

● 健康小知识

早卧晚起搓手晒背

良好的睡眠是增强机体免疫力的重中之重。冬季寒冷,睡眠条件和睡眠质量均受影响,作息规律可适当调整为早睡早起。《黄帝内经》中讲“冬养生,提到起居方面应‘早卧晚起,必待日光’。这个‘晚’是以太阳升起的时间为度,即所谓‘必待日光’,并非赖床不起。现代研究也表明,冬天的早晨在冷高压影响下,地表气温低,大气停止对流活动,地面上的有害污染物停留在呼吸带,过早起床外出反而会深受其害。

冬天常搓手有助于预防感冒。人的手上有劳宫、鱼际、合谷等重要穴位,通过揉搓手掌、揉按手指可充分刺激劳宫穴让心脏逐渐兴奋起来,刺激位于双手拇指根部隆起处的鱼际穴则有助于疏通经络,增强呼吸系统功能,对预防感冒有一定帮助。另外,大冬天经常在阳光下晒晒后背,有助于补益身体阳气,防止寒邪通过背部侵入体内诱发。

据《常德晚报》

眼睛干涩 用热毛巾敷眼

将毛巾在热水浸湿,挤掉多余水份,双眼自然闭合,毛巾敷在眼睛上,每次10分钟,每日两次,可促进眼睛的血液循环,增加泪液的分泌,保证眼球表面的润滑,可有效缓解眼睛干涩等不适。

据搜狐网

常勾脚尖通经络

踮脚尖可疏通经络筋骨,还可减去小腿的赘肉,实践证明,躺着勾脚尖效果也很好。具体方法:卧床休息时,两脚并拢伸直,将脚尖一勾一放,可以两脚一起做,也可以进行单脚练习。每次做20-30次,速度可自我调节。

据三九养生堂

练单腿站能护膝盖

膝关节骨关节炎一般发生于膝前髌股关节,表现为蹲起痛、上下楼困难;然后累及内侧膝关节,劳累让疼痛加重,休息后缓解;疼痛进行性加重,出现夜间痛、关节肿胀,膝关节伸曲受限、罗圈腿,最后不得不进行膝关节置换。骨关节炎一旦发生将持续发展,无法完全治愈。因此,重在预防。

膝关节的功能训练和肌力练习,主要是膝关节的平衡功能练习和股四头肌(大腿前面的肌肉)力量的练习,以保护膝关节的功能,避免膝关节的损伤。

最后介绍一套膝关节的平衡功能练习:1.双臂外展90度,单腿支撑站立,坚持1分钟;2.闭上一只眼睛,外展90度,单腿支撑站立,坚持1分钟;3.闭上双眼,外展90度,单腿支撑站立,坚持1分钟;4.单腿站立,保持平衡,坚持1分钟。四步由易到难,逐渐练习。

据《玉溪日报》

三招穿出舒适“微气候”

衣服注重保暖、舒适

衣服的保暖程度与衣服内空气层的厚度有关,如羽绒服有一定的厚度,羊毛织物的气孔不是直通的,两者保暖性不错,能让人“既有温度,又有风度”。冬天天气干燥易皮肤瘙痒,穿着上应尽可能选择纯棉、真丝等不易产生静电的内衣、内裤、衬衫等。不宜穿过于厚重的衣服,尤其是行动不便的老人,长时间穿厚重

衣服可引起关节酸痛、乏力。

衣领不高不紧

领口过高或使颈部活动受限,过紧则可能对颈部血管有一定压迫,会产生一定程度的不适,影响气血运行。此外,寒冬里血管收缩循环相对较差,袖口、裤腿、袜口等不宜过紧,过紧或可影响静脉回流,严重的甚至可导致下肢肿胀、发凉,增大静脉曲张的风险。

据人民网

内分泌失调如何调理

多吃黄豆。黄豆可以改善体内激素的分泌,内分泌失调的女性可以每天喝一杯豆浆或者定期进食豆类制品。

熬夜最容易破坏内分泌系统,除了不熬夜,睡前泡个热水澡,喝杯热牛奶也有好处。泡热水澡能促进血管收缩、扩张,也能促进老旧角质更新,保持肌肤光滑细致。但心脏功能不好的人不适合经常泡热水澡,不妨试试热水泡脚,也能促进全身血液循环。

常按摩。正确的按摩手法能促进体内血液循环,加速新

陈代谢及体内废物的排出。在工作间隙或看电视时拍拍四肢、揉揉腰背都可以。

少接触含化学物质的物品。部分食品、化妆品及清洁剂等日常的消费品中,有一些化学成分会扰乱女性雌激素的分泌,生活中应尽量避免。

每天运动30分钟。有氧运动可以帮助消耗热量,减轻体重,还能将氧气带到全身各部位,提升新陈代谢率,有效燃烧脂肪,建议每周至少运动3次,每次30分钟。

据99健康网

心跳不正常怎么查

不少人反映自己心脏跳动的不太正常,那什么症状该去医院检查呢?

一直都存在

如果感觉不舒服的心跳每时每刻都存在,那么一份简单的心电图就能确诊。心跳异常时描记的心电图可初步判断心律失常的类型及严重程度。

几天出现一次

有些心跳问题是每天,几天甚至会很久才出现一次,需要做一个动态心电图检查,能记录24小时,48小时甚至7天的心电图。

偶尔发生但症状重

有些心跳异常发作时间短,时间不定,症状重,甚至出现晕厥、眼前发黑等,用常用方法无法记录到,可采用一种轻微有创的方法,叫做植入式心脏事件记录仪,类似口香糖大小,埋在胸前的皮肤下,能持续使用2-3年。

只在特定情况下发生

有些心跳问题是在特定环境或条件下发生,不妨模拟当时的情景看能否出现症状。

据《健康时报》

根据自身需求选牙膏

清除牙垢

含有柠檬酸锌或焦磷酸盐等成分的牙膏可以清除牙垢。

牙龈出血

选择中成药类的药物牙膏,能起到止血的作用,对于牙龈组织和血液循环有一定的帮助。

牙齿敏感

选择含有硝酸钾抗敏感成分的牙膏,可以缓解牙齿过敏所产生的疼痛。

据中新网

服中药,并非“每日两次”这么简单

大部分人煎服中药都是“早晚各一次”,但实践证明,想要发挥中药的最佳疗效,除了掌握正确的煎煮方法外,服药时间也很关键,而并非是“每日两次”这么简单。

空腹服指饭前服,空腹服药可以使药力得到最大发挥,著名医药学家葛洪曾说:“未食内虚,令毒易行”。空腹服用的药物多用于实证疾病,特别是积滞、瘀血、水湿等病证。饭后服适用于人体上部的疾病,正如《神农本草

经》中所记载:“病在胸膈以上者宜先食后服药”。另外,偏于滋补一类的药物,也宜饭后服,葛洪也曾指出:“服治病之药以食前服之,服养身之药以饭后服之。”

顿服,病情较急者,药煎好后立即服下,称为“顿服”,取急病急治之意。张仲景在《金匮要略》中记载的泻心汤、大黄牡丹皮汤等属于此类。现代医学的高热性疾病、传染性疾病、小儿急症等亦采用顿服法。

头要防风,脚要防寒

头常外露,热量散失多。在热量散失的同时,风寒极易乘隙通过头部侵入人体。另外,“寒从脚起”,人体十二条经络有六条起始或汇聚于脚部,如果不注意脚部保暖,寒邪则易通过经脉侵入人体。因此外出时要时刻注意头和脚的保暖,最好戴帽子、围巾,穿棉布鞋、棉袜等。

敲响警钟

常感乏力 谨防多发性骨髓瘤

张女士已退休两年,两个月前,她发现跳完舞后,头会有一些晕,以为是带孙子太累就没太在意,但有时说几句话就没力气,这引起了儿媳的重视。儿媳带她到当地医院检查,血液生化检查提示张女士的球蛋白比正常高了许多,补查免疫球蛋白达1610mg/dl(正常范围是76-390mg/dl)。

通俗来说,张女士的免疫系统已被“攻破”,她被确诊是多发性骨髓瘤。

浙江大学附一医院多发性骨髓瘤治疗中心主任蔡真说,多发性骨髓瘤是常见的血液系统恶性肿瘤,往往会盯上60岁左右的人群,通常表现为腰背疼痛、头晕乏力、肾功能不全,或出现以小便泡沫多所代表的蛋白尿等。这些老年人常见的症状让这个疾病的误诊率高达60%以上。

第二军医大学上海长征医院血液科主任侯健则介绍,由于骨髓里的浆细胞异常增生,导致无法正常生成免疫球蛋白,并同时侵犯造血及其他系统,所以该症会导致多系统出现问题。

有数据显示,约90%以上的患者在发病初期或者在疾病进展过程中会出现骨痛和骨折,还有约50%的患者伴有肾脏损伤。因此,病人的首诊科室可能是骨科、肾脏内科,也可能是血液科。

如果中老年人出现骨痛、肾功能不全、高钙血症、贫血和反复感染等症状时,建议尽早到血液科就诊,通过血尿检查、骨髓穿刺及活检等相关检测判断是否患病。中老年人定期体检很有必要,尽早发现,改善预后。

据《青年时报》

● 中医妙方

手指发凉疼痛 试试“温经通络汤”

受寒、疲劳、情绪波动及精神紧张后突然双手指苍白、发凉、疼痛,接着变为青紫或紫红色,麻木、发胀,将手放入温水中或者加热后,症状逐渐缓解,此种情况在医学上称为“雷诺氏病”,又叫“肢端动脉痉挛症”,青年女性易发,冬季发作较频,笔者自拟“温经通络汤”治疗该病,屡用屡验,患者可以一试。

药物组成及用法:炙黄芪60克,当归、炒白芍各20克,桂枝、制乳香、制没药、炙甘草各10克,细辛3克,川芎、玄胡、炒地龙各15克,熟附子6克,水煎两次,分早晚两次温服,每日1剂。

一般服药10-15剂,指端苍白、紫暗、冷痛麻木等症可消失。

该病属中医“厥证”、“脉痹”范畴,多因气血不足,复感寒邪,气血凝滞,瘀血阻滞脉络,肢端供血不足所致。方中黄芪、当归补气养血;白芍益阴和营,缓急止痛;桂枝、细辛温经通阳祛寒,增加肢体末梢血流量;川芎、玄胡、乳香、没药活血化瘀,加速血液循环;附子为纯阳之品,可破阴寒而振奋阳气;地龙通络达络;炙甘草缓急止痛,调和药性。诸药相伍,益气养血,温经散寒,活血化瘀,使邪出阳复,寒凝得散,脉道畅达,诸症消失。

据《大众卫生报》

● 专家荐方

小药方 缓解心悸胸闷

读者魏先生:我心脏病好多年了,最近一个月老是心悸、胸闷,严重影响了日常生活。有时还失眠多梦、头晕,蹲久了起身时就会头晕、站不稳,想请专家推荐一个能缓解心悸、胸闷的方子。

广州中医药大学第一附属医院内科副主任医师王嵩解答:心悸、胸闷是心内科常见病症,多见于冠心病、心脏瓣膜病、心律失常、心力衰竭等疾病。这里推荐一个方子:

黄芪、茯苓、葶苈子各30克,丹参、漂白术各15克,白参、麦冬、五味子、桂枝、泽泻、佛手、桃仁各10克,木香6克。水煎服,每日一剂。

该方中,黄芪甘温,能补气、固表、利尿;茯苓、葶苈子均为利水泻肺之品,两者皆可泻肺平喘、行水消肿;漂白术具有健脾益气、燥湿利水的功效。白参、丹参甘平,大补元气、补脾益肺;桂枝温经,能助阳化气;桃仁活血通络的作用非常好;木香、佛手理气健脾,以防上述补益药滋腻碍胃。

据好大夫在线

临睡前,这是安神药和治遗尿症药物常采用的服法,临睡前服药能使药效及时发挥作用。

昼夜服,即一些急、慢性病,亦可昼夜定时(或不定时)服药,使药物持续发挥治疗作用。温病学家吴鞠通常用银翘散治风热病证,他在《温病条辨·上焦篇》中规定:“病重者约二时服,日三服,夜一服。轻者三时服,日二服,夜一服。病不解者。再作服”。

据寻医问药网