



T 提醒

这样擤鼻子 当心误伤耳朵



捏鼻子擤鼻涕对耳朵的损伤到底有多大？这个问题要看大家是不是正确的捏鼻子擤鼻涕了。

在感冒、鼻腔堵塞，里面有黄鼻涕或者清水鼻涕擤不出来时，正确的做法是按住一个鼻孔，擤另一个鼻孔，然后再交替操作，这样用按压鼻孔擤鼻涕的方法是正确的，也是科学的。

但是有些人在擤鼻涕时会把两个鼻孔同时压住，用力地擤。由于没有压力从另外一个鼻孔出来，那么所有的压力就会从耳朵里出来。耳朵和鼻子是相通的，这样操作会导致鼻腔里的压力进入耳朵，同时也会把鼻腔里面有害的细菌、病毒，甚至脓鼻涕带入中耳，引发耳闷、听力下降的情况，甚至导致中耳感染，引发中耳炎。

■ 据《北京青年报》

S 释疑

先吃水果能保留更多营养吗？



有说法称：先吃饭再吃水果，水果都被正餐挡在上面了，水果本身比正餐更容易腐烂变质，等轮到水果消化的时候，营养都流失变质了，剩下的都是糟粕。这个论调是不正确的。水果的主要成分是水，其次是少量碳水化合物、蛋白质、脂肪及微量的水溶性维生素和矿物质，这些营养成分的消化吸收与吃正餐时间并无直接联系。

■ 据《保健时报》

D 前沿

胖人咳嗽风险比一般人高3倍

研究人员分析了44554位成人的咳嗽情况、体重指数(BMI)以及其他相关临床数据。分析表明，肥胖引起的慢性咳嗽中有23%的病例是由胃食管反流病诱发的，而其他诱发因素有蔬菜摄入量少(10%)和职业接触(8%)等。结果表明，与普通人群相比，肥胖人群患慢性咳嗽风险高2~3倍。诱发因素是胃食管反流病、蔬菜摄入量少和职业接触等，所以可以通过改善这些因素来降低罹患慢性咳嗽的风险。

■ 据《生命时报》

玩手机时间长，孩子易暴食

近期，美国加利福尼亚大学旧金山分校研究小组发表在《国际饮食失调杂志》一项研究报告显示，玩手机和看电视时间长的孩子，不仅吃得更多，而且还容易得贪食症。

研究人员认为，孩子们边看屏幕边进行操作，不知不觉就会吃更多食物，特别是患有贪食症的人。暴饮暴食不仅对身体不利，且会诱发糖尿病和心脏病，甚至威胁生命。

■ 据《生命时报》



跷二郎腿，在日常生活和工作中是比较常见的一种坐姿。特别是需要长时间坐在办公室或电脑面前的白领们，跷二郎腿会让人感觉比较舒服。但是你是否知道长期跷二郎腿其实有害身体健康呢？

■ 据《北京晚报》



总是跷二郎腿 警惕脊椎变形

影响血液循环

跷二郎腿时，被垫压的膝盖受到压迫，容易影响下肢血液循环。两腿长时间保持一个姿势不动，容易麻木，如果血液循环再受阻，很可能造成腿部静脉曲张或血栓。“特别是患高血压、糖尿病、心脏病的老人，长时间跷二郎腿会使病情加重。”医生建议，感到两腿肌肉麻木或酸痛时，应立即将其放平，用双手反复揉搓或拍打，以缓解疲劳，尽快恢复血液通畅。

温度高伤精子

男性跷二郎腿时，两腿通常会夹得过紧，使大腿内侧及生殖器周围温度升高。对男性来说，这种高温会损伤精子，长期如此，可能影响生育。为此，医生建议，跷二郎腿最好别超过10分钟，两腿切忌交叉过紧，如果感觉大腿内侧有汗渍渗出，最好在通风处走一会儿，尽快散热。

导致脊椎变形

原本由两条腿支撑重心的，跷二郎腿时只能单靠一条腿来支撑重心，这样自然就加大了脊椎需要配合单脚来保持身体平衡的压力。时间一长容易造成脊椎侧弯、椎间盘膨出、骨盆、腰椎和脊椎偏位等症状，这类症状不仅治疗显效慢而且还会引发腰痛、背疼，甚至变成长短脚。

小心成O型腿

跷二郎腿需要双腿长时间保持交叠，跷起的脚向内缩，这样做会导致该条腿的韧带肥厚发炎，并且伴有肿痛感，严重者还会有变成O型腿的危险。

提醒 如何改掉坏习惯？

为了纠正跷二郎腿的习惯，除了在心理上控制住自己之外，还可以通过以下方法进行纠正：

夹紧双膝

坐下时，在双膝之间放一支笔并夹紧，保持这个姿势的时间越长越好，每天进行3次，坚持一个月基本就能纠正跷二郎腿的习惯。这个动作还能帮助紧致大腿内侧的赘肉，让腿型更加好看。

抬腿动作

平躺在瑜伽垫上，双脚脚尖并拢，双手放在身体两侧以保持身体平衡；深呼吸，抬起双腿与地面垂直，保持均匀的呼吸，坚持15秒；将腿垂下至与地面呈45度，保持均匀的呼吸，坚持15秒，回到90度位置，坚持15秒，之后改为45度，如此重复5次，放下双腿休息即可。

每天晚上临睡前练习一次，坚持一段时间，不仅可以有效纠正腿型，还能畅通腿部气血、消除水肿。

M 美味

冬瓜蓉海虾蒸蛋白

材料：海虾100克，冬瓜蓉150克，蛋清6只，姜片、葱段各15克，葱花10克，盐、鸡油、花雕酒各适量。

做法：冬瓜蓉沥干水分备用；海虾剥壳取肉，加入适量盐、鸡油、姜片、葱段、花雕酒，大火蒸熟备用。蛋清加入鸡汤，以少许盐调味，慢火蒸至八成热后加入冬瓜蓉，蒸熟后，放上海虾，撒葱花即可。

■ 据《广州日报》

鲜虾叉烧粒煮豆腐



材料：虾仁100克，豆腐100克，叉烧粒100克，葱段、姜米各10克，盐、蚝油、花生油各适量。

做法：豆腐切约1厘米方丁，吸干表面水分后以平底锅煎至表面上色后备用。爆香姜米，下虾仁大火翻炒，加少许盐，下适量鸡汤，煮开后放豆腐，下蚝油，放葱段、叉烧粒，收汁调味后勾薄芡上碟即成。

■ 据《广州日报》

Z 支招

如何缓解腱鞘炎



腱鞘就是套在肌腱外面、双层套管样密闭的滑膜管，是保护肌腱的滑液鞘。它分两层包绕肌腱，两层之间是一层空腔，即滑液腔，内有腱鞘滑液。内层与肌腱紧密相贴，外层衬于腱纤维鞘里，共同与骨面结合，具有固定、保护和润滑肌腱的作用。如果长期过度摩擦，会引发肌腱和腱鞘的损伤性炎症，发生肿胀，称为腱鞘炎。它可在指、趾、腕、踝及肩部发生。

一旦罹患腱鞘炎，怎样促进其康复呢？具体措施如下：

1.用温水洗手。养成用温水洗手的习惯，适时活动手，并自行推拿。

2.旋转手腕。当感觉有腱鞘炎刺痛时，可尝试旋转手腕以缓解疼痛，恢复血液循环。

3.抬手臂转手腕。抬高手臂过头部，一边旋转手臂一边旋转手腕。这样可以活动肩膀、颈部、上背部等肌腱。

4.活动头颈肩部。在工作中，应该间隔一定时间休息一下，放松手部各关节和肌肉，可将手摆在桌面，旋转头部2分钟，如向前及向后弯脖子、用头点两肩、扭一扭脖子、看左肩和右肩。

5.定时运动。每天进行适宜的运动，帮助松弛所有肌肉。

■ 据《上海大众卫生报》