



常识

### 频繁采耳易造成耳损伤

频繁采耳容易造成耳部伤害,一是会破坏耳内部健康环境,打破酸性环境的平衡;二是容易造成外耳道皮肤损伤,甚至鼓膜损伤;三是易损坏耳内膜保护层,引起听力损伤。如果采耳的方法不当,还会将耳屎推向深处,堵塞耳道,影响听力。据《中国家庭报》

### 老人叩齿别过度

叩齿就是空口咬牙,是一种较常见的牙齿保健方法,每天早晚叩齿三十六下,同时将产生的口水咽下,长期坚持,可以使牙齿坚固,不生牙病,而且有预防耳鸣的作用。叩齿不要过度,一是次数不宜太多,二是用力不宜太大,在牙齿无创伤、龋坏、缺损,牙龈无炎症的前提下,早晚适量适度叩齿即可。若是已有牙龈炎、牙周病,强行高频率叩齿则无异于雪上加霜,加速牙齿损伤。

据《医药养生保健报》

### 坚持步行可有效降低死亡率

日本《产经新闻》网站近日报道称,一天步行8000步被认为对保持健康有益。关于这一目标步数,日本京都大学等科研团队发布研究结果说,即便每周有1天或2天坚持步行,也可以降低死亡风险,且效果与每周一半以上天数都步行的人同等。即使是由于工作或身体原因无法每天步行的人,养成每周步行几次的习惯也对健康非常有益。

据《参考消息》

### 涉青少年调查数据显示:多吃鱼蛋豆,近视风险低



据世界卫生组织的研究数据显示,我国近视人口多达6亿,其中近70%是儿童青少年。我国儿童青少年近视率高居世界第一,且该数据仍在不断攀升。近日,《营养素》发表一项中国儿童饮食模式与近视的关系研究,表明多吃肉类、水产品、蛋类、豆类、蔬菜、水果、谷物和土豆,或有助降低10~11岁儿童近视的发生风险。

据《环球时报》

新说

### 抗衰老可从肠道入手

法国《回声报》日前报道称,肠道是科学家越来越感兴趣的器官。神经元的存在、微生物群的影响、血清素的产生……肠道越来越成为身体整体健康的中心。而且,正如发表在《自然·老化》杂志上的一项研究所指出的那样,肠道可以在对抗人体衰老方面发挥关键作用。

研究人员的研究对象是斑马鱼。斑马鱼和人类致病相关基因拥有高达84%的相似度,并且呈现出接近于人类的衰老过程。研究人员在这些动物身上植入DNA片段,让肠道细胞产生端粒酶——负责端粒延长的酶。这样一来,肠道的衰老放慢。更广泛地说,整个机体的衰退放缓。

报道指出,考虑到斑马鱼和人类之间的相近性,特别是在端粒长度方面,这些令人鼓舞的结果为治疗开辟了前景。

据《参考消息》



## 睡眠不好会伤肾

肾脏的生理过程与睡眠一样,也遵循昼夜节律。昼夜节律稳定,可维持肾脏功能稳定和良好的工作状态。而有睡眠障碍的人群往往肾脏昼夜节律被破坏,从而影响肾脏功能。

慢性肾脏病是多种肾脏疾病的统称,在长达数月或数年的患病过程中,肾脏的结构和功能发生不可逆的损伤与改变。在慢性肾病患者中,睡眠呼吸暂停综合征是一种常见症状,并与肾小球滤过率下降的关系密切。肾脏易受缺氧打击,在机体低通气或呼吸暂停的情况下,局部肾组织发生缺氧,从而出现缺氧损伤。

单纯的睡眠缺乏也易导致慢性肾病的发生和发展。睡眠时间异常与慢性肾病发生、肾功能恶化密切相关。研究表明,睡眠时间过长(每晚多于8小时)或过短(每晚少于6小时)的人群伴有慢性肾病的比例更高;睡眠时间少于5小时或睡眠质量不佳、睡眠时躁动不安的慢性肾病患者更易出现蛋白尿,并会导致肾小球滤过率更快下降。

肾脏生理功能昼夜节律的维持需要机体不断提供能量,而睡眠在维持每日能量代谢动态平衡中发挥着重要作用。当睡眠缺乏时,能量代谢动态平衡被破坏,代谢异常会促使慢性肾病的发生或加速其进展。

因此,充足的睡眠时间、良好的睡眠习惯,对维护慢性肾病患者的肾脏功能具有重要意义。据《上海大众卫生报》

## 失眠怎么办?试试这几道食疗方

日常生活中,不少人都曾失眠过,甚至可能长期受其困扰。以下几款食疗针对不同失眠表征的人群也有作用,感兴趣的街坊不妨试一试:

### 1.佛手排骨汤



配料:佛手瓜250~450克、青皮鸭蛋1个、陈皮1瓣(即1/3或1/4个);

做法:选用排骨或瘦肉炖煮煲汤;

适用人群:情绪紧张焦虑,肝气郁结不疏的失眠人群。

### 2.五指毛桃鸡汤

配料:五指毛桃30~60克、枸杞子10克、龙眼肉5克、红枣10克;

做法:选用老母鸡或乌鸡搭配煲汤;

适用人群:平素体弱或贫血病史,气短心悸的失眠人群。

### 3.西洋参石斛炖乳鸽

配料:西洋参10克、石斛15克、陈皮1瓣(即1/3或1/4个);

做法:可以选择乳鸽、火腿肉、瑶柱炖煮煲汤;

适用人群:体型瘦、舌红苔少、口干、不耐寒热、心烦的阴虚火旺失眠人群。

据《广州日报》

支招

### 这样运动不伤膝

如果连续活动,使得关节长期处于高负荷的状态,容易导致关节的损伤。但并不是说运动都会造成关节的磨损。尤其是老年朋友们,通过合理的运动可以有效保护膝关节。

老年人可以进行一些非负重的全身运动,如游泳、骑车。游泳时,水可以抵抗我们身体的重量,在运动过程中,下肢的关节和整个脊柱不会承担身体重量所带来的压力。骑车的时候,身体的重量是顺着臀部传导到地面的,髋关节和膝关节进行活动度的锻炼,下肢的肌肉力量也会得到锻炼。如果老人不爱出门,那么在家可以选择坐位直抬腿锻炼,强化股四头肌,以保护膝关节。

据《保健时报》

养生

### 姜枣茶+核桃壳煮鸡蛋助你轻松度夏

为了在夏天预防暑气伤身,现在就要未雨绸缪,日常可以先用饮食补起来。

#### 茶饮:姜枣茶

夏天是喝姜枣茶最好的时候,不仅健胃、排湿,还能养血、补气。

原料:大枣6个,带皮生姜3片。

做法:煮水40分钟以上。

立夏到三伏的前一天,每天在中午之前喝。



#### 美食:核桃壳煮鸡蛋

立夏后,补养的重点是健脾、固肾,可以吃核桃壳煮鸡蛋,固摄肾气。

原料:核桃壳6个、鸡蛋6个、酱油、盐。

做法:1.核桃壳加清水泡半小时。2.大火煮开,转小火煮1个小时,晾凉。3.将整只鸡蛋放入晾凉的核桃水内,加入适量酱油和盐,煮6、7分钟。4.用勺子将鸡蛋壳敲出网状裂缝,以便入味。5.继续煮10分钟,关火起锅。

功效:补气、健脾、固肾。这样吃,到了夏天热的时候,不容易被暑热伤身。可以不放酱油,但一定要放盐。

据《中国妇女报》

生活

### 冰箱消毒及收纳您可以这么做



随着天气越来越热,冰箱成了容易滋生细菌的地方。几点冰箱消毒及收纳的建议送给你。冰箱内的食品清理完后,将冰箱断电,对冰箱内部进行一次清洗和擦拭,晾干后再使用。

做完冰箱消毒,要对冰箱内食品进行整理收纳。肉类、海鲜最好根据每餐的使用量,用密封袋分成独立包装,一袋一袋排到冷冻区中。在摆放时要将海鲜、红肉和白肉分开放置,避免串味。

冷藏区内,剩饭剩菜最好能放在保鲜盒内储存,并单独储存在一个区域。蔬菜水果水分高,储存前要把塑料包装拆掉,避免水蒸气蒸发过多造成蔬菜水果腐败过快。特别是绿叶菜和体积比较大的蔬菜,可用厨房纸巾包裹起来后再放入冰箱的抽屉盒内。

据《今晚报》