

## ● 健康小知识

## 谁不适合物理降温？

许多人发烧时，会采用物理降温，但这种方式对一些并不适合。

## ● 血液循环障碍者禁用

正常血液循环的主要功能是向各器官、组织输送氧气和营养物质，同时不断从组织中运走二氧化碳和各种代谢产物。血液循环障碍者会有局部组织或器官血管内血液含量异常表现，充血、淤血或缺血；局部血管壁通透性和完整性异常，如血管内成分溢出血管外，表现为水肿和出血；血液性状和血管内容物的异常，包括血栓形成、栓塞和梗死。受冷会加重血液循环障碍。

## ● 慢性炎症者禁用

比如，慢性关节炎、外伤挫裂伤造成的伤口化脓性感染，慢性炎症或者深部化脓病灶。皮肤受冷可使局部血流减少，妨碍炎症吸收。

## ● 组织损伤、破裂、水肿者禁用

此时受冷可导致血液循环不良，增加组织损伤，影响伤口愈合，同时影响细胞间液的吸收。对于有出血倾向的皮疹患者，或皮下出血及伴有皮肤性损害的患者，禁用酒精擦浴，否则会使出血症状加重。

## ● 对冷刺激过敏者禁用

另外，冰袋降温、酒精擦浴等物理降温方式，禁止用在枕后、耳后、阴囊处、胸前区、腹部、足底等区域。枕后、耳廓、阴囊处易被冻伤；胸前区被冷刺激可导致心率减慢、心房纤颤、房室传导阻滞；腹部受冷易引起腹泻；足底受冷可能引起一过性冠状动脉收缩。 据《北京日报》

## 胃有“四怕” 多加小心

不按时吃饭会伤胃，嗜食辛辣会刺激胃，压力大时胃也会不舒服。统计显示，我国部分地区胃病发病率较6年前足足翻了两番，其中有相当一部分患者是上班族。

实际上，胃病的发作是一个漫长的过程，生、冷、硬、酸、辣等刺激性食物进入胃后，会直接影响胃的工作，加之患者的新陈代谢、内分泌不规律，导致胃黏液分泌不足，胃失去保护，浅表性胃炎、糜烂性胃炎、急性慢性胃炎的发病率大大增加。胃病往往是因为忽视造成的。

## 胃有4怕：“冷、晚、多、坐”

**冷：**胃、十二指肠溃疡发病有季节性，秋冬和冬春交替都是高发期，寒冷的冬季尤其要注意养胃。胃痛、腹部不适，消化能力降

低，这时进食生冷食物就会引起或加重胃部不适症状。

**晚：**食物从胃排空，到进入小肠消化大约需要两小时，晚饭吃得太晚会使胃肠道没有时间消化，从而使消化功能出现异常。

**多：**吃得太多会导致胃酸、胰液、胆汁等消化液分泌增加，超出分泌能力，可能会导致胆管、胰管等相对狭窄、梗阻，造成消化功能紊乱。

**坐：**刚吃完饭不适合马上坐下埋头工作，因为胃肠的消化需要有足够的血液保障，如吃完饭就工作，血液供给大脑，胃肠得不到消化所需的循环血量，非常影响消化功能。

## 日常5个养胃方

**保暖——**患有慢性胃炎的

据新华网

## 花椒的三大妙用

## 1.防疾病

**防牙痛。**如果是冷热食物引起的牙痛，用一粒花椒放在痛的牙上，痛感就会慢慢消失。

**治皮肤痒。**用中药信石、花椒各50克，泡水一碗，4小时后抹患处，几次即愈。

**治脚气。**用适量花椒煎水泡脚可以治疗脚气，同时对风湿引起的关节痛、肚子痛等起到一定的作用。

## 2.防虫

**驱虫出耳。**若虫入耳，可取花椒用油浸，滴入耳内少许，虫即自出。

**防蚁驱鼠。**厨房柜子的角落撒一些花椒粉，既能除蚂蚁，又

能驱鼠避疫，保持食品的卫生。

**防粮食生虫。**在存放粮食的米缸内，放三四个纱布包，每个纱布包内装十粒花椒，可防粮食生虫。

**衣物防虫蛀。**换季收藏衣物时，只要用纱布包上十几粒花椒，放在衣橱里，可起到防虫效果。

## 3.烹饪小帮手

**沸油防溢。**有时油烧到沸点从锅里溢出时，可立即放进几粒花椒，沸油就会消下去。

**猪油防变质。**在刚炼好的猪油中，放入适量的花椒末，然后放在干燥阴凉处，可在一年内防油变质。

**开胃增食胃口不佳时，**适量地食用一点花椒粉，能开胃。有些地区饮茶有放花椒的习惯。

据99健康网

## 小寒时节宜跳绳

小寒已标志着节气正走进一年中最寒冷的时候，在这天寒地冻的时节，可否不外出，也能做到充分锻炼？一根跳绳便可两全其美：既能充分锻炼，又不必外出。

跳绳看似简单，其实在快速挥动绳子，绷紧身体跳起，避免踩到跳绳的过程中，需要动用到大部分肌肉关节，因而能令全身得到充分锻炼。如果想像高手一样跳得飞快又酷炫，还要配合适当的呼吸，由此心肺功能亦得到了很好的加强锻炼。

**跳绳要点：**跳绳时，先将绳置于脚后跟处，由后向前跳，脚掌落地后，改为上下弹跳。跳绳过程中保持膝部弯曲，臀部放松，每次落点，节拍稳定。

据中国青年网

## 冬季戴口罩有讲究

入冬之后，天气冷了，很多人戴起了口罩。但医生建议最好不要戴口罩。

## ● 戴口罩不能预防感冒

正常情况下，人呼吸到肺里的空气已经接近体温了，而且经过长期的锻炼，人具备了一定的抗寒能力，对感冒也有一定的抵御作用。长期戴上口罩，虽然对空气有一定的过滤作用，但也会降低鼻黏膜的抵抗能力，一受寒反而更容易感冒。

## ● 戴口罩不是越厚越好

口罩对粉尘和呼吸道传染病有很好的屏蔽作用，但并不是越厚越好。6层纱布的口罩就能够阻止90%以上的细菌。

## ● 少用色彩鲜艳的口罩

漂亮的口罩面料一般含有化纤成分，而化纤刺激鼻腔和支气管，不利于健康。如果上面有图案，也会堵住口罩的气孔，使口罩的透气性下降。因此，口罩还是应该选无色、无味、透气好的棉质口罩。

## ● 戴口罩重在使用和保管

戴口罩时如果鼻孔露在外面，对呼吸道就失去了保护作用。口罩挂在耳边，灰尘、细菌浸染，再戴就失去了价值，如果不戴要将口罩放进干净的袋子里。长期戴还要注意对鼻黏膜的伤害，在回家或没有污染的地方要取下来。口罩要每天清洗消毒，清洗口罩只要在开水中泡几分钟，在阳光下晾干就能达到消毒杀菌的效果。 据《科技日报》

## 简单方法缓解肌肉抽筋

肌肉痉挛通常称为抽筋，即腿部肌肉出现突然间的痉挛，其原因有多种，包括肌肉损伤、脱水、矿物质含量低和服用了某些药物等。这里介绍一些简单、天然的方法，可治愈肌肉抽筋。

**做拉伸：**睡眠过程中肌肉抽筋的原因之一就是脚趾朝下的正常侧卧睡眠姿势缩短了小腿肌肉，让它们更容易收缩，引起疼痛的痉挛。为舒缓抽筋，你可以先弯曲脚趾，然后再伸直脚趾，每个姿势都保持2-3秒钟，反复做约1分钟。随后，站在一面墙前，将抽筋的那条腿向后拉伸，另一条腿的膝盖弯曲。

据环球网

**补钙：**很多肌肉抽筋是由于缺钙造成的。食用大量含有丰富钙质的食物，以及服用含有钙的营养补充品，就能减轻缺钙，也可以通过睡觉前饮用一杯温牛奶来补钙。

**补钙：**缺镁会造成肌肉抽筋和疼痛。食用含镁量高的食物可缓解肌肉痉挛。在入睡前服用含有300-400毫克镁的营养补充品能放松肌肉。

**喝水：**也有不少肌肉抽筋是由于脱水造成的。在从事剧烈运动前，应先喝1-2杯水；在锻炼过程中也要适量饮用含有电解质的饮料，以防止体液流失过多而造成肌肉痉挛。

据《玉溪日报》

## 咽喉不适滥服胖大海惹祸

50多岁的田先生是一位广告商，几天前，他在和客户谈完生意后觉得嗓子有些难受，于是用中药胖大海泡水喝，谁知几天下来，嗓子不但没有缓解，反而出现了腹痛、腹泻。一开始以为胖大海过期变质了，后来医生告诉他是因为胖大海喝得不合时宜。

冬季天干物燥，很多人咽干咽痛，有异物感，严重的还咳嗽、

声音嘶哑，这都是咽喉炎的常见症状。胖大海味甘性寒，归肺经和大肠经，用胖大海泡水喝具有清热润肺、利咽解毒、润肠通便的作用，特别适用于肺热声哑、咽喉疼痛、热结便秘以及用嗓过度等引发的声音嘶哑等。

但是，对于风寒感冒引起的咳嗽、咽喉肿痛等症不适合用胖大海缓解，对于烟酒过度引起

的声音嘶哑、咽部不适，胖大海也没有治疗效果。相反，由于胖大海性味寒凉，脾胃不好的人长期不当服用还容易引起腹泻。不过，对于冬季因为上火、肺热引起的声音嘶哑、咽喉不适，可以用胖大海泡水的方法来缓解，如果与适量的蜂蜜一起冲泡，效果更好。每次泡胖大海不宜超过3枚，也可加甘草3克一同泡水服用。

据《大众卫生报》

## 冬季洗澡勿过勤过长

专家提醒，洗热水澡虽然畅快，但应保持一定限度。冬季洗澡不宜时间过长、频次过勤、水温过高，同时要谨防因长时间泡澡带来的健康隐患。

山东济南市卫计委表示，冬季不宜长时间洗澡，盆浴一般控制在20分钟，淋浴3分钟至5分钟为一段。洗澡水温高看似能提升身体热度，但对皮肤

并无太多益处，它会破坏皮肤表面的油脂，导致毛细血管扩张，加剧皮肤干燥的程度。同时，水温过高还会增加心脏负担，易引起心脏缺血、缺氧。

专家建议，冬季洗澡频率应维持在每周1次至2次，水温与体温接近即可。在浴液选择上，性质温和的浴液比较适宜。 据《大众卫生报》

## ● 中医妙方

## 五个动作赶走腰痛

大部分人的腰痛没有明确病史，常因久坐久站、不良姿势或体态、反复弯腰活动，使肌肉、骨骼系统失衡而导致，这被称为非特异性腰痛。七八成患者症状集中在下背部、腰部、臀部，疼痛常持续3个月以上，没有神经根体征及脊柱影像学改变的情况。应对这类腰痛，不妨学学下面几个动作。

## 1.麦肯基伸展

站立位，双手托住腰部，膝关节伸直，上半身尽量往后仰，腰部充分伸展，保持4-5分钟。有条件者可采取俯卧位，头抬起，用前臂和肘关节支撑上身，腰部尽量放松并保持伸展，正常呼吸，维持5分钟，每组动作进行10次，每天2-3次，间隔2-3小时完成一组。适用于久坐的白领和出租车司机。

## 2.麦肯基屈腿

坐位，两肩自然打开，向前弯腰，双手抓住脚踝后部，向上用力提起，保持脚不离地。有条件者可采取俯卧位，屈膝屈髋，双手抱住膝关节，向腹部下压到最大程度。适用于躯干长期伸展的人群，如装修工人、教师等，也可作为久站后的腰部放松训练，每组动作维持1-2秒，重复10次，每天3-4组。

## 3.牵伸髂腰肌

站立位，右腿交叉放在左腿一侧，左腿作为支撑腿，右手放在右侧骨盆处，向左侧推至最大程度。可降低腰部张力，维持10秒，每次2-3组，两侧牵伸可对称进行。

## 4.牵伸梨状肌

坐位，左腿放在右腿上，二郎腿的姿势，同时身体前倾，双臂按住膝关节下压至最大限度，可降低腰部张力，维持10秒，放松，收回，每次2-3组，两侧动作可对称进行。

## 5.臀桥

仰卧位，背部顶在一个瑜伽球上，屈髋屈膝，双脚适当分开并外旋，抬起臀部。这个动作可对腰部核心稳定性进行锻炼，维持30秒，每组动作3-4次。

据《玉溪日报》