

“懒人”六大养生妙招

殷江霞

养生并不一定需要花费较多的时间、金钱和精力,居家生活中的小动作也是养生的方式之一。在家中通过简单的动作就可以达到养生保健、增强免疫力的目的,何乐而不为呢!

1、梳头

梳头可以刺激头部穴位,起到疏通经络,调节神经功能,增强分泌活动,改善血液循环,促进新陈代谢的作用。经常梳头,可使人的面容红润,精神焕发。此外,梳头还是治疗失眠、眩晕、心悸、中风后遗症和青少年白发的辅助手段。平时每天可梳头3-5次,每次不少于3-5分钟,晚上睡前最好梳头一次。

2、伸懒腰

伸懒腰可引起全身大部分肌肉的收缩,使瘀积的血液被“赶”回心脏,从而大大增加血

流量,改善血液循环。所以,常伸懒腰在促进人体肌肉收缩和舒张、增进肌肉本身血液流动的同时,还可带走肌肉中的代谢产物,起到消除疲劳的作用,使人感到全身舒展,精神爽快。

3、踮脚尖

人在踮脚时,由于双侧小腿后部肌肉的收缩挤压,可促进下肢血液回流,加速血液循环,从而缓解下肢酸胀及防止下肢静脉曲张和皮肤色素沉着。具体做法:双足并拢着地,用力踮起脚跟,保持2-3秒,可重复多次。

4、深呼吸

深呼吸可以促进人的肺部排出浊气,增加肺活量和血液中的含氧量,加快血液循环。

5、叩齿

每日三餐前保持全身放松,口唇轻闭,然后上下齿有节律地轻轻叩击。每次4-8下,可使牙齿坚固,并能预防牙病发生。

6、搓足心

每天晚上洗脚后、上床之前搓足心20分钟,对健足强身十分有益。这是因为,搓足底涌泉穴有改善体质、提高机体免疫力的功能。

阳春三月,当心呼吸道传染病

星报讯(吴金菊 李多富 记者 胡敬东)三月份,合肥已进入早春季节,气温逐渐回升,天气多变,时寒时暖,雨水会逐渐增加等。早春季节仍是呼吸道传染病好发季节,应注意预防以手足口病

(发疹性口腔炎)、流行性感冒、流行性腮腺炎、水痘、流脑等呼吸道传染病为主的各类传染病,托幼机构和学校应预防各类疾病的暴发。患有溃疡病、胆结石等慢性疾病患者应注意防止疾病复发。

抽动眨眼骂人其实是种病

星报讯(费秦茹 记者 胡敬东)31岁的黄学龙每隔一两分钟全身就会抽动一次,还伴有清嗓子的吼叫声,“抽动秽语症”让他至今没有娶妻生子,唯一一次工作也因吓哭女同事而被辞退。2月24日,合肥市滨湖医院为黄学龙完成了安徽首例抽动秽语综合症手术,让他成为一个正常人。

黄学龙11岁那年开始出现莫名的眨眼睛、摇头等症状,后来逐渐恶化为歪脖子、大喊清嗓子、甚至抽搐等症状,长大后被确诊为抽动秽语症。这个疾病给他的生活和工作带来很大的烦恼。

近日,合肥市滨湖医院神经外科的耿锋医生通过报纸了解了黄学龙的病情,立即与北京专家取得了联系。24日上午,北京专家与滨湖医院联手,为黄学龙完成了立体定向外科手术,这也是安徽地区首例抽动秽语综合症手术。目前患者情况稳定,抽动的症状也大大缓解。

抽动秽语综合症的发病率约为千分之一到千分之三。耿锋医生表示,这类患病人群无法与正常人群交往,往往给家庭带来巨大的负担。通过立体定向外科手术,能够让患者回归正常的生活。

“倒春寒”吃这些食物更养生



心脏病发作和中风大有益处。

据了解,“倒春寒”期间医院增多的患者以老人和小孩为主,老年人主要是患有哮喘、支气管炎、冠心病等心血管疾病的病人。而小孩则主要是起初表现为各种呼吸道感染,进而患上重感冒、支气管炎、鼻炎等疾病。

洋葱、姜、蒜、芹菜这些带气味的食物,既可疏风散寒,又能杀菌防病。其中,大蒜含有挥发性辣素,可消除积存在血管中的脂质。

洋葱含有前列腺素,有舒张血管及降低血压的功能。其中含有的二烯丙基二硫化物及少量

硫氨基酸,有促使血凝块溶解的作用。芹菜含有挥发油、甘露醇等,具有降压、镇静、健胃、利尿等作用。

不过,儿童可能会对这些气味食物抵触。这时可把芹菜、姜末做饺子馅吃,也可以用碎洋葱做成炒饭。

此外,将洋葱、蒜、芹菜等加热时间长一些可减少气味,但烹饪越久,气味中的健康物质保留越少。为此,朋友们可根据口感接受程度找到口感和健康兼顾的最佳结合点。

摘自《搜狐健康博客》

办公族用塑料杯有危害

塑料杯便宜、不怕摔,受上班族喜爱,但据美国《赫芬顿邮报》报道,办公室里最好别用塑料杯。

塑料杯除了受热后会析出一些化学物质外,还极易滋生细菌。虽然塑料表面看似光滑,但实际上有许多空隙,易藏污纳垢。而办公室里,人们对杯子的清洗大多只是用清水冲,得不到彻底清洗和消毒。专家建议,办

公室最好用不锈钢杯或玻璃杯,每天都要清洗,最好使用洗洁剂,并用热水冲洗。

另外,杯子受到电脑、机箱等静电的影响,会吸附更多的灰尘、细菌、病菌,久了会影响健康。为此,中国家电研究院国家家用电器质量监督检验中心综合检验部主任鲁建国建议,最好给杯子配个盖儿,并且不要靠近电脑等电器。摘自《生命时报》

昨天是第5个国际罕见病日,专家提醒——“瓷娃娃”等罕见病一定要早治疗



8岁男孩生命中不能承受之轻

8岁的小家亮来自阜阳,因腿骨频繁骨折无法行走被省立儿童医院骨科收治,已经严重弯曲变形的右侧大腿能明显看到断裂的骨头,只轻轻一碰,也会让他痛得直哼哼。自打两、三岁记事起,小家亮就知道自己和别的孩子不一样:“我的腿老是骨折,不能走路、不能跑跳。”

“这是典型的成骨不全症,通过手术可以矫正,但是若不进

行治疗则会越来越严重。”省立儿童医院骨科主任孙军介绍,小家亮患的是一种因先天遗传性缺陷而引起的罕见病,人群患病率低于0.1%。患者骨质薄脆得像瓷片一样,打个喷嚏都有可能引起骨折,故也被称作“瓷娃娃”。

小家亮的父母表示,每一次的手术费用都要2万元左右,至今为止他们已经欠了近六万块钱的债。“孩子的哥哥也是这个病。”

罕见病是我们人类繁衍过程中的空难

2012年2月29日是第五届国际罕见病日,今年的主题就是“改变从了解开始”。据世界卫生组织统计,目前全球共6000余种罕见病,我国各类罕见病患者总数应有千万人之多。

“不要把罕见病患者纳入单独一个群体,每个人都有可能遇到这种疾病,遇到了就是100%,罕见病是我们人类繁衍过程中的空难。”瓷娃娃(成骨不全症患者)罕见病关爱中心

负责人王奕鸥说。

孙军强调,由于罕见病的症状涉及骨科、神经、呼吸等多学科,同时发病率相对其他疾病较低,不少医生,特别是基层医院医生对罕见病的认知相当有限,因此还存在高误诊、高漏诊以致延误患者病情的现状。孙军建议提高医护人员诊断水平,并加强早期筛查,通过早期干预和早期治疗,改变或避免部分罕见病患者家庭的不幸遭遇。

老人吊一吊单杠可缓解驼背



运动场上的单杠,在很多人看来,似乎与老人绝缘。但北京体育大学运动训练学博士武文强认为,只要方法对了,老人同样可以在上面一展风采,并在一定程度上缓解驼背。

吊单杠属于一种牵拉练习。武文强说,老年人经常做此锻炼,可以使背部肌肉和骨骼都得到锻炼,因此能在一定程度上缓解和预防驼背。

老人可以根据自己的体力、

臂力及承受力等,做出力所能及的动作。比如,身体状态较好的老人,可以全身伸直,双手掌心向着自己,握紧单杠,双脚离地,一点点尝试着往上拉,拉到稍吃力时停止。如果觉得往上拉很困难,不要勉强,只要握紧单杠,双脚离地吊到手臂支撑不住即可。如果双脚离地、双手支撑还觉得困难,也可双手紧握单杠,双脚踏地或屈膝,来回晃动挺直的上身。

由于老人身体不比年轻人,一定要先做些绕肩、甩臂、绕颈、扩胸的热身练习,以防止肌肉拉伤。此外,还要掌握循序渐进的原则。每次吊单杠的时间,最好在1-2分钟左右,吊一会,歇一歇,不可过于劳累。

摘自《家庭保健报》

有这样一群孩子,他们中有些被形容为“不食人间烟火”,有些则被称作“月亮孩子”、“瓷娃娃”……也许您从未想过,这些动听名字的背后隐藏的却是一些不为人知的罕见病;也许您不曾了解,因为苯丙酮尿症,有些孩子从出生起就不曾尝过肉、蛋、奶的滋味;因为白化病,有些孩子有着月光一样的头发和皮肤,却极易被阳光灼伤;因为成骨不全症,一些孩子会因为一个小小的拥抱而骨折,最简单的跑跳玩耍也会成为他们童年最奢侈的梦想。

王炜 童有兵 记者 胡敬东