

早春下火三宝:萝卜 花茶 山楂

春火秋燥,春季容易上火。

从中医上来讲,上火是因为人们积蓄了一个冬天的阳气,随着气候转暖,向外发散。尤其是在雨水节气里,阳气升发正当时,如果阳气过多,就会造成热邪外攻,而如果阳气骤升,则会造成内外两阳碰撞,引起内热,产

生肝火,从身体症状上来看,就是口干、口苦,咽喉干痒,头晕,心烦,便秘尿赤等。

针对上火,我们最好少吃一些中成药和西药,而是通过食疗的方式来温和地去火,下面就给大家介绍几款清燥去火的药膳食物,这些食物可以在上火的时候多吃。没有上火

症状的人在春天里多吃一些,也能够舒缓燥热,去除火气。

清热消痰吃青萝卜 萝卜有清热消痰的作用,对于气郁上火有明显的效果,尤其是青萝卜。红皮白心的萝卜也可以,但是胡萝卜不行,所以如果胃部不舒服,就可以选择多吃些萝卜进行调理。萝卜可

以生吃,有很好的通气理顺的效果,如果不太适应萝卜的辛辣口感,也可以选择用萝卜做成汤,味道就会比较甘美了。

平心静气泡杯花茶 玫瑰非常漂亮,不仅看起来赏心悦目,而且玫瑰花瓣的顺气凝神效果也非常好。在平时喝水的时候,就可以泡几片玫

瑰花瓣,呼吸玫瑰的香气也可以帮助我们平心静气。所以说,在春天的时候不妨准备一些干的玫瑰花瓣,在午后泡上一杯玫瑰清茶,是一种很好的享受。而且,还可以时常买一些新鲜的玫瑰花,插在家里的花瓶中,也能够帮助我们调节心情,改善心境。

胸闷腹胀多食山楂 山楂具有顺气消食的作用。尤其是对于积食造成的胸闷腹胀等问题,山楂都可以很好地缓解。而且山楂的吃法更是多种多样,可以买新鲜的山楂当水果吃,也可以把山楂晒干,切片,泡水喝,或者是做菜的时候放进去。

(据《健康时报》)

低头看手机,脖子负重50斤!

手机不离身是大家的常态。近日,欧洲脊柱协会向全球发出警示:低头玩手机时,相当于在脖子上压了50多斤的重量,“短信脖”已成困扰现代人的全球性疾病。若不加重重视,还会造成颈椎病等远期伤害。

欧洲脊柱协会在声明中表示,正常成人头部重约10斤,当前倾看手机等电子设备时,通常呈60度角,由于物理杠杆作用以及重力作用,颈部肌肉要承受50斤以上的重量。与此同时,后颈部肌肉为对抗压力会一直处于紧绷状态,极易出现劳损、疼痛、僵硬等不适,长此以往还



可能会使颈椎因受力不平衡而导致颈椎椎间关节失稳、错位,从而引发颈椎病。北京望京医院骨关节一科主任张洪美表示,长时间低头玩手机是颈椎病年轻化的重要原因,门诊中,来看颈椎病的年轻面孔越来越多。数据显示,近

年来颈椎病高发年龄从55岁跌至39岁,30岁以下的患者占总患病人数的37%。

更让张洪美担忧的是,从长远看,颈椎长时间受压迫还会影响到周边神经,继发其他一系列不适。第一,胸椎痛。颈部大部分

肌肉连接在肩胛骨上,肩胛骨又被肌肉连接在胸椎上,一旦颈椎受伤,自然会波及到胸椎。第二,肩臂僵硬。低头时会牵连背阔肌,使其压力增加,出现肩背、肩臂僵硬酸痛等问题。第三,腱鞘炎。玩手机时,拇指需要长时间保持外展,整个手掌也会超出功能位的位置,时间长了会引起手腕劳损,诱发腱鞘炎,出现手指、手腕酸痛和痉挛等。第四,头晕、头痛。颈椎长期受压,会出现颈椎失稳,极易压迫周围椎动脉或交感神经,这也是颈椎病患者为何会经常头痛、头晕的原因。

(据《生命时报》)

服药最好用温开水

我们大家都知道用白开水送服药物,可是有时难免会偷懒,手边有什么饮品就顺手拿起来送服药物,比如说茶、牛奶、饮料,甚至还有人用酒。这种随意的喝药方式,有时可能会出大问题。

水 除了少量特殊药物外,温开水是送服药物的最佳选择。需要注意的是,水的温度不要太高,对部分药物而言,热开水服药也有一定影响。如多酶片、胰酶片、酶类药物、维生素C、B1、B2等药物,受热后容易被氧化破坏而失效;我们常用的止咳糖浆,热水服用糖浆会被稀释,黏稠度降低,不能在咽喉部形成保护膜而影响疗效;很多抗菌药物,对热不稳定,也最好不要用热水冲服。

茶 中国人爱喝茶,认为茶养生,是最安全的饮品,很多人吃药时若身边没有白开水而刚好有茶,便很自然地直接就着茶水服用。其实,茶中含有鞣质、咖啡因等成分,并没有想象中那么安全,特别是与一些含铁类(如一些治疗缺铁性贫血的铁剂)药物同服时容易发生腹痛、腹泻等胃肠道的不良反应。

牛奶 牛奶会降低抗生素的活性,使药效不能充分发挥,因此,服用抗生素前后两个小时内不要饮用牛奶。

此外,缺铁性贫血是妇女、儿童的常见病。牛奶中的钙离子可与铁剂在十二指肠发生吸收竞争,使铁剂吸收减少,降低其疗效,故有些病人即使长期服用铁剂也不奏效,原因之一是同服牛奶所致。

果汁 新鲜果汁中富含果酸,可导致许多药物分解,一些果汁中含有许多我们不了解的成分,可能与药物发生反应或者影响药效,因此,选择果汁服药也是不可取的。

酒水 酒对药物的影响很大,首先,酒本身就会增加药物对胃肠道的刺激;其次,酒还会促进或延缓药物代谢;最可怕的是,酒还可能与一些药物发生化学反应,产生一些危及生命的不良反应。

酒与镇静催眠药、抗癫痫药、抗精神病药等药物同用时,会增强这些药物的中枢抑制作用,如与镇静催眠药同服,可导致昏睡不醒,甚至可能在昏睡中死亡。因此,服用这类中枢抑制作用的药物时,一定要避免饮酒。

酒与头孢类抗菌药、部分抗感染药同服,会产生双硫仑样反应。其具体症状为面红、头痛、恶心、呕吐、视物模糊、精神恍惚等,严重者有可能虚脱、胸闷、呼吸困难甚至休克。需要注意的是,这些药物即便在停药后仍可出现隐性药物不良反应,最好在停药3~5天内禁酒。

(据《羊城晚报》)

笔迹里的疾病密码

美国总统特朗普如心电图一般的签名引发全球热议。美国笔迹专家赛费尔称,从特朗普的签名可以看出,他非常具有攻击性,喜欢“非黑即白”地看待事情,不太喜欢妥协。这番话并非毫无科学依据。美国一项研究显示,笔迹就像一面镜子,基于字间距、签名方式等线索,能揭示出5000多种不同的人格特征,还能预示一些疾病征兆。

帕金森病:字越写越小

帕金森病是一种常见的神经退行性疾病。中国医科大学航空总医院神经内科主任邢岩告诉记者,临床上发现,很多帕金森病患者会出现一个特殊症状——“小写症”,也就是字越写越小。帕金森病会导致精细动作(比如系扣子、系鞋带等)困难,书写

困难便是其中之一。另外,以色列一项研究发现,字迹浅也可能是早期帕金森的表现。帕金森病误诊率高,常被认为是颈椎病、抑郁症等,就诊时间平均延迟半年以上,近半数患者需要超过一年时间才能获得确诊,以至于延误治疗。如果发现50岁以上人士出现静止性震颤(即手抖、搓丸式动作等)、小写症、面具脸、慌张步态等表现,就要加以警惕,及时到神经内科就诊。

阿尔茨海默病:字迹没有规律

阿尔茨海默病也是一种神经退行性疾病。与帕金森病不同,它的临床表现以记忆障碍、执行功能障碍以及人格和行为改变等为主。邢岩表示,由于患者的智力功能退化,经常提笔忘字,所以写字时会出现迟疑、犹

豫不决、手抖等表现,因此字迹往往没有规律,书写速度也会慢下来。阿尔茨海默病患者不妨多写字,平时记日记、抄佛经,能帮助延缓记忆力减退,锻炼精细动作能力。

抽动障碍:越想写好越写不好

南方医科大学神经生物学博士后揭威接受记者采访时说,一些儿童会出现运动过多性失写,表现为字体笨拙,歪歪斜斜,字距和行间距等差别较大;字形忽大忽小,严重者会在纸上画出弯弯曲曲的笔迹;患儿越想写好,越写不清,自己都难以辨认,从而拒绝书写。这些孩子往往是舞蹈症、抽动障碍患者,由于肌张力低,难以完成精细动作,因此在写字时,大脑对书写手发出的指令难以执行。

精神分裂症:自造字词多

精神分裂症是一种重症精神障碍,以幻觉和妄想为主要症状,但也有部分患者缺乏明显症状,身边的亲友难以觉察。发表于《中国行为医学和脑科学杂志》上的一篇文章指出,精神分裂症患者的笔迹有一些共同点,比如整体布局混乱,留白和间距都很小;字迹潦草随意,脱离规范性书写;不能正确使用标点符号,有顽固性错别字、自造字词;字的结构松散,笔顺奇特,有时乱写乱画、随意增删,书写速度慢。揭威解释说,精神分裂症患者缺乏整体意识和空间布局意识,注意范围狭窄,自我意识渺小,缺乏灵活性和规范性。如果身边有人写字时出现上述问题,就要留意其有无幻听、幻视、被害妄想、夸大妄想等典型精神分裂症表现,并及时送医。(据《生命时报》)

