人把手机挂在脖子上，喜欢背单肩包，而且塞得满满的。其实脖子和肩膀可没你想象的那么坚强。

据好大夫在线

平时没时间，周末多运动就可以吗？

平时上班没时间，很多人喜欢把运动集中在周末，对于这些“周末运动员”来说，要提防膝关节的急性损伤。

工作日不运动，而喜欢把运动时间都集中在周末休息日，会让运动缺乏良好的规律性；由于周末运动多选择羽毛球、网球等对抗性较强、较为激烈的运动。而对抗性运动对身体的要求更高，容易超越自身身体控制的极限，从而增加损伤的风险，有不少40岁左右的人，因为周末打羽

毛球而损伤了膝关节。

一旦扭伤后，膝关节出现肿胀，关节周围疼痛、关节活动受限，或在关节活动过程中有被锁住的感觉，这时，首先要停止运动，涂抹一些外用药膏，但不要大力地揉捏。

药膏以消肿止痛类为主，中成药可以用云南白药喷雾剂、消肿止痛酊、伤科灵喷雾剂等药水，或者是治伤软膏、青鹏软膏等软膏类，少用贴敷类膏药。西药方面比较传统的就是扶他林

软膏了，同时，也可以口服跌打七厘片、七厘胶囊、虎力散等针对跌打损伤的药物。

在恢复周期上，一些较重的关节损伤，如关节内骨折、交叉韧带重建术后等，由于其关节稳定性与关节对合关系需要重新调整，因此时间较长。而相对较轻的关节周围软组织损伤，其恢复期一般为2~4周时间。在休养恢复期间，要避免下蹲、爬楼、爬山这样膝关节负重高的运动。

据中新网

低血糖犯了，喝糖水就好了？

低血糖发生时出汗、饥饿、心慌、颤抖、面色苍白等，严重者还会精神不集中、躁动、易怒甚至昏迷，有经验的人都知道，这个时候赶紧喝糖水，但是喝糖水并不适合所有低血糖病人。



糖，仅仅出汗、心慌、饥饿且神志清醒，可以喝糖水或者吃点糖果、饼干等。

但如果因为低血糖出现了神志不清时，切勿再去灌糖水，因为盲目地喂水喂食，会吸入肺部引起吸入性肺炎或窒息，这种情况应当立即送往医院急救。

对于糖尿病人来说，低血糖比高血糖的危险更大，可以由此诱发心脑血管疾病的突发，因此，

在稳定血糖的同时，防止低血糖发生尤为重要。

如果活动量较平时增大，在活动前或活动中要摄入额外的碳水化合物，随身携带糖果、饼干等食物，便于随时纠正低血糖。而且要避免食用过多或含糖过高的食物来纠正低血糖，严格限制单糖类如葡萄糖、蔗糖等的摄取量，少吃含糖和精白淀粉的食物，避免糖分高的水果及果汁，以防止血糖大起大落。

据《医药养生保健报》

小空间的腿部运动

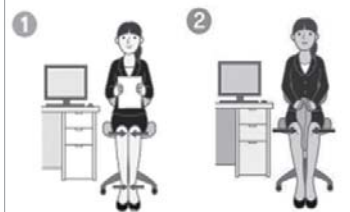
现在很多人经常一坐一整天，腿部活动极少，年纪轻轻却已经出现“老胳膊老腿”的症状了。今天提供几套活动腿部肌肉的拉伸动作给大家。



方法一：左右各15秒，做2次。站着拉伸大腿肌肉。

1.脚张开与肩齐宽的幅度，挺直腰杆，收腹，右手扶着车门（墙壁、椅子等）站稳。然后用右脚单腿站立，左手抓住左脚尖，把腿向上提。

2.在图1的动作基础上，吸一口气，将身体向前倾，把腿向上提。换一只脚做同样的动作。



方法二：合并膝盖15秒+按着靠垫10秒。轻松收紧大腿内侧肌肉。

1.椅子不要坐得太深，坐椅子1/3的位置，伸直腰杆坐正，左右脚踝和膝盖内侧紧贴，轻轻靠着60秒。

2.膝盖紧夹一个厚靠垫，用膝盖挤压靠垫10秒。



方法三：前后左右各10秒，合计40秒。适合锻炼大腿主要肌肉。

1.椅子坐得不要太深，坐椅子1/3的位置，把中心放在左脚上，右脚放在左脚的跟腱上。像把足球往上踢一样，右脚踢左脚10秒（对右大腿前侧肌肉有用）。

2.接着右脚放到左脚前面，用力往后压左脚10秒（对右大腿后侧有用）。把重心放在右脚上做同样的动作。

据《当代健康报》