生活妙招

巧改牙刷,除垢不愁

如今牙刷使用两三个月就要更换,换下的牙刷刷毛质地还很好,不要轻易丢弃,消毒后还可有多种用途。

利用旧牙刷可以刷旅游鞋、雪地鞋等难以刷洗的鞋类及地板缝,刷洗梳子齿缝垢物,还可以刷键盘、鼠标转轮、电脑主板上的灰尘及电动刮胡刀盖内的垢物等。有些转角地方的尘垢不易清除,这时就要对旧牙刷进行小改造。先把刷毛和手柄连接处用蜡烛或打火机烤软,然后用钳子把牙刷背弯90°。这样,用直角的小牙刷清理杯底、水槽四角及冰箱门垫等就便利多了。

据搜狐网

温馨提示

耳、鼻也会得“脚气”

近日,湖南长沙的李女士总感觉双耳瘙痒难耐,甚至耳闷、耳朵堵得厉害。经长沙市中医医院诊断,李女士双耳外耳道壁及鼓膜布满了一层厚厚的白苔,上面附着灰褐色的绒毛状物,被诊断为真菌性外耳道炎,跟“脚气”真菌是同种。

不单是耳朵,鼻子也会患上“脚气”。湖北武汉市民王先生近来出现头痛、鼻塞症状,擤出的鼻涕如黄色浓痰,还有血丝,经医院诊断,王先生患上了真菌性鼻窦炎,也就是鼻腔长了“脚气”。医生通过鼻内窥镜手术,从王先生鼻腔中取出了一毛钱硬币大小的黄褐色团块,王先生鼻中隔软骨都被侵蚀,导致穿孔。经化验证实,取出物为真菌团块。

医生提醒,耳道内耳垢(学名耵聍)有抑制真菌生长的作用,频繁擦拭外耳道,造成耵聍缺乏,会给真菌的繁殖创造有利条件。要尽量别去足浴店等公共洗浴场合采耳,避免交叉感染,必要时可以到医院耳鼻咽喉科清理外耳道,在耳内镜下进行清理。

据《潇湘晨报》

肥皂变软及时更换

当肥皂长期处在浴室、厕所等高温潮湿环境,再经过多次涂抹,便会促使肥皂从原本干硬状态慢慢变湿软。“霉菌、酵母菌等微生物很快就会附上来。”尤其是pH值(酸碱度)较低、相对温和的香皂,以及没有添加防腐剂的手工皂,可能比一般肥皂更容易加速细菌孳生。

而生菌数超标的肥皂,就失去了清洁意义,并且对于免疫力不佳者,很可能造成皮肤感染。因此,平时保存使用肥皂时就得多留心。首先,建议选择带沥干功能的肥皂盒,然后把肥皂切成小块,每块保持在一两周内可以用完的大小。一次只取出一块放置于浴室,其他未用的则保存于阴凉干燥处。

如果小块肥皂使用不方便,建议搭配搓泡袋使用。

据《都市快报》

半夜追服安眠药要谨慎

长期服用安眠药的患者,可能常常会遇到安眠药服用久了突然“失效”的问题。患者常常会纠结是否应该在半夜追加药物。服用中长效安眠药(中效:作用时间6-8小时;长效:作用时间12-15小时)的患者出现这种情况,可以在医生指导下,换用另一种合适的药物,不可自行追加药物。这是因为,中长效安眠药的半衰期较长,如果追加用量,那么早晨很可能因药物尚未在体内代谢完而起不了床。

追加安眠药这种解决办法只适用于服短效安眠药(作用时间0.5-3小时)的患者,如唑吡坦、扎来普隆。即使是短效药,也要注意追加用药的时间。例如,唑吡坦在体内的半衰期为1.5-4.5小时,代谢缓慢者需4.5小时药效才会过去。如果患者第二天早上7点要起床上班,那么凌晨两点半后,最好不要追加用量。因此,失眠患者必须向医生询问清楚所服药物的半衰期。

此外,如果原来服用的药物剂量较低,那么可在睡前加大剂量,还可以加用另一种药物。具体的加用方法应请教医生。

据《中老年时报》

敷一敷,轻松赶走黑眼圈

红糖敷眼

将适量红砂糖放入锅内,以小火加热,待冒烟时。再将红砂糖包在手帕或纱布里,依顺时针方向,慢慢热敷眼睛四周。注意掌握红糖的温度,不要烫到皮肤。

酸奶外敷

酸奶怎么去除黑眼圈,酸奶就是很好用的法宝,将干净的纱布浸泡在酸奶中,要完全浸泡,之后取出纱布来敷眼睛,大约10分钟就可以了。要让眼部周围肌肤充分吸收酸奶中的养分,这样就能起到去除黑眼圈的作用了,并且还能去除眼袋。

冷热毛巾敷眼法

多数黑眼圈的产生是因为睡眠不足所致,血液循环不正常,出现黑色素沉淀现象,睡醒后立即用热毛巾敷眼,然后再用冷毛巾敷眼,十分钟就能让黑眼圈淡化的不那么严重。在热敷时,要注意热毛巾的温度不超过42℃,否则会加快肌肤老化。

土豆片敷眼

将土豆去皮洗净,切薄片,切薄片(能使眼部吸收的更好,黑眼圈才能得到很好的缓解)贴到眼睛或者脸部10-15分钟。

菊花茶

将喝完的菊花茶剩下的茶叶包裹起来,然后敷在眼睛上,10-15分钟,坚持一段时间可看到很不错的去黑眼圈效果。喝菊花茶可以治疗眼睛疲劳,对视力有帮助,涂抹眼睛还可以消除浮肿。

据家庭医生在线

禁食2天 可重启免疫系统

每年有那么几天不吃饭可能并不是坏事。美国一项最新研究发现,仅仅禁食2天以上就可以重启人体免疫系统,这对那些因年老或癌症而导致免疫系统受损的人而言无疑是个好消息。研究人员表示,禁食起到“鼓励”身体去更换受损“老”细胞的作用。

南加州大学长寿专家沃尔特·龙戈教授是研究者之一,他表示:“挨饿时,免疫系统会试图节省能量,方法之一就是更换掉不需要的免疫细胞,尤其是那些受损的。”他所在的研究团队发现,每半年禁食2-4天就迫使身体进入“生存模式”,耗尽体内储存的脂肪和糖分,分解掉老细胞。之后,人体就会发出信号让干细胞重生,“重建整个免疫系统”。

据《大众卫生报》

蹲一蹲也能养肺

除了呼吸锻炼、注意饮食、适当按摩等方式,美国宾夕法尼亚大学医学院研究表明,蹲一蹲也能养肺。人在蹲着时,膈肌上抬,站起来横膈下降,会加大胸腔和肺的活动范围,增加肺活量。下蹲时将两腿分开,略比肩宽;脚尖的方向基本是倒八字形,以脚的第二趾方向为准;膝盖的方向要在第二趾的延长线上,躯干要保持笔直状态,臀部向身后撅起。下蹲速度大致是5秒钟1次。下蹲时吸气,站起时呼气。锻炼次数以1天做30次为宜。

据《武汉晚报》

用滴耳液前捂一捂

近日,李大爷的中耳炎又犯了,到药店买了一支滴耳液,回家刚滴了几滴,就觉得头晕。到医院耳鼻喉科检查没发现大碍,后来才分析出是滴耳液的温度过低,刺激内耳前庭器官造成。

内耳前庭器是人体平衡感受器官,可感受各种特定运动状态的刺激。内耳疾病发生时,它会变得敏感,有些人会有眩晕和平衡障碍等症状。从冰箱中拿出的滴耳液,或天气较冷时放在室内的滴耳液,它的温度远远低于体温,滴进耳朵后刺激内耳的前庭系统,便会出现天旋地转的眩晕感、恶心、呕吐、心慌、冒冷汗、脸色苍白等症状。

因此,使用滴耳液前先在手心捂一捂,接近体温时再用。可采取坐位或卧位,侧耳朵朝上,将耳朵向后上方牵拉(若儿童则是向后牵拉),向外耳道内滴入3-5滴药水。同时手指轻轻按压耳屏前数次,使药物进入更深处,保持5-10分钟。

化脓性中耳炎患者,用药前必须清理耳内“耳屎”,充分清洗外耳道及鼓室内的脓液,可用3%过氧化氢或者硼酸溶液等冲洗,稀释脓液,然后用生理盐水将稀释后的脓液清洗干净,方可耳内滴药。

据《生命时报》

妙招养生

电吹风也能治病

治感冒

感冒初,出现流鼻涕、咽喉痛等症状时,用电吹风对准嘴、鼻部吹热风,持续10分钟左右,可使流涕停止,减轻和抑制感冒的发作。

治胃痛

发生痉挛性胃病时,用电吹风对着胃部吹风片刻,胃痛便会减轻或解除。这是由于“热”可解除因“寒”而引起肠胃平滑肌痉挛的缘故。

治肩周炎

用电吹风吹肩部,最好边吹边按摩,每次10分钟,每日两次,一般3周内可以治愈。这是由于加热可改善局部血液循环,从而使炎症消散。

防足癣

易出脚汗的人,在每次穿鞋前用电吹风向鞋内吹片刻,不仅穿着干爽舒适,还能杀霉菌,预防足癣病。

据《科技报》

在线咨询

小儿厌食试试 党参苍术敷脐

陈女士咨询:最近孩子老是不喜欢吃饭,一到喂饭的时候就哭闹不止。朋友介绍一方子,党参、苍术、砂仁、甘松、藿香各等量,研成粉装瓶备用。每晚睡前用温水将孩子脐部洗净擦干后,取药粉10克,用适量陈醋调匀,待呈褐色膏状时塞入脐部,用胶布固定,次晨取下,每日1次。问此方机理何在?

中南大学湘雅医院中西医结合科副主任医师蒋荣鑫解答:此贴穴方对脾胃气虚的小儿较有效。方中的党参可用40克,苍术、砂仁各30克,甘松、藿香各20克。党参补中益气、止渴、健脾益肺、养血生津;苍术芳香悦胃,能健脾助运、疏化水湿、解郁、辟秽;砂仁行气调中、和胃、醒脾,对腹痛痞胀、胃呆食滞的病人有改善作用;甘松理气止痛、醒脾健胃;藿香可使正气通畅、胃口开。全方补而不滞,消不伤正,符合小儿脏腑柔弱、脾常不足的特点。

据《生命时报》

一招一式养五脏

常闭双眼养肝血

中医强调“肝主藏血”的功能。眼皮就好比肝脏工作和休息的开关,人只要闭上眼或一睡着,肝脏就开始休整,发挥其藏血之功。传统养生强调闭眼养肝。在闭眼的同时,还可配合眼功练习,能改善头晕眼花、视物模糊、眼睛干涩等症状。轻闭双眼,用两手大拇指从内眼角向外擦24次,或两手四指并拢覆在双眼上,先由内向外轻轻转摩24次,再向内转摩24次。午饭后小憩,对肝脏患者来说,是一种简单有效的护肝方法。此时通过肝脏的血流较大,肝脏得到的营养供给也更多,从而加快肝细胞恢复。

调息摩脐降心火

情绪和压力是心血管病的一大诱因,解心疾的关键是降心火。坐在凳子上,两掌叠于肚脐处,两眼微闭,同时臆想肚脐处温暖舒适;把呼吸放缓,深入小腹,一呼一吸间,体会小腹微微开合的感觉;5分钟后睁开双眼,两掌先顺时针摩腹数周,再做逆时针摩腹;最后两腮像漱口一样,鼓漱几十次,嘴里涌现唾液,然后再慢慢吞下。小腹为营养脏腑之根、气血生发之源。练习时要呼吸徐缓,身心合一。这种心理变化可使上炎的心火得以下行,改善心脏紧张状态,心肌功能、血压状态等就会随之好转。

单举手臂调脾胃

“脾胃为后天之本”。中医认为,胃气主降,脾气主升,通过升降有序的运化滋养机体。调养脾胃的关键是使其符合脏腑气机的变化规律,比如单举手臂。自然站立,两膝微微弯曲,两手捧在小腹前,掌心向上;然后左手翻掌经过胸前往上举,右手翻掌向右胯旁下按,两掌一上一下撑开,同时两腿站直,把整个身体拉伸开;略停两秒后,两手原路返回,重新合于小腹前,全身放松;然后换为单举右手,重复30次。

展肩扩胸宣肺气

肺的调养以宣散为主。模仿拉弓射箭的动作可引动肺经,宣散肺之浊气,增强肺宣发和肃降的功能。两掌合抱于胸前,然后左手变八字掌,右手像拉弓一样变勾手,同时向左右两侧水平分开;左臂伸展,右臂屈肘,就像古人开弓射箭一样,展胸夹背,用力伸展,稍停2秒;接下来两手均变掌,两臂侧平举,然后合于胸前,再换右手做另一侧,重复30次。

据《生命时报》