

高枕无忧还是低枕无忧

如今,不少专家认为,睡高枕头会得颈椎病。于是,有些人买了较低的枕头,甚至花几百块钱买来了健康枕。可是他们发现,颈痛不仅没减轻,半夜还经常出现手麻痺的现象。难道这是低枕头惹的祸?究竟睡觉应该用高枕头还是低枕头?

人正常的脊柱从侧面看不是直的,是由许多弯曲组成的。其中,颈的生理曲度是前曲,胸是后曲,腰也是前曲。如果颈的生理曲度变直了,是不正常的。由于电脑的应用和伏案工作学习的时间增多,使我们经常低头,而经常低头则容易使颈椎变直。变直了的颈椎容易出现颈酸痛无力,甚至头晕手麻等症

状。那么变直的颈椎能否恢复正常弯

曲呢?答案是有可能的,但不是每个人都可能。一般来说,30岁以下、颈椎病不严重的年轻人,通过治疗、锻炼和日常减少低头的时间,是有可能恢复的,其中枕头的选用非常重要。

对正常人来说,长期睡高枕相当于我们低着头睡觉,会造成颈椎生理曲度变直,容易得颈椎病,而睡低枕则符合正常颈椎生理曲度。但要注意,这是针对没有颈椎病的健康人或是有轻度颈椎病的年轻人而言的。

已有颈椎病的中老年人往往除了有生理曲度变直外,还多伴有颈椎骨质增生、椎间隙狭窄等。这类人颈椎的变直是长年累月形成的,可逆性较差,不适宜睡低枕。这类人睡低枕或健康枕相当于人为造成头后仰。许多颈椎病患者

最怕头后仰,因为头后仰会造成颈痛和手麻加重,而低头反而不痛。从解剖学角度讲,对已有退变的颈椎,如颈椎骨质增生、椎间盘退变突出而导致的椎间隙狭窄,如果头后仰会造成神经根管或容纳脊髓的椎管更加狭窄,从而加重临床症状。因此对这类人,要增高枕头高度或维持原习惯睡的枕头高度,这样可使神经根管和椎管更宽,从而缓解病痛,而不适宜降低枕头高度。

还有一部分没有颈椎病的中老年人,可能有颈椎生理弯曲变直,但没有不适。此类人也不需要去调低枕头高度来预防颈椎病,而只需要维持原来的枕头高度即可。除非枕特别高枕头的人,可逐渐降低一点枕头高度,但千万不能一下子降得太多,否则 would 得颈椎病。

对于以侧睡为主的人群,枕头的高度为肩部至头部的高度,即睡觉时颈部保持中立位就可以,一般来说应比仰卧的人枕头更高。至于枕头的硬度,软硬适中最好,太软和太硬的枕头都不太适合。

目前许多人甚至骨科医生对上述情况并不清楚,往往认为简单的低枕就可以预防或治疗颈椎病了。如果你还年轻,又没有明显颈椎病的话,那就选择一个低枕或健康枕吧;如果你已不年轻,或已有明确的颈椎病了,低枕可能就不一定适合了。



色斑不全是与生俱来

人的一生可能会长各种色素斑:黑斑、褐色斑、红痣、白斑和老年斑等。为什么会产生这些色素斑?是不是色斑与生俱来?这里将分别为大家阐述。

黑斑:一般为先天性,俗称胎记。大都在脸上或身上长出黑色或蓝黑色的斑片,发生于眼眶周围的称为太田痣,发生于肩膀三角肌部位皮肤的称为伊藤痣,而发生于背部、骶尾部的则称为蒙古斑。其他先天性的还有咖啡斑、雀斑及各种黑痣。黑斑的发生一般与遗传有关,主要病理改变为皮肤基底及真皮内黑素细胞增多或活性增加。

褐色斑:一般为继发性。发生于面部双颊部的淡褐色斑为黄褐斑,为表皮中色素过度沉着所导致。黄褐斑的发生与妊娠、服用避孕药或继发于某些疾病等有关。如果面部出现片状褐色或灰蓝色的斑片,并不断扩大、称之为黑变病。黑变病可见到表皮基底层液化变性、真皮浅层色素失禁等病理变化。其发生可能与使用化妆品、日晒等有关。炎症后色素沉着斑在发生前均有局部受外伤、有炎症表现的病史。此外,阿狄森病、异位 ACTH 综合征等疾病也会发生褐色斑,这与人体内分泌异常有关。

红痣:有两种情况。一种为无色素的色痣。其病理组织与一般的色痣相同,但缺乏色素颗粒,外观上呈正常皮肤颜色或略呈淡红色。另一种为皮肤血管瘤,是发生于表皮的小血泡。与老年人皮肤老化、毛细血管脆性增加有关。

白斑:浅白色斑有单纯糠疹、花斑癣等。单纯糠疹多发生于儿童面部,为小片状的淡脱色斑,上有少量脱屑。其病因不清,中医认为与患寄生虫病有关,故称为虫斑。花斑癣也称为汗斑,多发生于炎热潮湿地区或夏季。表现为面、颈、胸、背部等皮脂溢出部位的圆形或卵圆形浅脱色斑,此病为寄生于人体表的真菌糠秕孢子菌的感染引起。如果见到境界清楚的深白色斑就要考虑是白癜风,病理变化为表皮基底部色素细胞及色素颗粒减少及消失。目前病因不明,可能与自身免疫、黑素细胞功能丧失及周围神经化学因子异常等因素有关。

老年斑:医学上称为脂溢性角化及老年疣。其是在中老年人皮肤上出现的一种斑片、斑块,属于一种良性表皮增生性肿瘤,一般多出现在面部、额头、背部、颈部、胸前等。病因不明,可能与遗传、年龄及日晒有关。

小儿吃得太饱穿得太暖易感冒

小儿疾病 70%以上都集中于呼吸道与消化道这两大系统,一是风寒感冒等呼吸道疾病,二是食物积滞引起的消化道疾病。究其原因,主要是吃得太过、穿得太暖。

小儿天生三脏不足、两脏有余,如脾常不足、肾常虚、肺常不足、心、肝两脏有余。小儿肺很娇嫩,容易发生呼吸道感染,引起咳嗽、哮喘等肺部炎症,易反复,不易痊愈,故小儿不能受凉感冒。但是,穿得过热,孩子容易出汗,反而容易受凉。同样,吃得太过,孩子代谢系统超负荷运转,无论是胃肠道的蠕动还是分泌的消化液,都不能满足过多食物的消化和吸收,食积成滞,留阻体内,就容易出现腹胀、腹泻,最终使肾脏受损,影响生

长发育。

俗话说,带儿没有巧,忍三分寒,吃七成饱。孩子是纯阳之体,新陈代谢非常快,所以家长对小儿不能溺爱,不能给孩子吃得太过、穿得太暖。眼下正值冬季,很多家长把孩子当成“温室的花朵”,不让孩子去户外,怕着凉感冒。其实,只有增加宝宝的户外活动,多接触新鲜空气和阳光,使其免疫系统长期处于活跃状态,才能增强孩子抵抗力。

家长还应了解一点,就是小孩每年感冒三四次是正常现象,不是抵抗力低。恰恰相反,感冒也是孩子自身免疫系统完善和提高的一个标志。

家庭用油误区

可能也存在一些误区。

万年油:指的是反复炸食品的油,如炸麻花、油条、麻团、鱼、鸡所用的油。因为这些油多次反复使用,故称为万年油。这种油多为过度加热、多次反复加热,使用较久致使脂肪氧化,氧化的油严重影响健康,极易导致肥胖症、糖尿病,引发高胆固醇血症和冠心病。

地沟油:顾名思义是从饭店下水中收取的油。这种油除具有万年油不利健康的因素外,还含有细菌、毒素及重金属等。长期食用可能会诱发癌症,对人体的危害极大。

口水油:是甲食客食用后的菜肴中的油,回收后再给乙食客食用,多见于麻辣烫、涮毛肚等。这些油经过直接收取后重新使用,更有甚者将用过的辣椒也有收回给后面的食客食用。如果客人中有人患有传染病,这些传染病就会通过这些食物继续流行和传播。

回收油:从烤鸭、烤鸡、土耳其烤肉滴下的油回收后供给地摊、小饭店甚至职工食堂使用。这种油的危害在于其本质是过氧化物,而且其残渣是烧焦的蛋白质,含有杂环胺。杂环胺属于强致癌、致畸、致突变物质。



(本版稿件均选自健康网)

重视血管保护让生命更年轻



有不少人不抽烟喝酒、不爱吃肉、体重正常,却得了冠心病。医生问诊时常发现,这些人饭量很大。所以,饮食既要保证营养,又要保证适量。不健康的生活方式会加速血管病变,引发各种疾病。

从整体和功能来看,人体是由血管组成的。人体包括各个系统,如消化系统、心血管系统。系统由器官组成,如消化系统由胃、肠、肝脏等组成,心血管系统由心脏和血管组成。器官由组织组成,如肝脏组织、心脏组织等。组织由细胞组成,如心肌细胞、肝脏细胞、脑细胞等。这些细胞要“吃饭”,就需要营养供应。如果没有了营养供应,细胞就会“饿死”,组织、器官就会坏死。血管发生病变、堵塞,会波及人体重要器官。血管病变若发生在心脏,可导致心肌梗死和猝死;发生在脑,可致中风、偏瘫。可以说,血管病变是心脑血管疾病甚至所有器官疾病发生的源头。

基于“人体是由血管组成”的这一理念,维护血管健康是防止疾病发生的有效途径。那么,如何让血管健康呢?血管分外膜、中膜、内膜。血管老化过程漫长而无声无息。首先内膜开始软化,软化斑块主要是油脂,柔软不稳定,很容易破裂,诱发心脑血管事件,如急性心肌梗死和脑卒中等;经过胆固醇结晶累积、钙化等,血管逐渐硬化、老化,最终狭窄,产生供血不足暨缺血性心脑血管疾病等。动脉粥样硬化并不可怕,可怕的是动脉粥样“软化”,也可以说是不稳定的软斑块。软斑块一旦挤破内膜,造成的后果是致命的。如果发生在外周大动脉,会引起下肢血管堵塞,导致肢体坏死;若堵在冠状动脉,会引起心肌梗死。目前所有检查、心脏病突发等,都是由粥样软化引起的。

不良生活方式致使动脉粥样硬化,且主要侵袭年轻人,中老年人也会发生。抽烟、喝酒、爱吃肉、肥胖、长期疲劳、工作时间长、压力大,包括饭量大等,都是伤害血管的危险因素。人们须提高认识,合理饮食,加强运动,必要时采取药物干预等措施。维护血管健康,就是维护自己的生命健康。

空调使用不当 颈椎腰腿疼患者多

专家提醒

平时颈椎腰腿就有毛病的人应注意科学使用空调

寒空调受邪,就会出现血管收缩,局部肌肉供血不足,造成疼痛复发

常见受累的部位

颈肩部、后背、腰部等位置,尤其是颈椎病患者

专家提醒

空调温度不要调得太低,时间不要太长;最好不要对着肩、膝、肘、脚等部位直吹

开空调时房间不能关得太严,注意留有小缝隙,以便空气对流交换

入睡后,要盖毛巾被,以免局部受寒

李马强 编绘 新华社发

顶花带刺黄瓜藏猫腻

据专家介绍,春天吃顶花带刺的黄瓜可能给健康埋下隐患。

很多人到市场购买黄瓜时,都会挑顶花带刺的。专家建议,每年 5~6 月份气温较高,非常适合黄瓜生长,能够出现顶花带刺的黄瓜销售。其他季节顶花带刺的黄瓜一般不是天然长成的。

按照黄瓜的生长周期,自然生长的黄瓜幼果顶部开花,带着花生长,几天后顶花开始发蔫,自然成熟后顶花枯萎。采摘顶花带刺的黄瓜会影响产量,从经济效益的角度考虑并不划算,所以想要实现较好的经济效益,顶花带刺的黄瓜多半是药物处理的结果。因为黄瓜在大棚的种植过程中,如果把大棚内的温度维持到能出现自然顶花带刺,那么能耗和经济成本会非常高。因

此,时下市场上销售的顶花带刺黄瓜并不符合常理。

真正顶花带刺的黄瓜确实不错。若消费者食用的是经过药物处理的顶花带刺黄瓜,会给健康埋下隐患。可能有人会说,黄瓜用的是植物激素,与动物激素不一样。但动物激素、植物激素都是生物激素,可能副作用的大小和表现有些差别,但是不可能一点影响都没有。

人们在购买黄瓜的时候,不要一味追求顶花带刺。用药物蘸过的黄瓜,顶端的花总是含苞待放的样子,有的还长着一个花生米或者豆子一样的疙瘩,这样的黄瓜最好别买。如果实在想吃顶花带刺的黄瓜,建议在气温适宜、自然生长的黄瓜大量上市的季节购买。

带鱼鱼鳞养颜润肤护心降压

杀鱼刮鳞,似乎是一个约定俗成的做法。很多人在做带鱼的时候,也会把表面的银鳞刮去。其实,这样可能会丢掉宝贵的营养。

带鱼体表的这层鳞,其实是一层由特殊脂肪形成的表皮,称为“银脂”。这是一种营养价值较高的优质脂肪。有研究显示,其中含有丰富的蛋白质、铁、碘等营养素,较多的卵磷脂及多种不饱和脂肪酸,还有一种天然抗癌成分:6-硫代鸟嘌呤。“银脂”可以增加皮肤弹性,使肤质 细腻、光洁,头发乌黑,延缓大脑衰老;还对心血管系统有

很好的保护作用,能预防高血压等。可见,带鱼的银鳞是个宝。

因此,清洗带鱼时,要注意保护银鳞。银鳞怕热,在 75℃的水中便会被破坏,应用凉水冲洗。还要避免过度刮拭鱼体表面,以防银鳞被破坏。

很多人觉得带鱼腥味重,其实真正的元凶是鱼腹内的黑膜以及鱼脊骨的污物。要完全去除腥味,应该仔细地撕去黑膜,把污物都清理干净。烹饪时,除了用葱姜,还可以加点白酒或醋。

肝病患者饮食四忌

专家指出,肝病患者的饮食大致有四方面的禁忌

忌吃油炸、煎烤等食物

忌吃油腻的食物后立刻喝茶

忌吃生冷食物

忌喝酒

李永祥 编绘 新华社发