

● 健康小知识

养盆薄荷防春燥

暖煦春风吹来了万物复苏,也吹得脸颊起皮、眼睛干涩。防春燥,除了多喝水外,还应多吃樱桃、菠菜和韭菜。每天可经常按摩鼻翼,增加鼻黏膜分泌,保持鼻腔湿润,使鼻腔通畅。另外,养几盆薄荷和百里香,既能湿润空气,还可以提神醒脑。

据39健康网

睡前宜温水洗肛周

在杭州市第三人民医院病房待了半个多月后,34岁的王先生终于可以出院了。因为肛周疼痛蔓延到大腿,拖了好几天才就医的他,被告知是细菌感染坏死性筋膜炎,可能要截掉左腿。幸运的是,经过手术治疗,左腿被保住。因不重视肛周脓肿而导致情况加重的患者并不少。预防肛周感染,建议不论男性女性,每天都要注意保持肛周的清洁干燥,最好便后能坐浴清洗肛周,晚上睡前用温水清洗肛周。如果肛周疼痛,及时就医。

据《每日商报》

● 敲响警钟

感冒后须警惕病毒性心肌炎

几天前,一男子无明显诱因发热,以为是普通感冒没理会。谁知一天晚上突然出现晕厥、心跳停搏等症,送医后确诊为病毒性心肌炎、阿斯综合征。经紧急抢救最终脱离危险。为什么一个看似普通的感冒能差点要人命?

病毒性心肌炎是病毒感染引起的心肌局限性或弥漫性的急性、慢性炎症病变。急性病毒性心肌炎患者发病前的1-4周常有上呼吸道感染或消化道感染,以及其他病毒性疾病。通常表现为发热、呕吐、腹泻等症状,然后出现心悸、胸闷、胸痛或心前区隐痛等,如果患者有感冒病史,且出现心肌炎相应临床表现,应及时就医确诊。

据《广州日报》

● 用药提醒

涂药应“做足工夫”

春天是各种皮肤病的高发季节,多人深受皮肤干裂、瘙痒的困扰。一些外用药有助于皮肤保持水分,但使用时要注意一些细节。

涂药应“做足工夫”涂抹药膏前,先用温水把双手和患处洗净,等皮肤半干后,再将药膏轻轻地均匀抹在患处,使药膏在患处形成薄薄的一层药物膜,并轻轻按摩1-2分钟以利于药物的吸收。涂抹外用药的频率不用太高,皮肤外用乳膏通常每天涂抹两次即能够保持一天的药效,不必增加用药频率。

据《健康之友》

简单一套操让膝关节年轻5岁

生活中,很多人有膝关节痛的老毛病。对于已经受伤的膝关节,其实也是有办法来修复的。在这里,我给大家推荐一套操,坚持练习能让膝关节年轻5-10岁。

第一式:臀部下蹲

用没有受伤的腿靠墙站,收腹提臀,保持臀部收缩到极限;慢慢弯曲受伤的膝盖至45度,保持3-5秒,再慢慢伸直膝盖。该动作重复10-15次。

第二式:侧卧

侧卧,双脚并拢,膝关节弯曲90度;将上方腿的膝盖缓慢向上举起,直到膝盖分离到一掌

宽,保持3-5秒,再缓慢放下,重复10-15次。注意不要把臀部翻倒平躺。

第三式:手膝拉伸

仰卧,伤腿举起,大腿和臀部成90度;推拉膝盖和踝关节,越过另一条腿,保持3-5秒,直到感到臀部外侧被拉伸,重复10-15次。

第四式:交叉腿

平躺,伤腿跨在另一条上面;用伤腿的对侧手向肩膀方向拉伤腿的膝盖,保持脚平放在床面上,直到感到臀部外侧被拉伸,重复10-15次。

第五式:拉伸后腿腱

次,直到脚心发热;再用右手握右脚,用左手的小鱼际沿脚心上下搓100次,搓的力度大小要自己舒适为宜。

湿搓

晚上睡前,把脚放在温水盆中泡15分钟,直到脚掌微微发红,然后再以左手手掌搓右脚脚心,右手手掌搓左脚脚心,每侧搓5分钟。每天持之以恒,能益智安神、活血通络,可以防治失眠健忘,同时延年益寿。

据凤凰网

紫外线益处多

众所周知,太阳光中除可见光和红外线以外,剩下的就是紫外线了,适量的紫外线对人体健康有很大益处,有如下几个方面:

杀死病毒、细菌

一般放射紫外线能削弱细菌活力,抑制其生长繁殖,而直射的紫外线能直接杀死细菌和病毒,可进行室内空间消毒。

预防佝偻病

阳光中的紫外线能使人体皮肤中的胆固醇转变为维生素D。缺乏维生素D,婴儿容易患佝偻病,成年人则容易发生骨质疏松。

增强皮肤抗病力

紫外线能促进皮肤新陈代谢,使皮肤变得柔润光泽,富有弹性。阳光下呆的时间长,照射部位的皮肤可能出现血管扩张、充血,随之形成红斑。这种紫外线红斑具有抗神经痛、抗过敏以及及时改善皮肤营养状况的功效。

提高机体造血功能

适量紫外线照射能促进机体造血机能,对贫血人群有辅助疗效。据《大众卫生报》

搓脚心,滋阴补肾

在我们的脚心,有个涌泉穴,它位于足底部,蜷足时足前部凹陷处,在足底第2、3跖趾缝纹头端与足跟连线的1/3与后2/3交点上。适当刺激涌泉穴能起到滋补肾阴的作用,使人肾精充足、耳聪目明、腰膝壮实不软、行走有力。

干搓

左手握住左脚背前部,用右手的小鱼际沿脚心上下搓100

搓手心,清心安神

在我们手心有个劳宫穴,手握拳时,中指下的那个地方就是穴位所在之处。劳宫穴有清心火、除湿热、理气和胃、镇静安神的功效,其强壮心脏及安心定神的效果奇佳。老年人经常搓搓手心,能有助清心安神。

具体做法:先将双手对搓50次,刺激两侧手掌的劳宫穴,使掌

心发热。然后,老人可根据自己的身体状况,选择下一步需要保健的部位。一般来讲,有肺热咳嗽、感冒的老人,可接着对搓两手的大鱼际,刺激上面的鱼际穴,以起到清宣肺气、清热利咽的功效;有腰膝酸软、腿脚无力等肾虚症状的老人,可以接着用双手搓腰上的肾俞穴(位于第2腰椎棘突下,旁开约2厘米),以充养肾气。

据《家庭周刊》

揉耳可缓解颈部肌肉紧张

耳部运动有助于改善颈部活动范围和放松颈部和下颌区域紧张的肌肉。这可能是由于支配耳部的神经末梢来自于头部和颈部区域。

具体操作步骤:向左右转动头部,并且注意活动范围、紧张度

或疼痛。用食指和拇指轻柔地抓住耳朵卷起的部分,牵拉耳廓使其向远离耳孔的方向打开,围绕耳孔牵拉从上而下直到耳垂。也可用手指按压耳孔周围。当感到耳朵温暖并且颜色变红时,表明已经运动充分,颈部活动范围和肌肉紧张度可明显改善。据《新民晚报》

六种颈椎病治法各不同

颈背疼痛、头晕头痛、手指发麻,当出现这些症状时,很多人首先会想到颈椎病犯了,让家人捏一捏、揉一揉,或者贴膏药、热敷,可是有时有效有时却没效。为什么呢?因为颈椎病分为以下六种类型,不同的类型治疗方法也不同。

无力、双腿发紧及抬腿沉重等开始,继而出现足踏棉花感、跛行及束胸感等症状。也可波及消化系统、心血管系统及泌尿系统,以尿急、排空不良、尿频及便秘多见。

治疗:症状轻微者可先采取非手术疗法,如头颈持续(或间断)牵引、颈围制动、按摩等,但手法按摩宜谨慎小心。一旦病情加重,应及时手术。

椎动脉型颈椎病

常见症状为偏头痛,常因头颈部突然旋转而诱发,以颞部为重,多为跳痛或刺痛,并伴有眩

晕、耳鸣、记忆力减退及短暂失明等症状。症状发作与颈部旋转动作有直接关系,常在头颈转动时,突感头晕、头痛,甚至双下肢突然无力,随即倒地。

治疗:多不用手术,通过正规的牵引、按摩、中草药外敷、颈围制动等治疗可缓解症状。经非手术疗法治疗无效又影响正常生活及工作者应手术治疗。

食管压迫型颈椎病

早期主要表现为吞咽硬质食物时有不适感或胸骨后烧灼感、刺痛感,继而在吃软食或流质食物时也会出现上述表现。轻

度者表现为仰颈时吞咽困难,屈颈时则消失;中度者只可吞咽软食或流质食物;重度者仅可进水或汤。

治疗:轻度者以保守治疗为主,包括颈部制动,控制饮食及对症治疗。低热怀疑有食管周围炎者,可给予广谱抗生素。经保守治疗无效者,可考虑手术治疗。

交感神经型颈椎病

主要表现为头晕头痛、睡眠差、听力下降等,有些患者会有恶心、呕吐、血压变化等症状。坐位或站立时症状加重,卧位时症状减轻或消失。颈部活动多、长时间低头或劳累时症状明显,休息后好转。

治疗:症状较轻者,可不予特殊治疗,只需纠正坐姿、睡姿,避免长时间低头、受寒。症状明显者,伴有颈肩部不适者,可予以颈肩部正规按摩、热敷等治疗。

据《南阳日报》

气虚者多练下蹲

气虚体质的人,平常面色发黄或黄白,容易倦怠无力,少气懒言,或头晕目眩、自汗,活动后诸症加重。总体来说,就是身体各项机能下降了,现在的亚健康多属于这种情况。

气虚体质的人首选的运动就是下蹲、跪坐和盘坐。蹲着时,气会向下走,沉到小腹丹田里。经常练习气沉丹田,人的气就足,全身的血液循环就好,就不会出现气郁和其他的病症。

据大众养生网

6个姿势
调好腰酸背痛

很多人有腰酸背痛的毛病,锻炼腰背肌肉,可以有效防止酸痛的发生:

姿势1:俯卧,髋部紧贴床,用肘将上身撑起,坚持5-30秒,重复10次。

姿势2:俯卧,骨盆与床面紧贴,用手轻轻托起上身。保持1秒钟,重复10次。

姿势3:俯卧,头和胸部贴近地面,轻轻抬起一侧的上肢,对侧下肢绷紧,缓慢抬高床面5-10厘米。坚持5-20秒钟,重复8-10次。

姿势4:俯卧,骨盆部位垫一薄枕,双手伸向后背到腰部,轻轻抬起头和胸部,保持双眼直视地面。由5秒逐渐增加到20秒钟,争取重复10次。

姿势5:仰卧,双膝关节屈曲,双手胸前交叉,上身轻轻抬高床面。坚持2-4秒钟,然后还原,重复10次。

姿势6:仰卧,腰部与床紧贴,将一侧下肢伸直,缓慢抬高20厘米。保持约10秒,再缓慢放下,重复10次。

据中新网

颈型颈椎病

最为常见,症状有颈部酸痛不适及活动受限等,常于晨起、过劳、姿势不正及寒冷刺激后加重。

治疗:牵引、按摩、中草药外敷、颈围制动等治疗方法均能缓解症状。注意睡眠及工作时的姿势,避免长时间屈颈,避免颈部受寒。

神经根型颈椎病

多有麻木、疼痛、指尖过敏及皮肤感觉减退等症状,其范围与颈脊神经所支配的区域相一致。并伴有明显的颈部疼痛、椎旁压痛,颈椎棘突或棘间压痛或叩痛多为阳性,尤以急性期明显。

治疗:头颈部持续(或间断)牵引、颈围制动及纠正不良姿势效果良好。手法按摩应轻柔。

脊髓型颈椎病

症状多先从肢体麻木、下肢