

● 健康小知识

吃鱼比吃鱼油好

鱼油的保健功效主要来自能够降血脂、健脑的 EPA 和 DHA,因为它们很不稳定,在空气中易氧化变质,故鱼油一般都被放在胶囊中。鱼油卖得好,是因为吃鱼油比吃鱼方便、便宜。但事实上,吃鱼对人体的健康作用比吃鱼油更好,除了鱼油外,鱼还含有丰富的优质蛋白、维生素和矿物质。鱼中所含的 300 毫克 DHA 的功效和鱼油中 600 毫克相当,这可能是由于鱼中的 DHA 与其他营养成分发生协同作用而增强效果。

据《家庭保健报》

使用抗菌素眼药水须遵医嘱

抗菌素类、抗病毒类或抗真菌类眼药水,如氧氟沙星、妥布霉素等眼药水或眼膏,主要适用于眼睑、泪道、结膜、角膜等部位的感染性炎症,或手术后感染的预防与治疗。这类眼药水使用不当会破坏眼睛正常的菌种生态,所以使用前必须听取医生的建议。

据《健康咨询报》

● 教你一招

肩周炎自疗法

目前,肩周炎的康复治疗方法主要有两种:

物理治疗,即理疗。中频脉冲电治疗、低频脉冲电治疗可放松肌肉;高频治疗和磁热疗法、红外线疗法、激光治疗等可改善疼痛症状。而手术治疗有以下四种:

- 1. 手指爬墙**
面墙而立,双手扶墙,手指顺墙爬行而上,练习上举,记录下每日达到的最大高度。做30次以上,每日2回。
- 2. 直臂外展**
面壁直立,双臂下垂,直臂向两侧外展,记录每日抬高的最大角度。运动30次以上,上下午各1回。
- 3. 弯腰甩臂**
腰部向前弯60度,患臂前后摆动,摆动范围越大越好。甩动30次以上,每日2回。
- 4. 交叉拍肩**
双臂在胸前交叉甩动,双手拍对侧肩部,双臂上下交替进行。拍打30次以上,每日2回。
- 5. 拍肩打背**
双臂轮番前后甩动,左臂向右前方运动,拍打右肩,右臂向左后方运动,拍打左背。左右交替进行30次以上,每日2回。
- 6. 后伸摸背**
两臂后伸,以健侧手腕部,使患侧的手指尽量向上摸脊背部。
- 7. 旋臂运动**
一手叉腰,另一臂做旋转运动,先顺时针旋转30次,再逆时针旋转30次,换对侧做同样运动,旋转弧度越大越好。

据《上海大众卫生报》

“春困”也可能是甲减早期症状

春天来了,有人被乏力、嗜睡所扰,称之为“春困”。甲状腺功能减退(简称甲减)患者早期也会出现疲乏、嗜睡的症状,容易与“春困”混淆。

“春困”是由于天气变暖,新陈代谢逐渐旺盛,耗氧量不断加大,大脑的供氧量显得不足,加上

暖气温的良性刺激,使大脑受到某种抑制而形成的一些表现,它往往可以通过睡眠、运动和饮食等方面调节来改善。

甲减是由于甲状腺激素分泌不足而引起甲状腺功能减退,除表现为疲乏、嗜睡等精神不振外,还会出现畏寒、少汗、体重增加、

行动迟缓、记忆力减退、反应迟钝、注意力不集中、抑郁、皮肤干燥粗糙、毛发脱落、便秘、厌食、贫血、肌肉疼痛、阳痿、性欲减退等症状。甲减并不可怕,患者除了遵医嘱按时服药外,一定要保持心情舒畅。

此外,还有一些疾病也可能

带来“春困”表现,比如肝炎前期会有低热嗜睡现象;糖尿病、心脏病等慢性病因体虚出汗会感到困乏;高血压患者如春天嗜睡,可能是中风前兆;低血糖时也会犯困。因此,有基础疾病的人群若感到疲乏困倦特别严重,应及时到医院就诊。

据《健康报》

肾不好
如何用抗生素

目前临床上常用的 50 多种抗生素中,有 30 多种都具有损害肾功能的副作用。1. 头孢类抗生素,对肾小球和肾小管都有损害作用;2. 四环素类抗生素进入人体后,百分之百由肾脏进行代谢,因此会加重肾脏的负担,引起肾功能受损;3. 喹诺酮类抗生素,它在人体内代谢时,可与尿液中的碱性成分结合形成结晶尿,从而损害肾脏功能。

此外,氨基糖苷类抗生素(如链霉素、妥布霉素、庆大霉素、卡那霉素等)、林可霉素、氯霉素、两性霉素 B 和多黏菌素等抗生素也都是由肾脏来代谢的。

适合肾功能不全者使用的抗生素主要有红霉素、阿莫西林、甲硝唑、强力霉素和利福平等。但无论选用何种抗生素,都应有医生的指导。

据《家庭保健报》

感冒药混吃易伤肝

陈先生在感冒期间,为加强药力,吃过多种感冒药。结果,感冒症状好些了,他却发现自己面黄、眼黄、尿黄,没有力气,肚子发胀,并呕吐过几次。到医院检查后,医生怀疑陈先生是药物引起的严重肝功能损害。

复旦大学附属华山医院感染科主任医师张继明教授认为,陈先生所服用的多种感冒药中,都含有对乙酰氨基酚的成分,混合服用导致该药摄入量,毒性成倍增加,超过了肝肾的耐受程度。含有该药性的感冒药长期或过量服用,易引起肝损害,严重者可导致急性肝功能衰竭,甚至死亡。若同时再滥用一些对肝脏有损害作用的抗生素,更易加快引起肝损伤。

据《新民晚报》

心律失常≠心脏病

心律失常的发生率随年龄增高而增加,老年人易发生心律失常。不少老人认为自己有心律失常就是患上了心脏病,这是一种误解。心脏病会导致心律失常,但心律失常不一定是心脏病导致的,情绪变化、感染、贫血、电解质紊乱等都可导致心律失常。

因此,老年心律失常患者应仔细寻找导致心律失常的病因和诱因,切忌轻率应用抗心律失常药物。若必须用药,也一定要在医生指导下合理使用。

据《医药养生保健报》

胸廓牵拉可健肺

经常进行胸廓牵拉、挤压等运动,有助于增加肺活量。以下动作可依次做完,每次重复 5 次。每天做 2-3 遍。

1. 伸展胸廓,站立,双臂下垂,两脚间距同肩宽。吸气,双手经体侧缓慢向上方伸展,尽量扩展胸廓。

2. 转体压胸,站姿同上。吸气,上身缓慢向右后方转动,右臂随之侧平举向右后方伸展。左手平放于左侧胸前向右推动胸

部,同时呼气。向左侧转时,动作,方向相反。

3. 交叉抱胸,坐位,两脚自然踏地。深吸气,缓缓呼气,同时双臂交叉抱于胸前,上身稍前倾,呼气时还原。

4. 双手挤压胸,体位同上。双手放于胸部两侧,深吸气,缓缓呼气。同时双手挤压胸部,上身前倾,吸气时还原。

除此之外,大笑养肺:笑一笑,不仅能够年轻十岁,还能使胸廓扩张,肺活量增大,胸肌伸展。

据《医药食疗保健》

健步走的黄金标准

走路是最简单的健身方法,但是健步走也有一套“黄金标准”。

场所:健走要选择空气清新、视野开阔、安全的场所,最好是塑胶场地。

鞋衣:鞋子要选择弹性好、有足弓垫的运动鞋,衣服最好是材质透气、宽松、颜色鲜艳的。

动作:目平视,躯干自然伸直,身体重心稍前倾,两臂前后摆动,与肘关节成 90 度夹角,手臂摆动带动左右肩活动。走路时,尽量用腹式呼吸,与地面接触脚要有个“抓地”的动作(脚趾内收)。

步频:走路速度太慢很难起到锻炼效果,太快又容易带来疼痛和损伤,一般健走的步速以每分钟 100 步为宜。

步数:健步走推荐量为每天 1 小时,按每分钟 100 步算,每天 6000 步是比较合适的。有减肥需求的人,可适当增量到 8000-10000 步。如果做不到用整块时间锻炼,也可分次完成,但每次最好连续走够 10 分钟以上,否则没有健身价值。

据中国青年网

树木花粉也是过敏源

不少人认为春季过敏是满街的鲜花造成的,其实不然,与鲜花相比,不起眼的树木是更令人头痛的过敏源。临床发现,3月中旬到4月出现春季发作性喷嚏、流清鼻涕、眼耳痒或咳嗽症状来就医的患者,不少是因为柏树花粉造成的过敏。此外,常见的致敏花粉还有桦树、柏树、臭椿树、梧桐树、白蜡树花粉等。

外出踏青赏花的人们如曾有过敏史,赏花、采摘时要防止

胸前佩玉养“膻中”

佩玉是我国的一种传统,尤其是把玉佩戴在胸前,更是普遍。其实,这种佩玉方式不仅美观,而且有养生的功效。

从中医的角度来说,每个人的胸前有一个膻中穴。膻中穴位于胸部两乳头连线的中点,平第四肋间处,具有宽胸理气、活血通络、清肺止咳、舒畅心胸等功能。

《黄帝内经》认为“气会膻中”,也就是说膻中穴可调节人体全身的气机。此外,膻中穴是任脉、足太阴脾经、足少阴肾经、手

太阳小肠经、手少阳经三焦经的交会穴,是宗气聚会之处,有阻挡邪气、宣发正气的功效。

据《法制晚报》

研究发现,点按该穴可影响心血管神经的调节中枢,促进全身血液的重新分配,改善冠状血流量,还可以提高胸肺部的植物神经功能。我们垂挂玉佩的位置刚好是在膻中穴,而且在佩戴的过程中,因玉佩不时地触碰着该穴,能间接起到轻微按压、敲打的作用,能调理我们经络和气血。所以在老人佩戴玉时,最好先找到膻中穴的位置,让佩玉能更好地调养身心。

据《老人报》

睡眠是增强免疫力的最好方法

2013 年,52 岁的创新工场董事长李开复对外宣布,自己得了第四期淋巴瘤,不得不放下热爱的工作接受治疗。2015 年李开复发微博称自己已经完全康复,肿瘤消失。他的抗癌心得就是:睡眠比什么都重要,睡眠是增强免疫力最好的方法。大病之后,为了补偿身体的亏损,李开复给身体的第一项承诺与改变,就是好好睡觉。充足的睡眠对预防或限制肿瘤生长有广泛作用。最佳的睡眠时间是每天晚上十点以后,理想睡眠长度是七小时到八小时。

帮助睡眠的方法有很多,台湾辅仁大学心理系助理教授陈建铭在《给工作忙碌者的睡眠建议》一文中分析了 7 种形成睡眠规律的办法:

1. 维持生物钟,作息时间要固定下来。
2. 规律运动。
3. 睡前降低亮度,起床后照射日光。
4. 睡前六小时勿饮用咖啡等刺激性饮品。
5. 不以酒助眠。
6. 谨慎使用安眠药。
7. 每晚要尽量维持舒适的睡眠情境。

现在,李开复十点上床就寝,最迟不会超过十一点,经常睡到自然醒,大约五点半到六点

半起床,中午舒服地睡上半小时到一小时的午觉。这样就可以维持一整天精神饱满、头脑清醒。专家还为大家提供了五个优质睡眠的诀窍:

1. 睡前不要安排费时费力的工作。
2. 设定一个停止工作的时间,睡前加班,远不如第二天早起再做效率高。
3. 记录每天睡觉和起床的时间,养成健康的睡眠习惯。
4. 不要因为失眠而感到压力大,放松最好。
5. 睡眠的质量比时间更加重要,让自己处于舒适的状态。

据《长寿养生报》