

测测你的腰超龄了吗?

对很多人来说,工作一忙起来,趴在桌子上两三个小时都不动窝是常事。虽然现在你可能还没什么不适,但实际上你的腰椎已经开始加速退变,健康隐患就此埋下。骨科医生呼吁大家不要让腰早衰!

想知道自己的腰龄是否早衰,北京朝阳医院骨科主任海涌推荐了4种自测方法:

一是做弯腰摸脚趾的动作,弯腰,腿部保持直立,用手摸脚趾,如果同龄

人做起来比较轻松,而自己很费劲,甚至腰还有点疼;

二是早上刚起床,腰部发沉发僵,过一段时间就好了;

三是大家一块郊游爬山,别人睡一觉就恢复了,自己过了两三天还缓不过来;

四是久坐之后突然起身,会感到腰部酸胀不适,直不起来。

如果有一项符合,说明你的“腰龄”很可能超标了。



腰龄早衰其实是生活方式的问题。海涌主任总结,一是不良姿势。研究表明,人在仰卧位时椎间

盘内的压力最小,坐位最大。久坐一族长时间保持这种姿势,会增加腰椎间盘的压力。二是肥胖,肥胖也会让腰椎疲劳,尤其是“啤酒肚”明显,腹部脂肪就像挂在腰上的沙包,增加腰椎负担。三是贪凉,腰是一个比较怕冷的部位。夏天猛吹空调、电扇,腰背部的肌肉就会受冷痉挛,加快椎间盘的变性。特别是对于已经有腰椎损伤的人来说,这就像“在伤口上撒盐”。

如何才能让腰椎不超

龄呢?避免上述的危险因素。每工作1个小时左右,一定要起来活动一下,最好能做做跳跃运动,轻轻蹦一二十下。有助于关节肌肉协调运动,即使平常有些轻微错位的小关节,都可能在跳跃过程中恢复正常。也可以在椅子上做个简单的保健动作:双手交叉抱颈,向前挺腹,向后仰头,坚持一会儿,然后放松,重复做三五个,可以有效缓解颈腰椎的劳累。

(据《健康时报》)

用醋洗果蔬更好?蒙你的!

日前,网上一则蔬果洗涤的妙招广为流传。“今年高雄化工科参加科展,用许多东西洗菜,发觉醋酸更好,透过光谱确定,普通白醋3滴加入水中,泡一颗青花菜2分钟,即可把农药清除出来,太棒了,比苏打粉更好用。一杯米醋加入盆内,搅动后,将不同的水果放入,约10分钟。此时,水会变得很脏,水果会充满亮光,没有腊或脏点附在水果上。草莓、红莓、蓝莓均可用此法清洗。清洗过的水果还可以存放一星期。请将此清洁方法与好朋友共享。”这是真的吗?

对于白醋、米醋洗水果蔬菜是否更有效,记者采访了广东检验检疫技术中心食品实验室的专家。专家告诉记者,这个网上妙招并不可信,说法也不够严谨和科学。他表示,蔬菜水果洗涤的目的是去除表面的农药和污渍,而这些农药污渍既有碱性也有酸性,统一用醋来清洗肯定



是不行的。

专家介绍,食醋本身的清洁作用在于改变清洗的酸碱性,容易使得碱性的物质与其酸性作用。然而,并非所有的农药与脏的表面吸附都是碱性的,许多农药反而呈现酸性;食醋的醋酸根离子,具有一定的络合作用能力,虽然可以去除掉部分无机性的污物,但因为醋酸根离子的高水性解度,所以效

果并不好,对于有机性的污物,则效果更差。相较于小苏打粉,食醋缺乏在固体粉末使用时的研磨、擦拭作用,因为清洁力的作用方式,食醋的作用力不算强。

此外,就单纯用酸碱作用的反应来清洁时,食用级的小苏打是比较容易,因为多数农药不呈现碱性,而且其附加清洁效果多,也不会有食醋的挥

发性气味。更不能忘记的是,许多生物性的分解物质,都是呈现酸性,不容易和食醋等酸性的物质直接作用。

专家还表示,即使不用碱性和酸性的清洗剂,农药和粉尘残留浸泡在水里一段时间自己也会去掉,所以对于清洁度要求高的人可以将水果蔬菜浸泡一段时间再吃。

(据《广州日报》)

含服参片有讲究

提到进补,很多人会想到人参。《神农本草经》记载,人参有补五脏、安精神、定魂魄、止惊悸、除邪气等功效。近期,台湾《康健》杂志介绍了参片的用途和禁忌。

喝酒前后,减轻伤害。台北市中医师公会名誉理事长陈俊明表示,有研究提示,人参中的人参皂苷成分能增加酒精分解酶,加速酒精代谢。在喝酒前含服,可以减轻酒精对身体伤害;酒后含服可以加快醒酒的速度,舒缓酒醉的不适。

低血压,改善病情。桃园长庚医院中医内儿科主任陈俊良说,人参能双向调节血压,低血压患者服用有一定的升压作用,能缓解病情。但要注意千万别过量,服用太多,可能会导致火气过大,或是精神过度亢奋、失眠。

精神不济,提神。人参能大补元气,消除疲劳。陈俊良说,如果身体气虚,即一早起床后常觉得精神不济,却又必须开始一整天的工作,含服参片就可补充体力。必须熬夜念书或工作时,含服参片可以提神,不过连续熬夜后慎用,这会让火气更大、更燥热。

还需要提醒的是,一般有4种情况禁含服参片:1.女性生理期含服人参,会影响内分泌系统,让月经停止;2.感冒、发热,出现喉咙痛、咳嗽、发烧等症状时,含服参片会让症状加重;3.火气大时,含服参片会上火,所以出现痤疮、嘴上起泡等上火症状时应慎用,以免加重病情;4.胃酸过多时含服参片可能会诱发胃痛,甚至胃食管反流。

(据《生命时报》)

煎中药并非时间越长越好

中药煎煮是否时间越长,有效成分就越多?专家表示,煎煮时间应视药物种类和疾病性质而定,并非越长越好。

山西中医学院附属医院主任医师冯明说,一般中药首煎从沸腾起计算约需半小时,第二煎则可略长10分钟。煎药次数以2次或3次为宜。

一般药物可同时入煎,但部分药物因其性质、性能及临床用途不同,则分先煎、后下、不必入煎、包煎以及另煎等各种情况,需遵医嘱。此外,阿胶等类药材与其他药同煎容易粘锅、熬焦,应单独将其放入水中或已煎好的药液中加热融化后兑服。

需注意的是,药材不必过度清洗,但最好在煎之前加以浸泡,以药材浸透为好。较花、草、叶而言,根茎、种子、果实及矿石、甲壳类药材浸泡时间稍长些,以半小时至1小时为佳。

(据《科技日报》)

两黑一红能黑发

山东读者魏先生咨询:我上大学时头发就开始白了,不是很明显,工作后一直在加重,现在每两三个月就要染一次,可经常染发对身体也不好,想请专家推荐一个能治少白头的方子。

中南大学湘雅医院中西医结合科主任医师胡随瑜解答:头发颜色取决于发中色素细胞的多少,正常人从35岁开始,毛发色素

细胞开始衰退,但有的人20岁左右头发就开始白了,医学上称为“少白头”。少白头与遗传、个人体质及后生活环境等多种因素有关,多见的有微量元素缺乏、内分泌疾病、白化病、白癜风等。中医认为,发为血之余,又发于肾,所以说肾其华在发,当心肾不交(失眠、神经衰弱),生活中过度焦虑、悲伤等严重精神创伤或精

神过度疲劳也会导致白发提前到来。

推荐一个能黑发的方子:何首乌、黑芝麻各150克,加红糖水煮后服用,每天一次,每次100毫升左右。如果天气炎热,何首乌、黑芝麻可减至50克;腹泻者还可再减量。

该方中,何首乌性甘,补益肝肾、滋润五脏,临床常用于肝肾不足所引起的

身体虚弱、津枯便结、须发早白,美容乌发效果不错。黑芝麻能补肝肾、润五脏、填脑髓,对由于肝肾精血不足所致的眩晕、须发早白、脱发、四肢乏力、皮糙发枯等有改善作用,乌发养颜的功效更是有口皆碑。另外,很多深色的食物都含有大量天然色素,多吃一些对头发也有一定保健效果。(据《生命时报》)