

眼球和這五個部位不要自己隨便按揉

眼部按摩能“按”出白內障甚至按成視網膜脫離,需要到醫院緊急手術!這不是誇張,近日,河南70多歲的李先生因為視物模糊,來到河南省立眼科醫院白內障中心就診。該院主治醫師張穎檢查發現,患者存在視網膜脫離,這種情況多見於高度近視或外傷後。可李先生表示,自己並不近視,眼睛也肯定沒受過外傷,怎麼就視網膜脫離了呢?經醫生仔細詢問,原來李先生每天都在眼圍周圍及眼瞼上面“手法按摩”,而且按摩手法並不規範,會直接對眼球造成壓力,對眼內組織造成傷害,視網膜脫離正是與此有關。幸好發現得早,進行手術後,李先生的視力得以挽救。河南省立眼科醫院白內障中心副主任醫師吳眾表示,如果需要在眼睛進行按摩或者做其他物理治療時,一定要尋找專業醫療機構,聽從專業醫生指導建議,以免造成不必要的傷害。

一、這5個部位不要自己亂按摩

1. 脖子。復旦大學醫學博士汪小歡 2019

年在科普中國刊文表示,脖子很重要,僅有7根骨頭組成頸椎來支撐大腦,因此又極其脆弱。大腦80%的血液都是由頸動脈輸送的,一旦發生意外,後果不堪設想。此外,脖子上有一個非常重要的部位,即使很健康的人,這個部位也絕不能隨便亂碰,它就是“頸動脈竇”。頸動脈竇位於脖子兩側,大概與喉結齊平,距離5-6厘米的位置。它是血壓的壓力感受器,當血壓升高時,它會調節心臟、血管,使其下降,反之亦然。頸動脈竇受到一定壓力時,會導致心跳降低、血壓下降,甚至能引發暈厥。如果壓力過大,時間過長,甚至有可能導致死亡。

2. 太陽穴。這是顱骨最薄弱的部分,並且在太陽穴下方,存在着大腦中動脈。如果遭到猛擊或者重按,有可能會造成血管破裂,導致顱內大出血。

3. 後腦勺。里面有負責控制人體呼吸、心跳功能的腦干,是人體的“生命中心樞”。若遭到猛擊,會引起致命的腦干出血。

4. 大腿根部。人體的一些動脈,所處位置靠近體表,比如處於上臂的肱動脈和大腿根部的股動脈。這些地方不能亂按或者受傷,因為動脈比較靠近體表,更容易導致大出血。

5. 後腰部。後腰部下面是腎臟,腎臟易受傷,如果遭到重擊或者受傷嚴重,很容易導致腎破裂,還可能引起大出血、休克等。

二、想放鬆不妨這麼做

1. 到正規醫院先檢查。湖北武漢市中醫醫院推拿科主任醫師何生華 2023年刊文表示,如果感到自己肌肉、關節長期不舒服,特別是肩頸和腰腿部,應首選正規醫療機構的推拿或康復科進行檢查,確認造成不適的原因,再對症治療。

2. 頻率和力度要適宜。按摩時注意頻率不宜過高,每周不超過2次,不盲目追求大力。



不少人喜歡購置各種按摩儀器,使用時應注意力度和頻率,不要覺得舒服就長時間按,容易出現按摩過度,如果按錯位置,還可能造成損傷。

3. 運動和拉伸有助放鬆。其實,按摩屬於身體被動拉伸,放鬆效果有限。想要體驗全身的鬆弛感,還是要堅持適當運動和全身拉伸來實現。日常生活中注意保持良好姿勢,避免久坐久站。

情緒低落超過兩周一定要重視



如果你時常感覺自己處於抑鬱狀態,不太開心,除了求助心理醫生外,生活中一些小方法可以讓情緒舒緩一些。

1. 走進自然。增加戶外活動,走進大自然,充分體驗“活在當下”的感覺。戶外活

動既能運動,也增加曬太陽的機會,一舉多得緩解抑鬱情緒。

2. 規律運動。堅持適量運動,每周3-5天,每天鍛煉30分鐘以上,對於預防和緩解焦慮抑鬱更為有效。運動尤其是有氧運動時,大腦釋放的化學物質內啡肽,又稱快樂激素。太極拳、瑜伽等注重覺察和調整自身呼吸的運動有助於平靜情緒,緩解焦慮。

3. 暖和一些。感覺情緒低落的時候,讓自己暖和一些也會好很多。比如喝一杯熱茶、蓋一條熱毛毯、洗一個熱水澡等。

4. 找人擁抱。可以找親人朋友或者毛絨玩具抱一抱,擁抱可以使大腦釋放催產素等激素,減弱杏仁核(掌管負面情緒)的反應。

5. 多曬太陽。很多人有這樣的體會,天氣陰沉時心情低落,艷陽高照時心情則會好很多。燦爛的陽光可以幫助機體釋放5-羥色胺,還可以改善褪黑激素的釋放。因此每天抽出一點時間曬曬太陽,有助收穫好心情和好睡眠。

6. 聽聽音樂。音樂有調節情緒的作用,聽一些歡快的音樂有助於趕走抑鬱情緒。

7. 寫寫日記。寫日記是一個自我療愈的過程。通過日記不僅可以發泄自己的情緒,而且也可以把生命體驗用文字表述出來,感受到自己真實的活着。

“最近心里難受、情緒低落,身體也覺得有點不舒服。”像這樣的感受每個人可能都有過,但你有沒有重視它?是否想過採取哪些方式來改善身心健康?10月10日是世界精神衛生日,如果你也有類似情況一定要重視!

情緒低落超過兩周一定要重視!

據世界衛生組織估計,全世界每年有5%的成年人患有抑鬱症。抑鬱情緒人人都有,但往往經過短暫的自我調節後很快消失,對正常的社會生活也不會有什麼影響。而抑鬱症則不同,簡單區分可以看見幾點:

1. 嚴重程度:抑鬱情緒的嚴重程度比抑鬱症要輕。

2. 持續時間:抑鬱症持續時間至少兩周;抑鬱情緒的時長較短,是一過性的情緒表現。

3. 影響功能:抑鬱情緒對工作、學習、生活等方面的功能影響不明顯;抑鬱症則可能出現注意力下降、工作效率降低、語言及活動顯著減少等情況。

4. 治療方面:識別抑鬱情緒後,如果能夠及時進行關注和調整,絕大部分會在短期內緩解;而抑鬱症往往需要接受專業治療。其實,不開心也是有意義的“信號”,提醒我們應該調整自己的生活了。如果長時間處於抑鬱心境就可能發展為抑鬱症,因此不妨儘早採取一些措施干預“不開心”。

七個暖心小方法趕走“不開心”

腳痛可能是幾種疾病的徵兆

一、腳痛就是得糖尿病了?還可能是這5種原因

腿部疼痛是糖尿病患者身上比較典型的一個症狀,主要是因為糖尿病患者體內血糖過高,導致體內的氧自由基增加,再加上高血糖會給神經帶來毒副作用,會引起微循環出現障礙等。

在這種情況下,會牽連到四肢遠端,比較典型的就會出現四肢麻木、疼痛感。還有部分糖尿病患者出現腿部明顯疼痛感是因為罹患糖尿病足所致。

糖尿病足的發生和神經病變、血管病變以及感染因素等都有一定聯繫,具體的需要就醫進行檢查才能明確。除了糖尿病以外,莫名的腿痛還可能是一些其他原因引起,分為生理性和病理性原因。

其中,生理性原因多是由於腿部受到壓迫後會出現,多見於久坐、久站人群身上,在充分活動後基本就可以得到緩解。

還有些人出現腳痛是由於穿了不合適的鞋子引起,在更換鞋子後即可緩解。

而一些疼痛感在活動後還無法緩解的話,則要警惕是一些病理性原因所致。

腰椎管狹窄:罹患該病後,會引起患者出現明顯的腿疼麻木,主要是因為患者的神經根、椎管等位置出現了狹窄,導致肢體末端無法得到充足的供氧供血,會出現明顯的腳痛症狀;

靜脈曲張:靜脈曲張是指患者的靜脈血管發生了回流障礙,長期靜脈曲張會引起一系列的並發症出現,位於下肢的靜脈曲張會導致患者出現明顯的腿腳疼痛、麻木感;

關節炎:一些罹患關節炎的患者,也會出現明顯的腿腳疼痛。其中包括風濕性關節炎、類風濕性關節炎等,多種關節炎都會引起患者出現明顯的肢體不適、僵硬以及疼痛感。

瞭解了一些可能會引起腳痛的原因之後,再來一起瞭解下該如何去保護腳部。

二、腳作為“第二心臟”,我們該如何保護?

1. 避免這3種傷腳行為

(1)常穿人字拖:現在天氣越來越炎熱,很多人都已經開始穿人字拖了。事實上,穿人字拖對於腳部的健康而言不太有利,因為人字拖沒有足弓、後跟固定,容易引起足弓疲勞、疼痛,甚至是發炎,相對來說跌倒的概率也會更高一些;

(2)“暴走”:不論是年輕人還是老年人,都有一些喜歡暴走來鍛煉身體的人。一些本身沒有運動習慣的人,突然大量步行鍛煉很容易會導致腳部腫脹、疼痛,還可能會引起足部出現一些功能性損傷;

(3)腳踩鵝卵石:這個方法也是很多人熱衷的,通過腳踩鵝卵石可對腳部起到刺激作用。但是對於本身患有糖尿病、扁平足以及骨質疏鬆的人群,做這個動作其實是很危險的,很容易引起意外的發生。

2. 護腳措施

(1)控制體重:將體重控制在健康範圍內,可以很大程度的減少足部的負擔,也可以避免出現一些損傷;

(2)泡腳:泡腳是個非常好的養生活動,且成本也很低,只要有個桶就可以。建議泡腳的溫度保持在40-45°C即可,泡腳的時間保持在30分鐘以內即可,一些本身患有糖尿病的患者則不建議泡腳;

(3)穿合適的鞋子:鞋子是否合適,對於足部健康而言也非常重要。一定要選擇尺碼合適的鞋子,過大、過小的鞋子都對足部健康不利,同時還要儘量選擇質地柔軟的鞋子。



經常吃冷飯 不僅能降低血糖還能維持腸道健康

米飯作為一種常見的主食,口感軟糯又能飽腹,中國南方更是以米飯為主食,不過有研究發現白米飯吃多了,患糖尿病的風險會增加。

中國農業大學食品科學與營養工程學院副教授范志紅指出,糖尿病的誘因是很複雜的,受遺傳因素的影響,父母親戚有糖尿病的人患糖尿病的風險也高,另外經常吃高糖、高脂肪、高熱量的食物等飲食不合理,也會增加糖尿病風險。

那為什麼經常吃白米飯會增加糖尿病風險呢?

因為精細處理過的白米飯,更容易被消化,血糖升的也比較快,如果運動不夠的話,那餐後的運動總是很高,持續發展就可能被糖尿病盯上。

一、為何日本人也吃米飯,血糖卻控制得平穩?

據數據統計,中國糖尿病患者有1.1億人,還有4.9億糖尿病前期患者,位列世界第一。平均每十個中國人里就有一個糖尿病患者,有五個糖尿病前期。而據日本調查統計,日本的糖尿病患者及糖尿病前期都有1千萬人,不過日本有1.2億人口,平均每13個日本人里有一個糖尿病患者及一個糖尿病前期患者。同樣都是以米飯作為主食,為什麼日本糖尿病少呢?主要與這幾個原因有

關。

1、米飯食用量不同

日本人飯量是很少的,米飯也吃得少,因此糖分攝入得也少,再加上烹飪出來直接蘸上汁食用,飲食也比較清淡,但中國民眾進食量多不說,而且多會搭配紅燒、爆炒的菜類一起來食用。

2、食用的米飯溫度不同

中國國民吃飯喜歡趁熱吃,但日本人吃的米飯多是以壽司、飯糰等冷飯形式進食的,冷卻後的米飯澱粉不好消化,就像膳食纖維一樣,因此血糖控制不理想的糖尿病患者可以將飯冷卻後再食用。

3、米飯的配料不同

日本人吃的米飯會做成壽司、飯糰,而且提前會用醋浸泡米粒,然後淋上壽司醋來食用。而醋中的醋酸能抑制澱粉酶活性,減慢澱粉轉化成葡萄糖的速度。很多人不知道,加醋的這一舉動能讓血糖升的慢一點。



二、吃冷飯不僅能降血糖,還能維持腸道健康?

涼米飯比熱米飯更不容易升高血糖確有其事,這是因為熱了的飯降溫後,澱粉分子聚攏,產生了更多的抗性澱粉,不容易被人消化吸收。浙江醫院消化內科主任鄭培奮主任醫生指出,

涼了的米飯、肉和蔬菜雖然不好消化,但能夠延緩餐後血糖、血脂的升高,有助於改善腸道菌群,更有益于腸道健康。

不過要注意的是,冷食會讓胃部血管短暫收縮,從而影響消化液分泌和腸胃的蠕動,因此對於本身身體瘦弱、消化能力差的人來說不宜食用冷食。另外,米飯在室溫放置久了可能會被細菌污染,食用這種米飯會增加食物中毒的風險。

三、控制血糖學會這幾步,讓血糖穩穩的

中華預防醫學會健康傳播分會委員阮光鋒指出,儘管經常吃米飯會增加糖尿病的風險,但並不代

表糖友就完全不能吃米飯了。想要健康吃米飯,要做到下面這幾點!

1、米飯不要煮的過於軟爛

軟爛的米飯固然好吃,但也更容易被消化,餐後血糖也升的快,因此米飯不宜煮的過於軟爛。

2、白米飯中加入糙米和粗糧雜豆

經常吃精細白米飯餐後的升糖速度快,建議米飯中要加入紫米、黑米、糙米、綠豆、紅豆等粗糧雜豆,來降低血糖反應。

3、米飯要當天吃完,避免反復加熱

米飯最好一次不要做太多,反復加熱會導致更加軟爛,血糖更容易升高,最好當天做的當天吃完。

4、米飯中少加油加鹽

米飯中加油後能量增加,會導致飽腹感降低,吃的更多,加鹽則會導致餐後血糖反應更高,不利于糖尿病患者的血糖控制。

清華大學附屬北京清華長庚醫院內分泌代謝科主任醫生肖建中指出,預防糖尿病要少吃太多精製的食物,還要限制總熱量攝入,適當多運動多鍛煉等。

米飯吃多了也會增加糖尿病風險,不過並不代表糖友不能吃白米飯了,只要學會健康的吃米飯,照樣可以食用白米飯。不過平常要少吃禁止白米麵,適當多鍛煉等,以更好的預防糖尿病。