

## ● 用药误区

用药细节错  
疗效难保证滴完眼药水  
没按内眼角

大多数人滴眼药水时都会犯这个错误,这会使眼药水通过鼻泪管进入口腔,或流到脸上,未被真正吸收。滴完眼药水后应立即闭眼,不要眨眼,然后按住内眼角两分钟左右。

## 服布洛芬时机不对

医生通常会建议饭后服用布洛芬,以减少对胃部的刺激。不过,如果是一次性服药,用于缓解急性疼痛,应空腹服用布洛芬,15分钟就能见效,且对胃部的刺激并不明显。而饭后服用,则需要45分钟才能起效。

用哮喘吸入剂  
吸气太快

如果患者使用哮喘吸入剂时只是猛地吸一口气,大部分药物只会到达喉咙。应在开始吸气时,按下吸入器,继续吸气5秒,然后屏住呼吸10秒,给药物足够时间抵达肺部。

据《恋爱婚姻家庭》

## ● 医学知识

## 哪些息肉需要切除

肠息肉:  
越早切除越好

案例:48岁的李先生前不久肠镜检查结果显示有一个7毫米的息肉,医生建议切除。

专家解析:肠息肉就是肠道黏膜上的隆起性病变,一般而言,肠息肉分为非肿瘤性息肉和腺瘤性息肉两类。非肿瘤性息肉如炎症性息肉、增生性息肉等,与肠癌的发病关系不大。而腺瘤性息肉是公认的癌前病变,相当于一个“定时炸弹”,需要及时切除。

声带息肉:  
声音嘶哑或是信号

案例:41岁的秦女士是一位小学老师,日前,她因声音嘶哑到医院检查,发现声带处长了一个息肉。

专家解析:声带息肉在临床上比较常见,主要表现为声音嘶哑,嘶哑程度因息肉大小和部位不同而异。声带息肉的致命杀伤力在于突发癌变,因此,一旦出现声音嘶哑、喉部异物感、咽喉干痒疼痛,建议立即到医院明确诊断。

鼻息肉:  
久治不愈可诱发并发症

案例:小王到医院检查发现鼻部有个息肉,医生建议他尽早手术治疗。

专家解析:鼻息肉是一种良性小肿瘤。患者常有鼻塞感,如果息肉持续长大,鼻塞感会加重。如果息肉阻塞咽鼓管,可能会引起耳鼻咽咽鼓管,更致命的是可引发癌变。因此,一旦出现鼻塞感加重症状,建议到医院做鼻窥镜检查。

据《家庭保健报》

## 天冷易肥胖 减重要得法

冬季寒冷,人体会自觉摄入更多热量,存储更多脂肪;寒冷的天气又使人们的运动相对减少,一不小心就会导致肥胖。避免肥胖,下面的方法可效仿:

## 定期监测体重

计算自己的标准体重,树立目标,定期监测体重;每天写减肥日记,做好自我监督。

## 挺腰收腹效果大

坐下时要注意挺腰收腹,锻炼腹部肌肉;走路时要注意保

持抬头挺胸,注意收腹。每天坚持收腹站立15分钟,长期坚持这个小动作对减小腰围非常有用。

## 多做有氧运动

冬季比较寒冷,要多穿保暖衣服,多饮热水,多做有氧运动,如慢跑、跳绳、骑车、打球等。

## 避免进食高热量食物

养成良好的进食顺序,饭前先喝汤,接着吃菜,再吃饭,尽量先用热量低的食物填饱肚子。吃饭时细嚼慢咽,每口嚼15-20

下,不但有助于肠胃消化,还能产生饱腹感,巧妙避免进食过多高热量食物。

## 多做家务

拖地、擦玻璃、洗晾衣服等,不仅让生活更美好,也能让体型更漂亮。每天可以适当爬爬楼梯,保证作息时间规律,从生活细节上控制体重,让减肥更轻松。

一起多出去走走,和亲友一起行动,互相监督,相互鼓励,走出去,动起来,共享冬季大自然的美好风光。

据《黄河晨报》

盘腿压膝  
自检骨骼健康

盘腿坐在床上,将右脚的踝关节放在左膝上,同时用手往下压右腿膝盖。健康人的右腿完全可以放平,并且大腿根部不会疼痛或者只有很轻微的痛感(再左右腿互换,检查方法相同)。如果左右脚根本放不到对侧腿的膝盖上,或者往下压腿时有剧烈的疼痛感,就表示髌关节或者腰部出现了炎症。

坐在椅子上,左脚着地,右脚放在左膝上,用手向下压右膝。再左右腿互换,用同样方法检查。对于患有股骨头坏死等疾病的人来说,脚要么根本就放不到对侧膝盖上,要么稍用力压就会感觉大腿根处剧烈疼痛。

据《当代健康报》

## 隔夜茶疗疾治病

众所周知,隔夜茶不能喝,人们常把它扔掉。其实,在没有完全变质的前提下,隔夜茶还具有养生治病的功效。

1.止痒。用温热的隔夜茶洗头或擦身,茶中的氟能迅速止痒,还能防治湿疹。

2.止血。隔夜茶中含有丰富的酸素,可阻止毛细血管出血。如患口腔炎、舌痛、湿疹、牙龈出血等,均可用隔夜茶漱口治疗。疮口脓疡,皮肤出血也可用其洗治。

3.除口臭。茶中含有精油类成分,气味芳香,清晨刷牙后或饭后,含漱几口隔夜茶,可使口气清新,经常用茶漱口可消除口臭。

据中国网络电视台

## 感冒偏方您别用偏

入冬以来,各类人群流感发病率呈现明显上升趋势。微信朋友圈里又开始流行各种治流感的偏方。这些流传甚广的方法到底有没有疗效呢?

## 熏醋并不杀菌

一直以来,民间都有熏醋可以消毒、杀菌和预防感冒的说法。在一些疾病预防的资料中,也提到过熏醋消毒可对室内杀菌起到一定作用。

但医学专家表示,醋酸只有达到一定浓度时才有消毒、杀菌的作用,而且消毒、杀菌的效果也不是很好,所以并不主张使用。日常生活中常见的食醋,所含醋酸浓度很低,根本达不到消毒、杀菌的效果,盲目大量使用,反而可能对人体健康带来危害。

## 气血不足有迹可寻

“气血不足”这个词属于中医的专业术语,日常生活里人们如果要想判断自己是否真的气血不足,可以观察一下自己是否有以下症状:

## 头发干黄

如果看到一个人的头发乌黑、浓密,我们会说他肾好,其实这里说的肾好就是说明这个人的肾纳气、生髓功能好,气血足。如果一个人头发微微泛黄,容易干枯、掉发、发白,那么就要注意可能是气血不足了。

## 口唇面色苍白

正常人一般是面色红润而有光泽,但如果一个人面色苍白、没有光泽,走一段路后就嘴唇发白,感觉心跳加速,那么就说明肯定是气血不足了。

## 眼睛泛黄

俗话说“人老珠黄”其实是指眼白变得混浊、发黄,一般气血不足的人容易导致津液无法正常运行,出现眼睛泛黄。

## 四肢不温

气血充足的人手脚一年四季都是暖和的,但是有些人即使在比较炎热的夏天,手摸上去都是冰凉的,那么就是气血不足的表现。这类人还会经常发现自己手脚出汗,如果能排除其他的疾病,就可能是气血不足。

## 牙龈萎缩、牙缝变大

牙齿稀疏,牙齿松动等问题多为肾气亏虚,无法行血。如果中老年人发现牙龈萎缩、食物越来越容易塞在牙缝里,就要注意了。

据《大众卫生报》

## 冬天冻手用四疗法

浸泡疗法:先用温热水浸泡患处30分钟,最好在水中加入一些米醋,不仅有助血液循环,还能使皮肤角质软化,擦干后立即涂上鱼肝油软膏,或者是鞣酸软膏或尿素霜等,再用一片保鲜膜包严患处。等到第二天的时候,原先皲裂的部位就会封口。

马铃薯疗法:将1个马铃薯煮熟后,剥皮捣烂,加少许凡士林调匀,放入瓶内。出现手足皲裂的情况后,可取少量涂裂处,每日1-3次,数日见效。

蜂蜜疗法:先用热水浸洗患处,然后涂上蜂蜜,每天2次,连用几天便可痊愈。

药物疗法:用尿素软膏或甘油擦剂外擦,每日3次。也可取2-3粒鱼肝油丸,挤出药液均匀涂擦于患处,每晚睡觉前涂一次,连续涂擦数日后便可治愈。

对老年人而言,手脚皲裂用药不能见好就停,涂药最好坚持一段时间,这样才能防止反复复发;若出现出血、感染、疼痛难忍、妨碍行走,这是重度皲裂的表现,要及时到医院治疗。

据《健康时报》

蒜真的是万能止咳药吗?

其实,大蒜性偏温热,能驱寒,有一定的杀菌效果,但大蒜的抗菌效果“偏弱”,而且主要针对肠道感染,临床上很少用大蒜治疗呼吸道感染。

对于外感风寒引起的短期咳嗽,由于大蒜偏温,能够祛除寒邪,还是有一定作用的,但如果是热咳嗽,大蒜就起不到相应的疗效,甚至会起到反作用。

## 接种疫苗是良方

预防感冒最好的办法就是开窗通风,同时注意休息,劳逸结合,加强身体锻炼。遇到雾霾天,应尽量减少外出,暂缓户外锻炼。预防流感最有效的方式是接种流感疫苗,老年人、儿童及有基础疾病的患者,更应重视接种疫苗。

据《北京晚报》

## ● 运动健身

## 肩膀痛举双手

正确的姿势不但美观大方,增添自信,还有益健康,尤其是能缓解疼痛。美国“福克斯新闻网”最近载文,如果身体已经因姿势不良出现酸痛的现象,可以按照以下几种方法缓解疼痛。

## 肩膀痛



举手投降

“举手投降”这个练习很简单,可以躺在床上或靠在墙边,肘部弯曲,双手上举,呈“投降”的姿势,保持5-10秒,然后放松,重复3-5次。该动作有助于舒展胸部、双肩和双臂,缓解姿势不良带来的肌肉紧张。

## 后背痛



鲤鱼打挺

“鲤鱼打挺”,俯卧,手臂向前伸,尽量抬高双臂和双腿,做类似飞行的姿势,保持3-10秒,每天练习3-5次,能有效缓解后背酸痛。还可以增加难度,用手脚做类似游泳的划水动作。

据《环球时报》

## 公交车上巧运动

现代都市人群上下班最为普遍的交通工具就是公交车了,但是我们常常在等公交车或者坐公交车的时候会无事可做,与其这样还不如充分利用这段时间来锻炼身体。具体方法如下:

## 握拳运动

双手用力握拳再张开,反复此动作大约1-2分钟,这样能使我们的手臂肌肉得到很好的锻炼,同时还可以增加我们的力气,简单方便。

## 收腹运动

将全身注意力都集中到腹部,当吸气时使腹部自然膨胀,呼气时自然收紧腹部,反复锻炼此动作,直到腹部有略微灼热感为止,此运动可以有效锻炼腹肌,对经常坐办公室的人群很有帮助。

## 小腿运动

首先单手拉住公交车的栏杆、吊环,双脚脚后跟离地约5-10厘米左右,直到小腿感觉到酸胀,然后恢复站立状态,待休息完成后继续让脚后跟离地,反复锻炼此动作可以很好地锻炼小腿肌肉群。

## 吊环运动

可以利用公交车上的吊环,单手拽住吊环,时而握紧,时而放松,充分地锻炼手腕肌肉。

据《健康之路》