



常识

晨起握拳难或是类风湿

晨僵是类风湿关节炎典型的表现,指晨起病变的关节在静止不动后出现较长时间僵硬,双手握拳困难,如胶黏着的感觉。同时,可伴有肢端发凉、麻木等现象,在适当活动后可逐渐减轻。

据《中国家庭报》

指甲剪太短,当心甲沟炎

指甲周围的皮肤是有弹性的,如果指甲总是剪得太短,指头末端的软组织没有指甲保护,这些皮肤组织反而会将指甲的末端覆盖起来,形成嵌甲。随着指甲继续向前生长,它的边会变成“钉子”刺破皮肤,细菌、真菌就可能乘虚而入造成感染,导致甲沟炎的形成。

据《健康咨询报》

砧板应经常清洗



如果砧板不经常清洗,残留的食物残渣变质后,会在阴暗潮湿的环境中滋生黄曲霉菌,产生毒性极强的黄曲霉素。清洗砧板可以用洗烫法,即用硬刷和清水刷洗砧板,再用沸水烫一下,放在阳光下晾晒。或用刮板浸盐法,即每次使用砧板特别是剁肉馅之后刮去表面的食物残渣、余汁,用清水刷洗,然后放入盐水中浸泡两小时,再取出晾干。

据《保健时报》

释疑

血压突然升高该咋办?

如果患者平时血压控制得很好,偶尔升高的话,首先要考虑是否存在情绪波动、休息不好、劳累等情况,如果存在上述情况,那就坐下来歇一会儿再测一次血压,基本都能恢复正常。

如果休息后测量血压值还是偏高,可以考虑加服一片长效降压药。千万不可为了追求降压效果,服用心痛定、硝苯地平这种短效药物。这种药物起效快,但药效短,患者常常在服药后短时间内发现血压降得很快,但不久后又升高了,血压频繁波动对健康很不利。

如果服药后血压没降下来,患者可以选择5~10分钟后再含服一片药。如果还是不行,就需要去医院就诊。

但是,如果患者患有冠心病,在血压升高的同时出现了胸疼、胸闷等症状,那就要首先考虑是不是心绞痛发作,必须尽快就医。

据《老年日报》

戴口罩后为何仍有过敏性鼻炎?

新冠疫情后,大家都养成了出门戴口罩的习惯,但仍有人会患过敏性鼻炎。这是因为,虽然口罩可以阻隔大颗粒花粉,但花粉可以通过眼睛黏膜进入机体引发过敏症状。用适宜浓度的盐水冲洗鼻腔,可有效去除附着在鼻黏膜上的花粉,从而减轻过敏症状。

据《家庭医生报》



肥胖本身就是一种疾病
细数肥胖六宗“罪”



肥胖是全身各系统疾病的危险因素。随着经济快速发展,物质供给日益丰富,肥胖已成为威胁民众健康的重要公共卫生问题。

据《上海大众卫生报》

怎样才算肥胖

评估是否肥胖,有以下几种简易的手段:

体质指数(BMI) 计算方法:体重(千克)÷身高²(米)。一般,中国成人BMI < 24为正常,≥24为超重,≥28为肥胖。

理想体重(IBW) 计算方法:身高(厘米)-105;或[身高(厘米)-100]×0.9(男)/0.85(女)。如果实际体重超出标准体重20%,则属于肥胖。

腰/臀比(WHR) 计算方法:腰围÷臀围。男性>0.9、女性>0.85被定义为中心型肥胖(腹型肥胖)。

腰围(WC):中国成人男性>90厘米、女性>85厘米,为中心型肥胖(腹型肥胖)。

肥胖有哪些危害

众所周知,肥胖影响形体美观。但更需要当心的是,肥胖本身就是一种疾病,会给全身健康带来巨大危害。

带来“三高”:即高血糖、高血脂、高血压。肥胖是发生糖尿病的重要危险因素之一,肥胖的时间越长,患糖尿病的概率就越大;包括高胆固醇血症、高甘油三酯血症、低密度脂蛋白和极低密度脂蛋白异常升高、高密度脂蛋白反而降低;中度肥胖者患高血压的几率是正常者的5倍多,是轻度肥胖者的2倍多。“三高”如果疏于管理,心血管疾病(心肌梗死、心律失常、心功能衰竭)和脑血管疾病就会找上门。

导致脂肪肝:约半数肥胖者患有非酒精性脂肪性肝病,除了单纯肝脏脂肪变性之外,约25%的患者还合并不同程度的肝炎和肝纤维化,即为非酒精性脂肪肝炎,且更加容易进展为肝硬化和肝癌。若同时合并病态肥胖和糖尿病,发生肝硬化和肝癌的概率则更大。

影响呼吸系统:如引起阻塞性睡眠呼吸暂停综合征,严重者可发生猝死。

易得癌症:食管癌、结肠癌、直肠癌、胰腺癌、乳腺癌、子宫内膜癌、卵巢癌等,发生发展均与腹型肥胖密切相关。

影响生殖系统:如女性的多囊卵巢综合征和男性的性功能障碍,均可导致不育。

引发骨关节疾病:主要有骨性关节炎、糖尿病性骨关节炎和痛风性关节炎等。

新说

刷短视频上瘾实为逃避现实

刷短视频上瘾,多多少少都是为了逃避、逃离现实中的一些不满意、不快乐或无意义。然而,沉迷在短视频里也许能让你获得片刻愉悦,但虚拟世界终究只是虚拟的,陷得越深和现实世界会割裂越大,当下的生活就越不可能让你满意。因此,从你认真、勇敢地对现实问题开始,戒瘾就开始了。安排固定的浏览时间、定好时,请家人监督打断、睡前把手机放远一些等,都有助于“刹车”。

据《老年日报》

食用醋不会引起骨质疏松

在化学反应中,醋酸会溶解碳酸钙,从而使钙流失掉。但我们吃进去的醋是先进到胃里消化,再被肠道吸收,而不是直接作用于人体骨骼,因而并不会造成机体本身的钙质流失,反而能帮助胃酸偏少的人把食物中的不溶性钙变成离子状态,有利于钙的吸收。

据《中国家庭报》

提醒

“闪腰”后不宜热敷

闪腰在医学上被称为急性腰扭伤,是腰部肌肉、筋膜、韧带等软组织因外力作用突然受到过度牵拉而引起的急性撕裂伤,常发生在腰部肌肉强力收缩的时候。患者在受伤后立即出现腰部疼痛,而且持续性剧痛;也有部分人在受伤时并没有明显痛感,但是次日会感到腰部疼痛。

急性腰扭伤后,一定不能轻视,应在第一时间到医院救治。如果不能及时到医院,可静卧并冷敷缓解剧烈疼痛,还可选用合适的抗炎药物控制炎症,放松痉挛的肌肉。如果症状在短期内仍然没有缓解,则应及时到医院就诊,检查是否有骨折或腰椎间盘突出等情况,避免大幅活动,防止伤情加剧。

此外,腰部损伤后要立即躺在硬板床上休息,这样能减少腰部负重,为损伤的腰背部肌肉提供修复条件。闪腰后的24小时内为急性期,患者不宜使用推拿、热敷等治疗方式疗伤,以免造成出血,从而加剧病情。如果患者伴有腰部小关节功能紊乱,建议找专业医生使用整脊手法进行调整复位。

据《中国家庭报》

美食

五柳糖醋红杉鱼



天气炎热时,酸甜食物会增加食欲,这道菜富含蛋白质,且具备酸甜鲜等多种味道。

材料:红杉鱼2条(约500克),五柳150克,葱汁、泰式甜辣酱适量,瓶装酸甜汁200毫升,糖、醋、花生油各适量。

做法:把酸甜汁煮开,加入泰式甜辣酱、葱汁、糖、醋和少许水后,加入五柳搅拌均匀备用;将原条红杉鱼处理好后洗净,用少许盐抹一遍鱼身,腌制片刻后用生粉涂匀备用。起锅下油,将鱼放入油锅,炸至外表呈金黄色时捞出入盘,淋上煮开后的汁酱即可。

据《广州日报》

红枣绿豆汤



材料:绿豆200g、红枣5粒(3~4人量)。

做法:绿豆洗净后放入清水中浸泡2小时备用;红枣洗净后切口,所有材料放入锅中,加入清水1000ml大火烧开后改用中小火炖煮30~40分钟。

功效:夏季暑热口渴、小便利、疮疡肿毒,十分适合喝上一碗绿豆汤。另一方面,绿豆可解毒,还能养心安神,缓解戒烟后烦躁不安、睡眠质量下降等症状。红枣在这里主要起到调味的作,红枣作为天然食物虽然也甜,但有多种保健成分,比直接用糖调味更为健康。

据《广州日报》