



# 警惕!早上起床做5件事真的要短命

床過快、過猛,可能會造成血壓突然升高而引起腦血管破裂等嚴重疾病。許多高血壓患者,如果體位變動過快,容易出現體位性低血壓,出現腦供血不足,出現眩暈或是暈厥。起床後應當堅持睜開眼在床上躺2分鐘,起來後坐2分鐘,坐到床邊等1分鐘再站起來活動。

**不及時補充水分**  
起床後的血液黏稠,應儘早喝一大杯溫開水,這樣能較快稀釋黏稠的血液。水在幾分鐘內就可通過胃和腸道吸收,進入血液循環,減少中風和心肌梗死的發生。同時一杯溫水也能潤滑腸胃,避免便秘的發生。

**大解過猛**  
很多患者因解大便發生腦出血。起床後,血壓高,用力排便,使腹壓變大,血壓也會更快地升高,如果患者本身腦內小動脈硬化,一用力就可能發生腦內小動脈的破裂出血。出現大便秘結。

**油膩的早餐**  
油餅、油條、煎雞蛋等都是高脂高熱量高膽固醇,不少高血壓患者合併有高血脂症,吃得太油太鹹會使動脈粥樣硬化惡化。早餐可喝杯牛奶或一碗粥,隔天吃個煮雞蛋,再加份果蔬。

**晨練過早**  
秋冬季室內外溫差在逐漸加大,有部分老年人四五點鐘就外出晨練,以為越早越好,此時人容易受寒冷的刺激,讓早晨本已較高的血壓上升更快,從而增加了腦血管意外的可能性。秋冬建議把鍛煉時間安排在下午4點左右,此時的溫度將不會像早上一樣冷。同時也要注意強度,過度鍛煉會導致勞累,也可能誘發心腦血管事件。

當你從睡夢中甦醒,起床、吃飯、鍛煉,開始一天的生活時,可能在不知不覺中犯下錯誤,有些錯誤對高血壓患者而言,可能誘發心腦血管事件。

**猛然起床**  
睡眠時,人的血壓會降低,剛甦醒時,血壓會快速上升,尤其是晨峰現象的高血壓患者,起

液。水在幾分鐘內就可通過胃和腸道吸收,進入血液循環,減少中風和心肌梗死的發生。同時一杯溫水也能潤滑腸胃,避免便秘的發生。

很多患者因解大便發生腦出血。起床後,血壓高,用力排便,使腹壓變大,血壓也會更快地升高,如果患者本身腦內小動脈硬化,一用力就可能發生腦內小動脈的破裂出血。出現大便秘結。

# 孩子出現戀母心理怎麼辦

孩子過分地依戀母親,整日只想圍着媽媽轉,生活圈子過於狹窄,對孩子智能、合群行為的發展會產生不良影響。如果這種情況繼續發展下去,還會造成孩子性格孤僻和感情脆弱,不能適應社會。家長應該認識到,孩子是社會的一員,他必須同各種人接觸,必須具有社會化的感情,將來才能融入社會中。那麼,媽媽應該怎麼辦呢?



(1)讓孩子同其他親人多接觸,培養廣泛的親情。  
請孩子的爺爺奶奶、外公外婆、阿姨姑姑等近親來家中小住,也可以讓孩子到他們家中去生活一段時間,讓孩子適當離開媽媽,消除他的依賴性。

(2)為孩子找幾個小夥伴,培養他對同伴的感情。  
讓孩子與小夥伴們互相串門,一起玩耍,讓孩子逐漸體會到生活中不僅有母子之情和親

人之愛,還有友情。  
(3)不要經常對孩子做對待嬰兒般的親昵動作。  
如親吻、擁抱,過多地撫摸其身體等。要讓孩子意識到自己已慢慢長大了,不需要媽媽像對待嬰兒那樣對待自己,逐漸淡化孩子對媽媽的依戀。

(4)從小養成孩子獨自睡覺的習慣。  
有些男孩晚上非要媽媽攬着睡,否則就不肯入睡。這種孩子往往較瘦弱,膽小,愛哭,缺乏獨立性。從小養成獨自睡覺的習慣,可以有效地克服這種現象。

(5)不要過多地限制孩子自由玩耍。  
儘量讓孩子獨立聽故事錄音、看電視、讀書等,孩子自身的活動多了,就不會將注意力集中在媽媽一人身上了。



# 老人早餐晚點吃

早睡早起是很多老人的養生經。很多老人五六點就起床了,草草吃完早飯趕着涼快就去鍛煉。殊不知,這樣可能導致腸胃疾病。這是因為,晚上睡覺時,其他器官都“休息”了,只有消化系統仍在繁忙地工作,直到早晨才能歇口氣。老人身體機能減退,消化功能變弱,早晨胃腸至少要休息2-3小時,才能重新開始工作。早餐吃得太早,會干擾胃腸休息,加重消化系統負擔,時間一長,就會出現消化不良等胃腸疾病。

老人最好在8:30-9:00之間吃早飯。早晨醒來後不要馬上起床,先在床上平躺一會,再起來喝杯溫開水清理腸胃。如果要外出鍛煉,可以稍微吃一點易消化的溫熱、柔軟食物,尤其適宜喝粥,最好在粥中加些蓮子、紅棗、山藥、桂圓和薏米等。等到鍛煉回來,再吃點干食。

# 為何女強人更易患躁狂癡

我們眼中的女強人,生活忙碌並且充實,但是總感覺缺了點什麼,她缺少身邊人真正的關懷。比如她的丈夫,他認為她足以獨當一面,不會給她什麼建議,她常說,我們家是兩座山,言語間依舊是亢奮的,只有一剎那的失落,但馬上又被高八度的聲音掩蓋了。多好,兩座山,更穩固嘛?她不是在提問,而是在說服自己。患上躁狂症的女人,往往性格都是極其強悍的,因此女強人十分容易患上躁狂症。

其實,她自己知道,滿足被愛的心理是人們的天性。尤其是女人,她需要有人依靠,她情願做水,但不知為什麼,就堅硬了起來,漸漸成了習慣,給自己營造了一個精彩的世界,就像穿上紅舞鞋的舞蹈家,大汗淋漓,卻無法停下來,直至旋轉至死。越是得不到關愛,越會偽裝得不需要關懷,越是偽裝,人們真的以為這是一個不需要擔

憂和溫暖的女人。  
只是,她們無意識地選擇了一種不正常的方式。她們一直被人欣賞和讚揚着,潛意識中,害怕一旦自己不精彩了、停下來,人們就不再關注她們,她們會失落,會空虛,進而會放大自己的缺失。其實這是一種虛榮、逃避,一種缺少勇氣的表现。她們常常被他人冠上的“出色”、“能力超常”等美譽所左右。就是這心底被忽視的黑洞與旁人糊塗的稱讚,讓這樣的女人很難停下來,像亢奮的動物,更加狂轉的機器,沒有上油的齒輪,劇烈地轟鳴,最終崩裂。

如果你覺得自己的心總



是不能安定,如果你覺得你心中的小鹿彷彿不由自主,不要輕信這是自己激情迸發、氣力出眾的極其好的表現。請首先問自己一句,這是為什麼呢?試着調整一下生活規律,用草綠色和天藍色調整一下房間,減少聚會,在節奏舒緩的音樂中獨處一些時光。試試這樣能不能讓自己一直如風吹草長的心平和下來。

如果你真的特別想去表達,去說話,去傾訴,請你克制,裝一天的啞巴,那是一種什麼感覺呢?是不是覺得被什麼東西捂着?是什麼呢?問問自己,這樣的聯想和體驗,會讓你逐步接近心底,認識自己的真心,而不是躁動着用肢體動作去逃避真心,從而使自己進入一個心理調節的良性過程,以起到治療躁狂症的作用。

麻疹是一種病毒引起的傳染病,迄今在世界範圍內每年還有十幾萬人因為感染了麻疹而死亡,是導致兒童死亡的主要疾病之一。美國在2000年宣佈通過接種疫苗已消滅了麻疹。但是從那以後美國還是時不時地會爆發麻疹疫情,這要麼是因為美國人去麻疹流行的國家訪問時被傳染上帶回美國,要麼是其他國家的遊客把麻疹帶入了美國。如果人群中有人把麻疹帶進來,也不會流行開去,這叫群體免疫。通常認為,要對麻疹產生群體免疫,麻疹疫苗的接種率要達到95%以上。但是近年來由於有英國醫生聲稱接種麻腮風疫苗(麻疹、風疹、流行性腮腺炎的疫苗混合)會讓小孩得自閉症,雖然該醫生已被證明是個學術騙子,但這個說法在網上流傳很廣,仍然有很多人相信;還有很多人毫無根據地懷疑疫苗打多了會危害兒童身體健康,所以很多家長不願讓子女接種疫苗,導致美國很多地方麻腮風疫苗接種率下降。例如加州雖然要求入學前必須打過兩劑麻腮風疫苗,但又允許家長以個人信仰為由不讓子女接種疫苗,一些家長就選擇了不接種疫苗,加州麻腮風疫苗的接種率只有92.7%,有些城鎮、學區則還要低得多。

在這種情況下,如果有人把麻疹從國外帶進來,就會爆發麻疹疫情。最近在美國有80多人得了麻疹,大部分可以追溯到去年12月17-21日在加州的迪斯尼樂園被傳染的,傳染源

很可能是一名(或多名)到迪斯尼樂園玩的外國遊客。感染者中大約90%是加州居民。有一個在美國生活的華人醫學博士經常在網上做醫學科普,發感慨說,她女兒本來要去迪斯尼樂園過生日,這回去不成了。我還以為他的女兒沒有打麻疹疫苗所以不敢去呢,他解釋說只打過一劑麻腮風疫苗,因為不到四歲,還沒有打第二劑,所

# 你還敢去迪斯尼樂園嗎?

以他覺得對麻疹還沒有免疫力,不能去冒險。  
按美國的免疫計劃,小孩在一歲到一歲半時會打一劑麻腮風疫苗,入學前要求打兩劑,所以一般選擇在四、五歲時打第二劑。但是麻疹疫苗並非要打兩劑才會有效。實際上,95%的人在打了第一劑麻疹疫苗後就對麻疹有了免疫力,打第二劑是為了給剩下的5%的人再給一次機會,只要在第一劑打完一個月後就可以打第二劑,並非一定要在四、五歲時打。在打了兩劑麻疹疫苗後,99%的人都會對麻疹有免疫力了。

有人會說,雖然打了一劑麻疹疫苗後有95%的概率會對麻疹免疫,畢竟不是百分百保險,還有5%的風險啊,值得去冒這個風險嗎?的確,即使在打了一劑乃至兩劑麻疹疫苗後,還是有可能傳染上麻疹。這次在迪斯尼樂園被傳染上的患者,雖然絕大部分是沒有接種過麻疹疫

苗的,也有個別的(已知有6名)是接種過的,有的打過一劑,有的打過兩劑或更多劑。但是打了一劑疫苗後有5%的失敗率並非意味着就有5%被感染的風險。迪斯尼樂園每天有幾萬名新遊客,即使其中混雜了一名麻疹患者,與其接觸的幾率本來就很低。從統計數據看,如果你打過麻疹疫苗,在那五天內被傳染上麻疹的風險只有幾萬分之一,與被閃電擊中的概率相當。何況,傳染源是一名遊客,早已離開,現在再去迪斯尼樂園,剛好又碰上一名麻疹患者的概率更是微乎其微。

麻疹是一種傳染性極強的傳染病,如果沒有接種過麻疹疫苗,與麻疹患者接觸後,被傳染的可能性高達90%。所以如果沒有接種過麻疹疫苗,應該避免去迪斯尼樂園,也應該避免去有眾多外國遊客的其他公共場所。當然,最好還是趕快接種疫苗。接種過疫苗,就不必擔心,迪斯尼樂園還是相當安全的,想去還是可以放心地去的。如果接種過疫苗還不敢去迪斯尼樂園,那麼其他公共場所也不能去了。



# 為何香港男人壓力大卻全球最長壽?

2013年,日本女性平均壽命已達86.61歲,成為全球最長壽的女性群體;而男士最長壽的則是香港地區,平均壽命為80.87歲。

壓力大的香港男人,為什麼還最長壽呢?除了跟香港公共醫療和環境有關,其實熟知香港人的生活習性後,也能窺出一些端倪。

男人們聚在一起,必然少不了煙、酒、肉。廣州市第一人民醫院的馬勝利醫生卻發現,和香港朋友在一起吃飯,他們大多不抽煙,不喝酒,飲食也很清淡。內地人多喜歡炒菜,甚至喜歡採用油炸等烹調方式,而在香港,他們經常是用水煮蒸,再稍放些鹽,這樣可以使食物的營養儘量保留。

由於工作壓力、社會應酬等原因,很多男性在飲食上是飢飽無常,過嗜煙酒,飲食油膩。廣東省中醫院曾亮大夫則介紹,他的很多香港朋友平日酒桌應酬比較少,朋友們相聚在一起,更多的是喝茶聊天,不抽煙,不喝酒,健康自然有保障。

香港人還非常重視體檢,除了全面的健康體檢外,還會根據年齡、性別、症狀等細分去做不同的針對性檢查。一旦發現問題,就會及早接受治療,真正做到了少得病,晚得病,得了病早點治,不把小病拖成大病、重病。

這一點,在一家診所的前列腺手術上非常明顯。內地患者多為60-70歲;而香港多為80歲以上的患者,很多人在早期體檢發現時就已經控制了病情;在香港的一些老年病房,80歲以下的住院的不多,很多都是90歲、100歲的老人。

正因為如此,無論是在香港的大街小巷還是地鐵、公路,體檢服務的宣傳和公益廣告隨處可見。由於香港的私立體檢比較貴,很多香港人還會專程來廣東的一些醫院體檢,旅遊、體檢兩不誤。

香港人有喝早晚茶的習慣,朋友們聚在一起,聊聊各自的問題和困惑,在朋友間尋求支持和幫助,如果出現難以解決的心理問題,他們也會及時尋求心理醫生的幫助,而不是壓抑隱忍,獨自來承受。即便在生病住院後,臨床醫生也很注重病人心理的治療。有些長期無效治療的患者,會被轉到心理科治療,等精神狀態好了,再轉到原來科室進行診治。

除此之外,香港人很善於學習,真正做到了“活到老學到老”。在廣東省中醫院,每年都會有很多香港人過來學習,其中不乏40-50歲的中年男性,這里有中醫師,也有零醫學基礎的興趣愛好者。有着這種精神,也有着這樣的普及,健康養生理念也就深入人心。

在如何看待疫苗的問題上,一個做科普的醫學博士都有不正確的看法,何況他人。很多接受過良好教育的人反而在疫苗問題上要比沒有受過多少教育的人顯得更愚昧。美國的調查發現,美國某些富裕學區的疫苗接種率比貧窮學區低,例如加州聖地亞哥北海岸是較富裕的地區,有的學校竟有30%學生選擇不接種疫苗,因為這些學生家長受過很好教育,愛在互聯網上看“科普”資料,自以為比醫學界更瞭解疫苗接種的“危害”,所以比一般家庭的家長更不會聽從接種疫苗的要求。此次美國麻疹疫情,受感染者中聖地亞哥居民人數最多,也許就與此有關。

偽醫學科普是會害死人的。  
·方舟子·

