

耳朵保健三要六注意

繁忙的生活,让很多人忽略了耳朵这个部位。其实,在日常生活中能够做注意保护耳朵,对健康就大有益处。如果,是老年人想保持聪颖目明,必须有个健康的身心,一个良好的生活环境,每天都能以愉快的心情,去面对人生的一切。同时注意三要:

一要戒烟忌酒

烟中的尼古丁,酒精慢性中毒,可以直接损害听骨、听细胞及神经中枢。烟酒均可诱发脑血管的舒、缩紊乱,造成耳内供血不足,诱发听力下降。

二要慎用药物

老年人要慎重使用有损听神经的毒性药物,如链霉素、庆大霉素、卡那霉素、新霉素等。水杨酸类的制剂也应慎用。

三要体育锻炼

如经常跑步、舞剑、打太极拳等,增强周身血液运行,以改善内耳的营养供应。锻炼最好从中年就开始,并要长期坚持下去。

如果你是年轻人,也要及早做到六注意:

一注意,避免长时间接触高分贝噪音,卡

拉OK、歌厅、迪厅等噪音很大的娱乐场所,应尽量少去。

二注意,护耳,高分贝噪音会损害听毛细胞,损伤内耳导致噪音性耳聋。工厂的噪音会导致职业性的噪音性耳聋,在高噪声环境工作,注意配戴适当护耳罩及耳塞。

三注意,若耳朵发炎或耳鸣,立刻找医生看;同时,要慎用或禁用对听神经有损害的药物。氨基糖甙类抗生素是引发耳蜗损害最多的一种耳毒性药物,要避免滥用这类抗生素,家族中有耳毒性药物过敏史者,更应慎用。

四注意,耳机听CD、MD、MP3时,不要把音量调得太大。

五注意,不要乱挖乱掏耳朵,耳垢属天然保护外耳道分泌物,无需特别清理。如果用力不当,容易引起外耳道损伤、感染,导致外耳道疔肿、发炎、溃烂。掏耳朵稍不注意,会伤及鼓膜或听小骨,造成鼓膜穿孔,影响听力;平常只要清洗耳廓便可。也不要错以为棉花棒是最佳洁耳工具,这样只会将大部分耳垢推得更深,形成嵌塞,甚至连棉花球,也能遗留耳道内。



六注意,在洗头或沐浴时,用上棉花球塞耳,防止污水流入耳道。

杨惠妹

春游最好自备餐具

桃红柳绿,正是外出旅游的好时光。然而,春天也是各种传染病流行易发的季节,特别是病毒性肝炎,须小心防范。

旅途中,一些景点人满为患,若稍不注意卫生,肝炎病毒就会乘虚而入。此外,由于旅途疲劳而导致机体免疫力下降,则更易被感染。所以若要预防病毒性肝炎,除了景点要加强饮食、饮水卫生管理外,游客自身的预防工作尤为重要,要把好“病从口入”关,注意饮食、饮水卫生。游客最好自备茶杯和餐具。

在品尝各地风味小吃时,要选择有消毒设施的餐馆,莫在卫生条件差的路边摊点乱吃。此外,一些景点的泉水看似清澈,但实际上有污染,最好不要饮用。

刘婧婷



老人脾气怪有原因

很多六七十岁的老年男性,可能会为一些鸡毛蒜皮的小事斤斤计较,不肯罢休;有的对一些不值得争论的话题,也火冒三丈,唠叨起来没完没了;还有的性情孤僻,沉默寡言,固执己见,多疑多虑等。这些“怪脾气”,可能与男性进入老年期以后体内的雄激素减少等生理变化有关。

医学研究发现,老年男性的“怪脾气”还与高血压及动脉硬化等老年疾病有关。这类患者,早期常常伴有头痛、头昏、耳鸣、失眠、记忆力减退等症状,尤其是对近期发生的事情常常记不起来,甚至早晨说的话到了晚上就被忘得一干二净,而且情绪不稳定,感情脆弱,精神抑郁,或痛哭流涕,或嘻笑激动。另外,有1/3的病人还会出现恐惧或多疑的心理,常常怀疑自己生了什么病等。发展下去,还可能导致智力衰退,情感渐渐淡漠,趋向于老年痴呆症。特别值得注意的是,有些患有高血压及动脉硬化的老年人,平时无任何自觉症状,但因突然受刺激发脾气,在大怒之下往往会发生中风,严重的甚至会危及生命。

由此可见,老年人“怪脾气”的产生,不仅有生理、病理方面的因素,也有心理方面的因素。因此,对这些老年人来说,首先要保持良好的心理状态,少烦神,莫生气,少乱发脾气。其次,应经常量量血压,正确服用降压药以保持血压的稳定。戒烟、酒嗜好。还应参加多种力所能及的文体活动。家庭和社会应为老年人的生活创造一个良好的环境,尤以和睦的家庭最重要。如此则有利于老年人修身养性,消除“怪脾气”,安度健康幸福的晚年。

加丽娜

久坐不动让男人“早更”

据统计,男性更年期综合征在40岁以上的男性中发病率为10%~30%,但临床漏诊率高达90%。以往的研究表明,男性更年期要比女性更年期晚3~5年,大多发生在55岁以后。然而,近些年的研究发现,男性更年期已提早10年来到,一些男性还出现了早衰现象。这主要与工作压力大,过量吸烟、饮酒,常熬夜,暴饮暴食,人际关系紧张,缺乏运动等密切相关。相关研究显示,长期从事教师、IT业、文案等职

业的男性更容易提前进入更年期,因为他们大多长期处于久坐不动的工作状态。此外,很少锻炼身体者,或以前从事过剧烈的体育运动却突然终止者,也容易提前进入更年期。

男性更年期是由于男性荷尔蒙水平下降所致。与女性不同的是,男性不存在绝经等更年期开始的信号,症状发展不明显,内分泌代谢机制也不同于女性。

采取以下几项措施有助于男性顺利度过

早起喝水前应先刷牙

早晨起床后,先喝一杯白开水已经成了大多数人都认可的常识,觉得这样既清肠,又能将唾液中的消化酶带进肠胃,吃东西时,可以更充分地分解食物。但实际上,不少人都忽视了一点,那就是喝水前最好先刷牙。

不可否认,早晨起来喝白开水是一种健康的生活习惯,一方面它可以补充身体代谢失去的水分,另一方面又可以促进排泄,防治便秘。而且它还能稀释血液,降低血黏稠度,促进血液循环,防止心脑血管疾病的发生,对中老年人尤为重要。

但是,喝水之前,我们要做的第一件事还是应该刷牙。因为夜晚睡觉时,牙齿上容易残存一些食物残渣或污垢,当它们与唾液的钙盐结合、沉积,就容易形成菌斑及牙石。如果直接喝水,会把这些细菌和污物带入人体。

不过,有些人可能会说,如果先刷牙,就会把唾液里的消化酶刷走,岂不可惜?

其实,唾液里的消化酶只有在吃东西的时候,才有分解消化食物的作用,不吃东西时,它处于“休息”状态。而人们在睡觉时,唾液分泌本就很少,因此产生的消化酶也很少。并且,人体的胃肠道里本身就有消化酶,唾液产生的只是很少一部分,它的消化作用微乎其微,即使在刷牙时被刷去,也不会影响对食物的消化。

郭鑫



揪揪后脖梗 鼻子就通气

感冒后,最令人烦恼的症状之一便是鼻塞。坐着、站着,都要张口呼吸,躺着睡觉时,更是令人辗转反侧。这里介绍一种提捏揪痧的自我疗法,简单实用,操作方便,可以帮助你缓解感冒时的鼻塞症状。

两手拇指伸直,四指并拢伸直,一上一下放在后脖梗处,用手指指腹以一定的力度由两侧风池穴(后头骨下,两条大筋外缘的凹陷中,基本与耳垂齐平)向下提捏两条大筋,到大椎穴(低头,颈椎最高骨下),重复10次,以局部皮肤温热、轻度疼痛为宜。然后,将中指和食指弯曲如钩,蘸冷水后,用食、中两指的第二节侧面,由上到下夹揪皮肤,发出“嗒、嗒”的响声。夹揪时要注意随夹随拧,继而马上松手。一

般以局部夹揪20次左右,皮肤出现紫红色印痕为度。由于夹揪作用对皮肤有较强的牵引力,局部毛细血管破裂,造成淤血,我们称为“出痧”。揪红出痧后,即可感到鼻部畅通、头目清爽。

从经络看,后颈部主要有足太阳膀胱经,是人体抵御外邪的篱笆,感冒即是这个篱笆失去防卫功能的结果。揪痧则是利用外力的夹、压、挤,将皮下毛细血管夹破,使血液渗到组织间,造成局部淤血,刺激经脉,达到治病防病的目的。

但需注意,有心脏病、血友病或有出血倾向的人,不宜揪痧。如需再次揪痧,要等上次的紫红色印痕消失才能操作。

吕慧琴

三类药切勿用热水送服

助消化类 如多酶片、酵母片等,此类药中的酶是活性蛋白质,遇热后即凝固变性而失去应有的催化剂作用。

维生素C 是水溶性制剂,不稳定,遇热后易还原而失去药效。

止咳糖浆类 止咳药溶解在糖浆里,覆盖在发炎的咽部黏膜表面,形成保护性的薄膜,能减轻黏膜炎症反应,阻断刺激而缓解咳嗽。若用热水冲服会稀释糖浆,降低黏膜稠度,不能生成保护性薄膜。陈焯菲

多人同住家庭 更加健康快乐

快乐家庭是构建和谐社会的最大基础。一项研究发现,愈多人同住的家庭,成员会愈健康及快乐。研究人员表示,多与家人相处,有助保持正面情绪,更可预防心脏病等高危疾病。

专家指出,现时能数代同堂的家庭较少,但研究发现愈多人同住,家庭会更和谐。专家表示,具体原因有可能是家人较长时间相处,彼此交互亦较多,而生活环境及自由气氛亦会影响人的心情及感觉。

此外,外国也有研究显示,和谐家庭除了有助改善个人情绪,更可预防心脏病等高危疾病。

李文展

水垢的危害不可不知

茶具或水具用久以后会产生水垢,如不及时清除干净,经常饮用会引起消化、神经、泌尿、造血、循环等系统的病变而引起衰老,这是由于水垢中含有较多的有害金属元素如镉、汞、砷、铝等造成的。

科学家曾对使用过98天的热水瓶中的水垢进行过化学分析,发现有害金属元素较多:镉为0.034毫克、汞为0.44毫克、砷为0.21毫克、铝为0.012毫克。这些有害金属元素对人体危害极大。

徐良磊