

● 健康小知识

长时间玩“跳一跳”易患腱鞘炎

微信“跳一跳”小游戏已成全民级小程序。但因长时间玩手机引发的关节不适、颈部酸痛、眩晕、手麻症状也在蔓延。长时间玩游戏容易造成关节不适或者引发腱鞘炎,门诊已经遇到不少“跳”出毛病的患者。腱鞘炎以前比较多发于女性及手工劳动者,现在越来越多的年轻人得此病,与对手机过度依赖有关。据《新民晚报》

每年感冒四五次并非免疫力低下

北京儿童医院新生儿科主治医师丁翊君介绍,反复呼吸道感染,在儿童尤其是婴幼儿中十分常见。有些体质较弱的婴幼儿一年发生多次上呼吸道感染属于正常现象,多感冒不一定就代表免疫力低下。孩子偶尔发烧、鼻塞、有痰,正是孩子的免疫系统在正常工作的证据。据《大河健康报》

降压药何时吃最好

人的血压有规律性波动,上午9点到11点以及下午4点到6点血压最高;下午6点开始缓慢下降,至次日凌晨2点到3点最低。在血压最高值出现前2小时用药,可以更好地稳定血压。一天吃1次的降压药建议在早晨7点服药,一天吃2次的,建议在7点和下午2点服药。由于个体变化,在血压高峰值出现的前2小时是比较妥当的服药时间。名字里带“啞嚙”两个字的药,应睡前服用。据《祝您健康》

服用板蓝根 流感早期更有效

近日,国家呼吸系统疾病临床医学研究中心主任钟南山院士团队针对白云山板蓝根的多年研究表明,板蓝根抗病毒抗炎并重,流感病毒主要通过上呼吸道系统入侵人体,而板蓝根颗粒对上呼吸道系统如鼻和咽部的流感病毒感染具有非常好的疗效,患流感早期,服用板蓝根颗粒的效果更显著。据《北京晚报》

被冻虾刺伤 有可能感染类丹毒

近日,湖北汉口54岁的余女士在挑选冻虾时,一不小心被尖尖的虾头刺伤了手指,当时感觉手指有点刺痛,但没怎么流血,她就没太在意。几天后整根手指又红又肿,疼得弯不了,到医院一看竟是类丹毒。据《武汉晚报》

武汉市中心医院皮肤科副主任医师高英介绍,一旦感染了类丹毒,轻者会出现皮肤局部红肿、灼热、疼痛等症状,随着病情迁延形成慢性炎症,红肿疼痛症状可反复发作长达大半年甚至更久,导致关节活动受限。据《武汉晚报》

良好睡眠的诀窍

保证睡眠充足,不打乱睡眠规律是非常重要的。

休息日的时候,也尽量遵照以往的时间起床,睡懒觉也尽量不要延后2个小时,这样才不会打乱以往的睡眠规律。

灵活利用光线

有很多人为了改善睡眠安了遮光窗帘,让卧室光线暗一些。但是,拉上遮光窗帘后,眼睛感受不到清晨的阳光。专家建议,睡觉时,将窗帘拉开10厘米左右。

另外,睡觉前的光线也很重要。睡前在过亮的灯光下看书,

会导致眼睛受到亮光的刺激后推迟入睡的时间。入睡前1个小时把室内的灯光调暗,尽量不要看电视。

关闭手机 控制午睡时间

很多人习惯睡前在床上玩手机和平板,这样会使眼睛受到强光的刺激。睡眠不足的人要早些关上电视和手机。

另外,酒精、咖啡和茶都是睡眠前的禁忌。酒精虽然有助于睡眠,但是会增加睡眠变浅、半夜醒过来的情况。午后的咖啡和茶中的咖啡因会推迟睡眠,也会

增加睡眠途中醒过来的情况。

睡眠不足的话,会想要睡午觉。一不小心就会陷入午觉时间过长,晚上睡不着的恶性循环。人体在中午2-4小时的时间里会有强烈的困意,睡午觉对身体没有坏处。但是,睡30分钟以上就会进入深度睡眠,导致晚上难以入睡。所以,高中生和大学学生的午觉要控制在10-15分钟,处于壮年时期的人午觉要控制在15-30分钟。闭上眼睛就减少了进入大脑的信息量,让大脑得到休息,也不会进入深度睡眠。

据《环球网》

常捶督脉阳气旺

人体背部有丰富的经络和穴位,经常捶背可以调节这些经络和穴位的功能,增强抗病能力,还可以舒筋活血,使肌肉放松,促进血液循环,加速背部皮肤新陈代谢。背部正中是督脉的循行部位,督脉有“阳脉之海”之称,常捶打可以补充阳气。但捶背手法要均匀,着力要有弹性,轻拍轻叩,每分钟60-100下,每日1-2次,有严重心脏病的患者捶背须谨慎。

据《环球时报》

按左手心护肠胃

体检人群中胃肠疾病普遍存在,在这里教大家一个小妙招:饭前半小时在左手心顺时针方向轻轻按摩36次,可促进胃液消化酶分泌,饭后半小时可稍加用力再顺时针按36次,促进胃排空食物,使胃不受累。

患有胃肠疾病的人群饮食要有规律,吃饭时一定要细嚼慢咽,对食物咀嚼次数越多,分泌的唾液也越多,对胃黏膜有保护作用。据《保健》

做好两个动作护肝

伸懒腰

护肝最简单的方法是伸懒腰,这是人体自我保健,特别是对肝脏保健的一种条件反射。因为伸腰展腹,需要全身肌肉用力,并配以深呼吸,有吐故纳新、行气活血、通畅经络关节的作用,可以激发肝脏机能,使肝脏得到“锻炼”。

动作要领:伸展时,要尽量吸气;放松时,全身肌肉松弛,尽量呼气,效果会更好。需要注意的是老年人经常做这一动作,可增加肌肉、韧带弹性,延缓衰老。

按太冲穴

可以在看电视的时候,敲打、按揉、拉伸肝经;顺着肝经按揉,如果有疼痛点,一定要通过敲打、按揉、艾灸到不痛为止。否则就会肝气不顺。“太冲穴”是肝经的原穴,也是储存肝经元气的仓库。每天按摩或艾灸它20分钟能养肝护肝;艾灸之前最好按揉太冲穴3分钟,如果此处每天有意识地用力重复抓握动作,也能起到补肝作用。据《石嘴山日报》

四件小事延缓心脏衰老

随着年龄的增长,我们心脏的机能也在不断降低。这是不争的事实,也是很难改变的自然规律。下面这三件事虽然小,但是如果真能做到并持之以恒,可以延缓心脏的衰老。

第一件事:每坐着工作一小时就起身做扩胸运动和蹲起运动各10下。

久坐会让心的工作量越来越小,心脏功能越来越弱,血液循环也跟着减慢。血液中脂质因此非常容易沉积在动脉管壁,血脂自然也就升高了。蹲起运动和扩胸运动能分别优化我们的下肢肌肉和心肺功能。

第二件事:晚上这顿饭不吃任何油腻的东西,解馋的食物统统放在早晨和中午。

少摄入油腻食物可以让心脏年轻。这是因为,过于油腻的饮食会让血管内皮受损。这种损伤一旦形成就很难修复。另外,过多脂质堆积在血管上,让血管通路变窄,血压升高。这些都是

对心脏十分不利的状态。

第三件事:在身体疲倦、生病和久不运动的前提下,绝不要冒然大量运动。

心脏机能就像弹簧。如果突然之间绷得太紧,会给我们带来很大危险。要知道,偶然的大强度运动,心脏的输血量将是平时的4到6倍。这样一来,心脏会不堪重负,加速衰老。所以,运动不能凭一时之快。尤其是在身体疲倦、劳累、生病或者长时间不运动的时候,要避免突然大量运动。

第四件事:年轻的时候注意保暖,不要凭年轻就穿得少。

中医认为,心为火脏。要让心脏年轻,就要小心呵护“心阳”,尽可能不让心阳受损。而影响心阳的最主要原因,其实就是年轻的时候受寒。很多心脏病患者,感觉胸口仿佛被堵着一块大石头,或者前胸后背被勒得太紧,太冷的时候症状加剧,这就是典型的风寒阻络冠心病的表现。据《新民晚报》

做鼓肚操重点锻炼腹肌

武汉市第一医院消化内科副主任医师吴玉芳:我早晨空腹喝白开水,量比较大,一般要喝600毫升。平时多吃蔬菜水果,有时也会吃点麦片当早点。我习惯每天晚上做“鼓肚操”锻炼腹肌防便秘:先用掌心围绕肚脐打圈按摩,顺序是右上左下,然后做深呼吸,随着呼吸将肚子鼓起、收回。家人便秘时,我也推荐他们重点锻炼腹肌,做仰卧起坐也不错。

据 99 健康网

按摩腹部缓解便秘

按摩粪便聚集地——左下腹

第四军医大学西京消化病医院教授吴开春:我一出差就便秘,除多吃蔬菜水果,还坚持定时排便,尽管那时没有便意,但人体长期形成的生物钟并不容易被打破,所以我还是去厕所,同时进行腹部按摩帮助排便。左下腹是粪便聚集的区域,在此处沿顺时针方向做圆周按摩,会起到辅助作用。

抽筋,不一定是因为缺钙

大多数人认为缺钙是抽筋的原因之一。血液中钙离子浓度太低时,肌肉容易兴奋而痉挛。尤其是老年人钙质吸收能力减弱、钙质流失明显,因此,常受到抽筋的困扰。孕妇及哺乳期妇女缺钙也较为常见。但其他因素也会引起抽筋:

寒冷刺激。寒冷是抽筋的常见诱因,可直接引起腿部肌肉强烈收缩和血管突然痉挛。比如,晚上睡觉不盖被子、把被子踢

掉,或者突然下到冰冷的水中游泳,都有可能引发腿抽筋。并且,这种抽筋有时候持续时间会比较长。

过度疲劳。运动过度,特别是无氧运动,会导致肌肉在短时间内持续收缩,并产生代谢废物。如果没有及时拉伸,放松肌肉,过多的酸性代谢产物堆积,就很容易刺激小腿,造成小腿抽筋。老年人身体弱、肌肉力量差、机体代谢功能减退,和年轻人相

比,也更容易抽筋。

局部压迫。长时间仰卧,让被子压在脚面,或长时间俯卧,使脚面抵在床铺上都会迫使小腿某些肌肉长时间处于压迫状态,引起肌肉被动挛缩和血供不足。一套简易操帮你避免抽筋:

1. 原地踏步,一组50次,3到5组为宜。

2. 平常坐着的时候,可以做腿部踏的动作,类似于踩刹车的动作,一组50次,3到5组为宜。

3. 躺着做勾脚背的动作,至少30下。

据《环球时报》