

感冒了 盲目運動會加重病情



受訪專家:錢國強 朱欣佚

冬季是感冒高發季節。感冒後,人們一般通過服用藥物、多喝水、增加休息來緩解病症。根據媒體報道,有美國專家提出了一個“脖子法則”:如果症狀在脖子以上,如鼻塞、打噴嚏等,應該去運動;如果症狀在脖子以下,如劇烈咳嗽、發燒、肌肉疼痛、噁心等,則不建議運動。這個法則是否真的可行呢?

醫學博士錢國強介紹,感冒可分為導致急性上呼吸道感染的普通感冒,和侵襲整個呼吸道乃至全身的流行性感。感冒。 “脖子法則”無非是讓患者通過體感區分感冒類型,或對輕重進行判斷,而這些自我判斷往往也不夠準確。

東南大學附屬中大醫院健康管理中心主任朱欣佚表示,運動確實可以讓血液循環加快,提高身體免疫力,但這是

以人體處於正常的生理和機能狀態為前提的。我們不能單純依靠運動讓感冒痊癒。生病時,運動不但不能減輕症狀、幫助機體縮短感冒病程,甚至有時還會加重病情。即使是普通感冒,出現脖子以上的症狀時,身體各器官,如心臟等已經加大負荷。這時再運動會進一步增加機體負擔,讓病毒更容易乘虛而入,可能誘發病毒性心肌炎等重病。國內也曾有報道,有人為治療感冒特意跑到健身房去運動出汗,結果引起心臟衰竭而猝死。另外,該法則是基於西方人體質提出的,東西方人的機體耐受能力和應激性有差異,感冒後的運動療法縱使其合理性,也不能生搬硬套。

老話說,“動一動,少生病;懶一懶,藥一碗。”日常合理的運動可增強體質,避免感冒。但感冒時還是要多休息,多吃清淡食物,適當用藥。對於本來就很少鍛煉的人,感冒期間應避免勞累和劇烈活動;日常堅持鍛煉的,感冒時運動量也要減半,採用溫和的形式,一旦出現發熱症狀應立即停止。症狀較輕的初期患者參加長跑、打籃球、踢足球等劇烈活動前,也要先經醫生對感冒進行鑒別診斷後,再依照醫囑進行運動。

身體記憶的重要性

身體記憶

對記憶的理解一般局限於大腦,其實身體也是有記憶的。身體的記憶範圍很廣,影響也很大。比如免疫記憶是疫苗接種的基礎。身體的再生和恢復也是因為身體的記憶能力。常遇到的身體對肥胖的記憶會導致幾乎50%的減肥失敗。還有,胃黏膜細胞會記錄每一次酸的人侵,之後對很小的刺激就會敲起警鐘,直至引起慢性胃痛。每一次精神壓力刺激,都會被心臟細胞記錄下來。學開車時,大腦能夠記住所有的操作要領,卻無法指揮身體,開始總是手忙腳亂。當身體產生記憶並熟練上路後,卻把操作要領忘到腦後。有些老人去年二月份有一次重感冒,今年二月份有可能在犯一次。還有長途旅行後的倒時差也屬於身體記憶的一種。酗酒抽煙吸毒上癮,都應該屬於身體記憶。還可以舉出很多。

看來承認身體有記憶應該不是問題,問題是我們應該讓身體記憶那些好的,有用的東西,忘記那些不利的。所以,有了健康問題,要及早解決,否則會成為身體的永久的記憶。則會成為持久的大問題。例如,很多急性肝炎會轉成長期性的慢性肝炎,很多長期慢性哮喘也是來自於短期的病變。

那麼什麼時候,什麼人容易發生身體記憶?一般來說,腦力記憶是越年輕越好,特別是

青少年。而身體記憶則是越老越可能發生。例如開車,如果你16歲學會開車,10年內不再開車,到26歲時,你可能不會開了。如果你40歲學會開車,雖然不容易學,但是一旦你學會了,你五十歲重新開車,應該問題不大。如果一個人小時候得過哮喘,長大以後,很可能不再會有哮喘。如果40-50歲得了哮喘,也許後半生都會哮喘。其中道理很簡單,青少年的細胞更新快身體變化大,所以身體記憶容易被消失,被抹掉,年齡大者則相反。

所以慢性病大都來自中老年。因此上了幾歲年紀,就要格外注意,不要產生那些對身體有害的“身體記憶”因此老人有病,一定要早治。

坐月子是中國婦女生孩子的一種習慣。有人可能認為沒有必要。還是因人而異。如果你20歲生孩子,坐不坐月子可能問題不大。如果你三十多歲生孩子,做月子的影響就很重要,因為年齡大了很多月子中所生的病,就可能讓身體記著一輩子。

這還涉及到另外一個問題,同一個人在同一年之中,在什麼狀況下,他的身體記憶會保持下來?答,在身體最虛弱的狀況下的身體記憶會保持的長久一些。

所以強壯的身體很重要,可以延緩開始有明顯身體記憶的年齡。

wifi 信號對孕婦有影響嗎?

有人說,WiFi信號會對孕婦造成輻射,導致胎兒畸形,讓不少有孕婦的家庭很緊張。甚至有一位丈夫擔心家中孕婦受影響,每天挨家挨戶敲門,讓全樓居民關閉WiFi。WiFi真的這麼恐怖嗎?

事實上,這種擔心沒有必要。有實驗結果已經證實,包括WiFi信號在內的無線網絡頻率雖然可能較高,但功率都不大,對人體的影響微乎其微,基本在安全範圍內。而且它能夠影響的也僅僅是皮膚表面,只要不是緊貼著身體,產生的輻射都可以忽略不計。人們所說的電磁輻射通常指的是非電離輻射,除了WiFi,還包括紫外線、手機、電腦、高壓線、變電站、手機基站等產生的電磁場。這些輻射危害性較弱,基本都在安全範圍內,孕婦不必過於恐慌。

在不少人眼裡,仙人球、龍舌蘭等綠植是辦公室的防輻射利器,防輻射服更成了孕婦的標準配置。事實上,這些大多也只能起到心理安慰的作用,因為只有鉛服能阻隔輻射。但如果孕婦每天因擔心輻射而生活在焦慮中,反而容易影響自身和胎兒健康。

當然,如果實在不放心,孕婦也可與輻射源保持一定距離,儘可能減少在WiFi環境下停留的時間,將影響降到最低。使用手機時,不妨用長線耳機,睡覺時手機遠離頭部,使用微波爐時儘量不站在機器旁邊。總之,面對生活中常見的非電離輻射要採取科學態度,既不能漠不關心,也不要草木皆兵,應理智對待。

相較於女性更年期症候群,鞏固酮低下症候群常受到中老年男性的忽視,而診斷評估和治療方法也不如女性荷爾蒙療法普遍。由於男性更年期也同樣會引起很多相關的身心障礙,因此國際間已有愈來愈多的學者正視中老年男性的鞏固酮低下症,同時鞏固酮療法也一直在劑型方面有所改進,這將是中老年男性的另一大福音。

我們日常提到更年期的時候,理所當然的就認為是在說女性。但是,很多人不知道其實男性也是存在更年期的,男性的更年期同樣的也會出現許多症狀,那麼我們就來一起看一下男性的更年期到底有哪些症狀?

男性的更年期症狀

1、內分泌系統出現紊亂

男性在處於更年期的時候,其本身的雄性激素分泌就會相應的減少,致使男性體內的內分泌失調。對於男性更年期產生的內分泌失調症狀,我們可以在平時注意保證充足的休息、健康規律的飲食以及經常鍛煉身體來減緩內分泌失調帶來的不良影響。

另外精神上也需要適當放鬆一些,過大的壓力也會使更年期內分泌失調的情況更加嚴重。

2、泌尿系統出現異常

很大一部分的男性,在更年期來臨的時候,都會出現一些泌尿系統的異常情況。一般像是尿頻、尿急、尿不淨、夜尿繁多等等這些都會出現在男性的更年期之中。

當發現自己患有這些症狀的時候,更年期男性就需要注意一下自身平時的飲食情況,多吃清淡、少吃辛辣刺激性食物,儘量不要飲酒、抽煙,能戒掉煙酒是最好的,能做到這些就能在最大程度上減輕相關的症狀。

如果這些症狀比較嚴重,那麼就需要及時到正規醫院進行檢查和治療了。

3、夫妻生活質量變低

男性在更年期的時候,還有一項非常明顯的症狀,就是不向往夫妻生活。這時候處於更年期的男性不要亂吃藥,也不要惶恐,因為對於男性更年期來說,這都是正常情況。對於這些症狀,處於更年期的男性可以多食用一些羊肉、芝麻、核桃等增強性腺功能的食物,切記不能私自亂吃藥。

4、情緒消極

男性在更年期的時候,其自身的情緒受更年期影響也是極為重大的。更年期的男性非常容易產生負面情緒,像是情緒低落、失去自信心、抑鬱、孤獨等等。

因為這是更年期男性自身心理的問題,所以這方面的改善就需要家人和親朋好友的積極幫助了,平時要對處於更年期的男性做好一定的開導和關心,調節處於更年期的男性情緒,使之儘量保持一種正常的心理環境。

男人出現這4個癥狀 你到更年期了



如果把身體比做一台機器,“腿”就是提供動力的馬達。馬達不靈了,機器便會老化、運轉不良。人老後,不怕頭髮變白、皮膚鬆弛,怕的就是腿腳不靈便。

在美國《預防》雜誌總結的長壽迹象中,“腿部肌肉有力”赫然在列。生活中也不難發現,長壽老人幾乎都步履穩健、行走如風。

因此,只要養好雙腿,活過百歲的可能性便大大提高。

全身壓力都在腿

雙腿就像人體的承重牆,一個人50%的骨骼和肌肉都在兩條腿上,一生中70%的活動和能量消耗都要由腿來完成;人體最大、最結實的關節和骨頭也在其中。

人年輕時,大腿骨可以支撐起一輛小轎車,膝蓋則承受著9倍於體重的壓力;腿部肌肉也要經常與大地的引力進行搏鬥,保持緊張狀態。所以說,堅實的骨骼、強壯的肌肉、靈活的關節形成了一個鐵三角,承受人體最主要的重量。

衛生部老年醫學研究所原所長高芳筜教授認為:雙腿還是身體的交通樞紐。兩條腿有人體50%的神經、50%的血管,流淌著50%的血液,是連接身體的大循環組織。只有雙腿健康,經絡傳導才暢通,氣血才能順利送往各個器官,特別是心臟和消化系統。可以說,腿部肌肉強勁的人必然有一顆強有力的心臟。

美國科學家認為,從走路便可判斷人的健康狀況。如果一個70歲~79歲的老人一次可步行約400米,就說明其健康情況至少能讓他多活6年。老人每次走的距離越長,速度越快,走得越輕鬆,那麼他的壽命就越長。

腿部衰老的報警信號

1 腿腳沒有原先靈便

這是衰老的最早特徵。40歲後,很多人感到腿腳不靈活,稍微多走點路,就像腿上灌滿鉛,發酸發脹,上樓梯也越來越費勁,沒爬幾層就氣喘吁吁。

2 做點事就腰酸腿疼

特別是中年女性,只要站的時間一長,就會覺得腰酸腿痛。咳嗽時,腿還會出現放射性疼痛。如

人老腿不老的7個絕招

果小腿肚出現壓痛更要注意,說明腸胃已經開始“罷工”了。

3 走路變慢

不知不覺中,步速越來越慢。偶爾走快點,會覺得腿腳不聽使喚,過後會連續酸痛好多天,甚至出現肌肉萎縮的情況。

4 雙腿一側發涼

即使夏天也總感到小腿肚涼颼颼的,有時還覺得從臀部開始,到腳後跟,中間一條線都涼涼的。這可能是血液循環不暢造成的,也可能和腰椎間盤病變有關。

5 抽筋次數增多

如果不是在運動後或因為受涼而抽筋,那就要注意了,這可能是骨質疏鬆的表現。有些人還會出現足跟疼痛,也必須引起注意。

6 腫脹

血液循環不好會導致腿脹,同時這也是心腦血管病或腎臟疾病患者常有的症狀。

7 靜脈曲張

女性更容易出現這種情況,20歲後就有可能發生。一旦腿上的血管突然非常清晰,彎彎曲曲像蛇一樣,說明腿部血管出現了勞損。

8 髖膝關節疼痛

幾乎所有關節都會隨著年紀增大而變得脆弱,特別是髖、膝這兩處關節。如果你發現在下樓梯、蹲下或跳躍時出現不適,甚至腿部有摩

質疏鬆。

最後,要多運動

生命在於運動,多運動,腿部得到鍛煉,會變得更加結實。

人老腿不老的7個絕招

常言道,人老腿先衰。那麼,怎樣鍛煉才能使人老腿不老呢?以下七招不妨一試。

1、乾洗腿

用雙手緊抱一側大腿,稍用力從大腿向下按摩,一直到足踝,然後再從踝部按摩至大腿根,用同樣的方法按摩另一條腿,重複10-20遍。這樣可使關節靈活、腿肌與步行能力增強,預防下肢靜脈曲張、水腫及肌肉萎縮等。

2、揉腿肚

用兩手掌夾住腿肚,旋轉揉動,每側揉動20-30次為一節,共做六節。此法能疏通血脈,增強腿的力量。

3、甩小腿

一手扶牆或扶樹,先向前甩小腿,使腳尖向前向上翹起,然後向後甩動,一次甩80-100次為宜。此法可預防下肢萎縮、軟弱無力或麻木、小腿抽筋等症。

4、揉雙膝

兩足平行並攏,屈膝微下蹲,雙手放在膝蓋上,順時針方向揉動數十次,然後逆時針方向揉動數十次,此法能疏通血脈,治下肢無力、膝關節疼痛。

5、扳足趾

端坐,兩腿伸直,低頭,身體向前彎,用雙手扳足趾20-30次。此法能強腰腿、增腳力。

6、搓腳心

雙手掌搓熱,然後用手掌搓腳心,各100次。

7、暖雙足

暖足就是要經常保持雙足溫暖,每晚用熱水泡腳,能使全身血脈流通。



擦磨損、卡住動不了的感覺,說明關節已經急需保護了。

這樣做能減緩衰老

雖然人到中年後,腿會慢慢衰老,但養腿是一輩子的事,從20多歲開始,就要注意保護。

特別是現在的開車一族,以車代步慣了,腿部力量通常比常人差,只有養好腿,

才能阻止衰老提前到來。

首先,注意保暖

穿寬鬆的褲子,促進血液循環。千萬別讓腿部受涼,平時常用熱水泡腳,使氣血能順利到達人的上身,維持機體平衡。

同時老年人要穿寬鬆的鞋,鞋跟2-3公分比較合適。此外,臨睡前拿個小枕頭墊墊腿,也能促進血液暢通。

其次,多曬太陽

曬太陽不僅有利於保暖,還可以促進體內維生素D的形成,避免雙腿鈣流失,有效預防骨