



特别关注

这些小毛病可以在家治

生活中难免有些小病小灾,虽不至于去医院,却也十分恼人。面对这些小问题,在家中不用吃药,也有好的应对方法。

常见皮肤病

晒伤 轻度晒伤,可将毛巾浸泡在冷却的红茶或绿茶中,然后敷在患处,茶水中的植物营养素可缓解血管炎症。

头皮屑 柠檬草精油含有抗菌化合物,可以对抗引起头皮屑的真菌。不要直接涂在头皮上,用5%-15%的稀释柠檬草精油洗头即可。

老茧和鸡眼 将几根甘草棒研磨碎,加入半茶匙凡士林,混合后涂抹在老茧或足部鸡眼处。混合物中的类雌激素物质有助软化老茧或鸡眼坚硬的皮肤。

脚气 将几瓣大蒜压碎,加入橄榄油调匀,每天用棉球在患处轻拍几次,可抑制真菌感染,直到脚气的皮疹消失。

消化系统疾病

恶心 服用桃子制成的水果糖浆能有效缓解恶心。

腹泻 将晒干的石榴皮沸水冲泡3-4分钟后饮用,可治愈腹泻。

宿醉 将一杯西红柿汁加一点辣酱喝下,既富含人体需要的抗氧化剂,又能刺激肝脏,具有解酒功效。

生活提示

夏季头痒头油 别总“洗洗洗”

很多人一到夏季头皮就痒,但频繁使用洗发水洗头,会造成头皮正常油脂及代谢环境被破坏,还容易导致脂溢性皮炎。

一般情况下,春夏季节一周洗头2到3次,秋冬季节一周洗头1到2次为最佳。洗头时的水温应控制在35℃左右,水温过热,会刺激皮脂分泌;水温过低,则使毛孔收缩,不易清除污垢。

在使用洗发水时,应该先在手心中揉搓起丰富泡沫,再涂抹于头皮。还要注意,残留护发素会刺激皮脂腺分泌过多油脂,有的还会滋生头皮屑。因此,使用护发素时应涂抹在发梢,不要涂抹在头皮上,而且用后必须冲洗干净。

据《今晚报》

健身有道

老年人每天走8000步足矣

近期,发表在《柳叶刀-公共健康》期刊上的一项大型国际研究,对涉及四大洲、近5万人的数据进行荟萃分析,确定了不同年龄人群的每日最佳行走步数范围。

研究人员发现,60岁及以上人群每天行走步数稳定在6000-8000步,60岁以下人群每天行走步数稳定在8000-10000步,就可降低40%-53%的全因死亡风险,更多的步数对延长寿命没有额外益处;步行速度与死亡风险之间并未发现有明确关联。此外,很多研究已经证明,步行锻炼可控制血压,降低胆固醇、血糖和体重,预防甚至改善血管硬化,还可锻炼大脑的平衡功能,减少跌倒风险,预防老年痴呆,使人感觉轻松愉快。

走路并非多多益善,行走距离过长,

没控制好行走时间和强度,反而会让关节磨损和退行性病变的速度加快。

老人可按照以下6个要领勤加练习,改变走路姿势,养成正确的走路习惯,降低膝盖受伤的风险。

■改正“外八” 走路时,保持双侧脚尖朝向正前方,两脚分开的距离与髌部同宽。

■亮出鞋底 前脚落地时,脚跟应轻盈着地,并向前亮出鞋底。

■迈开大步 走路时需迈开大步,双臂甩开。

■蹬地有力 后脚离地时,脚掌要做到蹬地有力。

■换双“好鞋” 穿双合适的鞋子如慢跑鞋,能缓冲走路时地面的反冲力,从而保护膝关节。

■强健肌肉 大腿前面的肌肉,也

即可,冰敷时间太长容易导致冻伤。

肩颈肌肉紧张 用毛巾包裹冰袋,置于脖子下,平躺15分钟。

浑身乏力 补充充足的水分,每天保证6-8杯水,还可以用人参泡水喝。

小腿抽筋 按压小腿中部约30秒,可缓解抽筋导致的疼痛。

其他问题

牙痛 用丁香提取物丁香酚(药店有售)浸泡一个棉球,直接放在患处,几分钟牙痛就会减轻。

口腔疼痛 薄荷口香糖、薄荷糖和薄荷茶等都有助于缓解喉咙痛、口腔灼伤或溃疡症状。

头痛 按摩脚底前1/3处,相当于涌泉穴,能让人放松全身,缓解头痛。用热水加几茶匙芥末粉泡脚,也可促进血液循环,缓解头痛。

眼部疲劳 将一包洋甘菊茶用热水浸泡,冷却后放入冰箱20分钟,然后用茶袋冷敷双眼10分钟。

晕车 咀嚼橄榄可缓解晕车、晕船等症状。

据《生命时报》

疾病提醒

连续打嗝或是疾病信号



大多数人打嗝都属正常现象,无须特殊治疗。但如果反复出现频繁打嗝就必须重视,这很可能是一些疾病的发病信号。

◎可能由胃病引起 如果经常暖气、打嗝,就有可能是胃炎导致的。

◎可能是癌症信号 临床上已有一些因连续打嗝被查出肝癌的病例。这是因为肿瘤导致肝脏肿大,刺激膈膜引起膈膜痉挛。

◎可能是中风信号 中风后颅内病变直接或间接影响呼吸中枢,调控呼吸心跳的延脑血管发生阻塞,造成横膈膜的肌肉不断收缩,一直打嗝。一旦老人出现持续打嗝,伴有肢体活动不力、言语不清、神志不清等症状,要警惕中风,应迅速求医。 □冯百岁

家庭保健

老人噎着了该咋办



一旦发生噎食窒息,平均生存时间只有6-8分钟。噎食发生突然,需迅速识别并立即采取海姆立克急救法。

◎自救 若发生噎食,身边无人,老人可迅速利用前2-3分钟神志尚清醒的时间自救。自己取立位姿势,下巴抬起、头后仰,使气道变直,将上腹部靠在椅子背、桌子边缘或阳台栏杆转角,对腹腔上方施加压力,可让阻塞物吐出。

◎他救 家人站到老人身后,双臂由腋下环绕其腰腹部,从背后抱住老人,使老人身体前倾;一手握拳,拳心向内顶住老人肚脐和肋骨之间的部位,另一手掌捂按在拳头上;双手用力,快速向里、向上按压老人上腹部,直到阻塞物吐出为止。 □曹守冬

打喷嚏最好直起腰

打喷嚏打不好也会伤腰。中老年人或时常感到腰酸背痛的人,腰椎的稳定性比较“脆弱”,一个弯腰动作也许就会诱发腰椎间盘突出。

这是因为,腰椎稳定性比较差的人,其固定腰椎的肌肉、韧带也比较松弛、脆弱,一个猛然的、幅度不大的弯腰动作,或是腰部过度侧屈,就会加重腰部肌肉、韧带的负担,使被韧带、肌肉包裹且固定在椎间隙里的椎间盘被挤出来,形成腰椎间盘突出。

打喷嚏的自然动作是一个猛然的弯腰动作,再加上瞬间增高的腹压对脊柱的冲击力,使椎间盘更加容易突出。因此,打喷嚏时最好采取直腰、挺胸或手扶腰部的姿势,以保护腰椎稳定。 □海海

与您约稿

分享养生之道,普及健康新知,欢迎提供原创图文。文章字数在500-1200字即可,并注明姓名及联系方式。

投稿邮箱:chizhengwei@126.com。

原来如此

乐观者平均增寿11%以上

近日,《美国老年医学会杂志》上刊登的最新研究显示,女性乐观程度更高与长寿有直接关联,乐观带来的益处可能与运动相当。尽管此项研究的对象为女性,但在过去几十年,大量涵盖男女受试者的研究表明,乐观能给全人群带来健康益处。

2019年,《美国国家科学院院刊》一项纳入1500名男性和近7万名女性、历时30年的研究指出,乐观的人更可能活到85岁以上;与悲观者相比,乐观主义者的平均寿命要长11%-15%。乐观的人更有可能采取积极的生活方式来促进健康,如增加体育活动、坚持健康饮食等。北京大学精神卫生学博士汪冰说,以癌症幸存者为例,其中很多乐观的人面对困境、痛苦时,更有希望感,认为当下的治疗难题是暂时的,坚持治疗不一定能胜利,但放弃等于失



去了胜利的可能。相反,悲观的人把困境理解为永久、不可改变的。

2019年《美国医学会杂志:网络开放》上一项涉及近23万人的研究显示,乐观与降低心血管疾病发生风险相关,积极的心理因素可以减轻心理压力引发的生理反应。研究显示,乐观的人能获得更多社会支持,同时,他们的行为输出对身心健康也能发挥正向调节作用。

□卞磊



就是股四头肌,是最能保护膝关节的肌肉。经常进行勾脚抬腿练习,有助于保持甚至增强股四头肌的肌肉力量,从而避免膝盖受伤。

值得提醒的是,患有老年性骨质疏松、老年性痴呆、高血压、糖尿病、脉管炎、劳损性关节炎、心绞痛、冠心病等疾病的老人,以及易肌肉拉伤、经常膝盖痛的老人,均不适合一次性长时间步行。 据《生命时报》