

养生之道

健康小事

有时候，健康并不需要大张旗鼓的行动，在家里做一个小动作、认真做一件小事反而能成为意想不到的健康催化剂。据美国媒体报道，以下 8 件在家里就可以坚持做的小事，对健康的益处会大大超乎你的想象。

泡壶茶减少 20%中风的可能

认真刷牙头颈肿瘤发病率减少 80%

涂鸦让记忆力提升 29%

晚餐吃鱼老年痴呆风险降低 19%

开怀大笑血液循环增速 21%

写封感谢信快乐指数提升 20%

握爱人的手压力少一半

喝一杯红酒增寿 5 年

美国加州大学洛杉矶分校医学院的研究显示，每天喝 3 杯茶以上的人，比喝茶少于一杯的人中风风险低 20%。不论红茶、绿茶，其中的茶多酚和氨基酸都可以为血管提供更好的保护。

美国得克萨斯大学最新研究显示，那些看喜剧时由衷发笑的人，血液循环速度会增加 21%，并且效果可以持续 24 小时之久。而当他们看严肃的纪录片时，血液循环速度会下降 18%。所以，尽可能发现生活中有趣的事吧。

纽约罗斯威尔·帕克癌症研究中心的一项研究显示，由长期牙病导致的头颈部肿瘤占其总发病率的 80%。而消灭口腔中致病细菌的方法很简单：坚持认真刷牙，并用牙线清洁牙缝。

如果真的想感谢某人，就把感谢的话写下来吧，这比口头感谢给人更多的回味空间。美国肯特大学的研究人员发现，书面感谢能让双方的快乐指数上升 20%，免疫系统、肺部、肝脏健康指数也会随之提升。

听一段同样的录音时，那些信笔涂鸦的人比什么都不写不画的人，能记住的东西多 29%。英国普利茅斯大学的专家解释说，那些开会时看似听得无比认真的人，最有可能是在做白日梦；而那些开会时随手写画的人注意力反而始终锁定在会议上。

美国精神病学会的研究指出，拥抱、紧握爱人的手都是减压良方。尤其在紧张时，握住那双您熟悉的手可以降低血压、心跳的升幅，让您放松些。

一项针对 1.5 万人开展的研究显示，每周吃鱼超过一次的人，患老年痴呆症的风险会比一般人低 19%。尤其是深海鱼中的欧米伽-3 脂肪酸，可以起到保护神经细胞的作用。

在荷兰，一项针对 1300 名男性、长达 40 年的研究显示，每天喝半杯红酒的人，平均寿命比不喝红酒的人长 5 年。红酒中的多酚类物质有很好的护心功能，其中的少量酒精还能提升好胆固醇数量，并帮助赶走血管中的斑块。每天喝半杯至一杯红酒是较为合适的量。（柳晔）

健康自测

男人不可忽视 7 种疼痛

短暂的胸痛

这种疼来得快去得快，猛一下疼痛，然后又消失了，可能是消化不良或心脏病发作所导致的，应尽快到医院检查心脏组织是否受损。

腹股沟突然疼痛

大腿内侧疼痛还伴有肿胀，可能是睾丸扭转，即精索内的血液循环发生障碍，引起睾丸缺血甚至坏死。症状出现 4 至 6 小时内就医，可以有效恢复睾丸功能；但如果拖延 12 至 24 小时后，就会对睾丸产生不可逆转的损伤。这种症状也可能是由于内裤穿着不当造成的附睾感染，应进行超声波检查来判断。

背部剧烈疼痛

如果弯腰打扫卫生这样的小事也会引发极度疼痛，热敷、休息和服用止痛药都无济于事，又不是因为运动造成的伤害，那么就可能是动脉瘤或肾结石引起的，后者的疼痛会更加剧烈。最好尽快接受 CT 扫描以确定病因。

持续的足痛或胫骨前疼痛

如果脚背和小腿持续疼痛，运动时加剧，休息时也不消失，止痛药无助于缓解症状，那么可能是过度训练或锻炼导致的疲劳性骨折。最好进行 X 射线扫描，确定骨折位置，同时停止一切剧烈活动，直到痊愈。

腿部肿痛

尤其是一条小腿肿胀，一触即疼，有一种由内向外的灼烧感。可能是因为血液在深静脉不正常凝结导致的血栓，如不及时就医，严重的会造成肺栓塞威胁生命。最好尽快做静脉造影确定血栓位置、范围等，然后运用药物消除血栓。

小便疼痛

不仅解手时疼，而且小便呈铁锈色，可能是由膀胱炎甚至膀胱癌所导致的。吸烟是诱发这一疾病的主要原因，一旦发现，越早治疗，治愈几率越高。

腹部强烈刺痛

这种痛感就像被刀割一样，可能是腹部器官产生了炎症，判断方法是：右下侧腹部疼痛可能是阑尾炎；腹部上部疼痛且白细胞水平升高，可能是胆囊炎；胸骨下方疼，可能为胰腺炎。

（洛晚）

家庭护理



如何预防老年痴呆症

人年纪大了，就会记忆力不好，行动力也不好，甚至会得老年痴呆症，整个人失去自理能力。所以，预防老年痴呆症要趁早，比如要预防脑血栓等疾病的发生，注意智力训练，合理膳食等。

临床如何预防老年痴呆症主要从以下三个方面做起：

1. 避免动脉硬化及脑血栓等疾病的发生，以防止因脑供血不足而导致老年痴呆。动脉硬化是老年痴呆症的主要“敌人”，调节膳食，少吃食盐，并开展适宜的体育活动，有助于防止动脉硬化。
2. 注意智力训练，勤于动脑，以延缓大脑老化。研究显示，常做用脑且有趣的事情，可保持人的头脑灵敏，锻炼脑细胞，而整日无所事事，则患老年痴呆症的比例较高。老年人应保持活力，多用脑，如多看书、多学习新鲜事物；培养业余爱好，

可活跃脑细胞，防止大脑老化；应注意广泛接触各方面的人，如和朋友聊天、打麻将、下棋等，都可刺激神经细胞活力。

3. 起居饮食规律也是预防老年痴呆症的主要方面之一。一般应早睡早起，定时进食，定时排便，保持大便的通畅对于预防老年痴呆的发生有积极的意义。在膳食上，应强调做到“三定、三高、三低和两戒”，“三定”即定时、定量、定质；“三高”即高蛋白、高不饱和脂肪酸、高维生素；“三低”即低脂肪、低热量、低盐；“两戒”即戒烟、戒酒。

老年人应多补充有益的矿物质及微量元素，缺乏必需的微量元素（如锌等），可致大脑供血不足，引起血管病变。适当补充维生素 E，可以增强记忆力，也有助于预防老年痴呆症。

（元元）

温馨提示 支架，岂能一“放”了事？

随着人们生活方式的改变、生活节奏的加快，以往被视为老年人“专利”的冠心病，如今出现年轻化趋势，30 岁左右人群中冠心病的发病率越来越高。1977 年进行的世界首例经皮冠状动脉腔内成形术（俗称放支架），开创了介入心脏病学的新纪元。时至今日，冠心病介入治疗技术迅速发展，成为冠心病血管重建治疗的重要手段。

介入治疗只是“治标”

不少冠心病患者以为，接受介入治疗后就根除了冠心病，但这种想法是片面的。冠心病介入治疗后不代表疾病就已经痊愈，介入治疗是通过物理方法，在一定程度上解决了冠状动脉血管的局部疏通问题，但没有彻底消除造成冠脉血管狭窄的病因。

介入后再狭窄也严重影响了介入治疗的远期疗效。有报道，临床上冠心病介入后再狭窄发生率达到 20%~30%。因此，介入治疗冠心病只是“治标”，并不能治疗冠脉血管本身的病变，也不能阻止血管病情的进展。从长远来看，患者病情肯定会越来越重，“桥”肯定会堵，因此，针对冠心病病因的药物治疗才是关键。

如何获得长期疗效

介入治疗注重局部，而整体关注不足，需要配合合理的药物治疗来消除病因，巩固介入治疗效果。接受介入治疗后的患者需要服用双重抗血小板药物，以维持支架的通畅，防止支架内血栓和再狭窄的出现。伴有高血压、血脂异常等疾病的患者，应进行降压、调血脂的治疗，以减少心肌梗死风险。

另外，接受介入治疗后的患者，特别是年纪比较轻的患者，由于自身代偿、自我修复机制比较强，更应该针对病因选择冠状动脉血管保护药物，防止原有的冠脉疾病进一步发展或出现新的冠状动脉病变。

介入治疗是一种“治标”行为，冠心病患者得到成功的介入治疗后，必须坚持改善生活方式和药物治疗，这样才有可能干预动脉粥样硬化病变过程，获得长期疗效，发挥“治本”作用。

针对病因选择药物

治疗冠心病的重要原则之一就是保护冠状动脉血管内皮，避免动脉粥样硬化的加重，从而减少胸闷、心绞痛的发作。一些治疗冠心病的中成药，如麝香保心丸具有很好的辅助治疗作用。

一方面，冠心病患者接受介入治疗后，合理使用抗血小板、调脂药物的同时联合应用麝香保心丸，可以维持血管通畅，使再狭窄率降低，巩固介入治疗的效果；另一方面，麝香保心丸还具有保护血管内皮、稳定血管斑块、阻止动脉粥样硬化进展等作用，可以针对病因从根本上治疗冠心病。大量的基础研究发现，连续服用麝香保心丸 3 个月以上，能够减轻高胆固醇血症对动脉血管的损害，有效保护血管内皮，抑制动脉粥样硬化进展。

麝香保心丸还具有促进治疗性血管新生作用（通俗称为“药物搭桥”），就是促进心脏缺血处新的小血管生长，从而在狭窄或堵塞的大血管周围建立起能够有效提供血液供应的侧支循环，可明显改善缺血心肌血液供应，显著减少心绞痛、心肌梗死等的发生。

（建东）