

怎样判断自己的脑健康状况呢?以下自觉症状可来自我衡量:

一、注意力集中不起来

读起报来,只是眼睛顺着字行跑,内容却不入脑子。看电视,不知为什么会乱想起其它事情,而电视节目却看不进去。

二、经常找不到东西

找东西时怎么也找不着,没办法,索性不找了,却一会就找着了。表明脑子健康水平当时是低下的。

三、做什么都没兴趣

做什么事都不起劲,没精力应付新的工作或者麻烦、棘手的事,干工作也好,玩也好,都不感兴趣。

四、疑神疑鬼

区区小事疑神疑鬼,对已寄出的快递,怀疑漏了什么,怀疑写错了电话号码,怀疑忘了落款,甚至担心地址写错了。离开办公室,怀疑未锁门,办公桌未锁,又返回验证。

五、感到些不相干的事

还会感到些不相干的事,疑心某某对自己不热情了,于是想,到了退休年龄可怎么过好。

这类念头不断出现,也说明脑子健康水平低下。你要及时休息调整,若长此以往,便会导致脑衰,脑衰的表现有以下数点。你若有,就要引起注意,设法纠正。

1. 越来越爱忘事

经常记不起熟悉的人的名字,而问过人家几次电话号码,总记不住,记在本子上,又忘了本子放在哪儿了,带资料赴会,会发现没把重要的资料放进去,对计算及逻辑推理也渐渐感到吃力了。

2. 好唠叨

倾听别人谈话开始感到厌烦,相反,却喜欢滔滔不绝地向别人唠叨自己的事情,且同一件事会说上好几遍,惹人厌而不自知。

3. 变得固执而不易通融

话一说出,就不允许变通,猜疑心增强,性格渐趋乖僻,本人不易察觉,较难相处。

4. 失去好奇心和浪漫性

对新东西、罕见事物、新奇事不太感兴趣,对去热闹场所、出席展览会、博览会、讲演会等总觉得烦得慌。很少讲冒险的、空想的事或未来的计划,多半说些往事。

5. 言行不够检点

不能控制感情,说少就少,羞耻感淡薄。

6. 耐力差,易疲劳

没有精力在长时期内解决一个问题,上午脑子还好用,下午或晚上就感到脑力不济了。遇难办之事而产生脑疲时,恢复起来比过去要费时间得多。

7. 知觉和感觉迟钝

吃东西总觉得没滋味,不加点味浓物就觉得不够劲,干精细的活总觉得不顺手,画线难以画直,身体撞到东西上、衣服被什么钩住、把东西弄撒了等现象逐渐多起来了。



贴膏药记住这三步

膏药是家庭中常用的一种外用制剂,具有使用便捷、价格低廉、疗效显著等特点。当身上酸痛不已的时候,很多患者都会选择给自己的身上贴上膏药,但却并不知道膏药贴多长时间合适,往往一贴就是两三天,以为能达到持续的效果,其实这种行为是错误的,很可能会造成局部皮炎等等。外贴膏药虽简单易行,但其中的学问却不少,一起来了解下吧。

第一步:选药要对症。每种膏药都有其独特的药理作用,不可随意“通用”。很多人都认为,膏药相比口服药安全多了,贴不好也贴不坏,在使用膏药贴的时候也就不会那么谨慎。只要描述的对症,就会抱着试试看的态度使用。很多时候在膏药的作用下,疼痛也确实得到了缓解。可正是这样,真正的病情就被掩盖了。

因此,在贴膏药前,最好先咨询医生,根据病情对症下药,不要自行滥用膏药,否则不仅起不到效果,还耽误了最佳治疗时机。

第二步:方法要正确。在贴膏药前,应先先用热毛巾将患处或穴位处的皮肤擦净拭干,然后再贴。同时,尽可能避开汗毛较多的地方,否则不仅粘贴不紧,还会在揭时常常带起汗毛引起疼痛。

冬天气气寒冷时,橡皮类膏药往往不易粘贴,这时可将膏药贴好后再用热水袋敷一下,以便粘牢。烘烤方法也有讲究,如使用黑膏药类膏药,应先将膏药放在酒精灯、蜡烛等微火上加热或将其漂浮在开水上面软化,等烘烤后的膏药不烫皮肤时再贴于患处。

第三步:有禁忌证者切勿滥用。外贴膏药虽方便,但并非人人适用,应谨慎使用,患处有红肿及溃烂时不宜贴,以免发生化脓性感染。平时运动或劳动时不慎造成肌肉挫伤或关节、韧带拉伤时,不要使用具有活血散瘀作用的膏药。

此外,凡是含有麝香、乳香、红花、没药、桃仁等活血化瘀成分的膏药,孕妇均禁用。尤其孕妇的脐部、腹部、腰骶部都不宜贴膏药,以免局部刺激引起流产。如果贴膏药后局部皮肤出现丘疹、水泡、自觉瘙痒剧烈,说明对此膏药过敏,应立即停敷,并进行抗过敏治疗。

初秋养生这5件事千万别做



一年中最炎热的“三伏天”过去了,整体气温也将下降,但是这个时节,由于温度波动频繁,对身体健康的影响也非常大。

出伏后气温跨度大

从出伏到秋分,是一年中气温波动大且频繁的时期。出伏就代表着出了伏天,炎热渐消,但是往往在处暑尾声,人们会再次感受高温天气,也就是传说中的“秋老虎”。

虽然寒冷的冬季是心血管疾病的高发期,但是“秋老虎”这种天气早晚凉爽,白天闷热、高温,一天中的气温跨度大,同样容易诱发心血管疾病。

因为当天天气渐趋凉爽,忽凉忽热使人体血管时常处于从扩张到相对收缩,又从收缩到扩张的状态,这对患有心血管疾病的人来说是一种健康威胁。而且,在天气凉爽时,一些心血管病患者会放松警惕性,

日常起居和服药失去规律,遇燥热天气再度来临,容易导致疾病急性发作。

不仅如此,不时出现的高温天气,使人体大量排汗,易造成血液黏稠度增高、血流缓慢,引起脑血栓。还可能导致机体血容量不足产生血液浓缩,造成重要器官灌注不足,出现缺血性损害,引发心绞痛等。

因此,出了伏天,更加不能放松,要正确养生。

出伏后,千万别做5件事

1. 不要太早晨练

出伏后的初秋时节,温差逐渐加大。有些人四五点钟就外出晨练,此时人容易受寒冷的刺激,让早晨本已较高的血压上升更快,从而增加脑血管意外的可能性。

2. 不要穿短裤背心

出伏后,早晚比较凉快。不要穿

短裤背心之类太清凉的衣服,最好随身携带薄外套或围巾披肩,防止受风。一定护好脖子、后背、脚部,这些都是血管最丰富的地方,秋凉的刺激会促使血管急剧收缩,引发危险。

3. 不要在夜晚开空调

出伏后使用空调要十分注意,尽量不要在夜晚睡觉时开空调,即使要开最好定时,以免半夜时空调的阴气与外界的寒气温入人体内脏、经络和骨关节,引起感冒、腹泻、颈肩腰腿痛、关节疼痛等症状。

4. 不要睡得很晚

出伏以后很多人容易感到疲乏,也就是我们常说的“秋乏”。为了缓解秋乏,需要睡得早一点,早睡早起,较之夏季增加1个小时左右的睡眠,或者通过午睡的形式增加睡眠。此外,出伏后如果睡眠不足更容易出现血压不稳,引发心血管疾病。

晚上11点到凌晨两三点,是人的最佳睡眠时间,错过这个时间段,睡眠质量就会大打折扣。一般晚上10点半就应该上床睡觉了。

5. 不要喝水太少

出伏后,出现高温天气的次数依旧不少,身体水分大量蒸发,不及时补充水分会导致血液浓度增加。每天的饮水量应不少于2000~2500毫升,晚上睡觉前和早晨起床后应喝一杯水,半夜醒来也可适量补水,可降低血液黏稠度,预防血栓形成。

牙齿松动了怎么办?



在正常情况下,健康牙齿可以有一定限度的轻微松动,这种松动多半在咀嚼食物时才能产生。这种松动度主要是水平方向的,范围仅约有0.2mm。

由于某些疾病因素或其他因素造成牙齿的活动度大于这个范围时,就称作牙齿松动。牙齿松动可由多种原因引起,主要有两大方面的原因,一是牙周支持组织的改变,二是牙根本身的吸收变短。

牙齿松动了,到底能不能保留呢?

要解答这个问题,我们需要先弄清楚是什么原因导致了牙齿的松动。每一颗牙齿都是生长在牙槽骨里的。牙槽骨的外面包裹着牙龈组织,也就是俗称的“牙肉”,就像树木生长在泥土里,树根周围的泥土就如同牙根周围的牙槽骨。

当牙周周围组织因为发炎没有得到控制时,炎症的破坏性因子就会侵袭下方的牙槽骨,造成牙槽骨越变越少,牙槽骨没有了,牙齿的支持组织没有了,它必然会松动。当牙槽骨完全吸收光了,牙齿也就脱落了。所以,牙槽骨的减少才是牙齿松动的根本原因。因此,从这个角度上讲,牙槽骨的吸收是不可逆的,也就是说牙周炎是不可治愈的。

那么松动牙是不是必须拔除,不用治疗了呢?

当然不是!牙周炎虽然无法治

愈,却是可以缓解和控制的。最基础治疗就是洗牙和龈下刮治,或者再加上一些牙周的小手术。只要患者能做到持之以恒,坚持复查复治,一般可以控制得很好。如果牙槽骨吸收已经到中度,牙齿松动明显时,就要看牙齿的位置以及松动牙周周围牙齿的情况。一些门牙,位置靠前,容易清洁,在做完基础的洗牙和刮治后,医生可以帮助它们和其他牙齿粘接固定在一起,利用好牙的支持,松动牙可以保存很久。临床上可以看到,5~10年还在行使功能的松动牙。当然,这种松动牙固定的治疗方法必须以清洁维护作为保障。

对于牙槽骨已经完全吸收的牙

齿,松动度过大,如果还是吃东西时承担主要作用的大牙,那就需要拔掉。值得一提的是,尽早拔除不能保存的牙齿对后续治疗非常重要。很多人觉得让牙齿自己掉比拔掉好,殊不知这样会损失更多的牙槽骨,一旦牙齿没有了,缺失牙的地方,牙槽骨会形成一个坑,对以后的镶牙或者种植牙非常不利。另外,松动牙长期待在嘴里,无法好好清洁,它周围的牙齿也会受到影响,加速牙周组织的破坏。最后,这种牙齿会肿痛,甚至会有大脓包出现,影响生活质量。所以,如果是完全不能保留的牙齿,一定要尽早拔除,尽早镶牙,才能不影响工作和生活。

减控盐油糖,为健康加分

盐、油、糖,这3样日常饮食中最离不开的调料,却是威胁我们健康的重要危险因素。国家卫生计生委(现国家卫生健康委)、全国妇联等部门共同制定的《全民健康生活方式行动方案(2017-2025年)》倡导,广泛开展以“三减三健”为重点的全民健康专项行动,倡导全民健康生活方式,以提高国民健康素质,其矛头直指慢性病如高血压、高血脂、高血糖、癌症等威胁人类健康的头号公敌。

“三减三健”,即减少盐类、减少糖类、减少油脂的摄入,倡导健康口腔、健康体

重、健康骨骼。中国疾控中心专家指出,长期高盐、高油、高糖饮食易引起高血压、高血脂、肥胖等问题,增加患心脑血管疾病、糖尿病风险,如果长期血脂异常还会引起脂肪肝、动脉粥样硬化、冠心病、脑卒中、动脉硬化、肾性高血压、胰腺炎、胆囊炎等多种疾病。

饮食要“减油”

1.做饭用好“减油”技巧。可把炒改成煎、炒改成炖,多做拌菜等。



2.少吃油炸、香脆食品和加工零食。油炸肉类食品如炸鸡腿、炸鸡翅、炸鱼、面裹肉等,饼干、糕点、薯条、薯片等高油零食都应尽量少吃或不吃;油条、油饼、方便面等也不能经常吃。

3.在外就餐学会点菜。点菜时不要一桌子菜全是油炸的,荤素搭配,各种烹调方法搭配,还可以主动声明少放油。

4.少喝或不喝菜汤。这不仅利于减油,还利于减盐。

5.买食品先看标签。购买时先看食品标签上的营养成分表,尽量选择少油食品。

“减糖”需要管住嘴

加工食品包括含糖饮料、糕点、甜品类食物要少吃;平常做菜时也应少加点糖。专家倡导,应在清楚认知过多摄入甜食对健康危害的基础上,主动控制饮料、糕点等食物的摄入频率和摄入量,自觉抵制甜腻诱惑。

《健康中国行动计划(2019-2030年)》提倡人均每日食盐摄入量不高于5克,而中国居民营养状况调查显示,我国居民实际每日盐摄入量在12克左右,是全球食盐摄入量最高的国家之一。此外,人们平时摄入的盐更多是“隐藏”在加工食品、餐馆及外卖食品中,并且含量惊人,控制起来相当不易。“麻辣鲜香”往往意味着更多的油和盐,有研究显示,在餐馆就餐通常要比在家

烹饪多摄入近一倍的油和盐。

如果非要点外卖,太咸怎么办?马蕊建议,大家在点餐时,可以关注餐食里是否有酱汁、酱料等,要求单独盛放,不与饭菜混放,吃多少由自己做主。建议最好自备一些比如牛奶、酸奶、无添加的坚果(非油炸)、水果等小零食,不管是佐餐还是饿时垫一垫肚子,都是健康又美味。

饮食中智慧“控盐”

疾控专家还建议,多在家吃饭,少外出就餐,学习少盐烹饪知识和技能,培养全家清淡口味和健康饮食习惯,做到在日常饮食中智慧“控盐”。

1.看营养标签。在超市购物时,学会看营养标签,钠含量不要超过30%,且越低越好。

2.购买低钠盐。用低钠盐代替普通盐,推荐使用盐勺控制量。

3.炒菜时少放盐。在放了有添加盐的调味品佐料(如酱油、生抽、鸡精、味精、辣椒酱、豆瓣酱等)情况下,可选择不放盐或少放盐。

4.炒菜快出锅时再放盐。盐选在菜快要出锅时再放,咸味更明显。

5.用葱姜蒜调味。学会炒菜时用葱姜蒜、醋等增加菜的鲜味,减少盐的使用。

6.避开含盐量高的零食。尽量选择新鲜的健康零食而不是加工食品。



天气转凉,预防感冒很重要

天气逐渐转凉,预防感冒的关键在于生活习惯。

一、经常洗手的习惯

大多数的感冒都是通过间接的躯体接触被传染上的,例如,一个患感冒的人,可以通过其鼻、手把感冒病原体传播给他碰过的任何物体,感冒病原体可在这些物体上存活3小时以上,如果别人不小心又去碰这些物体,再用手指擦鼻子或揉眼睛,就容易传染上感冒了。

而常洗手则是挡住病原体的最好方法。很费事吗?养成了常洗手的习惯,习惯成自然,就不觉得洗手费事了。

还有,不要对着人咳嗽或打喷嚏,咳嗽或打喷嚏时要用手帕把口鼻捂住,与咳嗽者及打喷嚏者要保持至少1米的距离,这也要形成习惯。咳嗽、打喷嚏者口中喷射出的飞沫,在空气中可播散得很远,若飞沫落到你的眼睛或鼻子里,那么过几天后,你可能会一觉醒来就生病了。

假若说“手最脏”,你不会不同意吧?手接触的东西最多,被污染的机会也最多。你的手洗干净了,但放在显微镜下看看,上面仍带有4万~40万个细菌,每个指甲缝里也可找出5万个细菌和虫卵,其中还可能有性疾疾病菌呢。除饭前便后洗手外,近年又加上上厕所也要洗手,也要养成习惯,均有科学根据。

二、养成不用手擦鼻子或揉眼睛的习惯

据研究,人在1小时内,至少有3次用手去碰自己的鼻子或眼睛。天天如此,就不经意了,但却为传播感冒埋下了隐患。养成不用手摸鼻、眼的习惯,便可从中受益。

三、经常开窗的习惯

保持室内空气流通有许多好处,对防感冒也很重要,空气流通不畅的空间,尤其是办公大楼或飞机舱、汽车里是最容易传播感冒的地方,因为这种密封的环境是感冒病原体最容易入侵而不容易离去的地方。家庭中,要养成每天定时开窗换气的习惯。

四、主动喝水的习惯

多饮流质多饮水有助于体内病原微生物的排出,要尽量避免身体短暂性脱水。正如前面已述的,到口渴时再喝水,为时已晚了,要养成主动喝水的习惯,口不渴也要喝水。

五、适度运动习惯

适度运动习惯,按时睡醒习惯,保持心境平和,对预防感冒“打基础”的保证作用。

