

以花养生功效好

菊花 泻火明目

《本草纲目》中记载:“野菊花能清热解暑、泻火明目、疏肝利咽”。许多滋补方剂,如杞菊地黄丸,就是在六味地黄丸的基础上加入枸杞、菊花,从而起到养肝明目的功效。现代药理研究表明,野菊花中含有的挥发油能通关窍、利滞气。

【养生方法】野菊花(药店有售)适量,和萱草一起装入枕套内缝好,每日枕之,不仅能明目,还能使心情舒畅。

玫瑰 补血养气

玫瑰花具有理气解郁、和散血淤的功效,能缓解气血不和、乳腺增生、乳房胀痛、月经不凋等问题。

【养生方法】将玫瑰花蕾加水煎煮成浓汁,加入红糖熬成膏状,每日一汤匙,温开水冲服,具有补血养气的功效。

桂花 止牙痛祛口臭

新鲜桂花具有散寒破结、化痰生津的功效,常用于治疗咳嗽、痰结、牙痛、口臭等症。

【养生方法】将鲜桂花放在器皿内,加盐

腌制,再用糖“蜜”上一晚,即可制成桂花酱食用。或用桂花子3克,煎水漱口,每日3次,有助于祛除口臭。或用桂花树皮50克,加入杜仲20克,水煎服,10分钟后即可止痛。

桃花 滋养容颜

中医认为,桃花具有利水、通便、活血的功效。桃花无论是外用,还是内服,都对滋养容颜有很好的效果。

【养生方法】取桃花250克,白芷30克,用白酒1000毫升密封浸泡30天,每日早晚各饮15~30毫升。同时取少许揉擦面部,对黄褐斑、黑斑、脸色晦暗等症有良效。

茉莉 缓解胃痛

茉莉味辛、甘,性温,能帮助胃消化吸收、缓解胃痛,对腹泻腹痛疗效也很好。茉莉花茶素有“胃部保护茶”之称。此外,茉莉还有安定心神的作用,可让人情绪稳定、心情舒畅。

【养生方法】如果消化功能不佳,可用热牛奶浸花,制成茉莉花奶茶服用;如果眼睛红肿、迎风流泪,可用茉莉花煎水熏洗。

摘自《家庭保健报》

养肝 在肝气升发的春天

中医理论认为,春季肝气旺盛而升发,只有保持肝脏旺盛的生理机能,才能适应自然界生机勃勃的变化。

对于肝火旺盛的人来说,虽然春天天气好,但阳气骤升引动体内热气,热性体质的人就会经常肝火旺盛,就像一个火药桶被引爆了一样,最吃亏的就是肝脏。在健康人群中,压力大、火气旺的人到了春天最需要养肝。工作强度大的上班族们要特别关心自己的肝脏。过度操劳的结果之一就是肝气偏弱,因为长时间的工作状态让身体各器官血液需求量大大增加,血气消耗很大,而肝是体内的藏血器官,疲于工作就会受损。

保护肝脏还要杜绝不吃早饭的坏习惯,因为这是诱发脂肪肝的罪魁祸首。很多人没有

把脂肪肝当回事,认为没大碍。其实,脂肪肝是肝纤维化、肝硬化甚至肝癌的一个重要诱因。不吃早饭,中饭潦草解决,把一天的吃饭任务都“压”到晚饭这一顿上,这本身就是一种不平衡,容易使人发胖。哪怕一天进食的能量相等,不吃早饭会因为白天工作量大而存在营养不良,而晚上一顿高热量、高蛋白、高脂肪的大餐,则会使营养物质不能利用而积聚,久而久之成脂肪肝。

此外,经常熬夜也会诱发脂肪肝。中医理论认为,肝胆在23时至次日凌晨3时最兴奋,各个脏腑的血液都经过肝。肝胆在此刻发挥其解毒作用达到最高峰,人在此时也应顺应自然保证充足的休息,所谓“静卧血归肝”就是这个道理。

摘自《光明日报》

选牙膏 看成分

美白牙膏、防蛀牙膏、抗敏牙膏……市面上各式各样的牙膏让人眼花缭乱,选购时,一些吸引眼球的宣传语更是让人徘徊不定。其实,无论叫什么名字,成分才是决定牙膏是否适合你的重要因素。

牙齿发黄要找“有机硅” 美白牙膏都含有少量腐蚀剂,帮助抛光牙齿,防止牙渍形成,但对于“老黄牙”的作用却不明显。建议,如果想要更好的美白效果,可以选择含有有机硅成分的牙膏,这种硅拥有良好的耐磨系数,可以在美白牙齿的同时,将对牙齿的磨损程度降到最低。

防止蛀牙要找“氟” 牙齿上的细菌与糖类食物相作用,产生的酸会侵蚀牙釉质,从而

形成蛀牙。建议,如果想要防止蛀牙,要选含有矿物氟的牙膏,它可以在牙齿表面形成保护膜,抵御酸的侵蚀。

牙齿敏感找“氯化锶”或“硝酸钾” 建议,如果牙齿敏感不是蛀牙或者牙床感染引起的,那就是因为刷牙力度过大,造成了牙齿敏感或牙根外露。这种情况应该选择含有脱敏成分的牙膏,如氯化锶或硝酸钾,这两种物质可以缓解牙齿过敏造成的疼痛。

预防牙垢找“焦磷酸盐”或“柠檬酸锌” 牙齿斑硬化会形成牙石或牙垢。一旦牙垢形成,刷牙再认真也无济于事。预防牙垢非常重要,应选择含有焦磷酸盐或柠檬酸锌等成分的牙膏。

摘自《生命时报》

药品不良反应多源于注射剂

国家食品药品监督管理局发布了药品不良反应监测报告。国家药品不良反应监测网络共收到药品不良反应/事件报告120多万份。按照药品类别统计,化学药不良反应/事件报告数占81.6%,中药占17.1%,生物制品占1.3%。按照药品剂型统计,注射剂占56.7%,口服制剂占39.5%,其他制剂占3.8%。

抗感染药病例不良反应报告数量仍居首位。其中,排名第一的是头孢菌素。剂型分布中,注射剂占半壁江山,严重药品不良反应/事件报告中注射剂更高达77.6%。其中,静脉注射占53.5%,其他途径注射如肌肉注射仅占2.7%。全国药品不良反应监测网络收到

的过敏性休克导致患者死亡的病例中,85%以上为静脉给药。

中成药不良反应/事件报告数排名前20名的品种中,口服制剂有3个,分别是咳特灵片(胶囊、颗粒)、维C银翘片(胶囊等)和鼻炎康片。其实,这三种并不是纯中药,而是含化学药成分的中成药品种,即中西药复方制剂。例如,维C银翘片既有金银花、连翘、荆芥等十种中药成分,也含有马来酸氯苯那敏、对乙酰氨基酚、维生素C三种化学药成分。

有些医师把这类药品当作“纯中药”使用,增加了临床使用中的潜在风险。

摘自《光明日报》

婴儿吃蜂蜜可致肉毒杆菌中毒

国家食品安全风险评估中心技术顾问刘秀梅日前提醒:婴儿肉毒杆菌中毒一般是吃蜂蜜引起。美国规定,不到一周岁的婴儿不宜吃蜂蜜。蜂蜜里可能会有肉毒杆菌的污染,这是国际公认

的,太小的孩子不要吃蜂蜜,也不要喝蜂蜜水。

肉毒杆菌污染引起的食物中毒是食源性疾病的一种,食源性疾病是目前我国头号食品安全问题。

摘自《北京青年报》

一个喷嚏里大约含有30万个细菌,喷嚏憋着不打等于吞细菌。打喷嚏千万别用手捂,这喷嚏到底该如何打?

憋喷嚏等于咽细菌?

当你想打喷嚏,又无奈于场合等原因而不好意思打时,千万别憋着,否则可能发生意想不到的伤害。近日,荷兰的一项新研究就指出,憋喷嚏相当于吞细菌。

打喷嚏是人体从鼻道排出外来物,进行自我保护的一种方式。当人们感冒打喷嚏时,可以帮助清洁鼻部。对花粉过敏打喷嚏,可以从鼻道中排出过敏物质,还可以起到预防和治疗感冒的作用。

然而生活中有很多人,尤其是女性在打喷嚏时,往往习惯用手捂住口鼻,以发出轻微憋闷的声音,有的人甚至用揉鼻子的方法把喷嚏憋回去。但研究发现,一个喷嚏里大约含有30万个细菌,患有呼吸道疾病的人,细菌数量更是“数不胜数”。此外,人在打喷嚏时,上呼吸道会产生强大的压力,如果将口鼻完全捂住,不能得以缓解的压力会通过咽鼓管作用于耳道鼓膜,对耳部健康也不利。

摘自《读友报》

婴幼儿该不该补钙

有媒体报道“血钙检测是一项被业内人士认为基本没有临床价值的检查项目,却被当作常规项目在许多医院大范围开展”,引发了家长们的关注。“我们不会仅仅以验血来判断孩子是否缺钙,而是应该通过综合指标来衡量。”首都儿研所附属儿童医院预防保健科主治医师李娜指出,判断是否缺钙,还要观察孩子前卤门大小、肋骨是否外翻等。

“无论是吃母乳还是配方奶,只要营养充足,生长发育正常,孩子没有必要再额外补充钙剂。”李娜表示,维生素D是需要有规律补充的,并且要根据季节的更替及时调整,如果

日照充足,孩子户外运动多,可以酌情减少维生素D的服用量。

卫生部印发的《母婴健康素养——基本知识及技能(试行)》在第二十六条中特别指出,婴儿从出生开始,应当在医生指导下每天补充维生素D400~800国际单位。正常足月新生儿出生后6个月内一般不用补充钙剂。

“补钙的原则是缺钙才补,不缺不补,缺多少补多少。”首都儿研所营养研究室研究员吴光驰指出,即使各种指标显示孩子缺钙,也一定要注意把合理膳食和充足的户外活动结合起来,即便需要补钙,时间也不宜过长。

摘自《光明日报》

眼睛异常 当心颅脑

来自河南的小宇(化名)入院前1周,父母发现他的眼睛不太正常,两只眼睛总是左右来回看,后来发现孩子的眼球在水平方向的运动速度加快,而且频繁发作,便急忙把孩子带到医院,检查结果让他们大吃一惊,小小的孩子,脑袋里却长了个6厘米大小的脑肿瘤。

医院仔细检查发现孩子的左眼已经失明,右眼视力也很差,肿瘤从左侧视神经长出,左侧视神经被肿瘤完全侵蚀、无法保留,肿瘤将右侧视神经及颈内动脉压向一侧,另有多条动脉被肿瘤推挤和包绕,给手术带来了很大难

度,最终,将肿瘤分块切除后保住了重要的神经和血管。

神经胶质瘤是发生于视神经内胶质细胞的良性肿瘤,多发于学龄前儿童,10岁以内占75%,90%见于20岁以前。临床表现一般均有视力减退、眼球突出和视盘水肿或萎缩,其他如斜视、眶深部肿物、眼球运动障碍和皮肤棕色色素斑也常发生。医生提醒,当孩子眼睛出现异常情况的时候,一定要检查一下大脑,防止漏诊误诊,加重病情。

摘自《读友报》

咽喉痛持续加重可致风湿热

现在感冒病人不断增多,不少人除了咳嗽、流鼻涕、打喷嚏、发热等熟悉的症状外,嗓子也异常难受,先是嗓子疼痛得咽东西都咽不下去,过了两天,接着喉咙里就像有什么东西堵在里面对似的,特别难受。

多数咽喉痛会在数天至数周内自动消失,但若持续存在或几天内加重则需要及时到耳鼻喉科进行检查治疗。因为,如果长期不加以治疗的话,该病可能导致风湿热,危害心脏和肾脏。日常生活中急性咽喉炎变慢性咽喉痛,一定要留心。

急性咽炎为咽部易变慢性常见病之一,有时为急性上呼吸道感染的一部分,与急性扁桃腺炎、急性鼻炎、急性喉炎同时存在,有时急性咽炎是某些急性传染病的前驱症状,诸如麻疹、百日咳、猩红热等。主要临床表现为咽部干燥、灼热感和轻微疼痛,随后疼痛加剧,吞咽时疼痛加重,常常伴有全身不适、恶寒、发热、头痛和四肢酸痛,检查时咽部充血,或有黏稠分泌物,颈部淋巴结压痛,白血球增高。

摘自《读友报》