

健康生活小窍门

编者按:生活当中,我们难免会碰到各种琐碎小难题。掌握一些窍门,略施小计,也许就可以让生活难题迎刃而解了。人民健康网《健康生活小窍门》专栏,为您出谋划策,用“小心机”化解“真危机”。

预防老年痴呆常按5个穴位

老年痴呆患者的日常生活能力下降,不认识配偶、子女,穿衣、吃饭、大小便均不能自理;有的还有幻听幻觉,给自己和周围的人带来无尽的痛苦和烦恼。为了预防老年痴呆,现推荐几组易学易掌握的穴位按摩方法:

双侧风池穴:风池穴位置在头额后面大筋的两旁与耳垂平行处。按摩此穴主治头痛、头重脚轻、眼睛疲劳、颈部酸痛、落枕、失眠、宿醉。

翳风穴:翳风穴,在风池之前耳根部,为耳垂所掩蔽,在耳垂后耳根部,颞骨乳突与下颌骨下颌支后缘间凹陷处。主治耳鸣、耳聋、口眼歪斜、口噤、颊肿、牙痛、瘰癧、暴暗、牙车急痛、耳中湿痒、耳红肿痛、视物不清。还可治疗面瘫、腮腺炎、聋哑、颞颌关节痛。

四白穴:四白穴位置是目正视,瞳孔直下,当颧骨上方凹陷中,即下眼眶中点,直下约0.5厘米凹陷处。主治目赤痒痛、目翳、口眼歪斜、头痛眩暈。

印堂穴:此穴位于人体的面部,两眉头连线中点,中医认为主要功用是清头明目、通鼻开窍。在降眉间肌中布有额神经的分支滑车上神经,眼动脉的分支额动脉及伴行的静脉。

委中穴:委中穴位于腘窝横纹中点,当股二头肌腱与半腱肌肌腱的中间。此穴主治坐骨神经痛、小腿疲劳、肚子疼痛、脖子酸痛、腰部疼痛或疲劳、臀部疼痛、膝盖疼痛。该穴为人体足太阳膀胱经上的重要穴道之一,按摩此穴治骨折伤痕后遗症、增强性活力的指压法等。经络循行可以从头顶入里联络于脑,刺激此部位,可直达脑府,使头脑清利,浑身舒爽。

减肥不难 三种方法来帮忙

轻断食

轻断食也称间歇式断食,一直是世界上比较风靡的一款减重模式。最常见的是采用“5+2”模式,即1周中5天相对正常进食,其他非连续两天摄取平常能量的1/4(女性约500kcal/天,男性600kcal/天),这种模式一直坚持下去比较容易。

这种减重模式有5天不需要刻意地作任何改变,进而自然进入到食物限制。此外,此方法对于体重降低及减重的维持效果好。目前的研究发现,轻断食对于肥胖、超重,特别是伴有血糖、血脂异常的患者都有益处。抛开自由进食的5天不说,限制能量的两天,食物也是有很多选择的。比如100g火腿奶酪三明治就有288kcal,100g生粗燕麦有373kcal,100g全麦面包有260kcal等。根据具体的食物热量可以安排各种类型的500kcal~600kcal的食谱,就可以比较轻松地度过减重的两天。

限制能量饮食

这是一大类低能量膳食的集合,包括:1.在目标摄入量基础上按一定比例递减,能量减少10%~70%。2.在目标摄入量的基础上每日减少500kcal左右。3.每日供能1000kcal~1500kcal,即低能量饮食。

限制能量的饮食是在满足蛋白质、维生素、矿物质、膳食纤维和水这五大营养素的基础上,适量减少脂肪和碳水化合物的摄取,将正常自由

进食的能量减去30%~50%。换句话说,就是我们所谓的节食,但不是饥饿疗法。限制能量的饮食保证了我们身体每天需要的蛋白质和其他营养素的需求,因而不会对身体造成很大的营养损失和欠债。但是与轻断食相比,限制能量的饮食在饮食的量上持续减少较多,因此对于有“大胃口”的减重者来说较难坚持。在饮食结构方面,限制能量饮食强调了减少摄入脂肪和精致高碳水化合物食物,对于降低血脂和血糖有一定的帮助。同时,限制能量饮食可改善肥胖多囊卵巢综合征女性代谢及激素水平。限制能量的饮食还可以延缓衰老,降低急性颅脑损伤患者的受损程度。对于普通人而言,每餐八分饱也是好处多多的。

生酮饮食

这种减肥方法最早被用于治疗儿童难治性癫痫,后来发现有很好的减重效果而被应用到减重上。近几年,世界主流的科学杂志先后报道了生酮饮食对于改善血糖、胰岛素抵抗、减重、心衰等研究的进展。可见,生酮饮食也成了代谢研究的宠儿。

生酮饮食是将人体代谢的燃料从碳水化合物为主调整成脂肪分解供能的一种饮食,因此需要在一定时间内禁食,先让身体启动生成酮体供能的模式,再用极低碳水化合物饮食来维持代谢的稳定。这种代谢转换会引起低血糖、酮症酸中毒等极端代谢情况,还会引起便秘、乏力、头晕等症状,因此需要在医院医生和营养师的指导和密切监测下完成,等到代谢稳定后方可回家监测。

这种减重方法效果明显,但是仍然需要在开始前明确没有脂肪代谢障碍相关的异常,因为低碳水化合物饮食带来的就是高脂肪的摄入。同时,还要补充多种维生素片,饮用充足的水分以及摄入每天25克~30克的膳食纤维,定时监测血尿酮体水平。

雨天出门多备一双鞋

朋友圈里一片海,近日,多地接连几日暴雨不断,网友们表示,上班都是划船去的。顶着暴雨等待天晴的日子里,大家还是要做好各类防范。

多备一双鞋

很多人习惯雨天穿拖鞋,觉得方便,但一段时间后,就会出现腿脚抽筋、拉肚子、浑身酸痛等症状,这是因为脚底受凉所致。

为避免以上情况,最好要有一双备用鞋。如果是步行或乘公共交通工具,最好穿一双晴雨两用的透气鞋,也可穿塑料鞋或雨鞋,到达目的地后再换上舒适保暖的鞋子。

雨天里,脚接触雨水,湿寒之气会趁机侵入,所以脚是第一道关卡。蹚水后洗完澡最好用热盐水泡泡脚,驱寒杀菌,之后用手搓搓脚底,直到皮肤微热。

少进“湿热”之品

尽管是雷雨天,也要少吃“热气”食物。可以选择一些除湿的食物,如薏仁性凉味甘淡,有健脾利湿等作用,也可以加入饭中同煮,煮汤、磨成粉服用或冲泡食用。另外,丝瓜、木瓜可以通络去湿;马齿苋可去肠胃湿邪。

防触电避洪水

雷雨天气出行,不要与路灯杆、信号灯杆、空调室外机、落地广告牌等金属部分接触。不要靠近或在架空线和变压器下避雨。

避雨时最好将身上金属物摘下。如果一时无处躲雨,尽快找一处比较低洼又不积水的地方,双脚并拢,尽量下蹲,降低高度。最好不要

注意这几点能避免一口大黄牙

都说“爱笑的人运气不会差”,但如果你有着一口污渍斑斑的黄牙,这句话就别当回事儿了。其实,很多人的牙齿都不可能像明星那样洁白无瑕,因为牙齿是个易损耗品,不论是内在原因,还是外在生活习惯造成,黄牙可能是困扰很多人的问题。美国生命科学网站(Live Science)总结了可能造成黄牙的几种原因,要想拥有亮丽的牙齿,先从预防开始吧。

外在污渍:咖啡 喝茶 烟叶 酱油

如果你的黄牙源于外在的污渍,比如沾在牙釉质上的脏东西,其实还比较容易清理。

专家表示,最常见的外在污渍来源于生活习惯问题,比如说抽烟、喝咖啡、喝茶、嚼烟叶,这些都是容易侵害牙齿美白的“头号杀手”。

烟草制品中的焦油和尼古丁,是一种可以轻松污染牙齿的化学物质。除此之外,其实,任何能够将你的衣服染上污渍的深色食物也可以同样地污染你的牙齿,比如说红酒、可乐、巧克力、酱油、醋、意大利面酱和咖喱等。还有一些你自认为可能很健康的水果,竟然也可能是你牙齿美白的“隐形杀手”,比如说,葡萄、蓝莓、樱桃、甜菜和石榴等。这些所有食物的共同特点就是色原丰富,也就是产生色素的物质含量高,这些色素不断地在你的牙釉质表面



堆积,日积月累,最后就变成了现在的一口大黄牙。

除了本身的色素问题,茶和葡萄酒这两个牙齿美白杀手还有别的劣迹,就是它们中所含的丹宁酸可以腐蚀牙齿,而被腐蚀的牙齿对色素的抵抗力也就越低,这样也就变相加速了牙齿变黄的速度。

牙科医生表示,这样的牙齿“外伤”其实最容易补救,首先就要好好刷牙,定时用牙线清理牙齿,然后定期去找牙科医生检查牙齿的健康程度,这些都可以减少外在污渍导致黄牙的

机会。

内在污渍:吃药 漱口水 补牙

所谓的内在污渍就是发生在牙齿内部结构中的污渍形成来源,这些问题对于想美白牙齿的人会更难解决。

很多时候,你无意中吃的药可能是造成一口黄牙的罪魁祸首,比如说如果在8岁前牙齿还没长成型时,比较多地服用了抗生素四环素或多氧环素,牙齿可能会变成棕黄色。如果孕妇在体内胎儿四个月大以后到给孩子喂奶期间,服用了抗生素四环素药物,也可能造成以后的孩子牙齿变黄。

如果你习惯用漱口水来保持口腔卫生,那也要注意,选错漱口水也会让你的牙齿变黄。通常处方类的漱口水中可能含有复方氯己定,这种物质是一种消毒防腐类药物,含漱液对于口腔内的炎症感染性疾病有着比较好的效果,不过如果长期使用的话,可以让牙齿着色,也就是我们所说的牙齿发黄。

有时候,你以为的为牙齿好的治疗方式,可能也会让牙齿颜色遭殃。比如,用银质补牙材料来填充你的坏牙时,银质材料可能在无形中也让你的牙齿变成了灰黑色色调。

除此之外,遗传因素、年龄、疾病或者受伤,都有可能葬送了你拥有一口白牙的机会。(人民网)

小儿推拿好不好



如今,小儿推拿作为一种中医外治法,已经走进大家的视野,很多妈妈都会给孩子做小儿推拿,但很多妈妈有疑问:小儿推拿到底好不好呢?有没有什么副作用?以下向各位妈妈具体介绍一下。

什么是小儿推拿

小儿推拿亦称“小儿按摩”,是在中医儿科学和中医推拿学的基本理论指导下,根据儿童的生理和病理特点,在儿童体表特定的穴位或部位施以手法,以防病、治病的一种中医外治疗法(物理疗法),其具有益智、增进食欲、助长、增强免疫功能等保健作用。此法适用于新生儿~14岁的儿童。一般以3岁为界,手法略有不同。

儿童稚阳之体,自身抗病、调节能力差,发病容易,传变迅速。但小儿毕竟单纯,病因大多是寒温失调、饮食失节、发育异常或疔气所伤,患病也比较单一。小儿脏气清灵,随拨随应,虽然脏腑柔弱,但气血反应灵敏,脏腑发育、再生、修复能力强,只要调护得宜,一般恢复都较快。

小儿推拿的功效

推拿以手法直接操作,通过穴位补泻,能调节胃肠蠕动,改善胃肠道血液循环,促进淋巴回流,加速消化液和各种酶类、抗体的分泌,促使炎症消散,利于组织修复。小儿推拿的作用可以概括为平衡阴阳、调和脏腑、疏通经络、行气活血、扶正祛邪。

穴位即为经络上的最重点,通过刺激穴位,就可以起到调节经络气血、阴阳平衡的作用。正气自然充足,正气存内,则邪不可干,可使抵抗力增强,得病的机会相应减少。实践证明,小儿推拿确有增强儿童免疫功能的作用,同时,还可以保证小儿气血充盈、饮食不偏、食欲旺盛等。

如果儿童有病,按摩儿童身体的某一部位,通过经络的联系,使其体内相应的脏腑产生相应的生理变化,从而达到治疗疾病的作用。小儿推拿治疗范围很广,可以对发热、感冒、咳嗽、哮喘、滞颐(流口水)、腹痛、腹泻、便秘、厌食、疳积(营养不良)、夜啼、遗尿、近视、小儿肌性斜颈等多种常见病有良好的治疗作用。

做小儿推拿注意事项

小儿推拿疗法治疗范围广泛,效果良好,但也有一些情况不适合使用,如皮肤发生烧伤、烫伤、擦伤、裂伤及生有疥疮者,局部不宜推拿;各种外伤、骨折、骨脱臼等患者不宜推拿。小儿疾病的病理特点决定了小儿发病容易、传变迅速,治疗不当或不及时会影响疾病的愈后转归,故推拿疗法应由专业医师执行,且必要时需配合内治法协同治疗。(人民网)

老人游泳别超50分钟



天气热了,不少老人开始下水游泳。这虽是一项不错的运动,但只有安全进行,才能收获健康和乐趣。

游泳属于全身性运动,对老人力量、速度、耐力、协调性以及关节灵活度都有好处,还可改善心肺功能和血管壁弹性。同时,游泳作为富有节奏的运动,能缓解压力、放松心情。经常游泳,有益老人身心健康。

不过,老人游泳时间太长,容易疲劳感冒,也可能产生风湿病、关节炎,所以每次时长以30~50分钟为宜。老人适合室内游泳,建议去专门的泳馆,救护措施比较完善;如果室外进行,可选择傍晚,避免太阳暴晒,但一定要注意安全,不要去光线太暗的地方。年纪较大的老人,最好有家人陪同。

游泳前需要热身,防止肌肉抽搐,同时避免温差带来的头晕和休克。过饥、过饱的情况下不要游泳,老人在饥饿状态下运动易发生低血糖,过饱锻炼会影响胃肠供血,腹压增高还可能发生急腹症。建议饭后1~2小时之间游泳。当下季节游泳要注意防晒,以免引起急性皮炎。另外,老人不宜逞强,别做潜水、憋气动作,以防肺压增大,加重心脏负担。游泳后,记得漱口和洗澡,避免池水中细菌侵入身体以及消毒液对皮肤的刺激。

还要提醒的是,患有严重心血管疾病以及肺结核、中耳炎、癫痫病、急性骨关节炎等的老人,不宜游泳,以免加重病情。(人民网)

不想长皱纹? 少吃点

想要少长皱纹、岁月不留痕吗?美国研究人员建议不妨试试少吃点,这样有助于延缓衰老,活得更年轻、更长久。

杨伯翰大学研究人员在两组小鼠身上展开实验,测试摄取热量多少对衰老的影响。其中一组小鼠想吃多少就吃多少,另一组小鼠则受到限制,摄取热量较前者低35%。结果显示,食量受控制的小鼠精力更充沛,更不容易生病。

研究人员在最新一期《分子与细胞蛋白质组学》期刊上刊文说,少吃可以让参与蛋白质合成的核糖体减缓活动,在降低蛋白质产量的同时,为核糖体赢得自我修复的时间。这样一来,机体自然衰老过程就会有所延缓,表现在皱纹少长、晚长些,或晚生白发等方面。

研究报告作者约翰·普赖斯解释,核糖体好比一台汽车,需要定期维护、替换磨损部件。减少食量就能通过一系列生物化学变化帮助这台“汽车”更好地运转,从而延缓衰老。但普赖斯提醒,人不可单靠计算饮食热量来永葆青春。(人民网)