

軍事天地	教育天地	兒童天地	宗教世界	500家華裔	廣告專刊	體育天地	醫學天地	健康新知	醫學常識															
第51頁	第52頁	第53頁	第54頁	第55頁	第56頁	第57頁	第58頁	第59頁	第60頁	第61頁	第62頁	第63頁	第64頁	第65頁	第66頁	第67頁	第68頁	第69頁	第70頁	第71頁	第72頁	第73頁	第74頁	第75頁

您現在讀到第七十六頁 保健

老人緩解腰痛有二寶

對於腰痛，上了年紀的人總會這樣解釋「人老了，都這樣」。其實，並非老了就非得腰痛，祇要稍微改善一下生活習慣和飲食，就可以舒緩疼痛症狀，與腰痛說拜拜。

有的老人經常背部酸痛，可查來查去都找不到原因，其實就是因為床墊太軟。睡覺時，脊椎若不能獲得床墊給予的適當支撐，而整晚處於不當彎曲的狀態，長期這樣睡，背部當然會酸疼。

因此，如果床墊真的很軟，可以在上面加鋪一層竹蓆，以增加硬度，或者乾脆換個平板床。對於習慣彈簧軟床或平時床板上鋪墊很厚的老人來說，一下子確實很難適應。因此，不能強求他們一下子就在堅硬的平板床上睡，可以逐漸減少鋪墊物，最後再換床。

專家介紹說，愛喝茶的老人，可以用艾草紅棗湯來代茶飲，這種湯的特點就是「打通氣血」，因為中醫認為，祇有氣血不通才會導致酸痛。

因此可以常食這道湯品來打通氣血，疏緩疼痛。做這道湯時艾草要去中藥房買，與紅棗一起加水大火煮沸後，還要小火再煮 20 分鐘，然後濾渣當飲料喝。

要注意的是艾草性偏溫熱，所以一起加入的紅棗一定要切開去核，否則喝了會上火。

另外，如果覺得湯苦，也可加點紅糖調味。一次可以多煮一些，剩餘的可以放在冰箱裡冷藏保存，需要時取出加熱即可。一般喝三天停一天，連喝三個月，對改善腰痛很有幫助。

如果想要快點緩解酸痛，用薑湯熱敷是最好的。將一大塊姜拍碎後熬煮，然後放涼至 50 攝氏度，趁熱用毛巾浸泡擰乾，敷在痛處，交替敷 30 分鐘即可。可使局部肌肉鬆弛，血管擴張，有消炎、消腫、減輕疼痛的作用。

另外，泡澡或淋浴也是改善腰酸背痛的實用方法。主要是因為熱水能舒緩肌肉、韌帶的僵硬，而淋浴時，水波流動的按摩作用可促進組織新陳代謝與血液循環。

腦出血是老年人一大頑症。腦出血最主要的病因是高血壓和腦動脈硬化。此外，腦出血的發生還與寒冷的氣候、精神刺激、過度勞累，以及不良的生活習慣，如酗酒、暴飲暴食等相關。醫學專家提醒，為避免腦出血的發生，老年人預防腦出血應做到 10 個方面的注意：

穩血壓：早期發現並及時治療高血壓。老年人一旦被確診患有高血壓，就應堅持服藥治療，並定期複查。

調情志：保持樂觀情緒，避免大喜或盛怒。做到心境平和，淡泊名利，知足常樂。人的情緒安然，就不會引起血壓昇高，從而也就減少了腦出血的發病幾率。

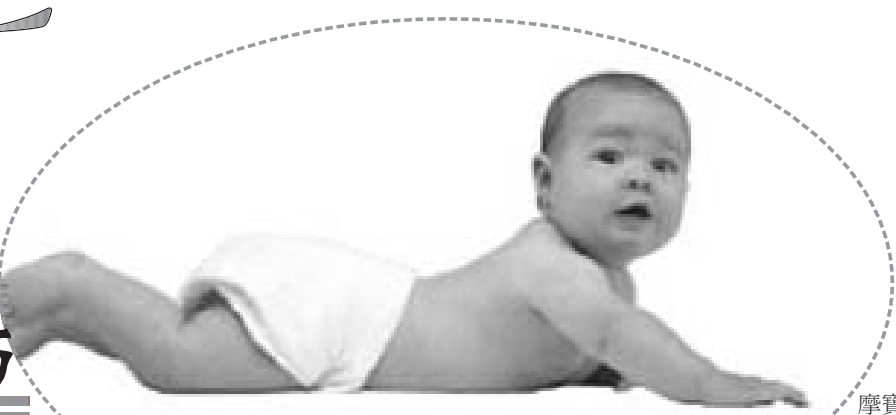
擇飲食：在飲食上，老年人應做到低脂、低鹽、低糖，少吃動物的腦、內臟，多吃蔬菜、水果、豆製品，搭配適量的瘦肉、魚、蛋等。由於吸煙、飲酒均可引起血管收縮、心跳加快、血壓上昇，加速動脈硬化。因此，冠心病、高血壓及腦動脈硬化患者應戒煙酒。

免勞累：老年人應盡量避免體力和腦力勞動過度。超負荷的工作可誘發腦出血。

防便秘：用力排便極易使脆弱的小血管破裂而引發腦出血。老年人預防便秘，可多吃一些富含纖維素的食物，如芹菜、韭菜、水果等。也可做適當的運動及早晨起床前腹部的自我按摩。



預防腦出血



五項中年男人減壓小技巧

面對忙不完的工作，面對複雜的人際關係，面對上有老、下有小的生活負擔，中年男人的壓力無處不在。放鬆自己並不是一件容易的事，特別是當你屬於那種努力工作，追求事業的男人。那麼，來看看中國教研網家庭教育研究中心主任、婚烟家庭教育專家牛琳的建議吧！

把煩惱寫出來 美國心理協會備加推崇寫作減壓這種方式。寫作的內容是什麼呢？包括你的壓力體驗，生理、心理上的一切煩惱。寫作是一種效果顯著的減壓辦法，祇要一支筆、一張紙，走到哪裡都可以實行。在美國，不僅醫院大夫鼓勵心理病患者記病床日記，就連一些書店也開始出售空白的「病歷日記」，甚至還有專門的書籍和雜誌指導自感壓力較大的人們如何操作。

帶隻「開心急救箱」工作並不意味著妳總是纏著。適時放鬆一下，正如一休說的「休息，休息一會兒」，會對身心有益處。因此，不妨在辦公室裡放幾本笑話書，當你感到緊張煩躁時，利用 5 分鐘的時間看兩個小

笑話，或是跟同事聊聊天，互相猜幾個腦筋急轉彎，都是調劑心情的良方。相信僅僅一個微笑都能讓你重振良好的情緒。

吃點減壓食物 醫學研究發現，某些食物可以非常有效地減少壓力，如鮭魚、鮪魚等魚類。此外，富含硒元素的金槍魚和大蒜也能有效減壓。維生素 B2、B5 和 B6 也是減壓好幫手。工作的間隙，可以來一杯冰咖啡，能夠很好地舒緩心情。適當放權給下屬許多領導往來必躬親，凡事都要親自把關。可一個人的精力是非常有限的，工作的方方面面不可能都能兼顧。因此，丟掉完美主義的枷鎖，信任下屬和同事、適當放權才是避免「積慮成疾」的正道。讓生活多姿多采 不妨開動腦筋，變換一下生活的方式，如買本菜譜，嘗試著做一些新鮮的菜餚，偶爾全家人來一頓燭光晚餐。每天定時定點看電視的時間，是否可以改為出去散步或是運動一下。到了節假日，全家可以集體出遊。



減肥前不可不知的 8 大事項



- 1、胡亂作面部按摩。面部按摩一定要按照固定的方法來進行。不當的按、拉、搓會把皮膚下層脆弱組織破壞，不僅不能起到美容的功效，反而起反作用。
- 2、飲酒和使用含有酒精或其他刺激性成分的化妝品。化妝品中的刺激性物質是美容的大敵。面部皮膚細嫩，皮膚細胞組織易受損。因此，不可輕易搽手，也不可將用於其他部位的化妝品塗到臉上，特別應忌酒精等物，否則會破壞面部皮膚。
- 3、強光暴曬。暴曬會促皮膚老化，甚至生癌。因此，應避免強光照射皮膚，嚴防因強光照射面部而脫皮。
- 4、多用可可油或有關化妝品來避免皮膚鬆弛。皮膚的鬆弛往往是由於懷孕或體重迅速增加超過了皮膚彈性限度造成的。各人的皮膚彈性限度不一樣，這取決於遺傳。大量使用可可油及有關化妝品的方法是於事無補的。
- 5、在面部擦香水。香水一般不應擦在外露皮膚上。因為它會明顯加速皮膚衰老，對皮膚產生較大的刺激作用。一些香水受到紫外線照射還會起化學變化，並引起皮膚炎症。因此，要特別注意。
- 6、祇用天然產品保護皮膚。許多婦女極偏愛天然護膚品。其實，天然護膚品更易引起皮膚過敏。優質化妝品是用優質配料的，至於它是天然的還是人工合成的都無關緊要。
- 7、以為護膚霜能滲透到皮膚最深處。事實上其中有些成分、像激素和藥物，確能滲入皮膚，而其他大多數成分祇能滲入表皮。當今生產的化妝品對表皮有多種功效，因此皮膚會顯得好看，但其深層變化仍是順其自然的。

非看不可：虐待皮膚 7 大惡習

看看失敗，怎麼能得一整長一智呢？任何一次減肥經歷都是經驗，總結一下哪種行為可以幫助我們，哪一種是幫不了我們甚至可能幫倒忙的，要堅決放棄。根據這些經驗列出兩個表——第一個表（應該堅持的）：比如早起 15 分鐘吃一頓營養豐富的早餐；午餐或是晚餐後散步……第二個表（應該放棄的），比如早晨 5 點鐘起床去跑步；永遠不再吃甜食……（別騙自己了，別用根本做不到的事情要求自己自己）。

步驟 1：目標—10%，你的減肥目標是多少？

一個天方夜譚的數字？甯做夢了，快點兒喊醒自己，務實是減肥成功的第一道門檻兒。減肥成功者的經驗是：低標準嚴要求。

減肥目標與目前體重越接近，成功的可能性越大。每一次都給自己一個較低標準，不斷享受成功的興奮，刺激自己在減肥的路上越走越遠，逐級接近理想體重。研究表明：—10%的目標成功率最高。

步驟 2：黑魔咒反彈，你嘗試過多少種減肥方式？

你不是對各種流行的節食模式如數家珍？忽上忽下，誰把體重當溜球？左左右右，哪條路直通瘦身路？如果在網絡上點擊「減肥」搜索的結果夠你看上一個星期。全世界好像都在向我們兜售減肥魔法。而最能抓住我們注意力的是那些簡單高效的近乎於魔法似的減肥法！我們就中了魔咒，一頭跌進去，成了最狂熱的追隨者，結果是自己的體重大玩兒溜溜球，越彈越高。

黑魔咒大公開：以下是最常見、最具煽動性的減肥魔咒，小心不要著了它的道兒：「容易的、快速的、不費力氣的、不需要運動的、擔保、神奇的、絕對的、全新的、神秘的、有異國情調的……」

步驟 3：有效的沒效的以往失敗的教訓真讓人不堪回首，可是不好好

研究說明：你攝入的熱量越少，身體需要的能量就越低。對自己好一點兒，豐富的營養能夠促進身體的各項機能，增加減肥的可能性。再想一想節食對你的傷害吧：加快衰老！由器官到皮膚！禁止自己的行為，不如給自己一次二選一的機會——不吃冰激凌可以吃一份脫脂酸奶；躺在沙灘上曬太陽，不如打一會兒沙灘排球；睡覺前吃餅乾，不如吃 1 個蘋果。

步驟 4：對自己好一點，減肥不是自我虐待。

研究表明：你攝入的熱量越少，身體需要的能量就越低。對自己好一點兒，豐富的營養能夠促進身體的各項機能，增加減肥的可能性。再想一想節食對你的傷害吧：加快衰老！由器官到皮膚！禁止自己的行為，不如給自己一次二選一的機會——不吃冰激凌可以吃一份脫脂酸奶；躺在沙灘上曬太陽，不如打一會兒沙灘排球；睡覺前吃餅乾，不如吃 1 個蘋果。

步驟 5：無障礙運動。

如果某一種減肥法聲稱你不必運動就能減掉體重並且不反彈，立刻將它加入黑魔法減肥名單。專家建議我們「無障礙運動」，它的關鍵詞是先放棄後選擇——放棄那些對你來說不切實際的運動——如果某項運動花費

太多的時間或者太費力，請放棄。如果它打破了你的生活規律或妨礙了日常生活，這不可能持久，請放棄。如果你使你精力疲竭或讓你感覺痛苦就太過分了，一定要放棄。如果它令你生厭，你就應該找理由躲開它。

你以為這樣放棄的結果是剩不下什麼嗎？別擔心，據不完全統計，普通人日常可以進行的運動超過 50 種——選擇自己的方式吧。研究表明：中度的體能鍛煉可以降低乳腺癌的發生幾率。每天鍛煉 1 小時，每週 7 天。可以使發病率下降 20 個百分點，即使是每天鍛煉半個小時也要比根本不活動的人發病幾率低。

步驟 6：分心的事。

減肥不是一件稍帶手就能完成的事兒。你為財務發愁，工作壓力大，人際關係不好，你很難集中精力減肥，所以在開始減肥計劃前要先處理好身邊的事務，影響的東西越少，減肥成功的可能性越大。

步驟 7：負責任持久減重這件事我們能夠指望誰呢？祇有我們自己。

我們應該對我們的體重負責，對我們的健康負責。這一點兒分體現我們的責任心。別人幫不了你，你必須為自己的成功做好準備，自己負責。

步驟 8：思考健康的問題，而不是瘦的問題。

不蹲便：蹲便時，人的下肢血管會發生嚴重的屈曲，加上屏氣排便，腹內的壓力增高，可使血壓昇高，從而增加腦出血的危險。若坐便，股動脈雖彎曲，但彎曲角度在 90 度左右，血液可與平時一樣保持暢通。同時全身的重量又為臀部所承受，雖時間稍長，下肢也不會感到吃力。

防跌倒：多數老年人都患有腦動脈硬化，加上血管壁較脆弱，若不小心跌倒極易造成顱內血管破裂，引發腦出血。因此，老年人在日常活動和鍛煉時要特別小心，避免跌倒。

動左手：在日常生活中，多用左上肢和左下肢，尤其是多用左手，不僅可以減輕大腦左半球的負擔，還能鍛煉大腦的右半球，增強右半球的協調功能。醫學研究表明，腦出血最易發生在血管比較脆弱的右腦半球。所以預防腦出血，最好的方法是經常在早晚用左手轉動兩個健身球。

飲足水：體內缺水時，會使血液變稠，血流變慢，從而增加腦血管病的發生幾率。因此，老年人要養成平時多飲水的習慣，特別是晚睡前、晨起時，飲 1—2 杯溫開水，可以起到很好的預防作用。

避寒冷：寒冷的冬季是腦出血的多發季節。寒冷可引起血管收縮，血壓上昇。所以，老年人在寒冷的秋季節要注意保暖，使身體適應氣候的變化。如散步、做廣播操等，以促進血液循環。另外，腦出血往往會有一些先兆，如無誘因的劇烈頭痛、頭暈、暈厥、嘔吐等。若發現這些情況，老年人應及時就醫。

專家建議准媽媽在妊娠 6 個月後，撫摩寶寶，讓他在宮內「散步」。

妊娠 20 週起，准媽媽和准爸爸可以開始與胎兒交流。每晚臨睡前排空小便，平臥床上，放鬆腹部，雙手由上向下，由左到右輕輕撫摸，每次 5—10 分鐘，同時感受腹中寶寶的反應。如果他蹬腿、扭動，說明不舒服，需要立即停止，然後輕輕地拍他。懷孕 8 個月後，寶寶經常像玩軟糖一樣，會在肚子裡捲成一個疙瘩，這時可以輕柔地推一推，「疙瘩」下去，就好像幫他在宮內「散步」。

准媽媽從妊娠 30 週後，在與胎兒交流時，可以在家通過數胎動，監測胎兒有無異常。可在每天晚上 6—10 點之間，左側臥位或坐位，自己數腹中胎寶寶動靜。正常胎動次數每小時 3—5 次，如果少於 3 次，或多於 5 次，有可能是胎兒宮內缺氧，需要到醫院檢查。據觀察，胎動變化往往早於胎心變化。對於高危孕婦，即患有妊娠高血壓、妊娠糖尿病、胎兒宮內發育遲緩和高齡妊娠者，需要每天早、中、晚各數 1 小時。然後把 3 小時胎動的總數×4，即為 12 小時胎動。正常 12 小時胎動在 30 次以上，如果在 20 次以下，提示胎兒宮內缺氧，應及早去醫院。

妊娠中晚期帶寶寶「散步」

太多的時間或者太費力，請放棄。如果它打破了你的生活規律或妨礙了日常生活，這不可能持久，請放棄。如果你使你精力疲竭或讓你感覺痛苦就太過分了，一定要放棄。如果它令你生厭，你就應該找理由躲開它。

你以為這樣放棄的結果是剩不下什麼嗎？別擔心，據不完全統計，普通人日常可以進行的運動超過 50 種——選擇自己的方式吧。研究表明：中度的體能鍛煉可以降低乳腺癌的發生幾率。每天鍛煉 1 小時，每週 7 天。可以使發病率下降 20 個百分點，即使是每天鍛煉半個小時也要比根本不活動的人發病幾率低。

步驟 6：分心的事。

減肥不是一件稍帶手就能完成的事兒。你為財務發愁，工作壓力大，人際關係不好，你很難集中精力減肥，所以在開始減肥計劃前要先處理好身邊的事務，影響的東西越少，減肥成功的可能性越大。

步驟 7：負責任持久減重這件事我們能夠指望誰呢？祇有我們自己。

我們應該對我們的體重負責，對我們的健康負責。這一點兒分體現我們的責任心。別人幫不了你，你必須為自己的成功做好準備，自己負責。

步驟 8：思考健康的問題，而不是瘦的問題。

最全秘法讓你養長養密養睫

大家都說眼睛是心靈的窗口，可是沒有扇子一般的睫毛「撲閃撲閃」，眼睛就無法展示出它的魅力。然而主人總是不疼惜「我」，讓「我」不僅在室外受各種刺激，在室內受空調的長時間「襲擊」，還得為了配合她的職業形象，常常給「我」裹上一層厚厚的睫毛膏，回到家更要「我」忍受一根一根把粘在「我」上面的東西卸除的「酷刑」。漸漸地，「我」失去了光澤和彈性，甚至越來越單薄，眼睛也失去了往日的神采。所以，主人，請給「我」一點呵護吧！

如何護理「我」？

「我」的生長速度相當緩慢，而且長短也有一定程度，而「我」的濃密度則要視主人本身毛囊的多少而定了，如果主人的毛囊天生稀疏，那就很難讓「我」通過自然生長而變得濃密。

但是祇要借助正確的護理產品和方

法，要讓「我」恢復健康狀態其實很簡單。譬如每天都給「我」使用特殊的含蛋白質活性配方，由大豆卵磷脂和氨基酸等蛋白質質而合成的護理產品，就能有效減少「我」的脫落，加速「我」的生長，使「我」重新恢復光澤；除此以外，主人還可以使用含維生素原 B5、角質蛋白，具有修護、強健、濃密、延展及防止睫毛折斷功效的護養產品，來悉心呵護「我」。

如何給「我」使用保養品

1 祇需塗抹在「我」的前端——塗抹睫毛修護液時，祇需塗抹在「我」的前端便 OK，無須從根部開始塗抹，因為營養成分自然會充分滲透至「我」的根部，而且這樣也可以避免刷頭碰觸到眼部。

2 使用之後，用紙巾輕拭刷頭——使用睫毛修護液時，「我」身上的油分與彩妝粉末有可能會混入瓶中，雖然這並不會影響睫毛修護液的效果，但是會令它看起來比較渾濁。如果希望睫毛修護液始終保持透明澄清的狀態，可以在塗完後，用紙巾輕輕擦拭刷頭，這樣就可以防止異物混入，保持睫毛修護液的通透狀態了。

3 請於夜間十點以後給「我」做護理——「我」的毛母細胞最活躍的時間帶在夜間十點以後以及早晨起床之前，為使睫毛修護液的效果更佳，使「我」恢復健康，甚至更加濃密纖長，最好在這個時間帶給「我」服用保養品。

