

这些“坏习惯”越多可能越“长寿”

你知道吗,生活中很多人认为的“坏习惯”,竟然是“长寿习惯”!

起床慢 家里人是不是常常催你不要拖拉、快点起床。其实,人醒后从熟睡状态转到活动状态时,如立即下床或动作较大,容易诱发心脑血管疾病。建议醒来时不妨赖床几分钟,让身体从睡眠到苏醒有个反应过程。伸伸懒腰,使血液慢慢流动,靠在床头坐3~5分钟,给心脏一个适应过程。双腿下垂,在床沿上坐1~2分钟,觉得自

己反应活动正常了再慢慢下床。

吃饭慢 吃饭慢的习惯不必急着改正,唾液中含溶菌酶,可杀灭口腔细菌,预防感染,细细咀嚼能促进唾液分泌,提高免疫力。建议每顿饭的进食时间至少在15分钟以上,一定要放慢速度,增加咀嚼时间。

排便慢 快速、用力排便是大忌,当人屏气排便时,各个器官的肌肉都在用力收缩,腹部肌肉也一样,这就导致腹压增高,使心脏排血阻力增

大、血压升高和心肌耗氧量增加,从而导致心肌缺血、心绞痛或由严重心律失常引发的猝死。排便不畅的人平时应多吃蔬菜、水果,多喝水,多运动,也可在医生的指导下服用一些缓泻药物。

说话慢 平和、缓慢地说话,对身心健康很重要。中老年人大部分都患有慢性慢病,语速太快,易使中老年人情绪激动、紧张,促使交感神经兴奋,造成血管收缩,引发或加重高血

压、心脏病等疾病。

常唠叨 如果人总把不顺心的事埋在心里,日积月累,就变得食不知味、睡不安稳,易使神经系统的防御功能和脏腑功能失调,会增加如原发性高血压、脑动脉硬化、冠心病、肿瘤等疾病的风险。

如面对不顺心的事,不妨通过简单、琐碎的语言唠叨出来,有助于释放压力。

上海市疾病预防控制中心

孩子一发烧,全家都乱套。大多数孩子经过治疗后,几天就能退烧,但有的孩子即使服用了一周的药物,仍然高烧不退,身上还长出了皮疹,眼睛充血,颈部甚至可以摸到肿大的淋巴结。这个时候就要高度怀疑川崎病。

1961年,一位名叫川崎富作的日本医生接诊了几名高烧不断且眼充血的患儿,当时,川崎富作还以为这只是普通的感冒发热或者是猩红热,但

经过几天的治疗后,他发现这或许是一种全新的疾病。

经过深入研究,他于1967年将相关研究结果发表在《日本医学杂志》上,之后该病也以他的名字进行命名。当然,川崎病还有一个更贴切的名字,那就是“皮肤黏膜淋巴结综合征”。川

崎病本质上是一种急性血管炎,当其发生时,会活化炎性细胞,这些炎性细胞会侵犯全身的中小型血管。截至目前,医生仍未找出其发病原因。

川崎病的可怕之处不仅仅在于易被误诊和无法预防,它还会引起各类并发症,比如胆囊积液、关节炎、心脏

病等。

因此,如果孩子出现持续不断的高热(往往持续5天以上)、双眼结膜充血、口咽部黏膜充血、红斑样皮疹、手足硬性水肿、颈部淋巴结肿大,一定要及时就医。

黄浦区疾病预防控制中心 曲昊

孩子持续发烧 警惕“川崎病”

巧克力囊肿：“甜蜜”的烦恼

巧克力囊肿,并不像它的名字那般“甜蜜”,是由于异位的子宫内膜在卵巢内生长形成,并随月经周期出血,形成陈旧性积血的囊肿。

异位的子宫内膜除了转移到卵

巢,也可以转移到多个地方,比如输卵管、腹膜、肠道等,患者会有痛经、月经失调、性交痛等症状。

有人说怀孕就能治疗巧克力囊肿,其实,该病与女性激素密切相关,

任何使月经减少或停止的措施,都对巧克力囊肿有治疗或延缓病程进展的作用,包括服用避孕药、怀孕、绝经、手术切除卵巢等。

值得注意的是,巧克力囊肿的复发取决于女性的卵巢功能,只要卵巢功能还在,就有可能复发。因此,生完孩子之后,也要定期进行超声检查。

亚运

男性“备孕期”慎服抗生素

不过,男性在“备孕”期间仍然可以在医生指导下服用一些抗生素。

比如青霉素类和头孢菌素类,这两类药物属生殖毒性较弱的抗生素,男性

“备孕期”可放心服用。但是,一定要到医院就诊,说明目前在“备孕期”,遵医嘱使用抗生素,以免影响生育。

钱静



■图片来源于网络 IC photo

不服药也能助眠

有的人睡眠差或失眠,会选择服用安眠药。其实,选择如下一些非药物助眠法,也能起到安眠之效。

棉团催眠 如果经常上夜班,昼夜颠倒让你难以入睡,可用脱脂棉做的棉花团来塞住双耳孔,半小时后你也许就能酣然入睡。

果香催眠 若因情绪激动而失眠,可切开橙子、桔子、苹果或菠萝等水果,放在枕头边,水果发出的果香味,可以帮助人们缓缓入睡。

食醋催眠 当你因旅途疲劳久久不能入睡时,可将一汤匙醋倒入一杯冷开水中喝下,让你摆脱失眠。

季芸

正确走路可健脑

大步走路可以适当刺激脑与脚之间的神经传导,除了大脑通往脚部的运动指令之外,脚部传回大脑的信息交换也会变得频繁,有助于“激活”大脑。

抬头挺胸 走路时,应抬头挺胸收腹,微收下巴,眼睛平视前方。

脚跟先着地 先轻抬腿迈出脚,

然后按照脚跟、脚掌、脚趾的顺序“滚动”着地,踩实后再抬另一只脚。

小幅摆臂 摆臂的正确姿势是,上臂自然下垂,走起来后,在身体两侧自然摆动,摆臂幅度在30~45度之间为宜。

上海新华医院康复医学科 钟萍

改善耳鸣 喝杞菊黄精茶

中医认为,耳鸣的发生与人体肝肾不足相关,通过滋肾养肝可以起到治疗耳鸣的作用。平时生活中有耳鸣困扰的朋友可以通过饮用“杞菊黄精茶”来改善症状。

选用枸杞子10克、菊花6克、黄精10克。将这些材料混合后,用开水冲泡30分钟后即可饮用,味道淡后可以更换,每日可以更换2~3次。方中黄精味甘,入肾经,为滋补强壮之

品。黄精下入于肾,可补阴血、填精髓、补益气血效佳。

日常生活中,有耳鸣的患者还可以通过耳部按摩来改善症状,例如每日进行上下摩擦耳根,可以起到刺激耳部穴位的作用,进而帮助改善耳鸣症状。除此之外,平时还应做到戒烟、戒酒,避免熬夜和暴饮暴食。

周泉

女性吸烟 危害更大

迟、经期紊乱,甚至造成更年期综合征的提前到来。

皮肤衰老 吸烟女性的皮肤往往较为干涩、粗糙、弹性降低。此外,皱纹

增多,面容憔悴、色泽带灰,尤其是眼角、上下唇部及嘴角处皱纹明显增多,因而其容貌显得比实际年龄老,也就是生物学年龄大于实际年龄。

生育受损 有研究发现,吸烟女性患不孕症的机会比不吸烟女性高2.7倍;如果夫妇双方都吸烟,则不孕的可能性比不吸烟的夫妇要高5.3倍。此外,吸烟女性较易发生流产、早产或宫外孕。

白洁

江文贤先生在《当我们越自在,我们越亲密》一书中谈到:真正的亲密是在关系中能够不虚假地做自己,并且允许对方也能真实地做自己。从正面的角度看,夫妻的某些“互黑”,其实是一种亲密的表现。

互黑的婚姻也有趣

“互黑”和争吵不同,往往没有一个主要的目的,就像两个交情很深的朋

友,没事喜欢拿对方的痛点说事。“互黑”表示双方都能向对方暴露真实的自我,同时也不忌惮表达自己真实的想法。

“互黑”是好在坏,前提就是在关系中是否能完成对自己、对双方的具体认知,包括理解与接纳。也就是说,当双方开始理解、走向接纳的时候,彼此都能更理性地对待各自的不完美,作出真正以“我们”为基础的考虑,而不局限于“我”的自我满足,清楚彼此的性格、原则和底线,在此基础上,所有“互黑”才得以无伤大雅,才能成为情趣,而不是嘲讽。

大概,这也是为什么有些夫妻貌似争吵了一辈子,却越过越幸福的秘诀吧。

雪涛

趴在桌上午睡会使颈椎和腰椎过度屈曲,颈椎和腰椎的肌肉紧张,不仅会引起颈椎、腰椎疾病,还会影响呼吸、消化,压迫眼球,醒后出现短暂性的视力模糊。

此外,头部长时间枕在手臂上,使手臂的血液循环受阻,醒后极易出现手臂麻木、酸痛等不适。因此,午休时尽量找个椅子躺一会,不要趴在桌上睡。

望阳

趴着午休害处多



■图片来源于网络 IC photo