

養生健康保健

主編 王明如



宁波出版社
Ningbo Publishing House

前 言

健康是人生第一财富,是事业和幸福的保证。有了健康的体魄,就有未来,失去健康,就失去一切。世界卫生组织(WHO)指出:“每个人的健康和寿命 60%取决于自己,15%取决于遗传因素,17%取决于社会自然因素,8%取决于医疗保健。”可见人类的健康长寿主要取决于自己。

长期以来,人们普遍认为,所谓健康就是没有病,实际上“没有病”并不等于健康。据世界卫生组织(WHO)调查:真正健康的人仅占 5%,有病的人占得 20%,而 75%的人群处于一种似病非病的亚健康状态。由此可见,提出健康的定义:健康即心理、生理、社会与环境因素的和谐统一。

医学是“关于疾病”的科学,养生是“关于健康”的科学,因此,关注养生、健康与保健是十分重要的。为了您和您家人的健康长寿,根据宁波市保健委员会办公室的要求,按照“无病早防”、“见微知著”、“有病早治”、“已病防变”、“病后防复”的原则,收集了相关报刊上近十几年来公开发表的关于养生、健康、保健等方面的有关知识,特编纂了《养生·健康·保健》一书,希望对大家有所帮助。

此书的付梓出版,得到了宁波市卫生局和宁波市第一医院的大力支持,在此表示感谢,同时对有关文章的作者表示衷心的感谢。因编者水平和学识有限,不对之处敬请大家指正。

王明如

2008年 5 月

目 录

第一章 健康关注 (1)

夏季异常天气易诱发“冬季病”/“电视病”及其预防 / 鼻炎会变癌症吗 / 冰雪天要注意呼吸道和心血管疾病 / 不良生活习惯导致“夫妻糖尿病” / 警惕“写字楼综合征” / 夜间睡眠缺乏不是导致肥胖的直接原因 / 夜间小腿为何会抽筋 / 夜尿为什么增多 / 远离慢性肾脏病的困扰 / 成人磨牙应重视 / 春季为何多头痛 / 冬季宜上午测血压 / 多恙者更长寿 / 防暑备点中药 / 肌紧张性头痛困扰电脑族 / 简单的三个动作就可判断是否中风 / 空调病 / 口腔溃疡不可小视 / 烂嘴角并非“上火” / 你是哪种体质 / 帕金森病并非老年人“专利” / 春天当心风疹害人 / 关爱您的肾脏 / 冬夜憋尿当心“憋”出病来 / 春季健身防大汗 / “小中风”隐藏大问题 / 紧张也能导致腹泻 / 睡眠习惯透视性格 / 感冒同时防面瘫 / 肠癌术后防腹泻 / 防糖尿病并发症先降压 / 勤擦家电防辐射 / 秋季当防唇干裂 / 秋季如何应对肝病复发 / 秋季要防溃疡病 / 缺铁可致慢性咳嗽 / 人为何出汗 / 什么叫亚健康 / 适量晒太阳有益抗癌 / 糖尿病是“万病之源” / 为啥发烧要多饮水 / 夏季过分贪冷易惹病 / 夏季警惕“太阳镜综合征”

第二章 健康讲座 (31)

胆道疾患病人为什么要忌油腻 / 干眼症 / 高血压防治的误区 / 几种中风先兆 / 降脂药物常见的副作用 / 颈椎病防治的8个不要 / 哪些糖尿病患者必须用胰岛素 / 尿微量白蛋白是糖尿病的信号 / 恶性肿瘤转移因素 / 肾亏与肾病 / 肾虚、肾病、肾炎和肾盂肾炎有何不同 / 抗菌药为何难治老年人肺炎 / 如何正确注射胰岛素 / 肩周炎运动疗法 / 夏季特有的疾病 / 乳腺癌放疗可能损伤心脏 / 谈谈转氨酶升高 / 糖尿病患者应经常查血压、心电图 / 糖尿病在女性中的特殊表现 / 天冷慎防急性心肌梗死 / 无症状肿瘤更可怕 / 哮喘预防5措施 / 心肺复苏时应注意什么 / 心脑血管疾病患者安全度夏须知 / 谈谈“血尿” / 血脂异常者的膳食原则 / 乙肝抗体哪里去了 / 预防冠心病应从中年开始 / 预防颈椎病应从年轻时开始 / 怎样发现早期前列腺癌 / 脂肪肝发病七因素 / 中医中药在肿瘤防治中的作用 / 10条防癌新建议 / 做白日梦有益身心健康 / “大脑越用越灵”有依据 / 糖尿并非是糖尿病的“专利” / 莫把大肠癌信号当痔疮 / 头

皮、颈部恶性黑色素瘤最致命 / 中医所说的“冬病夏治”有哪些作用 / 为何冬病夏治效果好 / 心绞痛的种种特点 / 冠心病的四种先兆 / 肾囊肿是什么病 / 胆结石是怎样形成的 / 肾炎患者认识的误区 / 秋天干燥易患眼病 / 催人早衰的主要因素 / 容易患脑血栓的10种人 / 请君莫为秃顶愁

第三章 健康忠告 (72)

6种人不宜秋冻 / 便秘对人体危害极大 / 便秘不可滥用泻药 / 便秘会降低性欲 / 补肾不等于壮阳 / 不同便秘防治有别 / 部分脂肪肝可能与过度减肥有关 / 当心这些“无痛性症状” / 电脑靠墙放有害健康 / 冬季谨防肺心病 / 动脉硬化者不宜过分活动颈部 / 蹲厕看书报易得痔疮 / 防前列腺癌多补维生素 / 腹泻用药须三防 / 高血压患者少做深呼吸 / 关于高血压不可不知的数字 / 过年别打乱生活规律 / 喝中药不能随便加糖 / 颈椎按摩不当可致命 / 哪些病人不宜多吃糖 / 警惕睡眠中的疾病信号 / 警惕糖尿病性骨质疏松 / 警惕舞厅激光损害眼睛 / 怕冷者别吃六味地黄丸 / 六大并发症威胁糖尿病患者 / 服降压药要注意那些 / 咽喉部的炎症也可诱发颈椎病 / 激素不是退热的灵丹妙药 / 警惕诱发心肌梗死的“导火索” / 最常见的“夫妻病” / 饱食少觉易伤大脑 / 手机对健康的影响不容忽视 / 手机致癌或许猛于香烟 / 不容忽视的手机危害 / 冬季室温过高易引发“家装病” / 冬天嘴唇发干千万不可用舌头舔 / 牛仔裤对人体的影响 / 长期伏案当心头头痛 / 精神疲劳不可小觑 / 发怒一次对健康影响可持续一周 / 电脑族每天应喝三杯茶 / 肥胖可使基因网络发生变化而致病 / 看电视时间过长可致生活满意度下降 / 五件事帮您呵护记忆力 / 煎糊的中药不能喝 / 人过50要谨防帕金森病, 知识分子是高危人群 / 肾病应少用维生素C / 双脚发胖须防有疾来袭 / 小心口腔不洁引发心梗 / 要命的急性会厌炎 / 应酬族当心股骨头坏死 / 预防骨质疏松从年轻开始 / 远离肿瘤的忠告 / 治痤疮先解决便秘 / 忠告高血压病人 / 股骨头坏死 / 老人应该如何吃肥肉 / 睡眠是延缓衰老的“灵丹妙药”

第四章 科学养生 (112)

“平时熬夜周末补觉”不可取 / 熬夜须有“时” / 不利于健康的生活方式 / 朝三暮四可健身 / 调养精神 / 服中药别嫌见效慢 / 感冒之后的调养 / 集中补眠无法恢复长期熬夜的损害 / 揭秘10大衰老原因 / 进补应因人而异 / 益寿延年“多”与“少” / 摒弃不良嗜好人活百岁并不难 / 中医养生活五志 / 勤动手指能健脑 / 秋季调养有讲究 / 睡眠方位有讲究 / 养成生活好习惯不受痔疮困扰 / 以通为补 / 怎样煎中药才科学 / 中医养生有别于预防 / 错误使用冰箱易致病 / 节日养生保健“五要”

第五章 老年保健 (128)

别让心理老化 / 别伤老人的自尊心 / 不要强迫老人享清福 / 长寿老人多具心理优势 / “多情”的老人都长寿 / 高血压能让老年人变“傻” / 老年痴呆症的 10 大征兆 / 老年痴呆与受教育程度有关 / 老年人补钙不必选“高钙奶” / 老年人常吃紫菜有益健康 / 老年人大肠癌比例攀升 / 老年人过度补钙可能易患心脏病 / 老年人手脚为什么会麻 / 老人冬季注意四保暖 / 老人环提示动脉硬化 / 老人健身要得法 / 老人谨防电视性腰痛 / 老人其实最想和儿孙聊天 / 老人膳食 12 要点 / 老人睡眠 10 忌 / 老人一天吃两顿饭好吗 / 老人应少吃无鳞鱼 / 老人早餐宜迟不宜早 / 老人总喝粥不利健康 / 皮肤瘙痒症 / 老人要慎喝母鸡汤 / 老年人可常吃枸杞 / 老年人的心理保健 / 长期便秘者易患老年痴呆症 / 百岁老人的长寿秘诀 / 老年人常喝浓茶害处多 / 老年人腹痛勿忘查心血管疾病 / 老年夫妻讲究心理卫生 / 提前 6 年预知老年痴呆症 / 寿斑让老年人远离长寿 / 为什么老年人容易流泪 / 注意老年高血压的特殊性 / 关爱老人, 远离孤独 / 抑郁老人为何拒绝就医 / 银发族健康饮食 7 原则 / 用食物帮老人“通”血管 / 中老年人怎样科学吃糖 / 老年人莫把病瘦当苦夏 / 及早预防老年性耳聋 / 老人少穿松紧带裤子 / 老人秋冬季进补重在“通” / 老人玩电脑, 活脑好方法

第六章 女性保健 (161)

40 岁前绝经须当心卵巢功能早衰 / 爱美女士要三通 / 不容忽视的经行头痛 / 丰满有曲线的女性更聪明 / 妇女生气易引发的疾病 / 高跟鞋球鞋应经常换着穿 / 更年期的夫妇要学心理学 / 更年期护“心”更重要 / 工作中女性更具合作精神 / 化妆让女性一年吸收 4 斤有害化学物 / 绝经妇女为何夜尿多 / 绝经后阴道出血小心癌症 / 老年妇女阴道出血应警惕 / 美专家首次列举卵巢癌征兆 / 母乳喂养好处多多 / 女性常吃巧克力会导致骨质疏松 / 女性过度用香水可能是患抑郁症征兆 / 女性如何知晓感染性病 / 女性鞋跟过高容易扫“性” / 女性性病治愈后会有后遗症吗 / 宫颈糜烂 / 子宫肌瘤 / 宫颈息肉 / 阴道炎 / 乳腺癌自检难查出病 / 卵巢癌未孕女性发病率高 / 缺乳的几个常见原因 / 夏季不宜给孩子断奶 / “永久化妆”能损害容貌 / 预防宫颈癌 5 项措施 / 月经失调原因多多 / 孕妇吃酸应适可而止 / 孕期头 3 个月准妈妈要特别小心 / 慢性盆腔炎可以同房 / 男女的最佳生育年龄 / 肥胖导致少女月经初潮提前 / 女性肺癌危险性增加不容忽视 / 孕妇须有好心态 / 孕妇为何喜欢吃酸 / 孕妇感冒治疗要谨慎 / 妊娠期怎么会浑身发烫 / 妇女更年期的背后 / 孕妇不能用风油精

第七章 幼儿少年等保健 (189)

5岁之前更容易矫正口吃 / 宝宝睡觉时出汗并非都是病态 / 别问孩子喜欢谁 / 多动症的三大环境因素 / 儿童“电视中毒”症状 / 儿童被溺爱易患糖尿病 / 儿童不宜多吃的8种食品 / 儿童多吃膨化食品成年后易患高血压 / 儿童忽视读说易患口吃 / 儿童上腹痛警惕慢性胃炎 / 儿童胃炎的原因 / 儿童心理问题引发严重胃炎 / 肥胖儿童应调整生活习惯 / 父母打孩子容易产生五大危害 / 父母举止影响孩子性格 / 给青少年多一些中医药知识 / “乖”孩子应引起家长注意 / 关爱口吃孩子 / 关注孩子眼睛的健康发育 / 孩子挨打导致不良后果 / 孩子爱做鬼脸也是病 / 孩子的屁股也打不得 / 孩子夜间磨牙怎么办 / 警惕儿童多动症的发生 / 撑起5把保护伞让宝宝不怕流感 / 科学断奶有技巧 / “松开绑”的宝宝更聪明 / 别忽视宝宝的“地图舌” / 儿童入秋要防胃肠道疾病 / 孩子睡姿可辨病 / 补锌铁防婴幼儿反复呼吸道感染 / 不满3岁儿童不宜吃巧克力 / 小儿挑食影响发育 / 重视孩子的早餐 / 宝宝饮食宜清淡 / 学生考前营养餐 / 孩子食欲佳也应注意节食 / 青少年卧室放电视机坏处多 / 关注儿童糖尿病 / 儿童糖尿病特点 / 肥胖儿童易患2型糖尿病 / 维生素D可预防儿童糖尿病 / 儿童运动既健身又健脑 / 不要过分迷恋恐怖小说 / 警惕小儿急性阑尾炎 / 青少年抑郁症的特异表现 / 请多关注孩子的生长和性发育 / 请给孩子多喝点白开水 / 性早熟影响孩子长高 / 应关注孩子的情感变化 / 婴儿不宜食蜂蜜 / 营养过剩亦会影响儿童智力 / 影响孩子智力的生活习惯 / 小儿吃药不宜加糖 / 提防“富贵病”侵害青少年 / 帮助孩子度过青春变声期 / 家长要学会和孩子沟通 / 对任性的孩子须因材施教 / 9岁前饮食习惯将影响人一生

第八章 心理保健 (227)

爱插话是心理焦虑的表现 / 爱算计的人容易生病 / 悲观一点或许对健康有益 / 别把悲伤当成抑郁症 / 别让心累着 / 长期心情不好易患胃病 / 吵架不能“气半截” / 冲动的男人缺乏自信 / 对人发脾气伤肺 / 多愁善感影响职业发展 / 多事之秋如何少“郁闷” / 夫妻吵架别互相攻击 / 夫妻吵架可降低患病死亡率 / 固执的人爱贬低别人 / 过度怀旧会加速衰老 / 和陌生人说话提高自信 / 回归心理损健康 / 婚姻幸福有助女性减压 / 降低声音可缓解愤怒 / 开给虚荣女人的心理处方 / 看不惯别人也许是自己的错 / 旅途精神障碍 / 女孩互倒苦水反而更加焦虑 / 脾气改变警惕病 / 怎样才算心理健康 / 如何进行心理保健 / 压力过大可致身体免疫系统崩溃 / 心理体检可查“情绪感冒” / “成功

恐惧症”偏爱女性 / 人对恐惧表情更关注 / 微笑和直视增强吸引力 / 偏执只能贬低自己 / 谦虚的人也很自信 / 强迫症是完美主义者的“精神感冒” / 人际沟通与心理健康 / 失眠的心理误区 / 睡不着, 有心病 / 糖尿病应先从“心”开始 / 停止抱怨是快乐的开始 / 微笑是心理健康的表现 / 为何有人爱拿隐私“爆料” / 消极心理导致祸不单行 / 培养积极的思维方式 / 心理美容10法 / 心理压力是催老剂 / 压力过大会显著增加患心血管疾病的风险 / 疑病是心理不安的转移 / 抑郁焦虑患者七成是A型性格的人 / 抑郁心理 / 应避免情绪“过敏” / 直面“快节奏综合征” / 中年人防止病从“心”入 / 自信和自负都是自豪的表现 / 走出睡眠误区还你身心健康

第九章 性与健康 (264)

10大催情食物创造“性福” / 半数ED因为脾气差 / 帮男人丢掉性焦虑 / 暴饮暴食降低女人性欲 / 别让雄性激素提前退休 / 不要对丈夫说“你累了” / 调整呼吸性爱更美妙 / 独身早死率比已婚者高一半 / 多补水冬季养“性” / 夫妻分居要防“星期天抑郁症” / 给大脑留下性爱空间 / 龟头过敏是怎么回事 / 规律性爱缓解前列腺炎 / 海带紫菜能增强性欲 / 婚姻有助于延年益寿 / 节假日性生活慎防过度激烈 / 谨防蜜月尿痛 / 精液少, 精子未必少 / 警惕同房后出血 / 绝经后别抗拒性生活 / 六类药物影响男性性功能 / 慢性疲劳可致阳痿 / 蜜月型前列腺炎要当心 / 男人内裤不宜过紧 / 男人最好仰着睡 / 男性保护私密部位三要三不要 / 男性冬天喝黄精酒有助提高性生活的质量 / 男性更年期综合征 / 男性卫生不良危害女性 / 男性也有“绝经期” / 男性饮可乐型饮料可导致胎儿畸形 / 女性特殊时期的性守则 / 怕痒处是性敏感区 / 疲劳导致“无性婚姻” / 肉类可决定性器官的发育及状态 / 别把性爱当成健身操 / 通过接吻可传染致癌的EB病毒 / 别在性生活后看书、看报、看电视 / 坐浴会“坐”出不育 / 前列腺炎与性功能无关 / 前列腺增生者适合早晨性爱 / 秋季应收敛一下“性趣” / 润滑剂提高不了性欲 / 手机辐射能降低男性精液质量 / 睡眠不足导致睾酮水平下降 / 睡前按摩改善失调性生活 / 谈谈夏天性爱 / 提高精子质量的10种方法 / 同房后贪凉易致病 / 为什么女性同房后尿频 / 伟哥等壮阳药可能致聋 / 夏季慎防“性爱感冒” / 小心ED / 心脏病会引起阳痿 / 性爱的神奇功效 / 性爱后关键部位不能碰 / 性爱让人吃饭香 / 性爱时开空调易疲劳 / 性爱时突发意外怎样急救 / 性惩罚不明智 / 性梦有助于释放性压力 / 性生活不协调易得乳腺病 / 性生活次数过少精液会发红 / 性生活头痛 / 性问题不要“当场”说出来 / 性欲突增可能是病 / 要

让生活有“性”趣 / 中年男性也会遗精 / 重性雅情,黄昏尤需 / 壮阳药不可滥用 / 女人胖些性生活质量更好 / 上色情网容易性冷淡 / 润滑剂影响精子质量 / 性生活需要维生素B

第十章 饮食与健康 (311)

袋装奶不宜直接加热 / 都是冷饮惹的祸 / 给身体加点碱有利健康 / 红葡萄酒有助于防肺癌 / 进食需要好心情 / 苹果的特殊贡献 / 起夜不妨喝杯水 / 秋天泥鳅水中人参 / 秋蟹好吃须高温蒸煮 / 食品安全的十条黄金原则 / 食物的“四性”与“五味” / 适当补充维生素矿物质 / 适量摄入脂肪有益健康 / 蔬菜十大错误吃法 / 西红柿汤有助提高男性生育力 / 饮酒要适量 / 饮食偏好与基因相关 / 饮食无序会导致月经不正常 / 饮水不足可致腰背痛 / 营养不良也会患脂肪肝 / 营养最均衡的食品“红薯” / 预防脂肪肝的7种食品 / 紫菜保健新知识 / 开水最好当天喝完 / 4种最易致癌的用油习惯 / 夏季养生多补水 / 吃鱼好 / 别喝刚泡出来的“头遍茶” / 不能空腹吃柿子 / 6种现代人最佳食品 / 冬吃羊肉讲究多 / 炖肉别少放大蒜 / 吃完葡萄别喝牛奶 / 每人每天最好能吃50克粗粮 / 老人吃西红柿做熟好 / 老年饮茶贵在品 / 大量吃快餐伤肝难恢复 / 三春饮食各不同 / 多吃红色果蔬有助预防心脏病 / 受冻果蔬千万别食用 / 常喝纯净水会缺钙 / 夏天莫贪吃冰西瓜 / 水果该饭前吃还是饭后吃 / 常喝碳酸饮料增患心脏病风险 / 水果和蔬菜中某些成分能杀血癌细胞 / 汤比原料有营养是误区 / 春来常吃胡萝卜 / 夏天饮食要“三多三少” / 饮用啤酒八不宜 / 哪些食物有排毒作用 / 常温西瓜最富营养 / 茶水煮饭好吃又健康 / 冷饮性头痛 / 粉丝不能多吃 / 糖尿病人能吃水果吗 / 一鸽胜九鸡

第十一章 运动与健康 (349)

常揉太阳穴养目健脑 / 大雾天不宜在室外进行体育活动 / 饭后走百步,看你怎么走 / 过度锻炼可能加速心衰 / 健身锻炼应选好地方 / 近来大城市流行“走班族” / 每天运动10分钟有助心脏健康 / 三种运动最耗脂肪 / 四大健身坏习惯 / 一个人长跑不利健康 / 日走10分钟生活质量好 / 跑步能帮助前列腺“按摩” / 午后2至4点为锻炼最好时间 / 夏季一味苦练只会导致疲劳 / 运动锻炼的误区 / 运动中避免4种痛 / 走路提高男女身体机能 / 坐失的健康走回来 / 梳头防中风 / 静坐能有效舒缓压力 / 老人健身要得法 / 老年人锻炼的“五要”和“五不要” / 夏日锻炼掌握4点 / 夏季游泳谨防“红眼病” / 办公室里巧健身 / 过度倾侧颈部可导致缺血性中风

第一章

健康关注



夏季异常天气易诱发“冬季病”

夏季气温高低不定,容易诱发冬季常见病。夏天,忽雨、忽热的天气或开空调后形成的温差,易造成人体血管舒缩功能失调,导致心脑血管障碍,引发中风、心肌梗塞等心脑血管疾病。高温或反复不定的天气也易引起情绪波动,导致一些人血压升高,高血压和动脉硬化患者更易发生脑血管破裂。此外,夏季人体出汗增多,血液黏稠度增高,血流趋缓,易出现凝血现象,造成血管栓塞,从而诱发脑梗塞、心绞痛和心肌梗塞等疾病。

为预防“冬病来袭”,有这些病史的人尤其是中老年人,应注意避免情绪波动,健身运动不宜过量。要及时补充水分,多喝淡茶或凉开水。开空调降温时,注意室内外温差不可过大。

“电视病”及其预防

现今每家有两台大屏幕彩电已经不新鲜,看电视现已成为人们最喜爱的娱乐活动之一,但是不良的看电视习惯,却可以引发多种疾病,医学上统称为“电视病”。

1.电视眼。长时间看电视可引起近视、夜盲症、青光眼,甚至造成视网膜萎缩,导致视力明显下降。

2.电视颈。有些人看电视姿势不良,斜躺在床上,或半靠床头、曲颈弯背,或背靠沙发伸颈仰头,久而久之使颈部经常维持过伸或过屈的姿势,易引起颈部软组织劳损或颈椎病。

3.电视胃。有人边吃饭边看电视,或为了看电视吃饭狼吞虎咽等,这将减少胃液、胆汁或胰液的分泌,增加胃的负担,久之则产生消化不良或胃病。

4.电视心。有的人情感倾向大,易于随电视节目情节而过于兴奋、紧张或悲伤。尤其看球赛时,易情绪激动,引起心跳加快,血管收缩,诱发心脏血管疾病。

5.电视肥胖症。有些人整天看电视,缺少运动,加上边看电视边吃糖果、点心等零食,造成热量过剩而引起肥胖病。

6.电视迷综合征。长期沉湎于电视机前,打乱了日常生活规律,造成植

物神经功能紊乱,可引发神经衰弱症候群,表现为头痛、头晕、失眠、多梦、记忆力减退等症状。

为预防电视病的发生,看电视时要注意卫生保健,一般时间不要太长,每隔一小时就起来活动一下以减轻疲劳。看电视的距离要适度,保持在3米左右比较合适。电视机安放高度要适中,大约应与人的视线水平平行或略低一些。看电视姿势要端正,不要躺着看电视,以免引起脊柱弯曲。看电视的环境要安静,否则易分散精神,引起疲劳、减少娱乐兴趣。看电视后要洗脸,洗去空气中含有静电的尘埃和微生物。中老年人尤其是患有高血压或冠心病的病人,在选择电视节目时,少看或不看紧张刺激情绪的节目。看电视不要影响用餐,而且要多吃一些高蛋白、高维生素的食物,如瘦肉、胡萝卜、豆腐、豆芽之类,还须多饮茶以抵抗电视射线的辐射。

鼻炎会变癌症吗?

很多鼻炎患者经常担心鼻炎会变成癌症,这种担心大可不必。

通常讲的鼻癌,是指鼻部的恶性肿瘤,最常见的有鼻咽癌、鼻腔恶性淋巴瘤和其他肿瘤,其发病原因主要与遗传、病毒感染及环境因素等有关。而鼻炎是一种慢性炎症,一般不大可能会变成鼻腔癌症,也没有确凿证据表明慢性炎症的刺激可以引起鼻腔恶性肿瘤。

值得注意的倒是经常有人误将鼻癌当成鼻炎。如果有以下症状则需要警惕,建议及时到医院就诊,排除鼻腔恶性肿瘤:后吸涕带有少量血丝;经常半边鼻孔通气不畅;伴有耳鸣或耳闭、听力减退等。必要时进行鼻内窥镜检查,或者进行鼻腔鼻窦CT检查,以免延误治疗。

冰雪天要注意呼吸道和心血管疾病

冰冷的雪天使呼吸道疾病病人明显增多。日前,专家说,下雪天的气温很低,老人和儿童等体质较弱者的机体免疫力下降,呼吸道“脆弱”,即黏膜抗病能力降低,病原微生物容易侵入,会导致呼吸道疾病。另外,冰雪天气里,有些市民为了保暖往往将门窗紧闭,使室内空气非常干燥,污染加剧,再加上使用空调、暖气等因素,病菌容易滋生和传播,致使感冒和呼吸道疾病发病率猛增,“老慢支”旧病复发。

专家提醒:冰雪天气里,预防呼吸道疾病,首先要增强自身免疫力,可以请中医师调理;其次要适应环境,根据天气的变化及时增加衣被;要注意室内空气流通,白天要多开窗通风,但要注意不要站在风口上。

化雪时更容易发生心脑血管病。专家介绍,冰雪天气里,气温陡降,人体的血管会收缩“变硬”,造成血管阻力及血压上升,心脏负荷增加,增加脑溢血和心肌梗塞等疾病发作的机会。化雪时更加寒冷,很容易诱发心肌梗塞等心脑血管疾病。

专家提醒:雨雪降温天气里,患有高血压、心脏病等慢性疾病的“老病号”,应避免情绪激动;平时要低盐、低热量、低动物脂肪、低胆固醇饮食,严格控制热量、脂肪的摄入,以防身体发胖及血脂升高。另外,还可以多食含钾丰富的食品,避免暴饮暴食,忌食生冷、辛辣刺激性食物,严禁吸烟、浓茶、浓咖啡、烈性酒、辣椒等。

不良生活习惯导致“夫妻糖尿病”

随着糖尿病发生的低龄化趋势,夫妻同时或者相继患上糖尿病现象正成为家庭健康新问题。专家提醒,拥有共同的不良生活习惯是出现“夫妻糖尿病”的主要原因。

导致“夫妻糖尿病”的主要原因是他们有共同的不良生活习惯,每天生活在相同的环境下,吃、喝、活动等日常生活方式几乎相同,例如经常食用不良食物和高油脂、高热量食物等。

同时,现在很多工作繁忙的年轻夫妻图方便,常常吃一些油炸快餐和方便点心。这些共同的不规律生活和快节奏工作都导致很多中青年人忙于工作而缺少运动,加之熬夜、暴饮暴食和工作压力大,是年轻夫妻易患糖尿病的因素累积。

专家建议,人们应该尽量找机会增加运动量。在饮食健康方面要尽量平衡饮食,主食不要摄取过多,应多吃高蛋白、高纤维的食物和蔬菜水果,少食碳酸饮料、油炸食物。

警惕“写字楼综合征”

时下,许多长时间在写字楼或办公室里工作的人都会有莫名其妙的头

痛、浑身乏力、恶心、鼻塞、喉燥、胸闷气短、经常出虚汗等身体不适的症状,有的还伴有呼吸紊乱和咳嗽气喘等严重症状。这是典型的“写字楼综合征”,应提高警惕。

如今的高层写字间、办公楼多采用密闭式设计,有的消防门都是虚掩关闭的,空气不流通,而大楼各层的垃圾筒一般都放置在消防通道的楼梯间里,浑浊的空气极易成为疾病传播的“元凶”。特别是夏季,密闭的空调房更容易让人患上“写字楼综合征”。

专家建议,长期在室内工作的人员应注意多开窗通风,呼吸室外新鲜空气,每两小时起身活动一次,既能活动身体,又能清脑提神,增强心肺功能。同时要多喝水,还可在室内放一些绿色植物,既美化环境、调节空气湿度,还能避免干燥刺激皮肤和呼吸系统。

夜间睡眠缺乏不是导致肥胖的直接原因

英国研究人员一项长期研究结果表明,夜里睡眠不足可能导致肥胖风险增加,但却不是导致肥胖的直接原因。

过去的一些研究认为肥胖与睡眠不足有关,但这项研究却不能确定两者谁先发生。为了确定长期缺乏睡眠是否会导致肥胖,研究人员分析了取自一万多名英国公务人员的信息。这些男性和女性在1985年到1988年间接受了健康评估,当时他们的年龄为35岁到55岁之间。此后他们每隔2年接受1次评估。在1997年到1999年的评估中,研究人员从这1万多人中挑选出5021人,对比他们的夜间睡眠时间的肥胖指数。

研究人员发现,与夜间睡眠时间为7小时的人相比,夜间睡眠时间少于5小时的人肥胖风险高出65%,但在2003年到2004年间对在早先评估中并不超重的3786名男性和女性的再次评估发现,睡眠时间和未来体重或腰围的变化并无重要联系。

综合这些分析结果后研究人员得出结论:缺觉可能不是肥胖的一个诱因,而是肥胖风险增加的一个标志。

夜间小腿为何会抽筋

小腿抽筋是神经肌肉异常兴奋引起腿部肌肉或肌群的痉挛,发作时可

持续数秒至数十秒,同时伴有不同程度的肌肉酸胀、疼痛。夜间发作的小腿抽筋常与以下因素有关:

1.寒冷刺激。夜间睡眠时如果腿部外露,小腿肌肉很容易受凉,由于寒冷刺激,使腿部肌肉出现痉挛抽筋。因此,夜间要注意腿脚的防寒保暖。

2.过度劳累。白天腿部过度运动,如长途跋涉、剧烈运动等,使腿部肌肉群过度疲劳。夜间肌肉紧张度仍未消除,过多的酸性代谢产物如乳酸刺激肌肉引发抽筋。所以,在用腿过度时,晚上要用热水泡脚,最好洗热水澡,并按摩双下肢肌肉,减少乳酸堆积,从而避免腿部抽筋。

3.低钙血症。低血钙时,神经肌肉的兴奋阈值降低,使腿部肌肉痉挛容易产生异常收缩而抽筋,常见于孕妇、哺乳期妇女和老年女性。因此,孕妇及哺乳期妇女应注意钙的补充,多吃含钙丰富的食品,如牛奶、豆类。静脉曲张或深静脉血栓患者也常因低钙血症而出现夜间小腿抽筋,应及时去医院治疗。

夜尿为什么增多

在门诊中常有很多男性尤其是老年男性前来咨询这样的问题:夜尿增多是否有病了?

要回答这一问题,首先得明白什么是夜尿增多?一个标准体重的正常人,24小时总尿量大约在1600~2400毫升之间,夜尿总量相当于全日尿量的1/4~1/3,排尿次数从晚上10点到次晨8点,应小于3次。如果夜尿量大于全天尿量的1/3或超过白天的尿量,且排尿次数明显增多,以后半夜起床为主,尿比重低于1.017者,则为夜尿增多。

夜尿增多的原因很多,广义上来讲,可分为肾性和非肾性。

非肾性的常见原因有如下几种:

1.精神性因素。最常见于失眠症者,失眠很容易产生精神紧张,此时心跳加快,血液循环增快,尿量增多。因精神较为敏感,膀胱产生尿意反射,导致尿频。反过来,尿频又促使精神紧张,加重失眠,形成恶性循环。

2.大量饮水、喝咖啡、饮用浓茶或服用具有利尿作用的药物,均可引起夜尿增多。

3.全身性疾病。心功能不全的患者由于夜间平卧时肾血流量增加,尿量会有所增加,因此夜尿增多往往也是心功能不全的早期征兆;糖尿病患

者因血糖高,糖从尿中排出时因渗透作用,带走大量水分,导致夜尿增多。

肾脏病变导致的夜尿增多常见于慢性肾小管间质性疾病、慢性肾小球肾炎伴有严重的间质性病变、高血压肾损害及慢性肾功能不全等。其原因均是由于肾小管间质受到明显损伤导致肾脏的浓缩功能减退。此时常有尿液及血液检查的异常。进行尿常规及肾功能的检查即可明确。排除了精神及生活因素外,那么就请您注意了。

总之,如果有“夜尿增多”的现象出现,表示您的肾脏、心脏或其他方面已经亮了红灯,这时就得尽快前去医院求诊了。

远离慢性肾脏病的困扰

一、对高危人群,即患有可能引起肾损害疾患(如糖尿病、高血压病等)的人群进行及时有效的治疗,防止慢性肾病发生(即一级预防)。除生活中要注意保养外,还要注意以下几点:

1.应积极控制危险因素(高血压、糖尿病、高尿酸、肥胖、高血脂等),在专科医生指导下坚持药物治疗。

2.合理饮食,坚持相对应的低盐、低糖、低嘌呤、低脂肪等饮食。

3.密切观察自身的血压、血糖、血脂、血尿酸等指标,严格控制在正常范围以内。

4.至少每半年一次检查尿常规、尿微量白蛋白及肾功能,以便发现早期肾损害。

二、对健康人群来说,要预防慢性肾脏病,具体预防措施有:

1.减少盐的摄入,饮食宜清淡,平衡膳食。

2.适当多饮水,不憋尿。

3.每天有计划地坚持进行体力活动和体育锻炼,控制体重,避免感冒。

4.当喉部、扁桃腺等有炎症时,需立即在医生的指导下采用抗生素彻底治疗,否则链球菌感染易诱发肾脏病(尤其是小朋友更需要注意)。

5.避免滥用药物,多种药物、化学毒物均可导致肾脏损害。

6.戒烟,饮酒要适量,避免酗酒。

7.每年定期检查尿常规和肾功能,了解疾病的家族史,从而对肾脏疾病早期发现、早期治疗。妇女怀孕前最好检查有无肾脏病及肾功能情况。

成人磨牙应重视

一提夜间磨牙,许多人都认为这是儿童的事情,但据调查,磨牙症在成年人中也不少见,并呈逐渐增多的趋势,不过,临床就诊者并不多,应引起大家重视。

人在入睡后磨牙,医学上称为磨牙症。导致磨牙症的因素主要有:牙颌因素,如牙颌畸形、缺牙、牙齿缺损过长、单侧咀嚼等;心理因素,如大脑长时间高度兴奋和紧张;其他因素,如寄生虫、血压波动、缺钙、胃肠功能紊乱以及遗传因素等。

据研究,性格内向,压抑,特别是情绪不稳定、易紧张等个性是成人磨牙发生的重要因素,而口腔疾病在磨牙症的发病原因中并不显得重要,心理因素往往占据首要位置。

心理学家认为,磨牙症是由于拒绝表示愤怒和憎恨,或无能力表示情欲所导致的一种现象。从精神角度分析,磨牙代表一种心理状况,特别是生气、焦虑、愤怒、悲观和受虐待时,磨牙更为突出。与磨牙相类似,很多人会突然无故“咬紧牙关”,这也是磨牙症的一种。这些人潜意识中所表现的心理状况,是一种受挫折和不满。

研究还表明,磨牙症者较非磨牙症者的悲观情绪更严重。也有人认为,成人磨牙是心理疲劳的一种特征,应当注意休息和调整自己的心态。但成年人磨牙却不被重视,究其原因,与人们对成人磨牙症的认识误区有关,据调查,有62.3%的成人认为磨牙症不必看医生,他们认为磨牙症算不了什么病。

专家指出,偶尔磨牙对健康影响很小,但长期磨牙,或每次入睡后磨牙的时间太长,则可导致心理及生理上的障碍。很多人磨牙后第二天早上起来觉得非常疲劳,伴随太阳穴侧肌肉疼痛,一天都精神不好,而精神不佳又会影响夜晚睡眠,导致磨牙加剧,形成恶性循环。

因此,有磨牙症的成年人应积极就医,在排除生理疾病引起的磨牙后,应注意考虑是否存在心理障碍。如果存在心理障碍,则应该进行自我调适,或找心理医生治疗。除了通过多种方式摆脱心理压力、稳定情绪外,还可应用以下的简单方法:

- 1.将橘子皮洗净,放入白糖水中浸泡5天,每晚睡前吃一个橘子皮,连

续3~4天则可见效;

2.每晚睡前吃一块约5厘米见方的新鲜橘子皮,用红糖水送下,连续吃2~3天;

3.每天用芦根50克冲开水泡茶饮用,可缓解成人磨牙症。

春季为何多头痛

在一年四季中,春季头痛患者最多,这主要有以下几种原因:

1.睡眠节律改变,春天光照时间明显延长,天亮也变早了,人脑中的松果体根据光亮度分泌激素,使人早早醒来,这样人的睡眠时间为早醒而减少了近30分钟,造成睡眠不足,引起精神紧张,大脑血管反射性轻度扩张,从而发生紧张性头痛。

2.病毒感染,春季气温上升,且气温变化大,这种温差大的气象条件容易导致病毒性疾病的发生。人感染病毒后不一定出现典型的疾病,但会发生病毒血症,此时,人体产生抵抗病毒的抗体,以杀灭和清除病毒,引起颅内血管扩张甚至有轻度颅内压升高,从而出现头痛、恶心、呕吐等症状。

3.衣原体感染,春季容易发生衣原体感染,衣原体是介于细菌和病毒之间的一种微生物,人体感染衣原体可发生支气管炎、肺炎、眼结膜炎、尿道炎等,衣原体侵入人体可引起明显的头痛、关节痛。

4.高血压,春季万物勃发,高血压患者的血压往往随着气温升高而上升。血压升高也是引起头痛的原因之一。

因此,春季预防头痛应注意调整睡眠时间,抗高血压和预防感染。如果已经发生了头痛,应查明病因,针对病因进行治疗,不要只依靠去痛片进行治疗。

冬季宜上午测血压

冬天,气候寒冷,早晨外出时,受到寒风刺激,人会不由自主地打个寒战,身上也会起“鸡皮疙瘩”,反映寒冷时机体是交感神经占优势。由于交感神经对血管产生收缩效应,可使血压明显高于温暖时,因而高血压病患者冬季的血压会比其他季节更高一些,心、脑血管并发症也易频发。因此,高血压病患者在冬天务必要重视对血压的监测。