



支招

腰闪了,怎么办

生活中一个寸劲儿闪了腰的情况相信不少人都经历过,这在专业上叫急性腰扭伤。

闪腰多发生在弯腰抬物或者搬抬重东西,或突然咳嗽,或不经意间的扭转腰部,以及剧烈的运动过程中。此时,首先,要先自行尝试活动一下腰部,看看哪个姿势疼痛能缓解一些,尽快卧床休息,平卧、侧卧、俯卧均可,只要是能使疼痛减轻的姿势就可以。其次,如果没有消化道溃疡等问题,可适量口服非甾体类消炎药。再次,可以在疼痛的部位适当贴敷药膏,注意一次贴敷时长别超过8小时。最后,由于闪腰后局部都有炎性渗出,应避免盲目使用热敷及理疗仪器,避免加重症状。

如果经上述处理3天后,症状仍不缓解,或有所加重,则需尽快前往医院就诊。

对于60岁以上的老年人,闪腰后建议前往医院就诊。对于年轻患者,如果出现显著的下肢放射痛,或短时间内多次闪腰,也需前往医院就诊,完善影像学的检查。

丁洪磊 据《北京青年报》

释疑

进补选人参还是西洋参



人与自然息息相应,四时不同,机体的新陈代谢水平也不同。因而,药物养生宜根据四季阴阳盛衰消长等不同,而采取不同的方法。

人参与西洋参皆系名贵药材,因补虚治病效果显著而闻名,但两者在应用时有所区别。人参性温、味甘,有大补元气、固脱、生津、益智、安神的功效。西洋参性凉、味甘,凉能清热,甘凉相合,既能清热养阴,又能生津止渴。总的来说,人参补气,偏于助阳;西洋参补气,偏于养阴。人参补气之力胜于西洋参,而西洋参清热生津之力又胜于人参。人参和西洋参如果选对合适的季节应用,能起到事半功倍的效果。

春季进补选用扶助正气的人参最为合适。三伏天天气炎热,人体出汗较多,消耗较大,睡眠又少,故选用养阴清补之西洋参最为合适。

需要注意的是,西洋参是一味药,而不是保健品,一些广告将其渲染为“灵丹妙药”,实属误导。此外,畏寒、肢冷、腹泻、舌苔腻浊等症状,或胃有寒湿、脾阴虚弱者忌用西洋参。

据《中国中医药报》

前沿

研究揭示不存在“健康的肥胖”

记者从重庆医科大学附属第一医院获悉,该院内分泌科李启富教授团队基于基因分析探讨了脂肪含量与死亡风险的因果关系。研究表明对于全身脂肪含量偏少的人,存在“健康的瘦”和“不健康的瘦”;但对于脂肪含量过多的人而言,不存在“健康的肥胖”。相关研究成果发表于国际期刊《代谢》。李启富团队分析发现,生活方式严重影响了脂肪含量与死亡风险的关系,即脂肪含量越多,死亡风险越高,而生活方式不健康的人群中,脂肪含量过多或过少均会增加死亡风险。

据《科技日报》

如何自然降低胆固醇?
恰当饮食最重要

美国《时代》周刊网站近日发表题为《如何自然降低胆固醇?》的文章,给出了自然降低胆固醇的几个方法。

胆固醇是一种蜡状化合物,人体主要用它来合成激素和加固细胞膜。身体的不同部位,包括大脑和血液,都含有胆固醇。具体来说,是血液中胆固醇的供应过剩导致了问题——特别是低密度脂蛋白(LDL)胆固醇过剩,它也被称为“坏胆固醇”。

美国心脏病专家芙朗辛·韦尔蒂解释说,动脉中有过多的“坏胆固醇”会“形成脂肪条纹,这是动脉粥样硬化斑块的前兆”。“坏胆固醇”也是动脉斑块的主要组成部分。美国心脏病专家斯珀林说,理想或“目标”胆固醇水平因人的年龄、性别和健康状况而异。但是,最理想的情况是,将“坏胆固醇”保持在70毫克/分升(mg/dL)以下。虽然药物可以帮助人们达到这个数字,非药物方法同样重要。他说:“(良好的)生活方式是所有人预防心血管疾病的基础。”

专家们详细列举了降低胆固醇最有效的生活方式。

恰当饮食最重要

斯珀林说:“有节制的饮食不应该成为一种折磨。这应该是一个有意义的改变,可以将其贯穿人生的始终。”

他说,最重要的改变之一就是在膳食中加入大量新鲜水果、蔬菜、坚果和全谷物。同时,减少动物产品的摄入量——尤其是红肉和加工乳制品。

韦尔蒂则表示,日本人的心血管疾病发病率是全世界最低的,这可能是因为他们吃的红肉和饱和脂肪少。

她补充说,富含蛋白质的豆制品(豆腐到豆奶和酸奶)也可能是肉类、黄油、牛奶和其他传统饱和脂肪来源的良好替代品。

把食物从有蹄类动物换成有羽毛或鳍的动物是另一个好主意。韦尔蒂说,“我们经常推荐用鱼和鸡肉代替红肉和猪肉”,尤其是鲑鱼、鲭鱼和鲱鱼等富含脂肪的鱼类有益心脏健康。

加强运动亦有效

运动是提高人体HDL胆固醇水平的一种方法。斯珀林说,它可以提高你的好胆固醇,也可以降低甘油三酯——这是另一种与心血管问题有关的血脂。

然而,当谈到对胆固醇最好的运动类型时,2020年发表在《系统综述》杂志上的一项研究发现,瑜伽拥有最有力的证据来支持其降低胆固醇的效果。虽然许多其他类型的运动无疑对心脏和血管系统有益,而且其中一些运动,如游泳和骑自行车,已被发现能够降低胆固醇,但需要更多的研究来确定哪些运动在改变胆固醇数值方面最为有效。据《参考消息》

常识

腹泻来得急,别用止泻药

急性腹泻多因不洁饮食所致,身体较弱者在腹部受凉或进食寒凉食物后也会出现腹泻。止泻药主要靠抑制肠道蠕动、抑制肠道渗出水分,达到止泻的目的,但严重的、急性腹泻并不主张使用止泻药。如果腹泻患者想借助药物缓解症状,最优选择是蒙脱石散,它不会抑制肠道蠕动,还会和有害物质结合,带着它们一起排到体外,安全性较高。

据《老年日报》

做饭加香料,减盐又降压

一项研究中,受试者在普通饮食中分别加入少量(0.5克/天)、中量(3.2克/天)、多量(6.5克/天)的香料(罗勒、百里香、肉桂和姜黄等24种香料的混合物),食用4周,进行血压对比。与中量香料相比,多量摄取24小时平均收缩压降低1.9mmHg;与少量香料相比,多量摄取24小时平均舒张压降低1.5mmHg。该研究证明,在饮食中加入香料,不仅有降压效果,还可提高口味,减少盐、糖等的添加。

据《中国妇女报》

美味

螃蟹海鲜菇汤



主要功效:清热活血。

推荐理由:秋季应季汤水,一般人群。

材料:螃蟹3只、海鲜菇100g、香菜、葱段、姜片适量(3~4人份)。

烹调方法:将螃蟹剥壳洗净,去除蟹壳和内脏后斩成2~4件;锅中加入少许油烧干,放入姜片与螃蟹爆炒片刻(可放少量料酒将腥味去除)。加入海鲜菇及清水1500ml,大火煮沸后改小火煮约30分钟,可隔段时间稍稍翻动,避免粘锅。根据个人口味加入葱段、香菜、食盐调味即可。

据《广州日报》

新说

痛风也有“真”和“假”

随着生活水平的提高,痛风在我国发病率逐年增多。痛风尤为突出的特征是发病急、疼痛剧烈。因此,也出现了一个陷阱——假性痛风。

假性痛风又称为焦磷酸钙沉积病,是一种累及关节及其他运动系统,并且与焦磷酸钙晶体沉积有关的晶体性关节炎。该病的病因尚未明确,可能与年龄、遗传、代谢等因素有关。

假性痛风的主要病变部位在膝、髌、肩等大关节,以膝关节较为多见,表现为关节疼痛、关节僵硬、活动受限、功能受损等。而痛风多发于第一跖趾关节、踝关节、足背关节等部位,肩部和髌部受累少见,可出现关节部位红肿、发热。

痛风可以累及任何年龄段人群,但好发于30岁以上的男性以及绝经期女性,男性发病率高于女性。而假性痛风多发于老年人,在年龄大于等于55岁的患者中最常见。

假性痛风在急性期的一些症状与痛风极为相似,如果怀疑患有痛风或假性痛风,建议及时到医院就诊,进行相关检查,在专业医生指导下治疗。吴红梅 据《大河健康报》

“夜猫子”患Ⅱ型糖尿病风险更大

你是“早鸟”还是“夜猫子”?人类的活动模式和睡眠周期会影响患糖尿病和心脏病的风险。日前发表在《实验生理学》上的新研究发现,唤醒/睡眠周期会导致代谢差异并改变人体对能量的偏好。那些熬夜的人利用脂肪获取能量的能力降低,这意味着脂肪可能会在体内积聚并增加患Ⅱ型糖尿病和心血管疾病的风险。

据《科技日报》