

脾氣差可能是缺營養

大發雷霆、暴跳如雷……壞脾氣就像定時炸彈，一發作就讓人退避三舍，很多人都為此苦惱。這時，你可能會猜測，是不是他們遇到了煩心事？其實，除了天生性格和外界刺激之外，營養缺乏也可能會使脾氣變壞。

你可能感到很驚訝，營養居然也能和脾氣攀上「交情」。不錯，如果缺乏B族維生素就可能導致脾氣不聽你的話，由好變壞。究竟B族維生素有什麼魔力能讓我們的情緒乖乖聽話呢？B族維生素主要有維生素B1、維生素B2、維生素B6和維生素B12等，其中，維生素B1被稱為精神性的維生素，它對我們的神經組織和精神狀態有一定影響；而維生素B6參與色氨酸、糖和雌激素代謝；B12負責核酸和氨基酸代謝，同時也管理著人體神經系統的完整性。由此，不難看出，B族維生素是通過對神經系統的調控間接影響情緒的。

如果人體缺乏維生素B1，就可能讓我們變得脾氣暴躁、喜怒無常。這就提醒大家，平時不要總吃細糧，調劑著吃點粗糧，如燕麥、小米、蕎麥、全麥麵包等等，這些都是富含維生素B1的食物。此外，盡量少喝酒，最好不喝酒，也能減少維生素B1的流失。

維生素B6對女性的作用更明顯，特別是月經前口服避孕藥的女性，更應該增加維生素B6的攝取，如果攝入不足，就容易情緒激動、睏倦和急躁。可是很多人不但沒有意識到這些，還因為減肥等等種種原因主動放棄了維生素B6的補充。想要改善現狀，那麼就多吃點谷物和蔬菜吧，譬如大豆、花生、甘藍菜等。同時，千萬別怕吃肉會破壞你的身材，因為羊肉、牛肉、豬肉都是天然的維生素B6補充劑。

另外，維生素B12缺乏可能會讓你覺得腦子木，甚至有點反應遲鈍。你不妨先用食物餵飽你的大腦，如多吃點動物的肝臟、紅色的肉、蛋、奶等。這都會給大腦提供充足的能量，你也不用再疑心大腦是否出問題了。

專家提醒的是，雖然營養缺乏祇是產生壞脾氣的一個原因，並非絕對對等關係，但是，我們日常飲食必須要注意營養的全面均衡攝取，不要因為喜好或減肥而偏食。同時，為了保證B族維生素少流失，我們在飯做時最好不要過分地燜、煎、炸、煲，把握好食物生熟的火候。



蜂蜜營養和顏色無關

自從有媒體報道，深色蜂蜜比淺色蜂蜜營養更豐富，讓顏色成了不少人挑選蜂蜜的重要考量指標。其實，祇要是蜂蜜，營養價值都不會有多大的差異，顏色深淺主要是因為蜂蜜的品種不同。

一般來說，蜂蜜的顏色和味道與蜂蜜的品種密切相關。如椴樹蜜為淺琥珀色、清澈半透明；向日葵蜜為琥珀色；雜花蜜的顏色不固定，一般為黃紅色；野桂花蜜、刺槐蜜、荔枝蜜、紫雲英蜜等為水白色，顏色較淺；蕎麥蜜、桉樹蜜等為琥珀色，顏色較深。此外，蜂蜜顏色與養蜂過程中使用的蜂巢也有一定的關係，對於同一品種的蜂蜜，從舊蜂巢中產出的蜜，顏色會稍微深一些。

此外，蜂蜜的存儲時間和溫度也會影響其質量和顏色，通常而言，高溫環境中存儲的蜂蜜顏色更容易變暗，而含水量較高的不同種類蜂蜜，在較低溫度下或放置時間過長，還容易出現結晶。值得提醒的是，蜂蜜結晶並不能說明質量不好。顏色雖不能證明蜂蜜的營養價值，卻是辨別真假的「法寶」。真蜂蜜中因含有花粉等成分，看起來不是很漂亮，呈白色、淡黃色或琥珀色，以淺淡色為佳。假蜂蜜由於是用白糖熬成或用糖漿冒充，故色澤鮮艷，一般呈淺黃或深黃色，大家購買時一定要謹慎。我們在超市中看到的蜂蜜是經過高溫處理和過濾的，看起來色彩比較純淨，天然蜂蜜則顏色較為混濁。



按摩五穴除疲勞

腰酸因加疼痛，承山崑崙來幫忙：外出旅遊的人都會有腰酸腿痛的感覺，有些人用力不當，還會造成腰背四肢肌肉的扭挫傷。這種情況下，按揉小腿後面的承山穴和外踝後方的崑崙穴，可幫助消除腰背的疼痛。

承山穴和崑崙穴是專門治療腰背疼痛的穴位，進行正確的按摩，就能很好地解除腰背的酸痛了。手法不難掌握，承山穴主要是找到正確的位置（相當於小腿後方的正中中間，由上方肌肉豐厚處向下滑移，至肌肉較平處即是），用手指按住此穴，堅持1~2分鐘，或揉此穴5分鐘亦可。崑崙穴可用手指按住外踝後的凹陷處，向後面的大筋撥動1~2分鐘。

這兩個穴位按起來都會覺得比較酸痛，但按摩後卻會感覺很輕鬆。頭昏體沉沒精神，風池百會連中沖：很多人

為了玩得盡興，夜間趕路或熬夜狂歡，一路下來，頭腦昏昏沉沉不說，眼睛酸脹不適，記憶力也下降了不少。

配合艾灸或按摩百會穴（頭頂正中凹陷），揉風池穴（在頸項後兩側大筋兩旁的凹陷中）和掐按中指末端的中衝穴，可幫助你在較短的時間裡恢復精神。

百會穴是百脈之會，善於調節所有陽脈的功能，在此做艾灸，可有效增加大腦的血液供應，使精力快速恢復。百會穴被頭髮遮蓋，因此，做艾灸時，需用一片厚紙蓋住，以免頭髮被艾火燒到。按摩風池穴，每天10分鐘，對腦部、頸部的疲勞恢復非常有益，方法是：按住風池穴所在的陷窩，堅持不動半分鐘到1分鐘，然後緩慢地按揉此處。按摩中衝穴可排解體內的郁氣，使氣血暢通，是消除頭腦昏沉很好的輔助方法，可不拘時間，隨時操作。

此外，對消除疲勞、增長精神來說，用熱水泡腳，搓足心的湧泉穴，也是長假回來後值得推薦的好方法。

女人生氣引發八大疾病

人人都知道生氣對身體不好，可你是否真的瞭解這小小的情緒會引起哪些疾病？

- 一、長色斑。生氣時，血液大量湧向頭部，因此血液中的氧氣會減少，毒素增多。而毒素會刺激毛囊，引起毛囊週圍程度不等的炎症，從而出現斑問題。
建議：遇到不開心的事，可以做深呼吸，雙手平舉，來調節身體狀態，把毒素排出體外。
- 二、腦細胞衰老加速。大量血液湧向大腦，會使腦血管的壓力增加。這時血液中含有的毒素最多，氧氣最少，對腦細胞不亞於一劑「毒藥」。
建議：同上一條建議。
- 三、胃潰瘍。生氣會引起交感神經興奮，並直接作用於心臟和血管上，使胃腸中的血流量減少，蠕動減慢，食慾變差，嚴重時還會引起胃

- 潰瘍。
建議：每天多按摩胃部，緩解不適。
- 四、心肌缺氧。大量的血液衝向大腦和面部，會使供應心臟的血液減少而造成心肌缺氧。心臟為了滿足身體需要，祇好加倍工作，於是心跳更加不規律，也就更致命。
建議：盡量微笑，並回憶愉快的事，可以令心臟跳動恢復節奏，血液流動趨於均勻。
- 五、傷肝。生氣時，人體會分泌一種叫「兒茶酚胺」的物質，作用於中樞神經系統，使血糖升高，脂肪酸分解加強，血液和肝細胞內的毒素相應增加。
建議：生氣時喝杯水。水能促進體內的游離脂

- 肪酸排出，減小毒性。
- 六、引發甲亢。生氣令內分泌系統紊亂，使甲狀腺分泌的激素增加，久而久之會引發甲亢。
建議：放鬆坐下，閉眼，做深呼吸。
- 七、傷肺。情緒衝動時，呼吸就會急促，甚至出現過度換氣的現象。肺部不停擴張，沒時間收縮，也就得不到應有的放鬆和休息，從而危害肺的健康。
建議：專注、深而緩慢地呼吸5次，讓肺部得到休息。
- 八、損傷免疫系統。生氣時，大腦會命令身體製造一種由膽固醇轉化而來的皮質固醇。這種物質如果在體內積累過多，就會阻礙免疫細胞的運作，讓身體的抵抗力下降。
建議：回憶自己做過好事盡量平和心態。



小張剛結婚，家裡柔軟的席夢思、軟軟的沙發、溫馨而充滿浪漫色調的裝飾，甜蜜的蜜月生活，可以說一個都不能少，但最近有件事讓他有點困惑不解。

小張的朋友小李是一家企業保健大夫，來小張家做客，坐到小張家的沙發上之後，說小張買的沙發太軟，特別是新婚夫妻，更不易買太軟的沙發，並告訴小張，不要久坐軟沙發，男人久坐沙發小心影響性功能。

李大夫的這番話，讓小張一時

丈二和尚摸不著頭腦，本來不是問題的問題，讓醫生這麼一說性質就變了，小張遇到筆者就想再證實一下：久坐沙發真的會影響男人的性功能嗎？

其實李醫生的話不無道理，筆者手頭上有一份統計資料顯示，在對1.2萬對不孕不育夫婦調查中發現，由於男方原因引起不育症的約占50%—55%。

大家知道，睪丸生精細胞對溫度非常敏感，溫度過高，會明顯損害到睪丸生精功能，不利於精子的生成，這也會影響到生育。

據瞭解，目前男性患有不孕不育症有逐年上升的趨勢，主要原因是與男人的不良生活習慣有關係。

男性的睪丸位於陰囊中，而常溫下陰囊的溫度要比體溫低3度左右。從生理上來講，陰囊溫度低於體溫有利於睪丸「生產」出高質量的精子，並能保證有足夠健康活潑的精子讓卵子受精。

另外，隨著經濟的發展，男人的生活習慣也發生了根本性轉變，有人說生活富裕的同時，加上社會活動節奏的加快，男人也開始找足理由來放鬆自己，變得越來越會享受了，什麼時不時地

道人類本來的坐姿，是以臀部坐骨的兩個關節作為支撐點的，這時陰囊輕鬆地懸掛於兩腿之間。

如果坐在柔軟的沙發上，原來的支撐點隨之下沉，整個臀部隨之陷入沙發中，沙發的填充物和表面用料就會包圍、壓迫陰囊。

當陰囊受到過久壓迫時，會出現靜脈回流不暢，睪丸附近的血管受阻，淤血嚴重時可導致精索靜脈曲張，以至影響到男子的性功能和發育。因為精索靜脈曲張時，睪丸新陳代謝產生的有害物質不能及時排出，也得不到足夠的營養，就會損害睪丸正常分泌睪酮使睪酮減少。睪酮是維持男子性功能和產生精子的動力，一旦缺乏，勢必導致男子性功能障礙和男子不育。

再則，精子生成需要適宜的溫度，陰囊懸掛於身體表面，通過自動收縮、鬆弛調節溫度，以保障精子正常生成的溫度。過久地坐在軟沙發上，陰囊被包圍受壓，不能正常進行溫度調節，以致睪丸的溫度上升。

當然，我們也不要談「沙」色變，男人不孕不育症發生的原因有多種，而久坐沙發祇是其中的一個誘因，祇要合理安排作息姿勢和改善不良的生活習慣，這一誘因也就不存在了。

另外，有類似小張這樣的新婚男人，筆者建議最好是在沙發上鋪上硬坐墊，以改善陰囊和睪丸的溫度調節和血液循環，從而保護男子的性功能和生育功能，畢竟現在大部分都是一對夫妻祇生一個孩兒，還是注意點好。

久坐沙發影響男性功能



孩子高燒不退應測血糖

2歲的孩子因糖尿病酮症酸中毒而昏迷，到醫院就診時連血壓都測不到，當醫生用胰島素對其搶救至脫險後，家長仍不敢相信這麼小的孩子會得糖尿病。近來，醫院內分泌科接診了不少10歲以下的1型糖尿病患者，他們中最小的患者僅兩個多月大。

專家說，在接診過程中，很多家長想不到孩子可能患糖尿病，祇認為是一般的發燒感冒，很多孩子又因口渴頻繁喝含糖飲料，直到病情嚴重到昏迷程度時才被送到醫院，常被忽視或誤診而延誤治療時機。

目前醫學界對其發病原因已很明確，除遺傳因素外，主要是自身免疫力不強，一旦遇到感冒、腮腺炎、風疹、腦炎及心肌炎等常見病毒，就會導致胰島素細胞功能低下或喪失，從而導致血糖增高。孩子主要表現為口渴、尿得多、吃得多及乏力消瘦等症狀，通常發病急，有的孩子一發病就出現酮症酸中毒導致昏迷。專家提醒家長，天氣轉涼很容易感冒、出風疹，對平時抵抗力較差、經常感冒的孩子，感冒時若出現高燒不退、身體不明原因消瘦，最好做血糖檢查，不要盲目點滴治療。如果是1型糖尿病患者，此時葡萄糖液進入體內，對本已血糖很高的患者而言，後果將十分危險。

胰島素注射注意什麼

胰島素注射方法主要有使用胰島素注射器及胰島素筆兩種方法。患者在注射胰島素時需要注意的問題主要有：

1. 使用專用的胰島素注射器，不能應用普通的注射器，因為胰島素專用注射器上標明的刻度是胰島素的單位，而普通注射器上的刻度是毫升，而且最小單位是0.1毫升，換算後等同於4單位胰島素，而大部分患者需要注射的胰島素劑量並非4的整數倍。因此，如果使用普通注射器，患者不僅需要換算劑量和體積，而且也很難精確地抽取所需劑量。
2. 使用胰島素注射器抽取胰島素藥液時，還應該注意不同的胰島素要使用不同的注射器抽取，如使用400單位一瓶的胰島素時應該使用40單位（1毫升）的胰島素注射器，而使用300單位（1毫升）的注射器，否則很容易出現劑量誤差。
3. 使用胰島素注射筆的患者需要注意將注射筆保存在室溫、陰涼、避光處。一般情況下，胰島素筆不需要放在冰箱內，即使在炎熱的夏天，多數胰島素筆也會配備隔熱袋，胰島素筆僅需放在隔熱袋內即可。因為如

果將胰島素筆放在冰箱內，熱脹冷縮可能導致實際注射的胰島素藥液劑量不准。

4. 如果室溫過高，超過25攝氏度，而且患者也沒有保存胰島素筆的隔熱袋，必須將胰島素筆放置在冰箱內時，應該將胰島素筆前端裝有胰島素筆芯的部分旋下放置在冰箱2-8攝氏度保存。胰島素筆後部具有調整劑量旋鈕的筆架部分不能放在冰箱內，因為如果旋鈕受潮會影響劑量準確性。
5. 瓶裝胰島素注射前應提前30分鐘從冰箱中取出，放置在室溫下復溫後方可注射。
6. 瓶裝胰島素一旦開封，在2-8攝氏度保存的條件下最多可以使用3個月，胰島素筆芯一旦開封，在室溫下儲存最多可以使用1個月。
7. 胰島素注射器及胰島素筆針頭需要一次性更換，多次反覆使用會對患者造成很大危害，如感染、疼痛、皮下硬結、肌肉萎縮等，最終影響患者的血糖控制。胰島素應注射在皮下組織內，而非肌肉內。

相信患者如果能夠做到以上幾點，一定能夠熟練、正確地注射胰島素，更好地控制血糖。