

常搓后颈 凉水洗鼻 不饿肚子 冬季强身六部曲

天气越来越冷,不少人冻得瑟瑟发抖,一出门就流鼻涕,容易引发感冒。中医认为,寒主收引凝滞,可以导致外周血管收缩,从而局部抵抗力降低而发病。南方医科大学中西医结合医院主任医师周迎春表示,要想抵御严寒、预防感冒,不妨从生活细节着手。

深呼吸。方法是,手抬至腹前,用鼻子做深呼吸,并将两手臂略向外扩张。需要注意的是,空气质量差时不要深呼吸;年老体弱、患呼吸系统疾病的人寒冷天气最好少出门。

搓后颈。若外出归来全身发冷、鼻塞咳嗽,可能意味着风寒已入侵身体。此时,不妨搓揉“大椎穴”。该穴位于人体督脉线上,是阴阳经交会之处,低头摸到颈后最突出的骨头下方即是。可用手掌反复搓此处皮肤至发热、发红;或用食指和中指用力揉大椎穴15分钟左右;洗澡时也可有意识地用热水冲冲后颈。

擦葱白。葱和姜是辛温的好“药材”,可通阳解表、驱散寒气,消除因寒冷带来的不适。如有受寒不适,可取连须葱白、生姜、红糖适量,水煎服;或葱白5根与淡豆豉10克水煎服。将适量葱白、生姜捣烂后用纱布包好,擦擦前胸、后背、手心、腋窝、肘窝、脚心,效果也不错。

强鼻腔。中医认为,风寒之邪常通过皮毛和鼻咽部侵犯肺卫。因此,“强鼻”是重要的防寒功课。可以每天按摩鼻子1~2次:先用食指或拇指按揉鼻翼两侧的迎香穴20~30次,后用摩擦发热的手



迎香穴

掌,轻轻按摩鼻尖、鼻翼,正反方向各10次。还可坚持每天清早或傍晚,用凉水冲洗面部和鼻腔,既有助于清除藏匿的污垢和病菌,也能增强鼻孔及整个上呼吸道对外界寒冷空气的适应性。

熏食醋。每日早、晚用醋在室内熏蒸1次,每次20分钟,能增加室内湿度,轻度刺激呼吸道黏膜,改善呼吸道防御功能。当然,对醋等异味敏感的哮喘及慢性支气管炎等患者应慎用此法。

补热量。冬季饮食上可适度增加热量,提高机体的防寒抗病能力。牛肉、羊肉等性温而不燥,有温中暖下、补气活血的功效,适合天冷时食用;西红柿、红薯、大白菜、土豆、萝卜、山楂、苹果等果蔬,含有丰富的维生素以及抗氧化成分,还有清内热、去毒等作用。若已经感冒,则应以清淡为主,多饮温水,少吃滋补食物,以免“闭门留寇”,导致感冒缠绵。

三叉神经痛 国药“颅痛宁” 治一个笑一个

三叉神经痛号称“天下第一痛”,患者风寒入脑,导致头面神经间异常放电,产生刀割、火烧、针刺或触电样剧痛。传统卡马西平等西药依靠麻痹神经暂时止痛,易导致白细胞大量减少,并引发中风等严重疾病……

我国“治疗三叉神经痛第一人”卢芳教授历经20年成功研制OTC国药——颅痛宁,是我国唯一专治头痛、牙痛、脸痛的中成药,通过“疏通经络一驱风排寒一修复神经”直指三叉神经痛病根,疗效快速。颅痛宁自上市以来,服药病友普

遍反映,没想到多年的三叉神经痛仅服一月左右就解决了疼痛

颅痛宁:全国独家新药,国家20年专利保护,已治好很多患者,尚未见无效病例报告,被誉为“专治三叉神经痛第一良药”。

好消息:即日起买5送1特惠活动 咨询热线:0551-62837282(市内免费送货) 地址:合肥普济药房(市府广场) 益民诊所(大钟楼与环城路口向西100米) 淮南仁济(润丰宾馆旁) 安庆宝芝灵(116医院对面) 阜阳华利(三里小学旁) 六安大别山路50号药房 蚌埠工农药房(工农路9号)

水果熟吃也营养



水果做熟了营养还在吗?很多人有疑问。其实,任何烹饪和加热都会对食物的营养价值造成一定影响。维生素C对热比较敏感,加热会造成损失。但一些维生素C含量不高的水果就可加热吃。比如,苹果、梨、香蕉等,加热对其营养价值影响较小。香蕉的优势营养素是钾、果寡糖、果胶

等,这些都不怕加热,完全可以接受熟吃。而且,香蕉是熟吃口感最好的水果之一。

梨是现在的应季水果,秋梨有清心润肺、降火生津之效。梨做熟吃也能滋阴、润肺、止咳,配合铁棍山药煮成糖水,更加可口。

建议大家选择皮厚、质地稍糙一点的梨,将梨和山药切成块,加水炖20分钟,喜欢吃甜食的,可以加点冰糖。

苹果中的钾、多酚类化合物及果胶含量较多,而维生素C含量少,很适合熟吃。烹饪方法也很多,比如做馅(苹果派)、拔丝水果、煮汤、烤制都可以。烤苹果就很简单,苹果去核切片,在饼铛上烤软,之后抹上红糖水再烤一会儿即可。烤出来的苹果,口感柔软味道好。

除了上述水果外,山楂、菠萝、木瓜等都可以熟吃,但猕猴桃、橙子、柚子等维生素C含量高,还是生着吃为好。

安徽省国际肿瘤防治博士论坛召开

同期举办肿瘤防治知识科普讲座

11月23日至24日,由安徽省科协、安徽省卫生厅主办,安徽省抗癌协会、安徽济民肿瘤医院承办的“安徽省国际肿瘤防治博士论坛”在合肥召开,大会的主题是“基础和临床科研相结合 多学科会诊(MDT) 个体化治疗”。20余名国内外肿瘤学资深专家、400余

名省内肿瘤学界代表共同就肿瘤防治领域的最新研究成果和发展热点进行了深入探讨,同时举办了安徽省抗癌协会影像专业委员会和介入专业委员会学术会议,并于24日在安徽济民肿瘤医院为肿瘤患者开展了肿瘤防治科普知识讲座。

又讯 11月22日,安徽省抗癌协会第六次代表大会暨换届选举大会在合肥召开,来自全省卫生系统的200余名代表应邀出席。本次大会由安徽省科学技术协会、安徽省卫生厅主办,安徽省抗癌协会、安徽济民肿瘤医院承办。安徽济民肿瘤医院刘爱国院长当选省抗癌协会第六届理事会理事长。

据不完全统计,安徽省抗癌协会成

立27年来,共主办和召开省级以上学术会议60余期,参加人员达9000余人次,组织专家参加各种专业国际会议100余人次,出版学术专著30余部,并配合政府有关部门评审科研课题、优秀论文、职称评定和跨世纪人才的评审工作,为安徽省培训出了一批训练有素的肿瘤专业技术队伍,并推动了其他学科专业人员肿瘤专业知识的掌握。

生活

牛奶应放冷藏室最上层

把牛奶放进冰箱也是一门学问。美国“生活百事网”最新载文指出,牛奶等奶制品应放在冰箱冷藏室最上层。美国波士顿厨师实验室完成的对比研究发现,牛奶、酸奶等奶制品最好放在冷藏室最上层。因为冷藏室最上层是冰箱温度计所在位置,温度相对最稳

定。此外,鲜牛奶放入冰箱冷藏保存还应注意几点:首先,盖好瓶盖封好口,以免串味。其次,切勿将新鲜牛奶放入冷冻室。牛奶一旦变成冰块,其品质会大大下降。最后,袋装牛奶应先擦净外包装,再放入冰箱冷藏,以免包装上灰尘污染冰箱其他食物。 摘自《钱江晚报》

提醒

失眠了,按按额头

在床上辗转反侧、久久不能入睡的滋味很难受,时间久了,还会给身体带来严重的影响。据美国“自然母亲”网站报道,除了要养成良好的睡眠习惯外,平时做些按摩可以缩短入睡时间。首先,如果有忧虑的事,不妨把它记下来,想一些轻松愉快的事情,比如去过的公园,看过的好电影等。然后,有节奏地呼吸,鼻子吸气,嘴巴呼出,头部、

手臂、大腿依次放松。如果身体还没有进入放松状态,可以通过以下几个按摩步骤,促进身体分泌助眠物质:用食指、中指和无名指在额头画圈按摩30秒钟;用双手食指指尖在眉尾画圈按摩30秒钟;用拇指指肚从内到外轻轻刮眼窝上下边缘;最后,将双手手掌搓热,覆在眼睛上45秒钟左右。

摘自《家庭医生》

饮食

冬季咽喉不适,别乱喝胖大海

田先生几天前和客户谈完生意后觉得嗓子有些难受,于是习惯性地用中药胖大海泡水喝。谁知道,几天下来,嗓子难受不但没有缓解,反而出现了腹泻情况。医生告知病因:可能是胖大海喝得不合时宜。

中医专家表示,用胖大海泡水喝具有清热润肺、利咽解毒、润肠通便的作用,特别适用于肺热声哑、咽喉疼痛、热

结便秘以及用嗓过度等引发的声音嘶哑等。但是,胖大海不适合长期服用,而且由于风寒感冒引起的咳嗽、咽喉肿痛等不适合用胖大海缓解,对于烟酒过度引起的声音嘶哑、咽部不适,胖大海也没有治疗效果。相反,由于胖大海性味寒凉,脾胃不好的人长期不当服用还容易引起腹泻。

摘自《大河健康报》

养生

枕头合适,颈椎轻松

郑州大学第二附属医院骨科主任陈清汉表示,对颈椎不好又无暇运动的人来说,护颈椎可以在睡眠中进行,可谓省时省力。

一方面应选择合适的枕头。首先,枕头的高度要适中,不宜过高,也不宜过低,一般以10~15厘米为佳。其次,枕头的硬度要适中。最后,如果习惯平躺的话,枕头的中间最好有所凹陷,这

样一来,头在枕头凹陷处可以长时间保持稳定,不至于落枕。如果喜欢侧卧,最好保持侧卧位时枕头与肩同高,以减少肩颈承重。

另一方面,应保持良好睡姿。睡觉时,要使脊柱保持一个正常的生理弯曲,最好仰卧或者右侧卧而眠。若每天早起时感觉脖子很轻松,就证明枕头和睡姿较合适。 摘自《健康时报》