

饭后松裤带折寿!

十大减寿恶习, 你有吗?



任何时候,不健康的生活习惯都是袭击健康的杀手,而健康习惯则让生命受益。所以,以下这些不好的习惯一定要杜绝。

1.起床先叠被。人体本身也是个污染源。在一夜的睡眠中,人体的皮肤会排出大量的水蒸气,使被子不同程度地受潮。人的呼吸和分布全身的毛孔所排出的化学物质有145种,从汗液中蒸发的化学物质有151种。被子吸收或吸附水分和气体,如不让其散发出去,立即叠被,易使被子受潮及受化学物质污染。

2.饭后松裤带。可使腹腔内压下降,消化器官的活动与韧带的负荷量增加,从而促使肠子蠕动加剧,易发生肠扭转,使人腹胀、腹痛、呕吐,还容易患胃下垂等病。

3.饭后即睡。会使大脑的供氧量随之减少,易引起心口灼热及消化不良,还会发胖。

4.空腹吃糖。有空腹吃糖的嗜好越久,越会损伤蛋白质的吸收。从而影响人体各种正常机能,使人体变得衰弱。

5.留胡子。胡子具有吸附有害物质的性能,留有胡子的人吸入的空气污染指数,是普通空气的4.2倍。如果下巴留有胡子,又留八字胡,其污染指数可高达7.2倍。再加上抽烟等因素,污染指数将高达普通空气的50倍。

6.跷二郎腿。会使腿部血流不畅,影响健康。如果是静脉曲张、关节炎、神经痛、静脉曲张患者,跷腿会使病情更加严重。尤其是腿长的人或孕妇,很容易得静脉曲张。

7.眯眼看东西、揉擦眼睛。眯眼看东

西,眼角易出现鱼尾状皱纹。习惯性眯眼还可使眼肌疲劳、眼花头疼。揉眼时,病菌会由手部传染眼睛,导致发炎、睫毛折断或脱落。

8.强忍小便。有可能造成急性膀胱炎,出现尿频、尿疼、小腹疼痛等症状。美国的一份研究报告指出,有憋尿习惯的人患膀胱炎可能性比一般人高5倍。

9.睡前不洗脸。留在脸上的化妆品和灰尘不洗掉,会引起粉刺和针眼之类的炎症,还能使眼睛发炎,引起皮肤过敏反应。

10.热水沐浴时间过长。在自来水中,氯仿和三氯化烯是水中容易挥发的有害物质,由于在冰浴时水滴有更多的机会和空气接触,从而使这两种有害物质释放很多。

饮食

吃火锅蘸蒜泥防胃癌

第四军医大学西京消化病医院消化专家王新指出:火锅中的蒜泥和葱等调料,对胃癌起到了很好的预防作用。吃火锅时,不妨多蘸点蒜泥,也可以多烫点蒜苗、韭菜。

摘自《生命时报》

食品

晒蔬菜减少农药残留

给蔬菜水果晒晒太阳也可以去除一些农药残留,利用阳光中的多光谱效应,可以分解和破坏蔬菜中残留的部分农药。

经测试,蔬菜、水果在阳光下照射5分钟,有机氯、有机汞的农药残留量降低60%以上。

摘自《大河健康报》

老人

手没劲是肝气虚弱 饭后静坐10分钟

中医认为“肝主筋”。肝气旺盛的人四肢灵活而有力。所以,当老年朋友发现自己握力下降,也就是手上没劲儿的时候,其实是肝气虚弱的表现。

手上没劲儿的老人最好在饭后静坐10~30分钟。因为若饭后立即行走、运动,会让流入肝脏的血液减少,而且饭后有大量血液聚集在消化系统内,很容易使肝脏供血不足,导致肝气虚弱。

摘自《家庭医生》

美丽

两招缓解高跟鞋痛

第一招:晚上用热毛巾包裹住脚掌和脚跟,轻柔拉伸和旋转脚踝。第二招:如果泡脚、热敷都没有用,可以放一支笔在地板上,尝试用脚趾捡起地上的笔,帮助缓解因穿高跟鞋而产生的脚跟腱紧张感。

摘自《家庭保健报》

育儿

拉手掌、前臂 易致孩子胳膊脱臼

不少家长喜欢摊开双手,对坐在地上的孩子说:“来,手给我。”这时候,孩子会习惯性地掌心向下和你拉手。其实,完成这个动作,最容易造成孩子胳膊脱臼。

此外,拉着孩子的手散步、上下楼梯时,孩子突然跌倒,家长猛地牵拉孩子的手掌、前臂,也容易导致孩子胳膊脱臼,尤以4岁以下孩子多见。这是因为4岁以下的孩子桡骨头上端发育尚未完全,肘关节囊及韧带都比较松弛、薄弱。

儿科专家提醒,拉孩子的手掌、前臂要特别小心,最安全的方法是拉孩子的手肘或者上臂;1岁左右的宝宝走路时,家长最好把两手放在他的腋窝下面。

摘自《新浪健康》

成长

给孩子做决定的机会

人有自由意志,都希望自主决定一些事情。如果孩子只是依照父母的想法做事,而不是他自己的选择,他就不会懂得负责。父母要给孩子学习做决定的机会,这样他们才能成为负责任的人。

摘自《大河健康报》

“长靴+短裙”,时尚白领冻成关节炎

入冬以来关节炎患者多了四成

“长靴+短裙”是众多美眉冬季喜爱的装扮,但因此而引发的膝盖关节炎、寒冷性脂肪组织炎以及结节性红斑等病人越来越多。医生就此提醒:爱漂亮同时,要小心由此引发的“时尚病”。

美丽冻人把自己冻成关节炎

昨天早上7点多,经开区一公司的王敏(化名)在朋友的搀扶下来到安医大二附院急诊科。

“我冬天喜欢穿丝袜、靴子,最冷的时候我也就穿一条裤子。”王敏告诉记者,入冬以来她一直穿裙子和高帮靴,哪怕在降温时,也坚持穿大衣和短裙,外加长筒靴。

她说,从上个周末起,她的双腿开始出现发凉、麻木,小腿还有些浮肿。

昨天早上,王敏起床后,觉得双腿膝盖疼痛,还有些红肿,走路时感觉更疼。在朋友的陪伴下来到医院就诊。经过检查,王敏得了关节炎。

入冬以来关节炎患者多四成

“冬季穿衣首先要看自己的感觉,不冷才可以。”安医大二附院骨科专家称,近来早晚温差大,因穿得单薄冻出轻度关节炎等疾病的年轻女患者,几乎比一个月前多了四成。

“长靴+短裙”引发的“时尚病”主要表现为膝关节红肿疼痛、走路无力,甚至还可

能有肿状。虽然有些裙子看似能把大腿盖着,但寒气还会渗透进来,刺激皮肤,造成腿部血管痉挛,使膝关节周围供血量减少,导致关节抵抗力下降,而且病变初起没有明显不适,一旦出现疼痛就已经变得较为严重,甚至会关节僵硬。

“年轻人可能因体质好,暂时不会表现出来,但等到30岁后,身体发生退行性改变,将一发不可收拾,甚至还会有骨刺。”专家介绍,特别是天气回暖后,症状还会更明显。

记者从其他几家医院骨科门诊了解到,近来接诊的这类病人也明显增加。

戴睿 记者 李皖婷

寒冷冬天,奶酪相伴美妙生活

冬季悄然来临,正值“好吃时节”。美好的食物既能满足味蕾,又可带来精神上的愉悦享受。然而,在众多美食之中,美国奶酪作为一款风味独特的新鲜食材,绝对称得上是冬季家庭厨房中奇妙的灵魂元素。

美国奶酪精选美国高品质牛奶浓缩而成,风味纯正,营养丰富,深受全球奶酪迷们的喜爱。

近年来,作为一直致力于为全球美食达人提供优质美味的美国乳品出口协会,不断在美国奶酪经典的应用中加入新元素,创造风味独特的菜品,将美国奶酪融入美妙生活。除此之外,更值得一提的便是其与健康密不可分的关系。美国奶酪是牛奶营养素的浓缩来源,可提供大量高质量的蛋白质和矿物质,具有多种健康益处。美国的一些研究表明,将此纳入日常膳食

对降低主要慢性病的发病几率有一定的帮助,如骨质疏松症、肥胖症和冠心病,帮助呵护家人的心血管健康,缔造健康生活。

目前,能够在市场上购买到的美国奶酪品牌及品种十分多样。品牌包括葵花牛、赛高,荷氏农场和部分多美鲜(SUKI)产品;种类更是涵盖了切达,马苏里拉,蒙特里杰克,科尔比和乳脂奶酪(Cream)等深受全球消费者喜爱的品种。

摘自《健康时报》

本期主题:

如何远离日常急性心肌梗死?

如何在日常生活中预防急性心肌梗死呢?

首先,我们需要防控高血压、高血脂、高血糖和高体重(包括高腹围),坚持定期规范体检。若有发现异常,应及时去正规医院诊治,该坚持吃药就得坚持用药,并要控制在正常范围。在生活方式、饮食、性格脾气等方面也要进行调整,若有肥胖和大腹便便要科学减肥。

如已诊断冠心病甚至时常有心绞痛发作,一定要高度重视,并到有一定心血管专科水平的医院做进一步检查诊治。同时最好及时调整药物治疗方案,并随身要备心脏病急救药等。总之,要达到冠心病的有效治疗,避免制止急性心梗的发生。

同时还要注意并尽量避免引发急性心梗诱发因素,主要有以下10个方面:1.酗酒,空腹大量喝酒,喝闷酒;2.熬夜,甚至连着熬夜;3.一支接一支连续吸烟,尤其熬夜吸烟可使血液黏稠度提高;4.劳累,压力大;5.过饱;6.情绪过分激动;7.运动过度;8.突然受冷刺激;9.便秘用力;10.桑拿浴等。

生活小细节在预防心梗方面也可起大作用。晨起空腹喝水对防早晨上午急性心梗发生很重要,最好喝两杯水,一杯200毫升;睡前喝水也可防睡眠中发生心梗。其次就是吃早餐,不吃早餐易发生血栓,易诱发心梗。同时,一周吃2次鱼,心梗风险会降低一半。

记者 李皖婷

戴光强

说保健

中国自主研发的歼-15航母舰载机研制现场总指挥罗阳,在成功归来的航母辽宁舰上突发心肌梗塞而殉职,年仅51岁。目前,我国冠心病猝死人数每年50万以上,劳累压力大,吸烟、酗酒,熬夜,激动,过饱等可成为心肌梗死的诱因。那么,我们