

被秋蚊子叮咬千万别大意

秋蚊来袭,麻烦很大,蚊子能传播登革热、寨卡病毒、流行性乙型脑炎等多种疾病,其实不只是南方,北方也有“秋后蚊子猛如虎”的说法。

猛”的原因之一。秋天比较常见的是白纹伊蚊、三带喙库蚊,被咬上一口,立即能起一个红包,而且一抓就是一片,奇痒无比,所以人们将它们称为“毒蚊子”。

过敏反应会更强烈,严重的可能过敏性休克。还可能出现皮炎或者丘疹性荨麻疹。

老年人晨练晚练时最容易被叮咬,应避免在水边及花草多的地方。傍晚时蚊子出没最频繁,应避免在树荫、草丛等处长时间逗留。如果被蚊虫叮咬,出现比较严重的过敏反应时就别再熬了,要尽快去医院皮肤科进行治疗,针对性地采用比较强效的抗炎药物,以免引起伤口感染和损伤。

防蚊戒备别松懈

在进入秋雨季节后,先不要急于拆除家里的蚊帐和纱窗,可以在卧室放几盒揭盖的清凉油和风油精,或摆放一两盆夜来香、茉莉花、薄荷、玫瑰等,蚊子会不堪其味而躲避。此外,家中室外要保持良好的环境卫生,要将家中盆盆罐罐里的积水及时清理掉,种养花草的容器也要时常清理。

(据《健康时报》)



秋季蚊子咬人特别狠

过敏人群被咬后别大意

专家表示,秋季是蚊子的繁殖季节,雌蚊子要吸食大量的血液,繁衍后代,此外,蚊子也要为越冬积蓄能量,这就是秋蚊子特别“凶

被蚊虫叮咬后会皮肤的瘙痒,出现红斑、风团,这是皮肤对蚊虫体液的过敏反应,一般很快就会消除,但皮肤敏感的老人和糖尿病人,

出汗有这些异常要警觉

出汗是一个非常重要的生理现象,也是人体散热的重要方式。汗液的主要成分是水与氯化钠,也就是食盐。出汗多时,丢失的主要是水分与氯化钠。如果不补充水分,血液浓缩,会引起头晕目眩、视力模糊等症状。

人属于恒温动物,体温一般维持在36~37摄氏度之间,过高或过低都会对健康造成影响。出汗原因有很多种,最主要的是环境温度升高,人体为了调节体温而出汗。

还有几种情况属于不正常的出汗:

- 1.心绞痛发作的同时,如果有出汗,是由于缺血程度较重,引起交感神经兴奋,要警惕。
- 2.剧烈疼痛时出汗。此时与紧张时出汗的原理是一样的,比如心肌梗死、主动脉夹层、肺栓塞典型发作都有大汗。
- 3.心力衰竭发作时,除了憋气,如果同时大汗淋漓,往往是病情重的表现之一。
- 4.甲状腺功能亢进时,常常出汗、烦躁、心慌、腹泻、消瘦。柯兴氏症的人也多汗,同时还有水牛背、痤疮多、多毛等现象。
- 5.虚弱的人,稍微活动活动就会出汗,原因不明,可能和神经调节反射有关。一般还有气短、腿软、乏力等症状。
- 6.植物神经功能紊乱的人也经常不明原因出汗。
- 7.另外,还有一些什么原因也找不到的多汗。

出汗多的朋友,不要过度恐慌,找出对策是关键:

- 1.分析环境温度、湿度、气压。一年之中,夏天温度高、湿度大,此时应当出汗,排掉一些废物,如尿酸,尿素。
- 2.看看出汗是否有其他的不舒服,如果没有,就没有大问题。
- 3.如果是器质性疾病引起地出汗,要积极治疗这些疾病。

需要注意的是,出汗多未必是坏事。如果不伴有其他症状、异常体征,没有其他疾病,就不必把它当病看。

(据《生命时报》)

视疲劳病根可能在颈椎

办公室一族好多都有视疲劳,以为是自己眼睛出了问题,常用滴眼液效果也不佳。去医院看眼科,医生竟说“病根”在颈椎。

一.颈椎病竟会引起眼问题?

专家解释,颈椎长期劳损、骨质增生、不良睡姿、不当的工作姿态(如电脑、尤其是手机的长期使用),以致颈椎病患者增多。颈椎病会造成植物神经紊乱,这

种植物神经紊乱除了会引起头痛以外,常伴有视疲劳、眼胀等眼部不适。

二.颈椎病加重会否致失明?

从理论上来说,颈椎病的椎管狭窄,导致椎基底动脉供血不足,是可能引发的大脑枕叶视觉中枢缺血性病损,进而可能引起视力障碍、失明。不过从临床观察看,颈椎病导致失明的案例是很罕见的。

8岁是肥胖发展的分水岭

“每逢假期胖三斤”,暑期孩子突然长胖,大多是因为改变了生活方式,饮食不像平时规律,除非参加运动方面的培训,不然运动量也比在学校时少,发胖的机会也就增加了。

8岁后体重猛增

专家发现,无论男女,都是从8岁开始发胖,到了10~12岁,就超重或肥胖了。8岁开始孩子的身高、体重、智力等进入快速生长发育期,家长也格外注重营养补充。然而,过犹不及,稍有不慎就导致能量超标。学龄儿童课业负担重,学习压力大。压力大,不少学生会化压力为食欲;学习时间增多又会挤占活动时间,再加上少乎其少的运动量,于是在这两年体重会猛增。

四成肥胖可带入成年

8~10岁属于围青春期,如果在这个阶段体重就增长过快,会直接导致中青年体重超标。一项长达22年的研究证实,32.2%的肥胖男童和41.1%的肥胖女童可发展为成人肥胖。而这导致的直接后果是,肥胖儿童患高血压的危险是正常体重儿童的3~4倍,对心理健康以及智力发育都有不良影响,更严重的是,血脂已经出现异常,成年后患糖尿病和冠心病的风险也大大增加。

理想体重为25公斤

家长应关注孩子的体重和体重指数BMI,8岁孩子的标准体重为25公斤左右,体重超标10%算超重,超过20%就是肥胖了。8岁儿童BMI指数不应超过18.1。至于饮食方面,8岁的孩子每天需要摄入热量也就是1800~1900卡路里之间。正常的一日三餐,满足营养和热量就足够了。

(据《健康时报》)

虽不会失明,但仍不能掉以轻心,要积极治疗颈椎问题。

三.这些“非眼病”也会引起眼不适

一旦出现眼睛不适,很多人的第一反应是眼睛出了问题,其实许多其他疾病也可能引起眼部不适。

- 1.脑胶质瘤(胶质细胞瘤):占颅内肿瘤的40%~50%,是最常见的颅内恶性肿瘤。肿瘤的占位效应及阻

塞室间孔引起颅压增高而头痛,肿瘤压迫视交叉、视神经能引起的视力障碍。

2.脑垂体瘤:是蝶鞍区最常见的肿瘤,近年来有增多趋势。垂体瘤向鞍上发展压迫视交叉引起视力减退及视野缺损。

3.鼻咽癌:鼻咽癌侵犯眼眶或与眼球相关的神经,会引起视力下降、眼球突出、斜视、双眼复视。

(据《羊城晚报》)

这套保健操能缓解足部衰老

足部保健操是让足踝部和肌腱得到平衡的一种锻炼,能打通下肢的经络和气血,缓解足部的衰老。

1.足背屈

坐下,双腿抬起与身体呈90度,膝盖绷直,有种酸胀的感觉,坚持10秒以上,放下。

2.足内旋

双腿抬起与身体呈90度,膝盖绷直,两个脚尖并在一起,行内八字,两侧韧带会有种牵拉感,至少坚持5秒以上。

3.足外旋

双腿抬起与身体呈90度,膝盖绷直,两个脚跟并在一起,做外八字,后边会有一种很勒的感觉,感到酸胀为宜。

4.对足跟

脚跟对脚跟成为“一”字,尽量让大腿往外撇,做的时候身体不能往前弯,要挺起胸膛,坚持5~10秒。

5.摇摆

起身,把腿打开与肩同宽或比肩稍宽点,站直,把重力放到前脚掌上,抬起脚后跟,先往右边,然后脚后跟放下,左腿放松,把所有重力放在右腿上,刺激足部经脉,动作要慢,可以扶着椅子做。

6.提踵颠足

双脚与肩同宽,脚尖冲前,挺胸收腹,小腿绷直站立,吸气,慢慢抬脚后跟,绷紧小腿肌肉,快速放下,用足跟敲打地面。

(据《中国中医药报》)

秋后重养肺 吃梨滋润去火

立秋过后,人们容易口干舌燥、咽痛音哑,出现咳嗽咳痰的问题。同时,长夏时节,脾胃也较为虚弱。对此,专家表示,吃梨可以起到健脾,顺时养肺的功效。

生梨性寒味甘,有润肺止咳、滋阴清热的功效,特别适合秋天食用。此外,梨果具有生津、润燥、清热化痰的功效;梨子含有硼可以预防骨质疏松症;梨果皮可以清心、润肺、降火、生津、滋肾、补阴等功效。

另外,梨与不同食材的搭配也可以起到不同的效果。梨和橘皮适合干咳的人喝。假如干咳到一点痰也没有,可以加些百合和银耳。如果有黄痰就加些藕,因为藕性凉,下火活血,能润肺去热痰,解暑热。

然而,由于梨性偏寒,而且含有大量果酸,是伤胃的水果之一,肠胃不好的人及糖尿病患者应少食,否则会加重肠胃的负担,对肠胃造成损伤。此时,不妨食用煮熟的梨子。蒸熟了的梨可清肺润燥、止咳化痰,且在蒸的过程中,还可以加入其他的食物或药物,以增强止咳化痰的功效。

(据《新民晚报》)