



## 补钙+牛奶+运动 3招防骨酥

怎样强健骨骼?最简单的办法就是多在户外运动。锻炼,能增加力的负荷刺激,利于骨骼强健。

“最好做有负荷的、力量型的运动,如举哑铃。”郭晓东说,力量型运动对刺激骨量生成效果最好。如果没有条件,跑跑步、走走路都是好的,半个小时就够了。

增加日照时间。国家卫计委《防治骨质疏松知识要点》建议,平均每天至少20分钟日照。

隔着玻璃晒没用,要将手部、前臂和面部直接在阳光下晒20分钟。如果担心脸晒黑了不好看,医生建议可以只在脸上擦防晒霜,另外放弃遮阳伞。

如果实在没时间晒太阳,可以考虑在饮食上调理一下,从富含维生素D的食物中摄取。例如,脂肪较多的鱼、蛋黄、蘑菇和动物肝脏中,维生素D比较多。还有强化了维生素D的食品。比如牛奶,至少半斤。

武汉协和医院骨科叶哲伟副教授透露,前年的骨质疏松亚太年会上,印度公布了一个50年的研究结果:在小学生中推广含钙丰富的食物、牛奶和足够的户外运动,50年后对比发现,这部分人骨质疏松的发生率明显要低于常人。

据《武汉晚报》

### 问诊

## 脚面为何鼓个包?



李女士问:我今年35岁,3个月前脚背鼓起一个包,头一两个月没有任何不适,第3个月开始有些隐隐的疼痛感,按压会疼。到医院检查医生说是“腱鞘囊肿”。请问这个病该怎么治?

中南大学湘雅医院骨科副教授胡志勇解答:腱鞘囊肿在临床上常由慢性损伤引起,局部检查时可摸到一外形光滑、边界清楚的圆形包块,肿块生长缓慢,压之有酸胀或痛感,基底固定。多发生在手腕部和足部,有的腱鞘囊肿通过合理的生活护理可以自消,但时间较长。您的腱鞘囊肿还是早期,建议先做保守治疗。

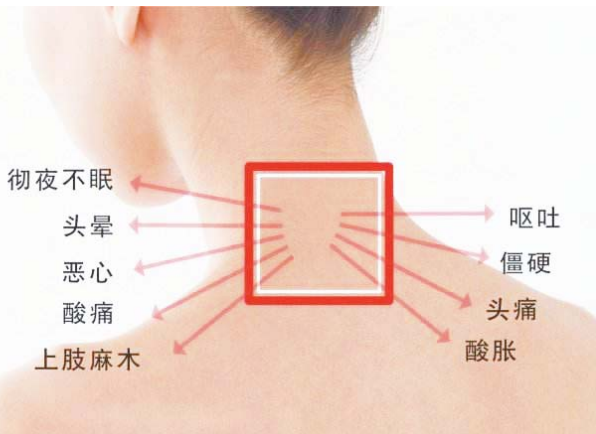
一是到医院骨科配一个保护踝关节的护带,对局部尽量制动,减少摩擦和损伤;

二是在劳累后或睡前用热水热敷患处,畅通局部气血,促进血液循环;

三是做些温和的足部运动缓解疼痛,旋转脚踝是简单的运动之一。转动脚踝约2分钟以运动足踝肌肉,恢复血液循环,消除脚腕的弯曲姿势。若疼痛严重,也可以尝试封闭治疗或注射治疗等。

据《健康资讯网》

# 八成头痛由颈椎引起



头痛是最常见的慢性疼痛,很多人认为是脑袋里出问题了,事实上,80%以上的头痛是由于颈椎引起的,专业术语叫做“颈源性头痛”。

颈源性头痛多是因为颈椎退变、神经炎症等引起的慢性疼痛。其症状与疾病的严重程度、病程等有关。疼痛位于枕部、耳后部、颈部,可放射至头顶、太阳穴周围等处;呈闷胀、酸痛感;

多数表现为单侧头痛,但也有双侧交替疼痛或同时疼痛者。

医生为患者检查时,可在颈椎旁、枕部等处找到压痛点,严重者在按压这些部位的时候会诱发头痛。由于颈源性头痛的病根在颈椎,所以需要颈椎核磁,来了解颈椎的神经有没有受压、炎症等改变。

X线片、CT等检查对于颈源性头痛的确诊价值不大,因为这

些检查仅能观察骨性结构有没有异常,而观察不到神经的情况。

颈源性头痛的治疗也应该从颈椎着手。但切忌随便按摩,许多病人经按摩后病情加重,有的还发生严重损伤。药物治疗效果欠佳,对于病程较短,疼痛较轻的患者可以进行颈椎旁注射治疗,直接将消炎镇痛药物注射至发炎的神经周围,快速准确地消除神经炎症,祛除疼痛。

病程较长、疼痛较重者,颈椎内神经周围炎症多较重,需要通过在颈神经周围放置导管,持续输注消炎镇痛药物,达到治疗头痛的目的。对于疼痛特别顽固者,可以采用选择性神经后内支毁损,打断疼痛传导通路来达到治疗效果。

生活中,预防颈源性头痛,使用手机和电脑时最好抬高平视,每隔一段时间要做颈部活动。颈椎的锻炼也是非常有必要的,如经常做做“米字操”等,只有颈部肌肉发达了,才能保护颈椎、延缓退变。 据《生命时报》

## 两个动作赶走胃下垂

对于体质虚弱的中老年人来说,胃下垂是一种常见疾病。而通过适当的运动锻炼,可以缓解胃下垂。所以,病情不重的胃下垂患者,可以做下面两个动作:

首先,平躺,将臀部放在枕头上,双手放在体侧,在深吸气的时候两腿以髋关节为轴向头部收起,呼气的时候放平。髋关节不好的人,可以尽量屈腿,到尽可能的位置就行了。在完成此动作时,臀部和肩部的位置不要改变,头

部放正。每天早晨做50次即可。

另外,可以平躺在床上,双手自然放在体侧,屈腿,以髋关节为轴做脚踏自行车的动作。此动作不能过快,最好随呼吸有节律地进行。如果膝关节和髋关节状态好,就尽可能把动作做大。每天晚上进行50次即可。

此外,人们最好艾灸神阙穴,即肚脐。这是缓解中气下陷的有效办法,同时还有益于增强免疫力。 据《沈阳晚报》

## 改善脊椎请做单腿背部伸展

1.从“棒坐”开始,右脚曲膝放在地上与左脚成90度角,将右脚跟靠在跨下位置,同时将右脚趾贴着左脚的大腿内侧。

2.吸气,提起双臂,腰背挺直,将双手往上尽量伸展,两手手心向内。

3.由下盆带动,呼气,身体慢慢往左脚的方向前伸展,背部保持挺直。

左脚跟蹬直,脚趾朝天。拉长肩膀,不要放松双臂,应继续向前伸展,直至到达、甚至超越左脚掌的位置。

4.吸气,再次挺直背脊,接着一边呼气一边慢慢将上半身

向前伸展,先是腹部,然后按顺序将胸部、脸,最后是额头贴在左小腿上。

双手抓着左脚掌外侧。如果你想增加难度,可改用一只手扣着另一只手腕的方式。

功效:改善脊椎弯曲毛病,舒缓酸痛症状,促进下半身的血液循环,改善消化系统。

注意:要尽量挺直背部。蹬直的左膝盖不可弯曲。保持这个姿势约4至12次呼吸或更久,练习时以感觉舒适为限度。然后轻轻倒次序回到步骤1,再换另一只脚重复上述步骤。

据《保健时报》

## 人到中年,五不扛

人到中年,上有老下有小,家庭与事业的重担常常压得人喘不过气。所以,人到中年要做好以下几点:

### 不扛病

经常头疼、头晕可能与高血压、颈椎病有关;经常胃痛可能是患了胃溃疡、十二指肠溃疡,需要做胃镜排除恶性病变;上下楼吃力、心慌可能是心脏出了问题。无论是哪种疾病,最重要的是早发现、早诊断、早治疗。

### 不扛饿

研究发现,饥饿时血糖降低,

会产生头晕、注意力不集中、记忆力减退、疲劳等问题,甚至影响大脑功能,导致智力下降。另外,不按时吃饭的人比正常饮食者的胆固醇高33%。经常不按时吃饭,胆囊不收缩,久而久之会引发胆结石。因此,一定要保证三餐规律。

### 不扛困

长期熬夜,容易打乱生物钟,导致患冠心病、高血压、心肌梗死的几率升高。

### 不扛累

长期过度疲劳会出现焦虑、

## 服维生素B过量 可导致肺癌

美国《临床肿瘤学杂志》近日刊载一项新研究显示,长期大剂量服用维生素B6与B12补充剂的男性罹患肺癌的风险将显著增加,吸烟者的风险尤为严重。

长期以来,维生素B6与B12被认为能增加能量,促进代谢,并减少癌症风险。但美国俄亥俄州立大学等机构的研究人员在追踪了10多年后发现,如果大量服用维生素B6与B12补充剂,效果有可能恰恰相反。研究发现,如果男性每天服用维生素B6补充剂超过20毫克,或者维生素B12超过55微克,那么他们10年后罹患肺癌的风险会增加一倍。如果他们还抽烟,那么他们的风险比一般人高出3倍到4倍。

目前,美国有关机构建议男性维生素B6每日最大摄入量1.5毫克,而维生素B12为2.4微克。

负责研究的俄亥俄州立大学的西奥多·布拉斯基指出,目前市场上销售的每份维生素B补充剂中的剂量远远超出建议使用剂量。实际上人们能够通过食用肉类、豆类和谷类食物摄取足够的维生素B,所以许多人没有必要大量服用维生素B补充剂,也没有必要常年使用。

据《新华社》

## 做好这些可预防 下肢深静脉血栓

下肢深静脉血栓的形成是可以预防的,专家建议从以下几方面着手。

1.坚持锻炼。通过散步、慢跑、健身器械锻炼等,适度减轻体重。

2.戒烟。烟草中的尼古丁等有害成分对血管内皮细胞有极大损害,能促进血栓的形成。

3.合理饮食。高脂肪饮食是引起动脉粥样硬化和血栓疾病的重要因素,应清淡饮食,限制饱和脂肪酸摄入,多吃富含维生素、粗纤维及低脂食物,忌食油腻,多饮水。

4.避免久坐久站。长时间处于某一体位,下肢活动减少,会导致血流缓慢,诱发血栓形成。

据《广州日报》

## 石榴皮外洗治脱肛

石榴皮90克,五倍子30克,明矾15克,加水1000毫升,先用小火煎煮30分钟,然后滤取汁液,趁热先熏后坐浴,坐浴时可用手将脱出部分轻轻托上或做提肛动作。每日早晚各1次,每次10-15分钟。

据《中国老年报》

## 芦荟外敷治静脉炎

取一小段新鲜芦荟,洗净,剪去两边的刺,再将芦荟破开。破开中的芦荟胶状物涂在患处皮肤上,用纱布包扎,每2-3个小时换药一次,直至患处红肿热痛症状消失,皮肤恢复正常颜色即可。

据湖南在线

## 防手掌脱皮有妙招

在干燥的秋冬季节,人的手掌容易出现脱皮的情况。这些方法可防手掌脱皮。

### 盐水洗手

将家里的无碘盐放在手间,加入少量的水稀释,让盐水在手上停留几分钟,早晚各一次,一周后就能够看到明显的效果,手不再脱皮。

### 姜汤洗手

将生姜切片,放入沸水中,等冷却后倒入手中搓洗,每天进行2-4次,十天半个月,就会有明显的疗效。

### 米醋搓手

先将双手洗净,然后在手中倒入少量米醋进行反复揉搓,直到皮肤将醋液全部吸收,每天揉搓3-4次,一周后就会有明显的疗效。

### 维C搓手

取维生素C注射液倒入掌心,双手反复揉搓,待维生素C被皮肤吸收变干后再清洗双手,每天2次,每次使用2毫升注射液,数天就会有非常明显的疗效。

据《生活百科》

失眠、记忆力减退、精神抑郁等问题,严重的还可能导致猝死。疲劳过度者切记饮食不能过于油腻,果蔬、鱼肉等是不错的选择。

### 不扛压

要学会为自己减压。一是积极面对难题,正确认识自己的身体素质、知识才能、社会适应能力等,尽量避免做一些力所不能及的事;二是可以约三五好友郊游、拥抱大自然,到户外做做运动或者去唱唱歌;三是按摩也有助于释放压力。

据《生命时报》