

天天健康

健康量贩

安利产品 (保健、护肤、洗化)销售热线:
13592258667

健康提醒

想打喷嚏就痛快打

春季刺激多，憋喷嚏可致中耳炎

不少人嫌打喷嚏不文明，会憋住喷嚏。据报道，这样会使人容易患上中耳炎。有打喷嚏的意愿时，最好能双手快扣住痛快打出来。

专家说，喷嚏是一种生理现象，是由多种刺激引起的一种神经反射。尤其是在春天，刺激性的物质增多。如寒冷、花粉、动物皮毛、棉絮、烟尘、化学品等，均能成为引发喷嚏的刺激源。

打喷嚏也与鼻本身的一些病变有关，如鼻溃疡、鼻息肉、鼻中隔偏曲等，都可引发喷嚏。

“喷嚏本身是一种本能反射，是人体排除鼻内异物进行自我防御的一种方式。憋住喷嚏会加大气压对鼻腔的压力，形成鼻涕倒流，把鼻腔内致病微生物带入鼻窦引起鼻窦炎。

同时，人的耳、鼻、喉部是洞穴相通的，其中鼻咽部与中耳鼓室之间有“咽鼓管”，它维护着中耳与外界压力平衡。打喷嚏如果捏鼻子、捂嘴，会使鼻部压力增高，细菌、病毒就容易随气流由咽鼓管进入压力低的中耳鼓室，从而引起急性中耳炎，不能得以释放的压力还会通过咽鼓管作用于耳道鼓膜，严重时造成鼓膜穿孔。

所以，有喷嚏，要迅速反应，掏出纸巾、手绢或用手扣住鼻子，但要留有一定空间，且不要捂紧，然后痛痛快快地打出，最为安全。

(王闻)

保健贴士

不同年龄的护眼攻略

每个年龄段都需要保护眼睛，而且各有侧重。

10岁~20岁：这个阶段最重要的就是预防近视眼，当感觉眼睛干燥、有酸涩感，就说明你的眼睛开始疲劳了，这时最好的方法是看5米外的景色，坚持10分钟。

20岁~30岁：处于这个年龄段的人们，工作、事业刚刚起步，对工作的投入往往让他们忽视对眼睛的保养。因此建议，长时间面对电脑屏幕，要不时地眨眨眼，以防眼睛干涩。眼睛距离屏幕不要少于70厘米。屏幕应放在略低于视平线的位置。出门时别忘了戴太阳镜。

30岁~40岁：很多人在这个年龄开始发胖，这就增加了糖尿病的患病风险，从而给眼睛带来伤害。建议每周做3次有氧运动，每次一个半小时，以控制体重。

40岁~50岁：上了45岁，很多人的眼睛就开始老花了，必须要及时配镜。老花镜必须经过正规准确的验光，并且每5年还要重新验光、配镜。

50岁~60岁：每年都要去医院做眼病筛查，多吃绿叶菜、紫甘蓝，含有丰富维生素E和C的食物；一个星期吃两次鱼；每星期吃两次以上的胡萝卜；眼睛干涩时，可以使用人工泪液。

60岁以上：随着年龄的增长，人体的各个器官开始衰老，这时应每半年去检查一次眼睛。

(宗和)

日常保健

站起来接电话 边洗澡边唱歌

多改一点，少看医生

生活中尝试一些小改变，或许能让你更健康。近日，美国一项最新研究指出，只要坚持以下几招，就能让你少去看医生。

晨练5分钟 起床后锻炼5分钟，不仅为身体充电，还能加倍燃烧卡路里。做俯卧撑和跳跃运动，使心率加快，就能达到理想的效果；要么对着镜子冲拳100下，感受那种能量积蓄的过程。

站起来接电话 站着打电话借机舒展展筋骨，一边深呼吸，使富含氧气的血液流进大脑。这个简单的变化能让你几个小时都精力旺盛。

边洗澡边唱歌 洗澡时大声唱

歌能促进身体释放内啡肽，从而产生一种快乐与幸福感，减轻压力。

10点加餐 即使早餐吃得不错，到上午10点半，前一天储存的糖原也差不多用没了。这时，一块巧克力，或者几块饼干，不仅能补充能量，还可以有效避免午餐暴饮暴食。

打坐 早晨睡眼惺忪，先不忙爬起来，舒舒服服地在床上坐着，挺直后背，闭上双眼，快速地用鼻子呼吸和吸气，嘴巴微闭(这个胸部练习应当像拉风箱一样，快速而有序地进行)。

午睡20分钟 20分钟左右的小憩是最理想的，它其实跟午睡1小时的作用没什么两样。1个小时

对大多数人来说有点长了，睡得太沉，晚上可能睡不好。

开车多吃纤维食物 车里放些花生和葡萄干，其中含有大量的钾，能将血液中的糖转化为能量；坚果中则富含碳酸镁，缺乏碳酸镁会使身体产生大量乳酸，而乳酸易使人产生疲劳感。

芳香疗法 放些香料在家里，尤其是迷迭香、薄荷和姜，可以提神醒脑，增强记忆力，还能治疗头痛、偏头痛。

调整健身时间 一项研究发现，那些健身族下班后去健身，浑身酸酸地洗个澡睡个觉，起来后犹如获得新生。无独有偶，美国芝加哥大学

学者认为，晚上锻炼能提高雄激素水平，这对能量的新陈代谢至关重要。

提前1小时上床 多睡60分钟的提神功效等于喝两杯咖啡。这是指每天早睡一小时，而不是周末拼命睡懒觉。

睡沙发 假如和爱人吵架，不得不睡沙发，你不用因此内疚。知道吗，偶尔睡睡沙发对治疗失眠有奇效！很多人都说失眠跟自家的卧室有关，美国的一项调查发现，72%的男人在沙发上睡得不错，只有27%的人说在老婆身边睡得还可以。

(健时)

保健食谱

换个花样打豆浆

豆浆中不仅含有人体必需的植物蛋白和卵磷脂，还含有B族维生素及铁、钙等营养素。因此，豆浆被我国营养学家推荐为防治高脂血症、高血压、动脉硬化等疾病的理想食品。对于糖尿病患者来说，不含乳糖的鲜豆浆更是理想的选择。

如今，各种不断翻新的花色豆浆，更让您的味蕾不断享受新鲜的刺激。黄豆豆浆香甜可口，是我们中国人的“牛奶”。绿豆豆浆具有清热解毒之功效，老少皆宜。花生豆浆有较好的降血脂和延年益寿的作用。果味豆浆容易吸收，适合不同口味人群的选择。

(晓晴)

专注好豆浆
九阳15年

咨询电话：8230822
8239708

细心呵护

润喉、熏鼻、刮舌

三步清口气

清新口气从舌头、喉咙和鼻腔三个部位着手，就能让你远离口腔异味的烦恼。

先润喉咙。研究表明，口干和喉咙干的人更易产生口腔异味。因此，可以含块糖或牙齿相扣，刺激唾液分泌，润润干燥的喉咙。

再用盐水洗洗鼻子。耳、鼻、喉和口是相通的，鼻子不卫生也是导致口腔异味的一个诱因。时常用热盐水熏熏鼻子能杀死细菌，从而减少口腔异味。

最后别忘了再刷刷舌头。舌苔变厚发腻，就为细菌等微生物提供了滋生的温床，因此，在刷牙时，最好也用专用的刮舌器刷刷舌头。但需要注意的是，要用软毛刷或刮舌器。之后，用熏鼻子的淡盐水漱漱口。

(任民)

失眠不妨“两头”治

生活中治疗失眠的方法很多，治“两头”是改善失眠的较好方式，能提高睡眠的质量。

治脚 入睡前足浴。在洗脚盆里倒入45℃左右的热热水，然后双脚放入热水中洗浴。一边浸泡，一边搓脚，直至有发热的感觉。

治头 热敷百会穴。睡前用毛巾把热水袋包好，放在头顶百会穴(两耳尖向上连线的中点处)热敷，持续热敷几分钟，感到头顶有灼热感即可。热敷百会穴可起到升阳益气、祛风安神、助眠的作用。

(劳午)

混着喝酒更伤肝

近年来流行的“红酒、白酒、啤酒混喝”现象让健康专家很是忧虑。因为欧美等发达国家已有大量研究显示，酒精与肝癌有着密切的关系，而且，饮混合酒的人，患肝癌的机率比饮温酒或不饮酒的人高出5倍。

这是因为，各种酒的酒精含量不同，一会儿喝啤酒，一会儿喝白酒、葡萄酒，身体对这样的不断变化难以适应。更重要的是，各种酒的组成成分不尽相同，比如，啤酒中含有二氧化碳和大量水分，与白酒混喝，会加速酒精在全身的渗透作用，对肝脏、肠胃和肾脏等器官的刺激和危害就会更加强烈。

(广州)

