

# 女人多吃醋 可防妇科病

醋不仅能调和菜肴滋味,增加鲜香,还有诸多药用价值。中医认为酸入肝,肝主血。许多妇科病由肝经不舒引起,醋味酸,专入肝经,能增强药物疏肝止痛作用,并能活血化瘀、疏肝解郁、散淤止痛。

“醋制”是中药炮制中重要的炮制方法,中医临床常用醋与各种药物共制,如常见的妇科用药醋柴胡、醋当归、醋白芍等,治疗月经不调、崩漏带下等妇科疾病。如将香附分成三份,分别用盐、醋、黄酒浸泡,制丸内服,可调经止痛;将地榆50克(烧炭),米醋50克,以水共煎服,适于血热月经过多、血热崩漏;又如《增订经验集》记载有治疗赤白带下的药方:贯众

一个全用,刮去皮毛,以米醋蘸湿,慢火炙热碾碎为末,空腹以米汤送服,每次服二钱,治湿热引起的女性赤白带下。

近年研究发现,食醋还具有美容驻颜的作用,经常饮用保健醋和醋制品能使皮肤光洁细腻,皱纹减少,容颜滋润健美。长期坚持用稀释的醋洗脸,还有利于面部的皮肤营养。将醋与甘油以5:1的比例混合涂抹皮肤,长期坚持能使粗糙的皮肤逐渐恢复细嫩;每晚就寝前用醋涂抹发根的皮肤,还能减少头皮屑的生成;每晚临睡前饮用少量醋,既有助于睡眠,又有利于皮肤的保养。

(光明网)



## 健康警报:血栓的六个危险信号

血栓是人体健康的严重隐患,特别是当它们存在于肌肉附近的深层静脉之中时更危险。不过,血栓形成也有一些典型信号,大家不妨参考一下。

1. 肢体肿胀。腿部或手臂浮肿是深静脉血栓最常见的症状之一。血栓阻止了腿/臂部的血液流动,血液聚集在血栓之后,造成肿胀。飞行途中或长时间不变换姿势时,很容易忽视腿部肿胀的深静脉血栓症状。如果肢体在短时间内出现肿胀,特别是伴有一侧身体疼痛时,就要怀疑是深静脉血栓,并立即去医院检查。

2. 肢体疼痛。一般情况下,深静脉血栓引起的疼痛会和其他症状(如肿胀和发红)结合出现,有时血栓也仅表现出疼痛。血栓造成的疼痛很容易被误认为是肌肉痉挛或拉伤,因而未能引起重视,错失治疗良机。深静脉

血栓患者常会在走路或向上弯曲足部时感到疼痛。如果腿部不停地抽筋,且患处皮肤发热或变色,需要立即去医院就诊。

3. 皮肤上有红色条纹。表皮的瘀伤也是凝血的一种形式,但无需担忧。深静脉血栓形成时,你可能会看到一些类似瘀伤的皮肤变色或发红。血栓会沿着静脉出现红色条纹,接触患肢时可感到发热。

4. 胸痛。胸痛常让人联想到心脏病发作,但它也有可能是肺栓塞的表现。纳瓦罗医生表示,肺栓塞和心脏病发作的症状十分相似,但前者的疼痛往往是锐痛或刺痛,做深呼吸时痛感尤其严重。心脏病发作的疼痛则常向身体的上半部(如肩膀、下颌或颈部)辐射。两者最大的差异在于,每呼吸一次,肺栓塞的疼痛都会愈发严

重;心脏病疼痛则与呼吸关系不大。不论是哪种胸痛,都需要立即去看急诊。

5. 呼吸急促或心跳加快。肺中的血栓会减慢氧在血中的运输。当血液中氧含量较低时,机会通过加快心跳来弥补缺氧的问题。感觉胸腔中有震颤、不能做深呼吸,可能是机体因肺栓塞发出的紧急求救信号。患者还会感到头晕,甚至昏厥。如果突然出现呼吸急促、心跳加快等症状,一定要迅速寻求救助。

6. 不明原因的咳嗽。如果在咳嗽不止的同时伴有呼吸急促、心率加快或胸痛,很有可能是肺栓塞。纳瓦罗医生介绍,肺栓塞引起的咳嗽通常是干咳,但有时患者也会咳出黏液或血液。此时千万不要犹豫,应立即去急诊。(程斌)



早期帕金森病对记忆力无影响

早期帕金森病会出现肌肉僵硬、行动迟缓,如系鞋带、扣纽扣等动作比以前缓慢许多,甚至无法顺利完成,或者出现便秘情况,但是记忆力不会有太大影响。时间长了,到帕金森病中晚期才会出现记忆力减退及认知功能下降,所以有一种病叫做帕金森病性痴呆。

可药物治疗帕金森病,或安装脑起搏器

目前帕金森病药物治疗好,现在药物比较多,也可以交替组合使用。中晚期患者药物治疗效果差,若无其他严重疾病,最新的技术是给病人安装一个脑起搏器。4月中旬,北京世纪坛医院神经内科配合功能神经外科,给一个48岁的男性病人成功安装了脑起搏器,安装后病人症状病情明显好转。

安装脑起搏器,首先要做核磁CT,给病人做立体定位,定位后将电极植入大脑里一个特殊的位置,然后医生在体外用设备调控这个电极的频率,从而使电极对特定大脑细胞产生刺激。帕金森病是因为大脑缺少多巴胺,通过电极刺激多巴胺的释放,病人的症状能慢慢好转。

根据研究经验,可通过以下方式缓解帕金森病症状:

1. 服药前后少喝牛奶。牛奶中有大量的蛋白质,可减少抗帕金森病药物如美多巴、息宁药物的吸收;

2. 多饮绿茶。绿茶里的绿茶多酚可以减轻帕金森病的症状,有一定预防作用。除此之外,吃灵芝孢子粉也有效果。

其次,做一些轻巧柔软的运动,如散步、练习太极拳、搓球,以运动自己的双手或双臂;踩脚踏运动器,做伸背活动,每天练习,以拉直弯曲的脊柱及放松双肩等,这些有氧运动可以起到缓解作用。

(摘自央广网)

## 牛奶、绿茶加适当运动可预防老年痴呆和帕金森

## 仰卧起坐运动的危害性

很多人减肥,第一反应往往是想减减肚子,而减掉肚子的方法,最先被想到的恐怕就是仰卧起坐。当然,脂肪不是练哪就能减掉哪,因为局部减肥几乎是不可能的。先不说仰卧起坐能不能减掉肚子,笔者在这里想谈谈这个动作的问题。

前不久,一名25岁的台湾男子在做过仰卧起坐后,觉得颈部以下全身

无力。医生检查后发现,男子以手抱头的方式仰卧起坐,导致颈椎内血管受不了连续施力而爆裂,血块压迫神经,使颈部以下全身无力。经过及时手术抢救,男子才恢复了健康。

其实,很多国外的健身专家和健身达人正在极力推动用平板支撑等锻炼方式代替仰卧起坐,以避免受伤。看似简单的仰卧起坐对身体真的有那么大的伤害?关键不是仰卧起坐运动本身,而是传统的仰卧起坐动作出了问题。我们从小教的动作规范是屈腿、双手抱头使上肢下压。现在许多人做仰卧起坐时,基本采用这一方式。

恰恰这个动作是错误的,如果长期做这样的动作,将使得人体的三个部分受到损伤。

首先是颈椎受损。由于紧抱头部

过度用力,使颈部过度屈曲,很容易引起颈部肌肉拉伤,对身体尚未发育完全的初中生、小学生尤为明显。其次是脊柱损伤。动作到位的仰卧起坐会牵涉到臀肌和腹肌,这样就需要弓背,很容易导致脊柱受损。其三是臀肌的压力。仰卧起坐的主要作用是增强腹部肌肉的力量,但许多急于求成者过于用力,使腹肌收缩变为臀肌收缩,会形成臀肌的疼痛。

有专家强调,仰卧起坐姿势不正确,对孩子的危害可能更大。小时候可能看不出问题,但长大了之后,肌肉会更容易出现劳损,对骨骼发育也会有一定影响。更严重的是,会有诱发腰椎间盘突出潜在的风险。因为这个动作有压迫椎间盘的过程,如果动作剧烈就会造成器质性损伤。所以,年纪太小的孩子或者腰椎本身就有疾病的人,尽量不要做仰卧起坐。

成年人也一样,大家一般都是用双手紧抱后脑,用力往前,才能带动上半身坐起,和这些肌肉群受到的锻炼相比,颈部、脊椎受到的伤害实在太大了,所以仰卧起坐还是不做或少做为妙。(人民网)

