



# 护好脊椎等于护好全身

“民族之脊”、“国之脊梁”……文章中,人们常用这样的词来形容某种事物的重要性,由此可见脊椎之于人体的地位。有关专家表示,护好脊椎,其实就等于护好了全身。

中国中医科学院基础理论研究所所长孟庆云说,脊椎是支撑整个身体骨架、保护并连接神经系统的重要组织,在整个身体中处于支配地位。甚至可以说,脊椎就相当于身体的中枢,所有器官和神经都是因为有了它的控制和协调,才能有有条不紊地配合工作。

正常情况下,整个脊椎会呈现出两个向前的弯曲(颈曲和腰曲)和两个向后的弯曲(胸曲和骶曲)。一旦它出问题,可能导致体内神经传导信号中断,身体各相关脏器和神经也会因此出现功能异常,造成一系列的疼痛、麻木及感觉障碍等。此外,颈椎异常,会导致大脑神经受到影响,轻则反应迟钝、记忆力减弱,重则令血压升高。有时候,皮肤发痒或皮肤变黑也与此有关。

孟庆云指出,保护脊椎的基本原则就是8个字:坐有坐相,站有站相。坐的时候,背部要有靠背支撑,膝盖应稍高于臀部位置,以减少脊椎所受的压力,同样的姿势不要维持超过1小时。躺卧时脊椎所受的压力最小,所以适度休息有助于背部酸痛减轻,建议平躺时膝盖下放个枕头或侧躺时两脚中间夹个枕头,可有效减轻脊椎压力。

拿取高处的物品时,一定要垫个脚凳,以减少脊

椎受伤的可能;搬东西尽量用推的方式,少用拉的方式。具体到每一天的生活,可做如下安排。

早上:注意颈背部保暖,避免受风。

上午:因为精力比较充沛,适合做一些轻柔的脊椎保健运动。每隔1小时左右,做一下低头、抬头、颈部左转、右转、前伸、后缩、顺时针的环绕运动。学一学大鹏展翅的动作,弯腰至90度向上伸开两手臂,坚持至少5分钟,可增加颈椎部肌肉的韧性。

中午:人经过了一上午的工作,处于中度疲劳阶段,可两手交叉,放在颈部后方,轻轻摩擦直到发热,以缓解疲劳。也可双手叉腰,抬头后仰吸气,再缓慢向前胸低头呼气;或双手叉腰,将头部缓慢左转吸气片刻,后转向右侧同时呼气。

晚上:人们劳动了一天,到了晚上身体处于最疲劳状态,适合做热敷、按摩等保健,以放松身体,帮助睡眠。热敷有两种办法,一是用热水袋,温度把握在40℃~50℃,每日热敷5~10分钟;另一种是用中药热敷,可将适量小茴香和盐掺在一起炒热,装入布袋,放在颈背部热敷30分钟,每日1次。注意温度不能太高,时间不能太久。如果感觉特别疲劳,也可让家人帮忙捏脊,即沿脊椎揉捏周边肌肉,以放松颈背。

孟庆云最后提醒,如果背部出现疼痛,则要加以重视,最好及时到专科医院检查诊治,以免问题扩大。(封报)



## 医生提示 健康人群滥用漱口水可致味觉损伤

“将漱口水含在嘴里涮涮,过上几秒钟吐掉……”这看似方便快捷的口腔清洁方式成为目前越来越多追求快捷、方便时尚一族的首选。但是,健康专家却提醒,漱口水不是人人适用,特别是健康人群如果滥用漱口水,还可能致味觉损伤。

据第三军医大学重庆新桥医院口腔科主任谭颖教授介绍,漱口水可分为保健型和治疗型两大类。但无论是保健型还是治疗型漱口水,都会有一些使用中的注意事项,如果未在医生指导下长期使用,可能引起口腔菌群失调。

有些漱口水含有葡萄糖酸己定,这种物质是容易影响口腔黏膜的,让口腔黏膜变厚,使味蕾的味觉降低,不仅损伤味觉,还会抑

制唾液的分泌,造成口干。漱口最好不用得太过频繁,而且不要觉得对所有人来说都是直接漱更好,其实对于健康人群在漱口时应先用清水漱口,将清水含在口内,鼓动两腮与唇部,使清水在口腔内能充分与牙齿、牙龈接触,并利用水力反复地冲洗口腔各个部位。

这样就尽可能清除掉存留在牙齿的小窝小沟、牙间隙、牙龈、颊沟等处的食物残渣和软垢,这样为口腔适应漱口水创造条件。再含上约10毫升的漱口水,用上述方法漱1分钟,起到清洁和杀菌,巩固牙齿健康的作用。

在使用漱口水之后,再用清水漱一下,这样可以去除口腔中残留的漱口水残液。(曾理)



## 桑葚好吃莫贪嘴

水果旺季又到了,酸甜多汁的桑葚早已摆满了许多水果摊。据郑州市铁路医院营养系主任王教授介绍,单吃桑葚可起到生津消渴作用,常吃能益肾补肝、润肠通便解酒毒,还能营养肌肤、防止早生白发。制成膏或膏剂常服,则能黑发明目。

早在2000多年前,桑葚就已是皇帝御用的补品,被称为“民间圣果”。它含有丰富的活性蛋白、维生素、氨基酸、胡萝卜素、矿物质、葡萄糖、蔗糖、果糖、鞣酸、苹果酸、钙、尼克酸等成分,营养是苹果的5~6倍,是葡萄的4倍。它还具有多种药效,被医学界誉为“21世纪的最佳保健果品”。

食法:洗净直接吃可起到生津止渴、促进消化、帮助排便等作用,适量食用能促进胃液分泌,刺激肠蠕动及解除燥热。桑

葚性味甘寒,具有补肝肾、生津润肠、乌发明目等功效。若要达到滋补肝肾的功效,最好熬成桑葚膏每天服用。做法如下:取鲜桑葚适量洗净,小火熬至原汁一半时加适量蜜再熬成膏。每日用温开水送服2次,每次20毫升左右。切记熬桑葚膏时不要用铁制容器,以免破坏果体中的多种营养,降低滋补功效。

提醒:桑葚虽好,但不能多吃。桑葚所含的挥发油对消化道有刺激作用,会抑制肠道内的多种消化酶,发生出血性肠炎和鼻出血。未成熟的桑葚不能吃。少年儿童不宜多吃桑葚。因为桑葚内含有的鞣酸蛋白酶抑制剂——鞣酸,会影响人体对铁、钙、锌等物质的吸收。脾虚者不宜吃桑葚。桑葚含糖量高,糖尿病人也应忌食。(农村)

### 夏日应谨防细菌性食物中毒

夏日气温升高,各种细菌生长进入活跃期,人们应谨防细菌性食物中毒。

**细菌性食物中毒的预防应注意:**

- 食品加工经营环节保持清洁、消毒
- 选用新鲜原料,不用病死的禽畜肉和变质食品原料
- 煮熟煮透,生熟分开
- 食品在常温下存放不超过4小时,储存食物要10摄氏度以下冷藏或60摄氏度以上热藏
- 生吃食品要彻底清洗消毒
- 患有肠道传染病、皮肤化脓性感染的人禁止加工食品

张越 编制 新华社发

## 缺乏B族维生素脾气会变坏

你可能感到很惊讶,营养居然也能和脾气攀上“交情”吗?不错,如果缺乏B族维生素,就可能导致脾气变坏。

B族维生素主要有维生素B1、维生素B2、维生素B6和维生素B12等。其中,维生素B1被称为“精神性的维生素”,对我们的神经组织和精神状态有一定影响;而维生素B6参与色氨酸、糖和雌激素代谢;维生素B12负责核酸和氨基酸代谢,同时也管理着人体神经系统的完整性。由此不难看出,B族维生素通过对神经系统的调控间接影响情绪。

如果人体缺乏维生素B1,就可能让我们变得脾气暴躁、喜怒无常。这就提醒大家,平时不要总吃细粮,调剂着吃点粗粮,如燕麦、小米、玉米等,这些都是富含维生素B1的食物。此外,尽量少喝酒,最好不喝酒,也能减少维生素B1的流失。

维生素B6对女性的作用更明显,特别是口服避孕药的女性,更应该增加维生素B6的摄入,如果摄入不足,就容易情绪激动、困倦和急躁。可是很多人不但没有意识到这些,还因为减肥等原因主动放弃维生素B6的补充。想要改善现状,那么就多吃点谷物和

蔬菜吧,如大豆、花生、甘蓝菜等。同时,羊肉、牛肉、猪肉都是维生素B6的补充品。

维生素B12缺乏可能会让你感觉反应有点迟钝。多吃点动物的肝脏、红色的肉、蛋、牛奶等。这都会给大脑提供充足的能量。专家提醒,营养缺乏是产生坏脾气的其中一个原因,我们日常饮食必须注意营养的全面均衡摄取,不要因为喜好或减肥而偏食。同时,为了减少B族维生素流失,我们在做饭时最好不要过分地煎、炸、炒,要把火候掌握好。(杨晓)

## 一天到底吃多少水果最合适?

要健康,就要多吃水果和蔬菜,这是我们早已形成的观念。但是,一天中到底应该吃多少呢?最近,研究人员指出,每人每天应进食最少“两份水果”及“三份蔬菜”,并对其进行了详细解释。

**两份水果如何计量?** 在计算水果的量时,不仅指的是新鲜水果,水果罐头、乌梅和干枣等没有添加糖或盐的果干,以及没有添加糖的鲜果汁均

可包括在内;但添加了大量糖分的水果(如甜品)及脂肪含量高的水果(如椰子、榴莲和牛油果等)除外。

具体说就是,一份水果约等于一个中型水果(如:橙、苹果)、1/4杯没有添加糖或盐的果干(如:提子干、乌梅干)、3/4杯没有添加糖的鲜果汁(如:连果肉的新鲜橙汁)。

**三份蔬菜如何计量?** 在计算蔬菜时,除新鲜蔬菜

外,罐装蔬菜也可以包括在内,但腌制蔬菜除外,因为它们的营养成分在腌制过程中受到了一定的破坏。

一般来说,一碗未经烹煮的叶菜,如生菜、花椰菜等,就可以算做一份蔬菜;但如果是煮熟的蔬菜,半碗就可以算做一份了。另外,3/4杯没有添加糖的新鲜蔬菜汁,也可以算做一份蔬菜。(赵琳)

### 针对甲型H1N1流感的有效疫苗吗?

目前还没有,不过相关的疫苗研发正在进行

目前流行的该病毒是一种新型病毒

研制一种全新的流感疫苗通常需耗时5至6个月

### 现有的预防季节性流感的疫苗能抵御吗?

初步研究表明,在对付甲型H1N1流感方面,季节性流感疫苗的预防作用很小或者根本无法为人们提供保护

### 世卫组织解答甲型H1N1流感疫苗问题

假如该病毒变异,现在研制的疫苗届时还有用吗?

现在预测甲型H1N1流感病毒的变化还为时尚早,不过世卫组织等有关机构正密切监视病毒的任何变化,将来一旦发现病毒出现重大变化,这种密切、持续的监测将会引导快速反应

孟庆云 编制 新华社发

### 目前尚未证明板蓝根可以治疗甲型H1N1流感

健康专家表示

目前医学上还不能证明板蓝根可以对甲型H1N1流感有治疗作用

任何药物不是对每个人都有效,要根据个人的情况和医生的建议来使用

**预防甲型H1N1流感的主要方法:**

- 坚持正常的饮食休息,以保持有良好的免疫力
- 维持膳食的摄入平衡
- 经常锻炼身体,保证心情愉快
- 按正常的生活步调,正常的工作生活规律维持良好的工作和生活状态,不必特别调整

老人、儿童或免疫力低下的病人,可适当加强营养,或通过药膳来强健身体,有利于抵御疾病

张立云 编制 新华社发



## 散步——轻轻松松健身

我们身边有很多人总是抱怨工作太忙,没有时间去锻炼,或是锻炼太累坚持不了。其实,有一种即简单又省事的健身方式,那就是散步。不要小看散步,它可是一项能帮助你燃烧卡路里,锻炼心脏,并保持年轻的运动。大至降低乳腺癌的风险,小至帮助入睡,散步都能为您解决。

每天散步30分钟可以降低患上代谢综合症的风险,抑制一系列可能导致心脏病的危险因素,还能降低患糖尿病和中风的几率。女性即使是每周仅散步几小时,也能显著降低患上乳腺癌的风险。这是由于散步能减少体内脂肪的堆积,而脂肪是雌激素的来源之一。对于正常体态的妇女,散步可以降低30%患该病的风险,对于超重者也能降低10%至20%。据此推测年轻的妇女也能够从散步中获得同样的益处。

专家认为,散步可以增进快感激素5-羟色胺的水平,该激素能锻炼太累坚持不了。此外,由于散步体温升高,你的大脑会得到降低体温的信号,体温降低也促进了睡眠。但应避免睡前2小时内散步,因为时间太晚了不足以降温。

同时,散步可以缓和消沉、忧虑的情绪,释放压力,一次30分钟的散步可以使人心情愉悦。每周5次,每次90分钟的散步能给你的心情带来极大的改观。一种解释说:散步促使身体产生内啡肽,这种化合物使人的身心轻松愉悦。此外,每天散步30分钟可以防止缺乏运动者体重的增加。经常散步还能防止老年人智力衰退,不论年龄几何,散步都能有效保持头脑的活跃。每周3次每次30分钟的散步能有效预防骨质疏松,散步调动了全身95%的肌肉,让你的骨骼更强壮,更能承受负荷。(吉报)

## 中午小睡一觉身体好

午睡有助于改善健康状态,并有以下三种好处。

午睡能保护心脏。最新研究发现,每周午睡3次或以上,每次至少睡30分钟的人,死于心脏病的风险降低了近40%。

午睡可以提高精力和警觉性。

如果每天平均午睡26分钟,精力和警觉性就能提高50%以上。

午睡赶走抑郁。在倒班或值夜班后,每天睡40分钟,可以有效赶走抑郁情绪,快速回复正常情绪状态。

(杨柳)