



幸福婚姻有益心脏病康复

幸福婚姻是否有助于心脏病康复？美国研究人员开展研究后得到了肯定结果。

据英国《泰晤士报》近日报道，耶鲁大学研究人员在美国103家医院调查了1593名因心脏病住院的患者，让这些平均年龄47岁的患者完成婚姻与健康状况调查问卷。

结果显示，40%的女性和30%的男性在婚姻中感受到极大精神压力，在总分为12分的身体健康、心理健康评估表中，这些人平均得分比其他分别低1.6分和2.6分。与婚姻中感受到中等压力和没压力的人相比，这些人报告胸部疼痛的可能性高67%，因各种原因重新住院的几率高50%。

据新华社

药浴小方，消毒止痒



中药药浴属于中医外治疗法范畴。中医认为，药浴法借助水液刺激皮肤穴位及经络，以“汗”法之理使药入腠理（皮肤的纹理和皮下肌肉之间的空隙），循行经脉而输布全身，起到调节脏腑、扶正祛邪的作用。

中药药浴法形式多样，分为熏、洗、沐、浴、浸、喷、浇、淋等，以足浴、坐浴、洗浴、冲洗最为常见。

足浴，常用主药有干姜、红花、花椒、艾叶等，坚持每晚睡前泡脚，可发挥温阳散寒、活血通络的作用。

坐浴也是药浴的一种形式。药物煮汤置盆中，坐浴，可使药液较长时间直接作用于病变部位，并借助热力，促使皮肤黏膜吸收，从而发挥清热除湿、杀虫止痒、活血化淤、收涩固脱等效果。夏季多发痔疮，患者可取适量苦参、黄柏、野菊花煎水坐浴。

洗浴法可用于老年人跌打损伤，且伤后淤血消散迟缓，导致全身疼痛，可用苏木、松节各250克，赤芍、红花各60克，川芎、羌活各40克，煎水洗浴。

冲洗是一种用药物煎汤冲洗疮口的治疗方法，它是通过冲洗清除脓液，洁净疮口，达到清热解毒、杀虫止痒等目的。操作时，将所选的药物（需由医生根据疮口辨证开方）加水煎淡汁，待温或冷却后用注射器等吸取药液，注入脓腔位置冲洗，至分泌物洗尽为止。 据《生命时报》

缓解牙齿疼痛试试盐水漱口



牙痛有许多病因，如牙龈炎、蛀牙、过敏或者牙周炎等。导致牙痛的原因往往是平时不注重对口腔和牙齿的护理，导致牙周组织出现炎症等，引发肿胀和疼痛。为了缓解牙痛，可以试试用盐水漱口。大部分牙痛都是因细菌感染引起炎症导致，盐水不仅能刺激牙痛部位的神经，还能清除牙龈的食物残渣和细菌，起到杀菌的效果，达到治疗牙痛的目的。 据《大河健康报》



冬春时节 读懂呼吸道“喜好”

据《文汇报》

冬春时节，气温骤降，干燥的空气、昼夜加大的温差，令急性呼吸道疾病，例如感冒、哮喘或慢支急性发作患者比例升高，特别是老年患者，往往因本身基础疾病伴有慢性呼吸道疾病，以及冬春季自身免疫功能下降等因素，可能使小病变成大病。因此，冬春时节尤其要注意保护呼吸道，降低疾病加重风险。

呼吸道“怕干不怕湿”

寒冬季节，吸入寒冷和干燥的空气对伴有呼吸道疾病的患者是非常不利的。要知道呼吸道“怕干不怕湿”，呼吸道干燥将导致痰液干结淤积，不易咳出，病情由此加重。因此，在疾病急性期应尽量避免外出，多饮温水，避免气道过于干燥。

轻微咳嗽不宜选用较强烈的麻醉止咳剂，因为痰液引流不畅会加重呼吸道阻塞，而应考虑服用具有化痰作用的止咳药物。必要时，可以考虑应用雾化方式湿润呼吸道。对于年老、体弱的老年人，应加强翻身拍背，体位引流，帮助痰液排出，保持呼吸道通畅。每天上下午建议开窗通风半小时，许多病原体可在大自然的空气中得到净化。

减少对呼吸道的刺激

寒冷天里，要根据天气情况适当延后出门时间，避免清晨最低气温给身体带来不适。特别要注意保护呼吸道，避免温差较大的空气直接且长时间刺激呼吸道。

热衷晨练的老年朋友要特别注意，早晨地表温度远低于高空温度，温度逆差会使大气停止上下对流。此时，包括汽车尾气在内的各种废气会聚集在地面，加之城市空气中原有的二氧化硫、二氧化碳等有害气体，对晨练者来说，这些有毒有害气体吸入无疑将倍增。部分晨练者可能会出现头晕、乏力等不适表现。

与此同时，运动不宜过于激烈，一般练到身体微微出汗就好，比较推荐的运动是太极或瑜伽等轻柔的运动，可以帮助增加血液循环，抵御寒冷。

冬季外出，建议戴好轻柔、温暖的帽子、围巾，穿上松软、干燥的棉鞋，这样可以有效降低感冒和支气管炎的发作。

喝酒御寒很不可取

“喝酒御寒”这样的桥段常出现在各种影视剧、小说里，但现实生活中“喝口酒暖暖身子”很不可取。喝酒会使呼吸加快、血管扩张、血液循环加快，从而导致热量消耗增加，这也恰恰是体温调节中枢发生紊乱的前兆。

此外，过量饮酒还会导致体温调节功能失调，人体产热功能减弱，随之各器官功能也明显下降。

晚上泡温泉助降压

泡温泉的健康益处很多，在日本甚至有“一日三泡”的温泉文化。近日，日本科学家发表一项新研究称，晚间泡温泉最有利降血压。

泡温泉因放松身心、扩张血管等好处，成为降压保健的良方。为明确“温泉习惯”与高血压既往史之间是否具有关联性，日本九州大学附属医院堀内孝彦教授研究团队以九州大分县别府市的1万多名65岁以上老年人为对象展开问卷调查。结果发现，习惯于晚间（从日落到日出之间）泡温泉的受访者患上高血压的概率更低。 据《生命时报》

喝酸奶缓解口臭



口臭，主要是挥发性硫化物造成的，这些化合物来自口腔细菌和食物残渣。人们通常选择漱口水、口香糖、洗牙和刮舌来对抗口臭。近日，四川大学华西口腔医院发表在《英国医学》杂志的一项研究发现，喝酸奶、吃发酵食品有助治疗口臭。

研究人员表示，益生菌可能会抑制口腔中厌氧菌对氨基酸和蛋白质的分解，从而抑制有异味的副产品产生。这项系统性综述和分析表明，益生菌（如唾液乳杆菌、罗伊氏乳杆菌、唾液链球菌和纹胞威氏菌）可能通过降低挥发性硫化化合物的浓度水平，在短期内缓解口臭。所以，想解决口臭，除了要保持牙齿清洁，还可多喝点酸奶，吃发酵制品。 据《生命时报》

水果可以热着吃吗？



天气寒冷，水果又大多冰凉，在这种情况下，水果可以热着吃吗？

高温加热水果，或多或少地会对其营养价值产生影响，因此我们吃水果可以按需加热，但要尽量生吃。

对于胃肠道功能脆弱的人群，加热之后的水果纤维软化，不刺激肠胃，更易消化，对他们来说，“热”水果也是很好的营养来源。

梨、西柚、山楂、苹果等水果都比较适合在冬天加热食用。

如何加热可以减少营养流失呢？

首先，烹饪方式十分重要。水果中富含水溶性维生素（如维生素C和B族维生素），“水煮”会造成这类“敏感”的可溶性维生素的流失。不过，“煮”对水果中抗氧化物质和多酚类物质的损失并不大。因此，想更好地保留营养，我们可以选择“蒸”。蒸的过程中，维生素和其他抗氧化物质都得以更好地保留。

其次，要尽量缩短加热时间。煮食的时候尽量少放水，把煮水果的汤汁也一同喝掉。蒸食的时候，尽量保持水果个体的完整，蒸好后再切开或剥开。 据《大众卫生报》