



生活课堂

压力小时,白发会变多吗

遭遇重大打击或在重压下真会一夜白头吗?这当然是种夸张说法,但生活中因压力导致白发增多的案例倒是屡见不鲜。压力会激活交感神经系统,产生去甲肾上腺素,它不仅会让你考试前心跳加速,愤怒时血压飙升,更会带来潜在危害——不知不觉中加速头发毛囊中黑素干细胞的生长进程,使其提前耗竭。

等到之后毛发长出来时,已无多余储备可以分化成黑素生成细胞,给头发染色了。虽然以上机制还有待进一步考证,但还是提醒大家,长期处在高压状态下害处多多,要记得适当排遣压力,放松心情。

食盐加上它,赶跑颈椎病

颈椎病的治疗方法:粗盐一斤、生姜100克、八角80克。先把生姜切成片晒干,然后将干生姜片、八角、粗盐一起炒热,装入准备好的布袋中,敷在脖子疼痛处,温度以舒适为宜,注意不要被烫伤,温度变凉后可以用热水袋加热。每次30分钟。这个方法可以缓解肿胀、消肿缓痛、通络筋骨。

木瓜丰胸?柠檬水美白?

难道就因为木瓜长得大?那为啥不吃西瓜?不论是木瓜蛋白酶,还是木瓜里的类胡萝卜素,都不存在丰胸的效果。最有效的丰胸方法是:长胖。

喝柠檬水能美白?柠檬吓得脸都黄了。维生素C确实有美白功效,但那是化妆品里的,靠吃可不太行。而且柠檬的维生素C含量真没想象中那么高,都比不上大白菜,泡水喝每次就切几片,那就更少了。柠檬水味道不错,但指望它美白,不如好好做防晒。

霜降后最该护膝

数据显示,我国约有1.2亿人患有骨关节炎,几乎每10人中就有一个。人体关节部位最怕受凉,霜降后容易出现腰腿痛等疾病,因此需要加强保暖。此时穿衣不宜露膝,同时要注意护足。膝关节受凉时,血管收缩,血液循环变差,会加重疼痛。

体重减少5公斤,关节疼痛可以减轻20%。平时注意姿势保护,不要扭着身体走路和干活。避免长时间下蹲,工作需要下蹲的人最好改为低坐位,坐个小板凳。

螃蟹和柿子不能一起吃?

之所以有这种说法,是因为柿子中含有鞣酸,而螃蟹富含蛋白质,二者容易发生反应产生沉淀物,在一定条件下会导致胃结石。但发生上述情况的前提是吃的柿子里鞣酸含量高,且大量食用。

鞣酸,也叫单宁,是柿子的涩味来源。判断柿子鞣酸含量是不是高,可以用最简单的方法——舌头试一下。如果柿子很涩,说明鞣酸含量比较高。一般来说,甜柿子成熟后鞣酸的含量都很少了(0.5%以下)。而且,现在柿子基本都要经过脱涩处理才会进入市场售卖。这样的柿子可以跟螃蟹同食,不必担心。不过,如果你自己去山上摘柿子,没经过脱涩,这种情况就要注意了。

公共场所洗手液并不安全

来自韩国忠北保健科学大学的研究小组,对公共卫生间的洗手液进行了检测,结果在92%的洗手液里发现了病原菌。专家称,这些洗手液是后期持续灌注进洗手装置的,用来洗手可能会产生传播细菌的反作用。

研究显示,包括首都机场在内的一些公共场所洗手液细菌超标600倍!细菌超标600倍是什么原因?中国疾病预防控制中心环境所副主任技师李涛表示,这样的洗手液,完全就是一个细菌培养基了,非常脏。

(小宗)



古语有云:一夏无病,入秋三分虚。意思是夏天时人们身体很好,可一进入秋天就会感觉虚,尤其是女性朋友,手脚冰凉,气虚无力,动不动就感冒。手脚为什么会冰凉?中医有哪些缓解和调理的方法?

手脚冰凉?多半是“虚”了

齐鲁晚报·齐鲁壹点 记者 焦守广

手脚发凉多属阳气不足

霜降过后,天气开始变得寒冷,很多人的身体似乎也和天气一样冷了起来,手脚发凉,甚至睡眠时都暖不热被窝。

市民孙女士今年32岁,生完二胎后,刚刚结束产假恢复上班。最近这段时间,天气降温明显,无论是在办公室还是在家里,孙女士感觉手和脚一直凉凉的,怎么也暖不过来。由于工作压力较大,加上还要照顾孩子,面部生起了黄褐斑,疲劳乏力,甚至还出现月经不调的症状。

山东省中医院心病科副主任医师杨洁在为其观察舌苔、把脉后,认为孙女士这是肝郁脾虚,需要疏肝解郁,养血健脾。“肝郁会造成不达四末,也可以表现为手脚发凉,月经不调。”

杨洁表示,手脚发凉的人,多属阳气不足。冬季天地肃杀,天地万物呈现沉降收敛封藏的特性,血不能被气推动到四肢末端,手脚得不到温养而发凉。

“阳气具有温煦、推动、兴奋的作用,而阴气则有凉润、宁静、抑制的部分。从中医上来说,手脚冰凉多是阳虚所致,阳气亏虚,气血便会运行不畅,不能温煦肢体,因而导致手脚冰凉。”杨洁说,阴阳不平衡,常因温煦能力降低,虚寒内生,影响对全身的温养作用,出现畏寒怕冷、手脚冰凉,气机运行不畅,则影响血液运行,更会加重手脚冰凉的症

“三个一”补气血

对女性来说,秋冬如何补气养血?济南市民族医院医生王丽为你支招:补气血要记住“三个一”。

一汤:红枣木耳汤

取红枣30枚,黑木耳25克。先将黑木耳撕成小朵状,放入砂锅,加水适量,大火煮沸,改用小火炖煮30分钟,待黑木耳熟烂时,放入红枣和红糖,煨煮至沸,红糖完全融化即成。



一茶:蜜糖红茶

将适量红茶放入杯子中,倒入开水,盖上盖子,过一会儿加入蜂蜜和红糖。每天饭前喝一次,能很好地保养脾胃功能。



一粥:牛奶黑米粥

取牛奶250毫升,黑米100克,白糖适量。将黑米放入锅中浸泡2-3小时,用中火煮至粥快熟时,加入牛奶、白糖煮熟。每天两次,早晚空腹温服。此粥具有益气养血、生津、健脾胃的作用,若加入少许大枣,补益气血的功效更佳。

女性更容易手脚冰凉?

“在我们身边有不少女性朋友会遭受手脚冰凉的困扰,有统计显示,超过半数女性有这种手脚跟着天气变凉的症状。”杨洁说,女性之所以比男性更容易手脚冰凉,是因为女性在经期、孕期和产期等特殊生理时期,由于体虚,更容易引起手脚冰冷。

有研究指出,随着年龄增长,热性体质出现率下降,寒性体质出现率明显上升,在女性中尤为明显,女性随着年龄增长,平和体质和热性体质的出现率明显下降,寒性体质出现率明显上升。

女性因生理周期的变化,气血运行有明确的周期变动,阴阳转化,在此过程中更易受到各种因素干扰,致使气少血淤,阳气淤闭,失其温煦作用。

济南市民族医院主治中医师张彩红表示,现代工作压力大,不少女性长期处于情绪积压且脑力劳动过度状态,久则不思饮食,睡眠欠佳,身心疲惫,这就是中医所讲的,思虑过度伤脾的表现。

脾被伤,则对饮食的运化功能失常,气血化生不足,再加上久坐不动,全身气机不畅,就形成女性气血不足和气机郁闭的体质,气血不能畅达离心脏较远的手脚,就会导致手脚冰凉。

这类女性除手脚冰凉外,大多还会伴有饮食睡眠欠佳、身心疲惫等不适感觉,不少女士还伴有月经不调、痛经、月经量少、脱发、健忘等一系列亚健康表现。

每天热水泡脚15-20分钟

手脚冰凉有什么好方法缓解?又该如何调理和改善?

杨洁表示,首先自己要打开心结,放松心情,进行精神上的调节。情志太过,可伤阳,《景岳全书》云:“怒本伤肝,而悲哀亦最伤肝阳”,《内经知要》注云:“恐则阳衰”,情志过极,会伤及阳气。

科学合理的锻炼能补充机体阳气,缓解四肢寒冷的情况。秋冬季节少吃寒凉性食物,御寒食物中,除了牛羊肉等脂肪、蛋白质含量较高的食物,马铃薯等一些块茎类食物也可以增加御寒能量,可适量多吃一些。

“多按一按阳池穴,阳池这个名字就意味着团聚太阳的热量,阳池穴在人的手背手腕上,正好在手背间骨的集合部位。没事时还可以多揉搓双腿,每天坚持揉搓双腿,可以促进血液循环,驱除寒气。”杨洁说。

女性朋友秋冬季还要多泡脚。俗话说:寒从脚起,进入寒冷的秋冬季节,我们要照顾好脚,做好保暖御寒。

所以每天坚持用热水泡脚15-20分钟,并对脚底进行适当按摩,特别是涌泉穴,可以加快血液循环,改善寒症,使脚部变得温暖起来。



《中医百家讲坛》专题 扫码看

27万人体检大数据:疫情后,超重、脂肪肝人数增多

近日,有媒体发布了一份涵盖27万人的体检大数据报告。该报告梳理了2020年1-8月几家三甲综合医院27万人的体检大数据发现,7家医院体检异常项前十位中,超重肥胖、脂肪肝、高脂血症、尿酸增高、高血压等代谢性疾病普遍位列其中,且年轻人代谢性疾病检出越来越高,多是因疫情期间长时间宅家,吃得多,运动少。

三人中就有一个有甲状腺结节

在27万多体检人群中,检出甲状腺结节或异常的有9.8万余人,近36%的人有甲状腺结节(或异常)。以此推算,3个成年人中就可能存在1个甲状腺

腺异常。浙江省人民医院院长葛明华介绍,绝大多数人的甲状腺结节是良性的,恶性结节比例只占5%-10%。即使最后确诊为癌症,90%左右的甲状腺癌也是可治愈的。

一半女性都有乳腺问题

幽门螺旋杆菌阳性的检出人数占有检测人数的9%!幽门螺旋杆菌是诱发胃癌的元凶之一,而且通过就餐间夹菜、喂饭等就可以传染。倡导使用公筷公勺很有必要。

在参与体检人群中,乳腺异常的女性几乎达到一半。比如,浙大二院女性乳腺囊性增生检出率为50.56%;浙江省人

民医院女性乳腺小叶增生的检出率为51.41%。乳腺小叶增生一般也叫乳腺增生,可以说是女性的一种生理现象;与乳腺癌有关的是“不典型增生”,不同于乳腺小叶增生,它其实是一种癌前病变。

乳腺结节有几类,包括实性结节、囊性结节、纤维瘤等。做完乳腺B超后,1-2级的无需担心,一般都是良性,保持一年一次定期随访即可;突然增大的结节、不会痛的结节,要特别警惕;乳腺纤维瘤属良性肿瘤,多发于年轻女性。

浙大一院健康管理中心统计了近三年的尿酸体检数据,30岁(1990年)以下有11%的人

体检尿酸高,30岁(1990年)至40岁(1980年)有13%的人体检尿酸高,如果不加以控制,未来都可能痛风发作。

4000多员工564人查出肺结节

浙江医院体检人群中肺结节检出率37.05%,排名第三;邵逸夫医院体检人群中,24.50%的人查出肺结节,浙江省人民医院有26.06%,浙江省中医院为23.6%。浙江省中医院呼吸内科主任王真表示,小于2厘米的肺结节,90%以上是良性的。小于6毫米肺结节是肺癌的概率不到1%,不需太过担心,建议6毫米以下肺结节一年定期随访一次。 都市快报