



睡醒后立刻做这8件事 小心“偷”走你的寿命

俗话说,一日之计在于晨,对于很多爱养生的人来说,早晨是不能错过的重要时段。尤其是起床后这段时间,即使一个很小的动作,都可能给健康带来影响。上饶市人民医院预防保健科医生姜东方,总结出8个常犯的起床错误,带你以最好的状态迎接新一天。

醒后立即小便

睡眠时,人体代谢水平降低、心跳减慢、血压下降,各项生理机能都运转缓慢。此时突然下地去厕所,膀胱迅速排空,易诱发低血压,引起大脑短暂性供血不足,导致排尿性晕厥。即便尿憋得再急,也不要马上起身往厕所跑,而要慢慢起身,在床边坐上几分钟,再慢慢走向厕所。

醒后立即起身

如果立即起身穿衣、洗漱,身体没适应过来,血流也比较慢,不能及时将氧气输送到大脑,就容易出现头晕、眼花等不适,中老年人还容易发生心脑血管意外。醒来后先别急着起身,可先仰卧床上做以下活动:首先,两手搓热,干洗脸数次,然后依次按摩太阳穴、后脑勺、脖子,反复20次;其次,两手半握拳,轻捶腰背部10次,然后捶打双侧大小腿外侧;最后用两脚跟交替蹬脚心,然后双脚对掌摩擦,使脚心感到温热。

醒后立即工作

醒来后最好睁眼躺在床上,想想一天的计划,让正在“休息”的肌肉和血液慢慢“清醒”。然后缓慢起身,伸个懒腰。还可以在床做个小的伸展运动,放松全身肌肉:左腿伸直,右腿弯曲,双臂水平张开,上身有节奏地扭转20次;然后仰卧,身体蜷缩,双手抱膝,静止一会,然后缓缓上下滚动20次。

醒后剧烈运动

早晨进行剧烈运动会刺激交感神经过度兴奋,同时扰乱自主神经节律,让人一整天都紧张焦虑,中老年人还

容易出现心肌梗死等心脑血管急症。上班族前一晚应该把第二天要穿的衣服、要带的东西准备好,避免手忙脚乱地收拾东西。路上尽量从容不迫,建议不要快走或者小跑。如果要起床运动,建议以轻柔缓和的运动为主,如散步、太极拳和八段锦。

醒后马上进食

早上唾液和胃液分泌量相对较少,如果立即进食,尤其是吃一些难消化的食物(如肉类等),易导致消化不良。建议晨起后最好先喝一杯水,过段时间再进食。这一杯水,不仅能补充睡眠时失去的水分,增加消化液的分泌,还可以促进血液循环,防止心血管意外的发生。需要注意的是,这杯水最好是与室温相同的白开水,果汁、咖啡、牛奶、淡盐水等都不适宜。

醒后立即叠被子

由于房间里的尘螨在干燥、透气的空气中不易生存,而叠好的被子会轻易保存人体的温度和汗液,因此给尘螨创造了生存条件。另外,人在一夜的睡眠中排出大量废气,其中含二氧化碳等化学物质149种,从汗液蒸发出来的物质约150种,这些物质都会吸附在被子上。起床后不要马上叠被子和整理床铺,而要将被子翻转过来,让被子的内侧朝外,同时将门窗打开通风,等洗漱完再叠好被子。

醒后赖床不起

英国心理学协会一项研究指出,与起床较迟的人相比,早起者身体更健康,心情更愉悦。不论何时都要养成赖床的好习惯。工作日早睡,尽量早起片刻,留出喝水、吃早餐的时间。节假日不要赖床,去早市逛逛,买点新鲜蔬果,回来做顿早餐犒劳自己,最好是到户外参加有氧运动,这远比赖床要更愉快。

起床不拉开窗帘

要想从睡眠状态中迅速、完全地清醒过来,最好先拉开窗帘,让阳光照射进来,给生物钟一个信号。此时,身体才会停止分泌令人困倦的褪黑激素。顺手打开窗户,在窗边站立片刻,吸几口清新的空气,给大脑提供充足的氧气,可使大脑加速清醒。
(本报记者 桂颖辉)



出汗就是排毒吗? 不同地方出汗或预示不同问题

大暑到来,意味着天气非常炎热。人们出汗的频率还增加很多,有的时候站在那里不动都能够出汗。出汗是人体一个正常的生理现象,正常的出汗,是可以调节人体的温度,使之达到一个平衡的温度,还可以帮助排出体内的毒素,这个确实是有一定的效果,但是并不是所有的出汗都是好的。上饶市第五人民医院中医科主任严忠邦告诉记者,出汗也是有区别的,可以分为两种,一种是主动出汗,还有一种就是被动出汗。主动出汗是指自身想要出汗,例如运动出汗;被动出汗,是指没有主观意识,身体自动出汗,这种出汗,也是身体一些疾病的信号,身体不同地方的出汗,也是预示着不同的问题。

身上经常出汗的地方就是额头。我们平时在运动的时候,最先出汗的地方就是额头,若是没有外因的情况下出现,那就需要多注意甲状腺方面的问题。当体内的甲状腺分泌物过多的时候,额头就会有出汗的情况。需要注意,还有一些脾胃郁热、阴虚火旺的人,额头以及胸前也会有出汗的情况,特别是一些女性和小孩,额头出汗的情况占据的比较多。那在平时就需要及时的调理身体了,多喝一点水,每天减少熬夜,养成良好的作息习惯,是可以缓解身体不适的情况。

脖子出汗。正常来说,我们的脖子应该是很少出汗的,即使是在运动的时候,脖子上的汗腺分布是比较少的。若是出汗的情况,那就要注意了,可能是因为体内的内分泌出现了紊乱,需要作出一些改善的方式。这类人群平时要注意自己的作息时间,保证一个充足的睡眠,并且饮食也要合理,多食用当季的瓜果蔬菜。

手脚心出汗也是需要注意的。我们平时在紧张的时候,手脚心是很容易出汗的情况,不过在运动或是炎热的时候,手脚心却是很少出汗的,若是排出紧张的原因,手脚心还是出汗,那就说明体质是比较虚弱的,脾胃不强,气血不足。在平时需要注意吃一些补气血的食物,还要多运动,促进体内的血液循环。

鼻子出汗一般是认为体内的肺气不足。当体内的肺功能下降,或是出现一些肺部疾病的问题,就需要及时调理了。鼻子出汗还被认为是因为体质低下,需要加强锻炼,提高身体的素质,平时需要多锻炼,我们可以敲打我们的腿部,主要是因为腿部的经脉比较多,通过敲打的方式,是可以刺激经脉,起到一个调理肺部的作用。
(本报记者 桂颖辉 郭淑芬)

五脏好不好 照镜子看看脸或能知晓

中医理论中有五官为五脏之官的说法,意思是人们的口、鼻、眼睛、耳朵、舌头和体内的肝、脾、胃和肺相对应。上饶市人民医院孙亚平主任医生告诉记者,身体五脏健康是出什么问题,可以从五官变化中得到反馈。比如说,现在人们最关心的肝脏,心脏,和肺部是否健康,可以从眼睛,舌头和鼻子的变化看出来,不妨对着镜子看看你的身体是否还好。

眼睛好坏暗示肝脏健康

眼睛是人们和外界沟通的第一座桥梁,眼睛的作用除了观察事物,也是肝脏的眼睛。这是因为在中医眼中眼睛舒服,视力好,需要肝脏的造血功能,为眼睛提供营养物质。而且,肝气足血液能及时输送到眼睛里,所以在中医看来肝脏健康,肝血充足,眼睛看起来炯炯有神。

当你老是感觉眼前迷迷糊糊看不清楚,视力下降速度很快,一到黑暗的环境就看不清东西。在长时间用眼后,眼睛还会充满红血丝,也会变得肿胀疼痛,就要怀疑是肝功能有问题,才导致血液没有及时输送到眼睛。

当然,眼睛也不能长时间盯着一件事,这样会加快肝血耗损,损害肝脏健康,还会容易得眼病。所以,为了眼睛和肝脏健康,人们应该注意休息不要熬夜,平时经常吃枸杞和红枣补充维生素A,也能滋补肝脏,一举多得。

舌头好坏暗示心脏健康

很多人都想不到舌头好不好,还会暗示心脏健康,毕竟这两个组织看起来是八竿子打不着。其实早在很久以前,中医理论中就提到过舌头的外形、灵活度和舌苔的颜色,可以反映出心脏功能好不好。

这是因为舌头上的毛细血管非常多,舌头又是灵活的组织,对血液变化很敏感。当心脏功能强,供血供氧及时,舌头的颜色就会很红润,血管里的血液流通顺畅,舌头摆动也会很灵活,对食物的味道也会很敏感。

但是,当舌头变大经常被咬到,舌头下面的舌筋颜色变暗紫色,舌筋也变粗了,舌尖部位还会长疮溃烂,说话都觉得舌头疼,舌头的颜色还变成暗红色,就要考虑是心脏有问题,影响到舌头健康。这个时候最好是坚持清楚病因,积极配合治疗调理,或者是经常服用黄芪莲子,保护心脏健康。

鼻子好坏暗示肺部健康

对于鼻子的好坏能暗示肺部健康,很多人都表示惊讶,虽然鼻子也是呼吸系统中的一员,却经常被人们忽视。不过,鼻子确实能反应出肺部健康,这是因为肺功能强,鼻子才能正常呼吸,闻到味道。



所以,人们在因为吹感冒发烧的时候,经常会出现的症状还是鼻子不通气流鼻涕。要是肺部火气大的时候,经常会感觉鼻腔里痒痒难受,想挖鼻孔,鼻头也会红红的容易长痘。而且,鼻子也是阻挡病菌的第一道防线,所以,我们平时要保护好鼻子,不用手指挖鼻孔,伤害鼻腔健康,平时经常喝点罗汉果水滋阴润肺。
(本报记者 桂颖辉 郭淑芬)

通宵吹空调吹出面瘫? 空调要怎么吹才健康

随着气温不断升高,各地“烧烤”模式逐渐开启,不少人在家里、办公室打开了空调“退烧”,但在享受空调带来的凉爽之时,你也要当心了,若不注意,很可能患上这种病。这不,28岁的胡先生就因熬夜加班吹空调吹出面瘫。

空调使用不当易引发面瘫

进入夏季,到医院就诊的面瘫患者明显增多,绝大多数都是空调惹的祸。上饶市立医院预防保健科医生韩雪介绍:“我们在上周就碰到一个病人,他路上走得急了,出了很多汗,然后上了出租车。上车后,车内的空调正好开着,他坐在副驾驶座位上,直对着空调吹了一路。虽然凉快了,但下车后,他却觉得脸部皮肤发麻木,很不舒服。到医院就诊,确诊为急性面瘫。”

专家介绍,夏天大汗后贪凉,使用空调、风扇不当,温度突然变化,对面部神经造成刺激,易引发神经功能性障碍。

韩雪解释:当空调的冷风直着吹过来的时候,侵袭面部的微循环,就是刺激血管出现收缩,血管收缩之后,就会产生相应的供血障碍。表现在其他地方可能不是很明显,但面部对水肿比较敏感,所以就出现了神经功能受损的症状。”

夏天空调应该这样吹

面瘫的患者,面部往往连最基本的抬眉、闭眼、鼓嘴等动作都无法完成,听起来确实可怕。可是,夏天又这么热,一直不吹空调,也不现实。

我们在使用空调的时候,尤其是身边有老人、小孩或体弱者时,应该注意哪些呢?

26℃最适宜。即使室外再炎热,室内的空调温度也不宜设置太低。一般成年人在空调房内最适宜温度为25-26℃,体弱者27-28℃,室内外温差最好不要超过8℃。

空调风往上吹。开空调时,冷空气向下沉,因此风最好向上吹,避免冷风直吹身体。

进屋10分钟后开空调。出了一身汗,回家马上打开空调猛吹,此时毛孔完全打开,还来不及闭合,容易让体温急剧下降,诱发感冒等病症。因此,从炎热的室外进入室内,应至少10分钟以后再开空调。

身体弱,早晚别开空调。有关节炎、风湿病的老人,发育不完全的小孩以及孕妇等身体免疫功能较差的人,最好少用空调。尤其每天清晨和黄昏室外气温较低时,应多到户外做些运动,呼吸新鲜空气,增强身体的适应能力。
(本报记者 桂颖辉 郭淑芬)

胃中有幽门螺杆菌多吃“2黄2白”胃也许慢慢好转

在生活中,越来越多的人出现胃病困扰,主要是感染幽门螺杆菌所导致的,说起幽门螺杆菌,相信大家都非常熟悉,这是一种寄生性很强的病菌,主要附加在胃黏膜上,损害胃黏膜,导致出现胃炎等疾病,影响身体的健康。

而感染幽门螺杆菌,主要是由于饮食不规律所致,那如何才能更好的抑制细菌滋生,保护肠胃呢?其实可以通过食疗的方式进行改善,上饶市中医院副主任医师项志雄认为:胃中有幽门螺杆菌,多吃“2黄、2白”,胃也许慢慢好转。

2黄

香蕉:相信说起香蕉,大家都非常熟悉,也都知道香蕉具有改善便秘的功效,这是因为香蕉中富含膳食纤维,这种物质可

以提高肠胃的蠕动功能,加速肠胃进行消化吸收。同时帮助人们排出体内堆积的毒素,垃圾,减轻肠胃的负担,帮助起到养胃护胃的作用,而且还有利于修复受损的胃黏膜,保护肠胃,抑制幽门螺杆菌的活性,胃也许慢慢好转。

南瓜:南瓜是常见的一种食材,而且营养价值也是非常的高,在养胃方面起到了很大的帮助作用,尤其是其中含有丰富的维生素以及胡萝卜素等营养成分。一旦被感染幽门螺杆菌的话,坚持食用一些南瓜,可以起到很好的养胃功效,同时也可以抑制幽门螺杆菌的活性,修复受损的胃黏膜,让胃慢慢好转。

2白

酸奶:在生活中,很多女性朋友都喜欢

喝一些酸奶,其中含有丰富的益生菌,可以起到调理肠胃菌群平衡的效果,对身体健康有一定的好处。不仅如此,对于一些感染幽门螺杆菌的人群来说,也可以为身体补充所需要的营养成分,促进肠胃消化吸收,排出毒素,起到养胃的效果,所以胃不舒服,常喝酸奶,帮助修复胃黏膜,提高胃动力,胃也许慢慢好转。

山药:山药是我们生活中常见的一种食材,营养价值非常的高,而且在养胃等方面,起到了很大的帮助作用,尤其是对一些感染幽门螺杆菌的人群来说,若在日常生活中,坚持食用一些山药,可以有效的抑制幽门螺杆菌的活性。同时也可以修复受损的胃黏膜,帮助促进肠胃消化,减轻肠胃的负担,预防各种肠胃疾病的发生,让胃慢慢好转。
(本报记者 桂颖辉 郭淑芬)

