

健康



带上手机去厕所,玩游戏、刷朋友圈、看视频……少则十几分钟,多则半小时,这是很多人的如厕写照。手机这个你时刻带在身边的“小伙伴”,却可能让你从头伤到脚。

大脑:反应迟钝、头昏脑涨

蹲厕时玩手机,不自觉地就会延长时间,容易导致血液向下流,导致脑部供血不足,这就是为什么久蹲后突然起立会出现头昏脑涨的原因。

眼睛:近视、干眼症

卫生间光线一般较暗,不适合看任何电子产品。尤其孩子,如厕时近距离看手机会使眼睛始终处于紧张、用力的状态,得不到充分休息,容易引起近视。成人长时间盯着屏幕时,眨眼次数会减少1/3,导致眼球表面更多泪液蒸发,使眼球缺乏滋润。而泪液蒸发是导致干眼症的主因之一,干眼症最终会造成永久性眼损伤。

颈腰椎:颈椎间盘突出、颈椎不稳

长时间低头看手机是颈椎病年轻化的重要原因。如厕时,身体会不自觉前倾,颈椎受到的压力

更大,导致颈椎前屈度发生变化,易引起颈椎间盘突出、颈椎不稳等。尤其是蹲便,还会因腰椎缺乏足够支撑,导致原有弧度被改变,让椎间盘所受重力不断增大,久而久之会诱发腰椎间盘突出。

心脑血管:血压升高、猝死

厕所是猝死率极高的危险地点之一,如厕时间过久,会让风险骤增。临床上,经常见到一些令人惋惜的案例:一些原本病情控制很好的心脑血管病患者,由于在厕所长时间玩手机、看报纸,导致血压升高、脑供血不足而诱发急性心梗、脑中风甚至猝死。

排便时,脑动脉压力可增加20毫米汞柱以上。对原本就有心脑血管疾病的人群来说,心肌耗氧量的增加可诱发心绞痛、心肌梗塞及严重的心律失常,血压骤升可导致脑血管破裂出血,两者都可能造成猝死。平常体质比较弱的人,还存在血管调节反应差的情况,如厕长时间看手机、久蹲后突然站起,容易发生一过性脑缺血,出现体位性低血压的晕倒甚至发生脑血管意外。

肛肠:痔疮、便秘

目前临床已经证实了如厕时间久与痔疮的

因果关系,即使在没有便秘的情况下,蹲厕时因为玩手机、看报纸导致时间过久的不良排便习惯,同样可能促使痔疮发生。

此外,排便足肌肉反射的动作之一,人体的中枢神经参与了反射活动,玩手机会干扰大脑对排便传导神经的指挥,延长排便时间,久而久之,很容易形成排便困难,或是习惯性便秘。

膝关节:退行性病变

膝关节是人体中负重最大、运动最多的关节,人在下蹲时,膝关节的负重是自身体重的3—6倍。深蹲垂直向下看,膝关节是超过脚尖,增大了膝关节角,使后交叉韧带和髌骨受力增加。凡关节都由结缔组织韧带所连,韧带在肌肉的两端,而且血液循环较薄弱,人在久蹲后,内外侧韧带受力最大,加大了关节和韧带的负担。对于已经有退行性病变的人,建议上厕所别久蹲,最好选择坐便。

下肢:静脉曲张

人体下肢静脉的血液回流需要肌肉的收缩来辅助,当蹲厕看手机超过15分钟以上,肌肉长时间不动,收缩会相应变慢,导致静脉的血液

流速减缓,容易出现腿部肿胀、发麻。如果经常保持这种坏习惯,还会形成下肢静脉曲张,若是下肢深静脉曲张,还可能致命。本身有血管内皮细胞受损、血液有凝固倾向、肥胖、高血脂或年龄在40岁以上的人群尤其注意,在如厕后出现腿部肿胀、下肢沉重走不动路时,应及时到血管外科就诊。

心理:注意力下降

上厕所玩手机图的是休闲,却会让人陷入一种持续的“多任务处理”状态,长此以往会出现“注意力障碍”等心理问题。大量的无效信息进入大脑,削弱了大脑对有用信息的处理能力,最终导致记忆力下降。

此外,离不开手机还会让人处于应激状态,外界一切变化随时可以接收到,让人难以安定。上厕所最好不要带手机,专心排



你「肿」了么?从种种肿捕捉疾病蛛丝马迹

如果一觉醒来,发现自己胖了一圈,你会怎么办?很多人会发现,虽然人“肿起来了”,但体重没有明显增加,而且肿的是局部位置,这种“虚肿”很可能就是水肿。

水肿不仅让你的外形“虚胖”,还可能是疾病的征兆。临床上,水肿引起的“虚胖”是医生诊断疾病的一个重要依据。通过看水肿的部位,就能发现一些疾病的蛛丝马迹。

肿的地方,提示病的部位

水肿的位置、特点不同,往往有不同的原因。一些疾病的水肿特征明显,应及时发现。

1、早晨起床有“肿眼泡”:查查肾

症状:如果早晨起床照镜子,发现自己有“肿眼泡”,前一天晚上又没喝水,要当心是否是肾脏出了问题。

肾性水肿多为凹陷性水肿,简单说就是:如果这个地方肿了,按下去就是一个坑,需要一会儿才能恢复。常见于面部和下肢,多从脸部(尤其是眼睑)开始,伴随小便量少、尿蛋白高。

病因:常见于肾脏病,如慢性肾炎、肾盂肾炎、糖尿病肾病、肾衰竭等。

2、脚水肿、活动易累:可能心脏不好

症状:心源性水肿主要表现为下肢水肿,常从脚踝开始。合并肾脏病时,水肿还可能出现在眼睑、面部。这时多伴有呼吸困难、心慌,一活动就累、肝肿大、颈部静脉变粗等症状,检查心脏可发现有器质性杂音和心脏扩大等病理性改变。

病因:心源性水肿最常见的原因是心力衰竭,右心功能不全者多见。心脏病、甲亢性心动过速、冠心病梗后的心功能不全、心肾综合征等都可能引起此问题。

3、面部、四肢水肿:查查甲状腺

症状:甲减性水肿,常出现在眼睑、面颊、四肢,表现为黏液性水肿,即非凹陷性水肿,这类水肿比较坚实,不易按出明显的凹陷。

病因:甲状腺功能减退(简称“甲减”)、肾上腺皮质激素分泌过多、醛固酮增多症等内分泌系统疾病都有可能引起这种症状。其中,甲减性水肿较多见。

4、下肢水肿,向上蔓延:肝脏可能病了

症状:肝脏合成血浆蛋白的能力降低时,会引发下肢凹陷性水肿、腹水,这种水肿还会从下肢向上蔓延,但头面部、上肢常不会出现水肿。

病因:慢性肝炎、重型肝炎、肝硬化、肝癌等疾病都可能出现肝源性水肿。

5、先消瘦、再水肿:可能是营养不良

症状:如果水肿前有消瘦、体重减轻等表现,且水肿从脚部开始,逐渐蔓延至全身,很可能是营养不良引起的水肿。

病因:长期腹泻、进食少、消化功能减退或患有慢性病的人,常会缺乏营养。如果身体长期“入不敷出”,可能因血浆蛋白减少、胶体渗透压降低,引起水肿。

注意:需要提醒的是,上面这些水肿和疾病之间的联系,还需要医生结合其他检查诊断。出现水肿,未必就是得了病,不良生活方式等也可能引起水肿。

生活中,这些事招来水肿

1、吃盐太多

如果吃太多盐,人会因为觉得咸感到口渴,于是会多喝水。这些水分子很快进入血液,被血液里的盐吸引。

食盐中含钠,身体将多余的钠排出体外需要一定时间,因此在一段时间内,身体会因盐和水暂时增多,看起来也会有点肿。

高盐食物会促进组织水肿,经期前容易水肿的女性,尤其应注意主动控盐,吃清淡食物。

2、长时间站立、久坐

老师、护士、交警等需要长时间站立职业,容易出现静脉曲张,导致腿部出现晨轻暮重的水肿。经常坐办公室的白领也可能出现类似情况。

建议需要长时间站立的人,穿弹力袜,并在工作间隙抬高双腿,让下肢血液充分回流,舒缓静脉血管的压力。在办公室工作的人,应注意每1—2个小时站起来走动、活动一下。

3、服用某些药物

某些降压药、激素类药物可能引起水肿。例如硝苯地平、氨氯地平“地平”类降压药,常见的副作用就是水肿、头痛、面部潮红。服这类药后水肿的发生率,女性高于男性。

服这类药应定期复查,如果水肿不太严重,可遵医嘱用小剂量利尿剂。如果长时间水肿,或加利尿剂后不能有效缓解,建议在医生的指导下换药,并观察水肿是否缓解。

会吃勤动,帮你消消肿

疾病、药物引起的水肿,应及时咨询医生,进行诊治或调整用药方案。不良生活习惯引起的水肿,应及时改正。此外,还可用饮食缓解水肿。

1、吃点消肿食物

上班族对抗水肿,可适度吃点高钾、利尿和含碘食物。

高钾食物包括香菇、菠菜、西兰花、芹菜、甜菜根、葡萄柚、香蕉、番茄、苹果等,可以促进钠排出,帮助消除水肿;利尿食物包括冬瓜、黄瓜、西瓜、石榴、葡萄等;含碘食物包括海带、虾等,可改善下肢血液循环。

2、中医药膳消水肿

中医认为,一些药物、食物煮成汤水,也有助消水肿。粳米可补益脾胃,每天清晨煮粥吃,可缓解女性特发性水肿、劳累后及休息不佳引起的眼睑、四肢轻度水肿;山药、薏苡仁、大枣等制成汤羹或粥,有助调养脾胃,减轻水肿;莴笋凉拌、煮汤也有助缓解水肿,但应少放盐。

3、“小动作”减轻水肿

久坐在工作间隙通过一些小动作,也能减轻水肿。具体做法是:端坐在椅子上,两手按住膝盖,双脚并拢,脚跟着地,上下摆动脚尖;离开椅子,高抬腿原地踏步。 刘山河

很多因素会影响运动,包括饮食和睡眠习惯、训练方案和精神状态等。许多患者会忽视药物对运动造成的影响,从而可能对身体造成损害。以下五类药物就可能对运动产生影响。

含“麻”感冒药。伪麻黄碱可收缩血管,减轻鼻部充血、鼻塞症状,是复方感冒药中很常见的成分。伪麻黄碱有兴奋中枢神经系统的作用,且服用剂量越大,中枢兴奋作用也越强,但不良反应也会随之增加,表现为心悸、心动过速、出汗和震颤等,从而增大运动时猝死的风险,高血压、心脏病等疾病患者需要慎用。

胃肠解痉药。常见胃肠解痉药如硫酸阿托品、山莨菪碱、甲氧氯普胺等,常用于胃肠绞痛。它们常会引起口干与困倦,让人在运动时无法集中精力,从而增大损伤风险。这种药物会降低排汗能力,如果天气过热,可能会影响患者的协调与平衡能力,进而出现中暑。因此,建议服用这类药物时,要尽量减少在高温环境中活动。若个人对高温环境的耐受较差,必要时可在医生指导下,适当减少药量。

抗过敏药。抗组胺药是比较常用的抗过敏药物,其中一代抗组胺药有扑尔敏、赛庚啶、苯海拉明、异丙嗪等,其镇静与中枢神经不良反应较为明显;二代抗组胺药有氯雷他定、西替利嗪、阿司咪唑、

特非那定等;三代抗组胺药物有地氯雷他定、左旋西替利嗪等。抗组胺药会抑制中枢神经,服用后会出现嗜睡、乏力、反应迟钝等症状,并影响体温调节能力,干扰出汗和冷却机制。在夏季锻炼时服用,会让身体过热,增加中暑等热射病风险。此外,阿司咪唑、特非那定可能会引起心律失常,特别是与酮康唑及红霉素等合用时,上述不良反应会加重,应当重视。因此,最好在服药前锻炼,以降低这些风险。

降压药。常见的洛尔类降压药如普萘洛尔等,会降低心率、血压和心脏排血量,让人在锻炼过程中感觉疲劳、行动迟缓和呼吸不畅,从而给运动造成风险。因此,对于服用此类药物的患者,应在医生指导下,根据自身情况制定运动计划及目标心率。另外,药物还会让患者出现体位性低血压。所以,运动或拉伸时,一定要避免体位的突然变化。服用具有利尿效果的降压药如氯噻嗪时,会引起排尿频繁、血容量减少、血压下降,从而流向肌肉的血液

很多人都知道,喝一碗热汤,能补充多种营养,但要想煲出一锅美味的汤可不是一件容易事儿。本期,本报就帮大家列出煲汤时常见的几个错误。

1、加水少。水是煲汤的关键,它既是传热的介质,更是食物的溶剂。人们在煲汤时容易犯的第一个错误是加水不够,导致中途加水,影响汤的风味。一般情况下,煲汤时的加水量应至少为食材重量的3倍。如果中途确实需要加水,应以热水为好,不要加冷水,这样做对汤的风味影响最小。

2、煲太久。有些人总怕汤熬的时间太短不入味儿。其实,如果是煲肉汤,时间以半个小时至一个小时为佳,这样既能保证口味,也能保证营养。时间过长会增加汤中嘌呤的含量,进而增加痛风的风险。同时食物中的营养也会慢慢流失。如果是炖骨头汤或猪蹄汤,时



间可适当延长,但也不要超过3个小时。

3、乱加“料”。不少人希望通过喝汤进补,因而在煲汤时会加入一些中药材。但不同的中药材特点各不相同,煲汤前,必须通晓中药的寒、热、温、凉等特性。比如,西洋参性微凉,人参、当归、党参性温,枸杞性平。另外,要根据个人身体状况选择中药材。身体寒气过盛的人,应选择当归、党参等性温的中药材,但体质热的人吃后可能会上火。因此,在煲汤时如果想要加中药材,最好根据自己的体质来。

减少。增加服药者在锻炼过程中脱水、电解质失衡、疲劳和肌肉痉挛的风险。服这类药物的患者,可在医生指导下调整服药时间、药量,并注意在锻炼过程中和锻炼结束后多喝水,降低脱水风险;并随身准备稀释的运动饮料或香蕉以补钾。

降脂药。许多高血脂患者会服用他汀类降脂药,但某些情况下,它可能会引起肌肉疼痛,根据严重程度分为三种:1.肌痛,表现为肌肉疼痛或无力,不伴肌酸激酶(CK)升高,使肌肉携氧量下降;2.肌炎,表现为肌肉症状伴CK升高;3.横纹肌溶解,表现为肌肉症状伴CK显著升高,高于正常上限的10倍,常有肌红蛋白尿。他汀类药物还有少数因横纹肌溶解,引起肌红蛋白尿继发急性肾功能衰竭的病例报告。为预防此问题,医生建议长期服用他汀的患者定期查血,观察CK水平是否升高。如果出现升高,则不推荐长时间或较大量的运动,并需停药治疗。

高山

煲太久 汤太沸……

这些煲汤误区要注意

4、早加盐。盐是煲汤时最主要的调料之一。有些人认为早点加盐可以让盐完全“融入”食材和汤中,提高汤的口感,这其实是一种误解。因为盐放太早会使肉中的蛋白质凝固,不易溶解,也会使汤色发暗,浓度不够。盐放得晚并不会影响汤的味道,反而能使肉质保持鲜嫩。所以最好在快出锅时再加盐。

5、汤大沸。煲汤时,开始时应该先用大火将汤煮开,然后转为文火煲汤。因为大火会使肉中的水分流失过快,导致其口感变差。控制火候以汤微沸为好。

6、调料杂。“多放调料提味儿”也是煲汤中的一大误区。调料太多太杂可能会串味儿,影响了汤原有的鲜味,也会影响肉本来的口感。一般来说,一种肉配合2—4种调料就比较完美,比如煲鸡汤时只需放入姜片、月桂叶和花椒即可。

李晓

“有氧”VS“无氧”你运动对了吗?

说起运动,有的人喜欢健步走、跳舞或瑜伽,而有的人则喜欢举哑铃、玩器械……看似都在动,但这些不同形式的运动却因“供能方式”不同,有着“有氧”与“无氧”之分。也正因此,大家更应该掌握其特点选择适合自己的锻炼方式。

有氧运动和无氧运动虽只有一字之差,却截然不同。运动好比是汽车的发动机,需要燃料提供能量。而人体的主要供能来源就是脂肪、糖类和蛋白质。当运动强度比较低时,耗能相对较小,氧气有时间被输送到组织细胞中进行代谢(也称有氧代谢),通过燃烧脂肪满足人体能量需要,这种运动就是有氧运动。通常,能长时间进行的运动都是有氧运动,如健步走、慢跑、游泳、骑自行车、跳舞、瑜伽、打球等。相反,当运动非常剧烈,或是急速爆发时,如举重、百米冲刺、短跑、摔跤、投掷、肌肉器械训练等,机体在瞬间需要消耗大量能量,而氧气此时来不及到达细胞中参与燃烧,有氧代谢很难满足身体强大的耗能需求,于是体内的糖就会进行无氧代谢,以迅速产生大量能量进行补充,这种状态下的运动就是无氧运动。换句话说,无氧运动大部分是负荷强度高、瞬间性强的运动。

有氧运动和无氧运动供能形式虽有所不同,却各有锻炼优势。有氧运动能充分燃烧体内脂

肪,有利于血糖、血脂的控制;无氧运动则能锻炼肌肉力量和增加肌肉围度,可预防骨质疏松,还能增强心肺功能。

需要提醒的是,有氧运动和无氧运动并没有绝对界限。人在锻炼时,不会从一种代谢状态突然转换到另一种状态,多数情况下两者是重叠存在的,只不过强度小时多为有氧代谢主导,强度大时多为无氧代谢主导。尽管如此,想要获得最佳健身效果,避免运动损伤,不同年龄阶段的人在运动方式的选择上应有所侧重。

青少年:该年龄段的孩子正处在身体发育阶段,光靠体育课很难满足锻炼量,建议每天至少做够60分钟的身体活动,以有氧、无氧运动结合为主。

中年人:成年人工作忙碌,运动时间少,但建议每周至少完成150分钟的中等强度有氧运动。如果身体条件允许,可在此基础上,每周增加1—2次肌肉器械训练。

老年人:年龄大了,身体各项机能下降,运动更加困难,但每周应坚持锻炼3—5次,以有氧运动为主;活动能力较差或有慢性病的老年人,可选择相对温和的锻炼,如健步走、打太极等。此外,还要注意做一些能锻炼平衡能力和防跌倒的运动,如游泳、跳舞等。

陈鹏

缓解胃胀,试试这个食疗方

胃胀气多由消化不良、胃肠功能失调所致,主要表现为胃部饱胀感、压迫感或伴有恶心呕吐、烧心反酸、打嗝嗝气等症状。胃胀气多与日常的饮食和生活习惯有关,出现胃胀气后应注意饮食调理,少吃甜品,多吃清淡的食物,积极锻炼身体。还可选择一些有行气作用的药食同源之物,如萝卜、陈皮、玫瑰花、山楂、生姜等做成的药膳。

1、蜜饯橘皮。取新鲜橘皮500克、蜂蜜200克,将橘皮洗净,沥干水,切成细条状,浸泡于蜂蜜中腌制一周,当蜜饯嚼着吃,每日2—3次,每次10克。

2、姜汁蜂蜜饮。取鲜生姜20克、蜂蜜30克,将生姜洗净、切片,加适量温开水,在容器中捣烂取汁,兑入蜂蜜,调匀,上下午各服一次。现代药理研究表明,生姜含挥发油和姜辣素,能促进胃液分泌,增加胃肠蠕动,有温胃止吐、醒脾开胃的功效。蜂蜜有滋补及健脾和胃之功,不仅可矫正生姜辛辣的口味,还可缓和姜汁辛温之性。对常表现为胃部胀闷疼痛、喜暖畏冷者的脾胃虚寒型消化不良尤为适宜。

3、山楂饮。炒山楂9克,将其研为细末,加糖少许,用沸水冲服。本饮具有消食、化积、和胃的作用。山楂味酸甘,性微温,可健脾开胃、消食化积。但需要注意的是,脾胃虚弱者不可久服多服,孕妇切忌服用,因山楂破血散气,容易伤胎气、导致流产。此外,山楂所含的酸性成分较多,空腹不宜多食,以免胃中的酸度急剧增加,出现胃痛甚至溃疡。

张锋