

爱煲电话粥 当心“手机肘”

专家称,喜欢拿手机煲电话粥的人极有可能患上“手机肘”。

专家指出,“手机肘”在医学上称之为肘管综合症,是因为手臂长时间保持弯曲姿势,肘管容积减小,使神经受压迫、发生麻痹而引起的疾病。“手机肘”患者小手指会感觉麻木、不听使唤,严重的甚至连写字、使用键盘都困难。

要避免患上“手机肘”,最主要的就是减少煲电话粥的时间。打电话要尽量用耳机,尽量不要长时间用单侧手臂举话筒,最好每隔10分钟左右换一侧手臂来拿话筒。而平常可以多进行一些局部的拉伸活动,增强手臂的肌肉力量。

杨凤立



用眼多 揉肩膀

现代人用眼之多,可谓达到了历史最高,工作要用、娱乐要用,甚至休闲购物都依赖上了电子设备。于是,眼睛越来越差,眼镜越来越多,护眼方法和产品也开始层出不穷。这里就介绍中医里的一种方法,绝对简单易行。

人体有一条阳跷脉,起于足跟外侧,经外踝上行腓骨后缘,沿外侧和肋后到肩,再上行至内眼角。医学认为,阳跷脉从后颈入于脑内,再入内眼角,可联系眼、脑,因此,揉按此经络,对护眼有很好的效果。由于阳跷脉在身体外表与后颈部紧密相连的部位就是肩膀,所以经常揉按肩膀,即可见效。

按揉肩膀护眼时,应左手顺时针轻按右肩肩窝,力度以出现微弱的酸痛感为佳,速度不宜过快,否则达不到效果,如此轻按20次;之后换成右手顺时针轻按左肩肩窝,方法同上。在眼睛疲劳或用眼过度之后,使用此法,可降低对眼的损耗,对眼部健康很有帮助。沈言

巧放味精炒出健康菜肴

用咸不用甜 味精的鲜味只能在咸味的菜肴和羹汤中才会显示出来,所以甜味食品中绝不能放味精,不但没有鲜味的效果,还会产生异味,让人们吃起来不舒服。

菜临出锅时放 味精加在温度80℃~100℃时容易溶解而发挥其鲜味的作用,超过150℃时还会形成焦谷氨酸钠而有一定的毒性。

鲜味不用放 有些食物本身就具有鲜味,如鸡肉、鱼肉及海鲜等,就不要再放味精了,否则只能是一种浪费。

方化冰

五类人不易吃桃

平时内热偏盛易生疮疖者 桃味甘而性温,过食则生热。对于已经上火的人来说,多吃桃子无异于“火上浇油”。

糖尿病患者 桃子的含糖量高,每百克桃含糖7克,糖尿病患者如果不加节制过量进食,就会引起血糖和尿糖迅速上升,加重病情。

胃肠功能弱者 桃子中含有大量的大分子物质,吃桃会增加肠胃负担,造成腹痛、腹泻,所以不宜食用。

婴幼儿及孕妇 婴幼儿肠胃功能差,无法消化桃子中大量的大分子物质,很容易造成过敏反应。孕妇食桃过量可生热,引起流产、出血等。

易过敏人群 有人吃桃会出现过敏,刚开始症状较轻,如嘴角发红、脱皮、瘙痒,这时应停止食用,将脸、手洗净。如果症状比较严重应立即去医院诊治。

梁国安

老年人运动 应做好四项“控制”

控制好时间:满半小时就休息 虽说能运动最好,不管什么时间。但对老人心肺功能弱、血管弹性下降的老年人,注意选择运动时间、地点很有必要。

专家介绍,老人运动不宜太早但可以贪黑。早上7点前,连太阳都没有升起黑蒙蒙的,空气质量差,浊气未散,不主张太早锻炼。可以等天亮了,空气稍好再开始晨练。选择晚上运动也不错,空气质量也比没出太阳前好很多。

此外,运动超过1~2个小时不太好,当心过于长时间运动加重心脏负担,特别是心脑血管疾病患者。建议老年朋友选择半小时以内的运动,或者每十几分钟休息一下,喝点水,消除疲劳。

控制好环境:灰霾天别晨练 运动的地点最好选择鸟语花香、绿意浓浓的安静地点,这样,人能更多呼吸到新鲜的空气和负离子。

如果遇上天公不作美的灰霾天气,别到户外运动,免得灰霾吸入肺中。在自家活动活动就好。

控制好饮食:先填肚子 早起锻炼的老人别空着肚子,血糖过低容易头晕。早晨起床空

腹喝水能排毒。再吃点面包喝点牛奶填填肚子,然后再运动。等运动完了之后再正式吃早点。

锻炼之前、之中、之后都要多喝水,尤其是夏季流汗多,天气又湿热,如果不及时补充水分会造成血液粘稠而使疾病复发。

控制好强度:运动后心率为170减年龄 活动几下心跳会加快,这是正常的。但如果心跳过于快速了,就会引发身体不适。可运动能给人带来强烈的愉悦感,使本人忽视疲劳。所以得自己控制好运动量。

专家说,心血管疾病的老病号很多懂得给自己测脉搏,用手指按住手腕处的动脉,大致判断心率有多少。运动后,心率的最大限度值=170-年龄,比如一个70岁的老人,170-70=100,他运动后的心率应控制在每分钟100次



以下才最为合适。如果心跳过快了,人容易劳累,还增加心脏负担,供氧不足造成脑卒中,甚至运动性猝死。

此外,运动的动作幅度别太大。老年人运动系统肌肉萎缩,韧带弹性下降,关节活动不灵,大幅度的扭颈、转髋、下腰等动作,得预防跌倒,免得发生关节、肌肉损伤甚至骨折。

徐 姗

夏天少戴变色镜

阳光较强的夏季,街上戴变色镜的人比比皆是,有人用它保护眼睛,有人用它增加风度。可是,医学知识告诉我们,长时间戴变色眼镜利少弊多。

变色眼镜之所以变色,是由于这类眼镜的镜片中含有变色物质卤化银,这种物质随光线的强弱而发生变化。日光中包括紫外线、红外线和可见光,戴上变色镜后,由于可见光减弱,瞳孔长时间处于扩大状态,使紫外线进入眼睛的量成倍增加,可对眼睛造成伤害。过量紫外线照射可引起角膜水肿,失去原来的光泽和弹性,使瞳孔对光反应迟钝,视力下降;紫外线的

长时间作用,还可导致晶体硬化和钙化,诱发白内障。

另外,少数对紫外线过敏的人,还可能引起中心视网膜炎等眼底疾病,严重损害视力。

专家指出,45岁以上的中老年人更不宜戴变色眼镜,因为中老年人视力调节能力逐步衰退,写字、看书读报时要求光线充足,而明亮的光线会使变色镜颜色加深,瞳孔随之扩大,造成眼球的前房角狭窄,房水引流不畅,时间长了,易诱发青光眼。600度以上的高度近视者常戴变色眼镜可使近视程度加深。

绪 波

洗碗布存留大量细菌



洗碗布是家庭的必备物品。很多人认为,洗碗布只要清洗干净,第二次用之前就不需要再清洗消毒,直接使用即可。但专家提醒,即使洗得很干净的洗碗布,二次使用时也应先消毒。

看似不起眼的洗碗布,每天都要和碗筷亲密接触,肉屑、菜渣、油污的残渣,或多或少地都会遗留在洗碗布上。专家称,20%的洗碗布内都隐藏着如大肠杆菌、沙门氏菌等足以导致

疾病的细菌。特别是夏天,部分清洁不够的洗碗布更会滋生大量细菌,让餐具在洗涤过程中因为与洗碗布接触而“交叉感染”。虽然,很多人在洗完碗后都会将洗碗布清洗干净,但经过几个或十几个小时的放置,洗碗布上又会滋生很多细菌。这是因为,潮湿的环境很容易让空气中的浮尘、细菌等落在洗碗布上,滋生新的细菌。洗碗布上本身存留的污渍也是一个细菌源头。有调查显示,用肥皂或洗洁精清洗过的洗碗布,20%的细菌仍会存留,而经过6个小时的放置,细菌数又会增加一倍。

因此,除了将洗碗布清洗干净外,再次使用时也应该清洗和消毒。用微波炉消毒是最方便快捷的一种方法,专家称,将微波炉打到高火两分钟,就可以杀死或者抑制超过99%的细菌、病毒和寄生虫。不过,即使这些都做到了,也最好每月更换一次,以更好地保障家人健康。

钟广利

这五种人千万别吃醋

食醋保健成为一种时尚,悄然在家庭中流行,但醋未必对每个人都有保健作用,醋的副作用不能忽视。

正在服西药者 正在服用某些西药者不宜吃醋。因为醋酸能改变人体内局部环境的酸碱度,从而使某些药物不能发挥作用。

正在服磺胺类药物、碳酸氢钠、氧化镁、胃舒平等碱性药时,不宜吃醋,因醋酸可中和碱性药,而使其失效。使用庆大霉素、卡那霉素、链霉素、红霉素等抗菌素药物时,不宜吃醋,因为这些抗

菌素在酸性环境中作用会降低,影响药效。

服“解表发汗”的中药者 中医认为,酸能收敛,当复方银翘片之类的解表发汗中药与之配合时,醋会促进人体汗孔的收缩,还会破坏中药中的生物碱等有效成分,从而干扰中药的发汗解表作用。

宜胃溃疡和胃酸过多患者 醋不仅会腐蚀这类患者的胃肠黏膜而加重溃疡病的发展,而且醋本身有丰富的有机酸,能使消化器官分泌大量消化液,从而加大胃酸的消化作用,导致溃

疡加重。

对醋过敏者及低血压者 食醋会导致这类人身体出现过敏而发生皮疹、瘙痒、水肿、哮喘等症状。另外,患低血压的病人食醋会导致血压降低而出现头痛头昏、全身疲软等不良反应。

骨折的老年人 老年人在骨折治疗和康复期间应避免吃醋。醋由于能软化骨骼和脱钙,破坏钙元素在人体内的动态平衡,会促发和加重骨质疏松症,使受伤肢体酸软、疼痛加剧,骨折迟迟不能愈合。

武闯文

午睡虽好 别人误区

午睡时间越长越好 午睡时间以半小时至一小时为宜,睡多了由于进入深睡眠,醒来后会感到很不舒服。如果遇到这种情况,起来后适当活动一下,或用冷水洗脸,再喝上一杯水,不适感会很快消失。

饭后立即就午睡 午饭后胃内充满尚未消化的食物,此时立即卧倒会使人产生饱胀感。正确的做法是吃过饭后,先做些轻微的活动,如散步、揉腹等,然后再午睡,这样有利于食物的消化吸收。

随遇而安乱午睡 午睡不能随便在走廊下、树荫下、草地上、水泥地面上就地躺下就睡,也不要穿堂风或风口处午睡,因为人在睡眠中体温调节中枢功能减退,轻者醒后身体不适,重者受凉感冒。

坐着或趴着打盹 不少人由于条件限制,坐着或趴在桌沿上睡午觉,长期形成坐着或趴着午休的习惯,这样极不利于身体健康。趴在桌沿上午睡会压迫胸部,影响呼吸,使手臂发麻,更达不到使身体得到调剂休息的目的。

人人都需要午睡 午睡也不是人人都需要,只要身体好,夜间睡眠充足者,不午睡一般不会影响身体健康。但是,对从事脑力劳动、大中小学生、体弱多病者或老人,午睡是十分必要的。

连华少