

七个小动作预防脑血管疾病

张闭嘴

闲暇时经常做“张闭嘴”运动,即最大限度地将嘴巴张开,同时伴之深吸一口气,闭口时将气呼出。如此一张一闭,连续做30次。可通过面部的神经反射刺激大脑,改善脑部的血液循环,增强脑血管弹性,有利于预防中风及老年痴呆症的发生。

摇头晃脑

平坐,放松颈部肌肉,不停地上下点头3分钟,然后再左右旋转脖颈3分钟,每天2~3次。可增强头部血管的抗压力,以及颈部肌肉、韧带、血管和颈椎关节的耐力,减少胆固醇沉积于颈动脉,不仅有利于预防中风,还有利于高血压、颈椎病的预防。

打“耳光”

每天早中晚用手拍打双耳100次,拍打时掌距约10~25厘米,力量适中,不可过猛。耳朵上分布有79个穴位,经常拍打双耳可刺激穴位,按摩经络,促使气血运行,增强机体免疫力,并能促进血液循环,防止动脉硬化、抑制高血压形成。

耸肩

将双肩上提,缓慢放松,如此一提一松,反复进行,早晚各做5分钟左右。耸肩运动为颈动脉血液流入大脑提供了驱动力,迫使流动迟缓的血液加速流向大脑,可减少脑血管供血不足和梗塞危险。

摩颈

双手摩擦发热后,迅速按摩颈部左右两侧,用力中等,速度稍快,以皮肤发热、稍红为度,每天早晚各做5分钟。可以促使颈部血管平滑肌松弛,改善对血管壁的营养,促使颈部血管软化,恢复弹性,改善大脑供血。

捏腋窝

每天早晚各捏腋窝5分钟左右。具体方法是:左右臂交叉于胸前,左手按捏右腋窝,右手按捏左腋窝,运用腕力带动中、食、无名指有节律地轻轻按捏腋窝肌肉。腋窝内蕴藏着9条动脉、1条静脉、12条神经、5群淋巴结。按摩能使血液在心脏、动脉、静脉及毛细血管周而复始地回流通畅,并调节脑血流量,稳定血压。

伸懒腰

两手交叉于腹前,自胸至头顶上伸似举重样,将腰带起,如此数次。当身体长时间处于休息状态或伏案工作过久时,肌肉组织内的静脉血管就会松弛,并淤积很多血液,使循环血量减少。伸个懒腰会引起全身大部分肌肉的较强收缩,在持续的伸懒腰动作中,淤积的血液又被赶回了心脏。(来源:《健康时报》)



三种菜不宜做下酒菜

一、腊肠和咸肉。有些人喜欢喝酒时点上一盘腊肠或咸肉,认为吃一口咸肉或腊肠,再喝一口小酒,是一件很美的事。酒虽然喝起来滋味绵长,但喝得过多,就会暗藏着健康隐患。而熏制的腊肠和腌制的咸肉中含有大量的亚硝胺,当酒和这两种食物溶解在一起时,患胃癌和食道癌的风险就会加大。

二、烤肉烤串。很多人喜欢到路边摊或烤肉坊吃烤串,以为吃着烤串喝着啤酒既凉爽又过瘾。吃烧烤能喝啤酒吗?答案是:坚决不行的。大家不知道,这种吃法对身体的害处是非常大的。因为,大多数食物经过长时间的烧烤营养成分和蛋白质就会流失了,还很容易产生致癌物。而酒精会扩张消化道的血管,也会破坏胃黏膜,这时食用的烤串很容易就被吸收,人体患癌的几率就会增加。

三、生鱼刺身。有些人喜欢吃生鱼刺身、醉虾等生冷海鲜,认为这是上好的下酒菜。海鲜能生吃吗?专家一语中的:这是对身体有害的食用方法。因为这些生冷海鲜中,含有大量的硫酸素酶,它会破坏维生素B1。这些生冷海鲜中的硫酸素酶只有在加热60度时才能失去作用。如果经常食用这些食物,就会造成维生素B1的缺乏。要是喝酒时大量食用这些生冷海鲜,维生素B1的缺乏就会更加严重。(来源:人民网)

养生之道

盐都区物价局关于增补民用管道天然气定价方案

听证会参加人的公告

(2016年1号)

我局将于近期组织召开“盐城紫源天然气有限公司民用管道天然气定价方案听证会”,根据《江苏省价格条例》的相关规定,现补充征集3名听证会参加人。具体条件为:

- 1、有独立完全民事行为能力,年龄在18到60周岁,身体健康,使用盐城紫源天然气有限公司民用管道天然气的常住居民;
- 2、有一定的群众基础,能代表一部分消费者的意见;
- 3、有一定的调查研究、分析问题和语言表达能力;
- 4、对管道天然气及价格有一定的认识;
- 5、能遵守听证会各项纪律和注意事项。

听证会参加人员采取自愿报名、随机选取方式,也可由我局委托消费者组织或者其他群众组织推荐。愿意参加听证会的消费者,请持本人身份证、房产(居住)证明于2016年6月6日-6月15日(工作日期间上午8:30-11:30,下午2:30-5:30),到盐都区政务服务大厦(盐城市世纪大道1188号)二楼物价局窗口(H29)报名。联系电话:88426522、88585211。

听证会举行时间、地点、定价听证方案、听证会参加人和听证人名单等将于听证会前15天在《双新盐都报》、盐都区政府网站、盐都区物价局网站公布。

特此公告。

盐城市盐都区物价局
2016年6月4日

警惕夏天8大出汗异常信号

夏天出汗不是什么值得大惊小怪的事,但异常出汗不能忽视。近日,美国《预防》杂志网站刊文指出,更年期、压力大、低血糖等都会导致出汗异常,人们应及时、科学地分辨汗水发出的信号。

腋下出的是“压力汗”

压力过大时,人体植物神经功能容易紊乱,表现为焦虑、抑郁、出汗。美国研究发现,当人承受巨大压力时,大汗腺就会促使汗水产生。由于大汗腺分布于腋下、乳房、肛门等特定部位,因此这些地方更易出“压力汗”。这种汗水含有脂肪和蛋白质,混合皮肤上的细菌后,更容易产生汗臭味。沈雁英指出,如果想减少“压力汗”,人们应该学会缓解压力。出“压力汗”时深呼吸、喝点水、吃水果、喝牛奶等也利于缓解压力。

头晕眼花出大汗可能中暑

如果你在高温下大量出汗,到阴凉处止汗后,马上觉得眼前发花、头晕目眩,说明很可能是中暑了。有时中暑还会引起恶心、呕吐等症状。中国健康教育中心专家沈雁英表示,一旦出现上述症状,应立即补水、休息,如症状无法得到迅速缓解,就需紧急送医。作为预防,应减少在上午10点到下午3点的高温时段外出;必须外出时,最好戴遮阳帽、打遮阳伞、注意补水;尽量清淡饮食,每天喝碗绿豆汤或绿豆粥,利于清热解暑。

出“咸汗”表明运动饮水不足

运动过程中汗水滴入眼睛是否感觉灼热刺痛?汗水干了之后,脸上是否留下白色印迹?这些都是“咸汗”(汗水盐分偏高)所致。平时喝水较多,且低盐饮食的人,一旦在运动过程中喝水不足,就很容易出现这种情况。专家提醒,在运动过程中增加饮水量,十分关键。

汗有鱼腥味,也许吃错了食物

美国国立卫生研究院研究资料表明,身体发出鱼腥味可能是一种遗传性疾病所致。这类患者身体无法分解鸡蛋、豆类和鱼类在消化过程中产生的化合物三甲胺。三甲胺会通过汗液、尿液和呼吸产生腐鱼或臭蛋等难闻气味。这类患者一方面应去医院治疗,另一方面应尽量避免吃此类食物。

颈后大汗淋漓当心血糖过低

饭前血糖正常值为70毫克/分升~110毫克/分升。由于糖尿病或者剧烈运动等原因导致血糖低于70毫克/分升时,就会出现低血糖症状,其典型症状就是大汗淋漓、发冷或皮肤湿冷,特别是颈后及发际线部位。同时还应该注意是否出现心跳加快、颤抖、恶心、头晕、视力模糊等症状。

沈雁英说,到了夏天,人们食欲不振、睡不好觉,更易出现低血糖。低血糖发作时,应换到阴凉处,迅速吃些饼干、水果、巧克力,或喝杯糖水。如症状没有改善,需及时送医。公共场合中,如有人出现低血糖,应主动提供食品和饮料,不要围观,保证环境安静、空气流通。

眼珠突出伴怕热多汗,留神甲亢

怕热多汗是甲亢的特征之一,此外还表现为身体消瘦、心率过快、精神紧张、难以入睡、大便次数增多等,严重时眼球出现突出。沈雁英提醒,一旦出现这些症状应及时就医,对症治疗。保证碘摄入量是防止甲亢的主要措施,如适当摄入海带、紫菜等含碘较多的食物。

没头大汗伴四肢发凉,可能心脏病

在没有明显原因的情况下,如果突然满头大汗,甚至导致浑身湿透,脸色苍白或灰白,四肢发凉,并伴有心前区绞痛、肩膀放射性疼痛,应立即怀疑心绞痛、心肌梗死等心脏病发作的可能。沈雁英表示,心脏病发作时,血管迷走神经过度反应、冠状动脉出现痉挛,就会导致出汗、胸痛,紧接着可能出现心率和血压骤然下降。心脏病患者应随身带好急救药以防万一,一旦发作,最好平躺休息,并把衣领扣子解开,情况严重时马上拨打急救电话。

孕期多汗常伴恶心、呕吐

女性在特殊生理周期,由于内分泌变化,更容易出汗。美国研究认为,激素分泌的变化可能会影响到大脑的恒温功能,让它错误地认为人体过热了,需要通过出汗来冷却。沈雁英表示,女性在怀孕早期容易出汗多,往往伴随恶心、呕吐反应,此时应根据医嘱适当调理;更年期女性多汗,常伴发性格情绪变化及体重变化,饮食上应适量吃些富含大豆异黄酮(植物雌激素)的豆类制品,利于缓解潮热,必要时在医生指导下进行治疗。

沈雁英说,针对不同的出汗情况,中医也有一套理论。不热、不运动就出汗,且容易疲劳、感冒、心慌,特别怕风怕冷,这叫自汗,是气虚的表现,饮食上应适当多吃山药、牛羊肉等。晚上睡觉时不自觉地出汗叫做盗汗,是阴虚的症状,可适量多吃百合、雪梨等滋阴之品,少吃热性食物,还可用沙参、麦冬、五味子或西洋参等泡水喝。

不同部位出汗也能判断疾病。如头部出汗多为气虚、脾胃有热;汗液自鼻梁和鼻翼两侧渗出,多见于肺虚病人;手足多汗多因气虚、肾虚,最好对症辨证调理。不管是正常还是异常出汗,都需要注意补水,最好加点盐和糖以补充电解质,盐和糖的比例为1:2。(来源:《生命时报》)



老年人散步养生应该注意哪些事项

老人散步有什么讲究吗?散步可以说是最简单而且方便的养生方式,对于老年朋友来说更是如此。但是在散步的时候,也有一些注意事项,一起来看看吧。

中医发现,适合老年人锻炼身体的最佳方法,就是散步了。散步不仅能帮老年人活动筋骨,它还有家庭调护的作用,可给老年人预防多种疾病发生。

老年人散步有什么好处

- 1、可以保持关节的灵活性,同时增强腰部肌肉和韧带的张力与弹性,是防止肢体过早僵硬的好办法。
- 2、有益于心血管系统。它可以加速血液的循环,提高血管的张力,并将血管壁上的沉积物冲走,能有效地预防动脉硬化等各种心血管疾病。
- 3、可使全身肌肉周期性收缩,帮助血液和淋巴液循环,加速代谢过程,提高机体免疫力。
- 4、能大大提高脑力与智力的劳动率,并有助于改变急躁性格,增强对各种环境与事物的适应能力。
- 5、对于肥胖的老人是既稳妥又省钱的减肥疗法。专家们计算过,如果时速为5.3公里,则每分钟可消耗4.8卡路热量。

老年人的散步方式

体弱者要用开胳膊大步跨,走得太慢则达不到强身健体的目的,只有步子大,胳膊甩开,才能促进新陈代谢;肥胖者要走远点,长距离疾步行走,步行速度快些,可使血液内的游离脂肪酸充分燃烧,从而减轻体重。

老人散步时要注意心情放松、百事不思,着装要宽松,鞋子要适脚,同时要注意行路安全。还要量力而行,根据自身身体的承受能力,加快或减慢行走速度。一旦出现胸闷、心慌、头晕等情况,就应该停下来歇一歇。

老年人散步记住四点

- 1、不在坡多地方散步。老年人比较容易出现老年

骨性关节炎,这也与不当散步有关系。爬坡或是爬楼梯会导致膝关节负荷过重,加重关节磨损。

2、要选择好散步地点。人体在运动时,需氧量高。空气清新,草木茂盛的地方含氧量高,对全身有益。

3、最好不要背着手走路。有的老人喜欢背着手走路,其实背着手走路不能充分活动身体各部位,也不利于身体放松,因此不能达到最好运动效果。要是遇上石子,坑洼路面,背手走路不能迅速平衡身体,很容易摔倒。因此,散步时要保持正确的姿势,抬头、挺胸、摆臂,有利于全身运动和身体协调。

4、运动量过小不算是锻炼。随意走走停停地溜达,不能算散步。运动量过小,达不到有氧代谢,就起不到运动的效果哦,就如同做家务不能算做锻炼一样。健康的老年人,可按“3.5、7”原则散步,就是每天走3000米,30分钟内完成,一周走5次,心率控制在(170-年龄)/分钟内。比如一位65岁的老人,用170减去65,那他散步的心率应保持在105次为宜,最高也不超过在125次/分钟范围内。运动时出汗,呼吸顺畅,就达到了锻炼效果。

老年人常见身体问题该如何散步

冠心病患者散步时:最好慢速行走,以免心律失常,诱发心绞痛。餐后半小时后散步为宜,每天两三次,每次半小时。

糖尿病患者散步时:要特别先吃点东西,不能饿着肚子,否则很容易使大脑供血不足,出现低血糖,严重时还会摔倒。散步时,步幅可以适当加大,挺起胸脯,甩开手臂,每次散步以半小时到一小时为宜。

体质虚弱者散步时:最好拄个拐杖,以保持身体平衡。拐杖的高度要与手的位置相符,拐杖的底部和把手都要防滑。一般每天散步1~2次,每次1小时左右。

肥胖者散步时:可适当将散步的时间、距离拉长,并将运动量加大。最好坚持每天散步2次,每次一个半小时,以使体内多余的脂肪得到充分燃烧,从而达到减轻体重的目的。

以上是老年人散步的养生方式,根据自己的身体适当运动,不要勉强自己。(来源:家庭医生在线)



现在是盛产樱桃的季节,大家都喜欢吃紫红饱满甜美的大樱桃。不过,最近几天一段“樱桃核有毒,5颗毒倒成年人”的视频在微信朋友圈热传,让大家惊恐不安。报道说,有一位男子吃了几粒樱桃之后感觉肚子疼痛,呼吸困难,家人赶紧把他送到医院进行救治,结果该男子被确诊为“氰中毒”。难道吃几颗樱桃就能让人中毒?

首先我们来看一下樱桃的营养成分。经查询《中国食物成分表》,我们发现樱桃属于一种热量低的水果:平均每100g樱桃中含有蛋白质1.1g,脂肪0.2g,碳水化合物10.2g,另外还有膳食纤维0.3g,以及多种维生素和矿物质,其中含量较高的有维生素C含有10mg,钾232mg。樱桃中除了上述提到的各类营养物质外,其他85%以上主要成分就是水,这也是樱桃热量低的原因所在。

可是,新闻中说的男子吃樱桃出现氰中毒又是怎么回事呢?既然是氰中毒,我们就需要找到樱桃中的氰到底从哪儿来。经研究发现,樱桃果肉中是几乎不含氰这种物质的,只有在果核中会有。

那么樱桃核中所含的氰,是否会导致人中毒呢?

首先,樱桃核中的氰一般情况下是无法被人体消化吸收的,哪怕连核一起吃进体内,也会随着粪便排出体外。除非,在吃之前,刻意将樱桃核敲碎,把里面的核仁拿出来吃,这样核仁中的氰就会被人体消化吸收,引发中毒的风险。

其次,新闻中说这位男子一次吃5粒樱桃导致中毒,是否可信呢?我们可以确定的说,这位男子或许真的是氰中毒(或许只是一个炒作新闻),但并不是吃了5粒樱桃(哪怕同时吃了5粒樱桃核仁)导致的。因为,不谈剂量谈健康是不科学的。临床上,氢氰酸导致人中毒的剂量,大约是每公斤体重摄入2mg左右,也就是说,一名60kg左右的男子,需要一次吃下2.4kg的樱桃核仁,才会出现中毒症状。而新闻中的男子吃了5粒樱桃就出现中毒的现象,未免过于夸张。(来源:人民网)

皮肤突然变敏感? 5大不良习惯导致敏感肌

敏感肌肤大多是后天对待不善而导致的,不正确的护肤手段致使肌肤受损,防御能力下降,脂质膜变薄,表现为换季时刻,皮肤干燥、瘙痒、刺痛,甚至伴随着红肿,使用美白、或含酸性、酒精类护肤品,不舒适加重。下面一起来看看哪些坏习惯容易导致敏感肌。

洗面奶直接点在脸上。绝大部分人用洗面奶时都会把洗面奶分别点涂在额头、两颊、鼻尖、下巴,然后再按摩揉搓开。这种习惯是非常错误的,因为洗面奶中的泡沫就是表面活性剂,表面活性剂的作用就是打开皮肤表面的皮脂膜,进而起到清洁作用,对皮肤有一定的刺激,如果直接点在脸上,局部浓度过高,有时候洗脸后皮肤会有一块儿一块儿红红的,可能就是这个问题导致的。正确的方法是:先用双手揉搓出丰富的泡沫,趁表面活性剂浓度较高的时候先清洁油脂分泌比较多的T区(额头和鼻翼、下巴),然后再清洁油脂较少较易敏感的两颊。这样不容易清洁过度,也不会清洗不干净。

肌肤瘙痒时,绝对不涂任何护肤化妆品。这种做法看上去好像真的是为皮肤着想,似乎还颇为讲究,但其实赤裸裸的皮肤更容易受到外界刺激。皮肤出现瘙痒症状时,角质层的防护能力已经基本上丧失,皮肤缺乏保护,更容易受到紫外线、脏污环境和其他因素的影响,加重过敏症状。所以此时绝对不能没有任何护肤品和化妆品的防护,但是敏感皮肤必须要注意护肤品的选择,使用一些具有抗敏舒缓的隔离霜或者纯露,或植物药妆系列中的平衡调理纯露,有助调节油脂分泌,深层洁净及收敛毛孔,软化皮肤,有很好的保湿性。

频繁更换化妆品。不是化妆品的价格越高越好,即使是进口化妆品,不对自己的敏感肌肤也是白搭。何况某些高级化妆品所含的香料非常的复杂,很有可能增加肌肤敏感的机会。还有些敏感肌肤女性不了解怎么科学使用化妆品,卸妆不注意清洁,导致肌肤溃烂等严重现象。

用撕拉面膜去黑头、去角质。撕拉面膜,曾经作为去角质的圣品被推广得红极一时,但随着人们美容观念的提高,已经逐渐被人们淘汰。撕拉面膜的原理就像用胶水涂在手背上,过一会儿就能拉下来薄薄一层一样,它仅仅靠附着和撕拉的效果来起到清洁作用。如果像胶水一样黏着度过高,角质层被剥离过多,皮肤容易敏感,黏着度不够,清洁力也不够,而黑头是皮脂分泌混合了空气中的杂质形成的,要靠溶解油脂才能彻底清除,撕拉的效果有限。而且撕拉面膜容易造成皮肤松弛。

忽略防晒。素颜的女生不要小瞧紫外线的威力,尤其是敏感性肌肤的女生,有太阳的天气就要记住做防晒,而化妆的女生,即使涂粉底和BB霜,也是要做防晒准备的。化妆品中虽说有防晒效果,但是不足以肌肤带来保护。专家曾指出,涂抹正常的粉底用量的七倍还不足以带到防晒的效果,所以还是要涂防晒霜。(来源:家庭医生在线)

生活小百科

家具长虫涂花椒末 遭虫蛀的木家具,可将尖辣椒或花椒捣成末,塞入虫蛀孔,涂抹石蜡油,连续10天即可除虫。

芹菜叶比茎营养高 芹菜叶中的纤维含量比茎高近一倍,此外,芹菜叶中维生素、镁、硒等营养素的含量也远高于茎。

茴香做馅少放盐 茴香属于含钠很高的蔬菜,每100克茴香含186.3毫克钠,因此,用茴香做馅应该少放盐,高血压、肾脏病患者尤其更要谨慎。(来源:光明网)