

坐月子时少用眼

坐月子期间,新妈妈活动范围小,电视、平板电脑、手机、书籍等就成了打发时间必不可少的“装备”。但这些消磨时光的方法却会有损新妈妈的视力健康。

准妈妈怀孕6个月后,会出现能视范围变小、视觉模糊等症状。孕晚期时,泪液腺分泌逐渐减少,角膜含水量降低,会出现眼睛干涩等症状。而生产时过度用力,会使产妇眼球结膜充血,可能会改变眼睛屈光度,出现头晕、眼花、视物模糊等症状。此外,在妊娠、分娩过程中,新妈妈的体力和精力消耗大,气血亏虚,产后用眼过度或不正确用眼不利于产前眼部症状的恢复,还会给视力造成难以逆转的伤害与影响。

所以,新妈妈应至少保证一周的眼部休息,照料孩子之余最好“闭目养神”。若精神体力恢复较好,1周后可短时间看书看报,半小时左右为佳,然后到阳台远眺一会儿。看电视应保持电视屏幕对角线长度的5倍以外,时间不要超过1小时。要经常眨眼,以减少眼球暴露于空气中的时间,避免泪液蒸发。不要在光线暗处及阳光直射下看书、写字。饮食上,多吃富含维生素A的食品,如胡萝卜、瘦肉、扁豆、绿叶蔬菜,可防止角膜干燥、退化和增强眼睛在无光中看物体的能力。另外,要少吃一些对眼睛不利的食物,如葱、蒜、韭菜、胡椒、辣椒等。

◆韩清

慢下来,养心气

现代人的生活,可以用一个字来形容,那就是“快”。快节奏的工作和生活,让“心气”不知不觉由盛转虚了。

“心气”是指心的功能。当心气虚时,人会出现心慌、乏力、自汗等症状。那些本身就患有冠心病、肺心病的患者,心气虚还可能导致胸口憋闷、气喘和咳嗽。

五脏之气中,心气是最重要的,现代社会40岁左右就猝死的例子时有发生,就是心气不够。想要养心气,“慢下来”才是王道。《黄帝内经》记载,人体经脉之气一昼夜内运行50次,每运行一次气息共270息(一呼一吸为1息),所以算下来,人平均一呼一吸所需要的时间约为6.4秒。这是由于现代人生活节奏加快,人们一呼一吸平均只有3.33秒,时间缩短了近一半。过快的呼吸不利于人的长寿,它会导致心跳过快,能量消耗增多,

危害健康。因此,要学会慢养生、慢养心。杨力说,上班时可以追求高效率,但下班后就要学会把节奏慢下来,比如利用午休时间,出去散散步;晚上回家做一些轻松、缓和的运动;周末可以去郊游。另外,要注意保持充足的睡眠,这有利于人体的全面放松和工作效率的提高。生活有张有弛,动静结合才是最好的。

除了起居“放慢”以外,在饮食上,应该多吃红葡萄、红心桃子等水果,有助于心气和心阴的补养。也可以配合服用养心安神片,严重者可在医师指导下服用生脉饮。平时可以适当按摩内关、心俞、神门、足三里等穴位,对养心气也有好处。

◆何静



大热天吃点水下菜

大热天,很多人喜欢游泳,在水中能让人远离难熬的酷暑。其实,对抗酷暑,吃一些“水下菜”也能起到一定作用。

★**莲藕,清热除烦。**入伏之后,人体出汗多、消耗大,很多人体力有所下降,常常是“无病三分虚”,出现精神疲惫、食欲不振等现象,而莲藕有特殊清香,有助促进食欲,同时富含铁、钙等微量元素及多种维生素,能够补益气血、提高人体免疫力。

★**荸荠,开胃去火。**天气烦热,因为上火导致咽喉肿痛、淋巴发炎的人多了起来。这虽不算大病,但也很折磨人。而荸荠就是清热去火的“良药”,荸荠营养丰富,汁多味甜,自古有“地下雪梨”、“江南人参”之美誉。荸荠有很好的医疗保健效果,据《中药大辞典》记载:荸荠性味甘、微寒、无毒,有温中益气、清热开胃、消食醒酒的功效。临床上可用于缓解热病烦渴、痰热咳嗽、咽喉疼痛等症状。

★**海带,补碘补钾。**人体大量出汗后,会丢失一定量的微量元素,如果它们得不到及时补充,往往会导致食欲不振、疲乏无力、倦怠、心悸等一系列症状。而海带富含多种微量元素,如碘、铁、钾和钙等。此外,海带含褐藻胶、海藻酸等物质,可以降低血脂,对动脉出血也有止血作用。

◆卢大平

四步缓解晒伤



紫外线不仅是皮肤老化的主因,还会导致基因破坏。虽然皮肤可以自动治愈,但受伤基因无法复原,导致皮肤癌几率上升,幸好有预防晒伤的食物可选择,以下4步能有效缓解晒伤。

★**泡麦片水。**若是全身都晒黑晒红了,燕麦片是很好的辅助食品。方法是将燕麦片磨碎后,放入微凉的洗澡水中,让全身皮肤可以适当被浸泡,严重晒伤的部位,可多浸泡2-4小时,或将吸水布料浸入燕麦片水中后,敷在患处。

★**牛奶补充蛋白质。**被晒伤的皮肤修复时,细胞需要大量蛋白质,牛奶能提供多种优质蛋白质,是最好的营养源。除了喝牛奶外,还可将湿毛巾浸入凉牛奶中,敷贴在晒伤部位,每次15-20分钟,每2-4个小时重复一次。

★**草莓贴布。**草莓富含单宁,可降低晒伤时的刺痛感,是缓解晒伤的好帮手。将草莓捣成泥状,敷在晒伤部位,若不想草莓泥四处沾,可将玉米淀粉、草莓、水混合,做成像膏药的贴布,敷在皮肤上,定时更换草莓膏药,以舒缓晒伤时的疼痛。

★**番茄降低紫外线伤害。**番茄内含有大量茄红素,能保护皮肤免受阳光伤害。有研究发现,每天吃天然番茄酱3个月的受试者,皮肤被晒伤的风险会降低25%,若是能每天食用新鲜番茄,则能够更好地防止被晒伤。



◆陈敬哲

十滴水外用,也能治病

十滴水是很多家庭常备的解暑药。它口服时常用于治疗因暑湿引起的头晕、恶心、腹痛、胸闷不适等。实际上,十滴水并不是口服液,而是一种酊剂,还可以外用,缓解其他疾病或症状。

※**除痱子。**夏季孩子容易出痱子,此时可先用温水洗净患处,擦干后用十滴水轻轻涂擦,每天1-2次,一般3天可有效缓解。也可取10-30毫升十滴水加入洗澡水里给孩子擦洗,尤其适合初次出痱子的儿童。

※**缓解轻度烫伤。**如果烫伤后皮肤无破损和水泡,只

是发红,可先用大量清水冲洗,清洁烫伤面后,用消毒棉签蘸十滴水外涂患部,能缓解疼痛。如果烫伤后有水泡或破损严重,不建议采取此方法。

※**防蚊虫叮咬。**取棉签将十滴水涂在衣裤外裸露皮肤处,可一定程度上预防蚊虫叮咬。但外伤部位不建议涂抹,有酒精过敏史者也应慎用。

※**改善冻疮。**除了在夏季使用,十滴水还可在冬季用于缓解冻疮。冻疮初起,先用温水将患处清洗干净,待干后用十滴水轻轻擦拭,每天2次,连用3天能一定程度改善。如果冻疮已经破溃,建议及时就诊,并在医生的指导下用药。

需要提醒的是,十滴水内服外用虽然可以治疗多种疾病,但用于中暑时每次服用2-5毫升即可,不宜多服,病情好转立刻停用。十滴水中的樟脑成分对胎儿有影响,孕妇应禁用;它还含酒精成分,过敏者慎用,服用后不宜马上开车或操纵精密仪器。另外,十滴水中含挥发性成分,应避免密封保存,避免药效降低。

◆薛春苗

高温天气要减少染发

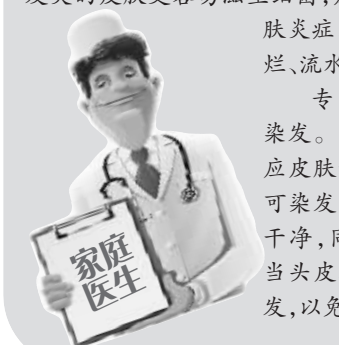
爱美之心,人皆有之。如今,染发已经成为不少人生活中不可缺少的习惯。老人通过染发显得更加年轻,年轻人借此彰显个性。但是,高温天气时,无论使用多高档的染发剂都会伤害发质,还有可能伤到皮肤,应谨慎对待。

天气炎热,皮肤本来就遭受着自然界的刺激,如强光照射、尘螨侵袭,以及空气中其他污染物的刺激,加上天气热、出汗多,汗腺、皮脂腺等时刻处于紧张的工作状态中,外来的不良刺激进入皮肤的机会增多。在这种情况下,染发剂中的化学成分更容易通过皮肤被人体吸收。

此外,高温情况下,汗液中大量的代谢物质将使过敏、发炎的皮肤更容易滋生细菌,症状恶化。染发剂引起的皮肤炎症,表现为被刺激部位红肿、糜烂、流水、又痒又疼。

专家建议,高温天气时应谨慎染发。实在想染发,染发前应做相应皮肤试验,没有出现不良反应才可染发。染后的头发,要彻底清洗干净,同时不要使用劣质染发剂。当头皮有破损情况时,千万不要染发,以免感染化脓。

▲王涛



身体为何会痉挛

锻炼时准备活动不充分也会导致痉挛。剧烈运动时,全身处于紧张状态,腿部肌肉收缩过快,放松的时间太短,局部代谢产物乳酸增多,肌肉的收缩与放松难以协调,就会出现肌肉痉挛。若活动时间太长或强度过大,令肌肉过度疲劳即可引发痉挛。此外,缺钙,血管疾病也是诱因。因此,为防止肌肉痉挛,需适度运动,锻炼前一定做好热身;冬天寒冷时应注意保暖,夏天吹空调也不可温度过低;如果需要,可适度补钙,多晒太阳,必要时补充一些维生素E。

一旦出现肌肉痉挛,如果是小腿后面的肌肉,可扳脚使脚板翘起,同时尽量伸直膝关节;当小腿前面的肌肉抽筋时,可压住脚板并用力扳屈脚趾,或用双手使劲按摩小腿肚子,坚持1-2分钟,即可见效。

常见的平滑肌痉挛发生在胃部,实际就是胃

部肌肉抽搐,主要表现为上腹痛、呕吐等。胃痉挛本身是一种症状,不是疾病,因此出现胃痉挛时,缓解方法主要是对症解痉止痛止呕,同时,不要忽视寻找原因,从根源上治疗。

一般而言,饮食不规律可能增加胃痉挛风险,生冷和对胃有刺激的食物常常可以引起胃痉挛的复发。长期吸烟者的胃痉挛发病率明显高于不吸烟者。阿司匹林等药物可以破坏胃酸分泌的自身调节作用及胃黏膜屏障,导致胃痉挛。长期心理压力或持续高度精神紧张,也容易造成消化性胃痉挛。

如果确诊是饮食刺激引起的胃痉挛,可以通过喝温水,口服或肌肉注射山莨菪碱等解痉药来缓解。也可通过中医方法治疗缓解,如刮痧疏通经络、运行气血,使胃部疼痛缓解。

▲刘峥嵘

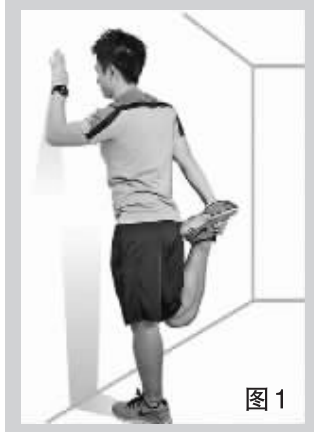


图1



图2



图3

◆张昊

百练不如一走,散步是最实惠的运动,也是最简单的长寿之道。散步不只是简单乏味的走路,而是可以根据个人需求,变换各种方式,达到期望的锻炼效果。

改善心情

即使走路10分钟,身体也能像充电般变得有活力。如果你想调节情绪,寻求快乐,不妨按照下述两种方法锻炼。

用脚感受土地。首先,注意力放在脚上,感受从脚跟到脚尖踩踏地面的过程,至少2-3分钟;然后把注意力转到呼吸上,身体尽量向上伸展,就好像有人在往上拉你,以增强肺功能;吸气时想像吸进新能量,吐气时想像吐掉疲倦与酸痛。这样散步至少10分钟,可以把紧绷的情绪放松下来。



到山林里散步。亲近大自然5分钟就能振奋心情,带来正能量。周末去郊外爬山,大自然里干扰较少,比在市区里散步更有助提升记忆力与注意力。

强身防病

多数人散步时步速、姿势都太随意,对提高肌肉和耐力的效果不大,而持续高强度的快走对中老年人来说负担太重。如果想强身健体,不妨试试日本信州大学教授能势博推荐的一种方法,不但能增强肌力和耐力,降低三高、促进睡眠,还有助老年人预防运动器官综合征,不易受到炎症的侵袭。

间隔散步法。慢走和快走每隔3分钟变换一次,循环进行。快走时,速度保持个人最快步速的70%左右,也就是身体感觉微微吃力的程度。散步时挺胸收颌,目视前方25米处;迈大步,脚跟先着地;肘部弯曲90度,大幅前后挥动。每天做5-10遍,总共持续30分钟-1小时;一周做4天以上,持续

散步,可以换换花样

5个月。腿脚力量弱的老人,重心容易不稳,平衡能力差,散步时应该将双臂甩开,迈大步走,速度由慢到快,循序渐进,可将快走3分钟改成2分钟,每天分成多次来做。

瘦身减重

早上锻炼可以降低食欲,饭前散步45分钟有利减肥。如果想要达到更好的瘦身效果,可以参考以下两种散步方式。

冲刺快走。在热身5分钟后,尽全力快走10分钟;然后转身往回快速走,但在快回到起点时放慢步伐。整个运动过程可以燃烧大约175千卡的热量。

收小腹散步。散步时,注意力集中在腹部,用力收缩小腹,腿尽量抬高到肚脐的高度;当一脚跨向前时,臀部也应立即移向前,至少走10分钟,这样会使躯干转动,对减小肚子十分有效。

舒展筋骨

坐久了腰酸背痛,时常感觉身体僵硬,不妨尝试一下以下几种散步方法。

掀衬衫法。走路时,双臂在腰前交叉,然后慢慢上抬至下巴部位,就好像在脱套头衬衫一样;然后伸直双臂,到达顶点位置后缓慢放下手臂,让肩膀放松。这个动作可以拉伸脊柱,舒展筋骨,防止弯腰驼背。

塑造曲线

散步时一些小改变,可以把走路变成全身的运动,雕琢臀与腿的曲线。

走坡路。在有坡度的地方散步至少16分钟,或者调高跑步机的坡度,在上面有爆发力地猛走25分钟,都可使臀部紧翘。还可以先慢走5-10分钟作为热身,然后重复爬上坡与走下坡,每段路程为时2分钟,直到你觉得臀部肌肉发酸,再放慢步伐走5分钟即可。

◆徐文婷

