

冬天穿多少都冷 應該查查甲狀腺

冬天氣溫低，女性特別容易四肢冰冷，但可別當理所當然，有些疾病也會引起身體畏寒肢冷，比如甲狀腺功能減退（簡稱甲減）。有專家指出，甲減患者會比普通人更怕冷，而且甲減偏愛青春、孕產期、分娩後和更年期女性。

甲狀腺的主要功能是合成甲狀腺激素，調節機體新陳代謝，如果人體甲狀腺激素合成、分泌不足，就會引起一系列代謝綜合徵，就是常說的“甲減”。冬天特別怕冷，尤其穿衣多少四肢還是冰冷的女性要警惕有無以下這些甲減的癥狀。符合任何一項，最好及時到內分泌科就診查明。

體溫失調。無論周圍溫度如何，穿衣多少，都還是覺得冷。這很有可能是甲狀腺激素偏低，導致能量被細胞消耗掉，身體能量低，畏寒肢冷。

味覺、嗅覺異常。

雙腿、腳趾、手臂不明原因突然刺痛、麻木或疼痛。因為甲狀腺激素水平持續偏低，容易導致大腦和脊椎傳遞信息的神經受損。

皮膚變得乾燥，甚至瘙癢，指甲變脆出現紋綫。甲減導致的代謝緩慢會導致皮膚組織及表皮濕度降低，皮膚乾燥，指甲開始變脆。

消化過程減緩，容易導致便秘、胃腸道功能變差。

頭髮變脆，容易折斷或脫落。甲狀腺激素偏低會擾亂頭髮生長周期，使很多髮囊（包括眉毛）進入“休眠”階段，結果導致頭髮脫落。



常常疲乏、嗜睡，即使經過一夜睡眠後，早晨起床仍感覺累，全天提不起精神。

情緒低落、抑鬱，因為甲狀腺激素太少會影響大腦中“欣快激素”——血清素的分泌。

如果出現以上的部分癥狀，患者要及時到醫院內分泌科檢查。實驗室檢查結果發現血清TT3、TT4、FT3、FT4、RT3均下降，且T4下降較T3明顯，則可能患有甲減。

五招治偏頭痛

熱水泡雙手

潔淨熱水一盆，把雙手浸入。水量以浸過手腕為宜，並不間斷地加些熱水，以保持水溫。浸泡半小時後，痛感可減輕，甚至完全消失。

蔥姜泥敷痛處

鮮蔥3條，姜皮半酒杯，酒糟1杯，共搗拌勻，敷于痛處。

辣椒樹莖煎水

辣椒樹莖十個，洗淨，水煎加糖服。

白蘿卜汁滴鼻

鮮白蘿卜一個，搗爛擠汁，滴鼻。在滴液中也可是加入冰片1.5克再用。滴後應保持20分鐘內汁不外流，1日2次。

服絲、苦瓜藤

絲瓜藤、苦瓜藤炒枯碾末，每次用開水送服10~12克。

服用甘菊花、石膏、川芎

甘菊花、石膏、川芎各10克，研末，每服3克，清茶送下。

六招護肝延壽



肝臟在人體中起着去除毒素、蛋白質代謝以及分解等功能，可以說是人體最繁忙的器官。英國梅特醫院肝病專家斯蒂芬·斯圖爾特認為，按摩有助於促進肝臟部位的血液循環，進而改善全身代謝功能。

多喝檸檬水 水有助於加快新陳代謝速度、排出體內的雜質與毒素，減輕肝臟的負擔。每天起床後先喝一杯溫的白開水，它可以喚醒全身的機能。美國肝病專家彼得·克雷默博士建議：可以嘗試在水中加入檸檬，檸檬的酸性可以促使肝臟生成膽汁，有利於身體排毒。每天喝8~10杯，每次300毫升即可。

常吃紫甘藍 十字花科蔬菜包括甜菜、蘿卜、卷心菜、紫甘藍和芝麻菜等，或是含有硫元素的蔬菜，如洋蔥、大蒜、花椰菜，它們都可以增強身體的排毒功能。每天吃兩份十字花科蔬菜就能增強肝臟的解毒功能。

經常做按摩 當身體處於平躺姿勢的時候，輕柔地按摩膽囊和肝臟部位，大約位於身體右側的肋骨下方。英國梅特醫院肝病專家斯蒂芬·斯圖爾特認為，按摩有助於促進肝臟部位的血液循環，進而改善全身代謝功能。

遠離酒和藥 酒精對肝臟功能極為不利。有肝損的人一定要戒酒。另外，不少人身體不適時，習慣到藥房買非處方止痛藥來吃，但這類藥物可能含有對乙酰氨基酚，經過肝臟代謝後，可能產生部分有毒代謝物，使肝臟受到損害。

補足礦物質 要確保自己在日常飲食中攝取到足夠的礦物質，例如鎂、鈣、鉀、鋅、硒和錳等。肝硬化患者，醫生也會建議他們補充比平時更多的維生素及礦物質，以激活肝臟功能。

自制護肝茶 水飛薊、姜黃和蒲公英都被認為有助於清潔和保護肝臟。可以嘗試每天服用45毫克的姜黃、400毫克的蒲公英提取物或400毫克的水飛薊。也可以把新鮮的蒲公英根泡在開水中代茶飲，但要確保其沒有受到化學殺蟲劑的污染。

手機頻用致痤瘡

如今隨着智能機的普及，越來越多人機不離身，而手機導致痤瘡一說是否可靠呢？美國內布拉斯加州的皮膚科醫生賈斯汀·馬德森表示，太過頻繁的使用手機可能會導致面部和頸部粉刺、痤瘡的出現。

馬德森解釋道，無線裝置與面部皮膚長時間地接觸，會導致毛孔堵塞，從而使脂肪積聚。再加上手機使用者呼出的溫暖氣體附着在手機表面，就為致病細菌的產生創造了有利的潮濕環境。手機長期與面部皮膚接觸，會引起面部脂肪的反應，從而導致細菌生長。

專家建議人們盡可能減少用手機談話的時間，當發現皮膚有嚴重的痤瘡出現時，一定要接受皮膚科醫生的治療建議。

冬天裏的四把“火”



寒包肺火易感冒 冬季嚴寒，大家通常都祇想到受寒了引起風寒感冒，其實很多感冒是“寒包火”，它是內熱犯肺再加上外寒束表引起的感冒。有的人在燥熱的房間內坐很長時間，又不注意補水，還過食肥甘厚味，天氣雖然寒冷，但體內却是一派“熱火朝天”的景象。突然出門接觸冷空氣，一時適應不了，就會出現寒熱交加的情況而發生感冒，表面是受了寒，全身怕冷發熱，但又表現出口臭、便秘、咽喉腫痛、咳黃痰等上火的癥狀。

心火旺口舌生瘡 冬季氣候乾燥，若再一味吃補品或辛辣刺激食物，還可能引起心火旺盛，容易出現口舌生瘡、牙齦腫痛、心煩、失眠等癥狀。

肝火大頭暈眼幹 夜間暖氣太足導致的睡眠質量不好或經常熬夜打亂人體正常的作息時間，都會使得肝臟不能休息，於是祇好加班加點排毒，造成肝火旺盛，容易頭暈眼幹。此外，還可能有急躁易怒、兩眼發紅等癥狀。

胃火盛口苦便秘 酗酒和嗜食辛辣、油膩食物的人容易因濕熱、食滯兩方面原因造成胃火旺盛。輕微胃火盛者，好像永遠吃不飽，其實是胃熱給大腦的錯覺；到火盛至一定程度，就會變得什麼都吃不下。胃火大還有上腹不適、口幹口苦、大便幹結、便秘等癥狀。

因此，在寒冷季節，養生也不是一味保暖和補充熱量，還要適當“滅火”，維持身體的平衡狀態。首先要保證室內濕度在50%左右，可放置一盆清水或配備加濕器。其次要多喝水，冷卻體內燥熱，愛上火的人喝水時可以加點薄荷、菊花等。再次要根據體質適當吃點冷食作為調節，腸胃健康者可以吃點涼菜，腸胃不太好的可以吃點大白菜、芹菜等涼性食物，少吃菠蘿、橘子等熱性水果。最後，要規律生活，保證充足睡眠，避免熬夜、過度疲勞。最後，別拒冷空氣。可在天氣好時，選擇慢跑、跳健身操、打太極拳等戶外運動，增強人體對氣溫變化的適應能力。

早餐吃大豆健腦力

據臺灣《康健》雜誌報道，早餐吃大豆等富含卵磷脂的食物，有助預防大腦老化。科學家稱，卵磷脂是大腦中的重要物質之一，對短期記憶和學習

能力有幫助，因為卵磷脂中含有膽鹼，可以提升大腦儲藏資料、傳遞信息的能力。富含卵磷脂的食物有豆腐、豆漿、豆幹、毛豆、雞蛋等。

莫名疼痛或因抑鬱

抑鬱癥在冬季往往易發生或復發，在這個季節，有些人往往會情緒差、消沉、效率低、鬱鬱寡歡，不願與人交往，有的患者容易無名發脾氣，心神不定，注意力無法集中，往往丟三落四等等，如果這類狀況持續的時間超過二周，這就提示你可能患了抑鬱癥。

抑鬱癥有多種不同的臨床表現，有些患者的臨床特徵是：情緒低落，不思進食。睡眠很差，或睡眠很淺，有的患者表現為早上起來情緒特惡劣，什麼興趣也沒有，但到了傍晚即精力充沛，這就是很典型的抑鬱癥患者夜輕晝重的臨床特徵。抑鬱癥另外一個臨床特徵是：患者表現為腦子思考

很困難，覺得腦子空洞或僵住了，無法做恰當的表述，無法與人交流或交往。這些患者會變得很遲滯、不想動。

還有一些患者則表現為各種多樣的軀體不舒服，最常見的是軀體各部位的慢性疼痛，特別是軀幹、四肢部位尤為常見，還可有胃部不適，心悸、出汗、乏力、呼吸困難、解尿次數多，上述這些情況可到綜合醫院的內科、外科、婦科、神經科、心臟科、消化系統專科、內分泌專科等等診治。反復的檢查治療，結果均為正常，沒有發現有軀體疾病，這些患者所訴述的軀體不適往往是抑鬱癥的臨床表現，應盡快去精神科醫生那裏做規範的診治。

阿司匹林治咽喉痛

咽喉痛幾乎是每個人都有過的不適癥狀，感冒、講話過多、扁桃體炎、過敏、胃食管反流病等很多因素都可引起咽喉不適。

英國卡迪夫大學感冒研究中心一項最新的研究提示，將阿司匹林碾碎後溶解於水中，並用來漱口，而不是吞下，是很好的治咽喉痛的方法。

該研究負責人羅恩·艾克爾斯教授認為，用阿司匹林水溶液

漱口能幫助緩解咽喉痛，藥效可維持6個小時。此外，它可以緩解由於天氣寒冷引起的鼻塞，也可以改善局部麻醉作用引起的咽喉痛或咳嗽癥狀。

研究人員還建議咽喉痛者注意以下問題：多喝溫開水，保持喉部濕潤；養成良好的衛生習慣，避免與感冒患者或其他上呼吸道感染患者密切接觸，戒煙。

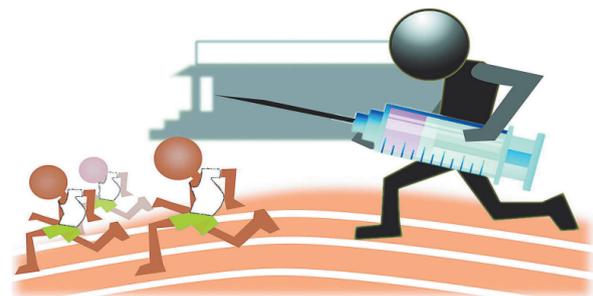
很多藥裏藏着“興奮劑”

興奮劑在醫學中原指能刺激人體神經系統，使人興奮從而提高機能狀態的藥物。後在體育界泛指可作用于人體機能，有助運動員提高成績的藥物。很多臨床常用藥物都由於能提高運動員成績，被收錄在世界反興奮劑機構的禁用目錄之中。此前大家可能以為，興奮劑祇與運動員相關，離普通人很遠。其實，一些常用藥裏可能也含“興奮劑”。

心臟病藥物 拿曲美他嗪為例，此藥用于預防心絞痛發作，可保護心肌細胞，緩解心肌缺血癥狀。該藥大劑量服用可以提高運動員的表現，因此從2014年1月開始，此種藥物在賽內禁用。也就是說，該藥祇有在運動員比賽之外可作為正常治療藥物使用。該藥不良反應較少且輕，僅有頭暈、食欲不振和皮疹等，遵醫囑使用一般較安全。

含“麻”感冒藥 偽麻黃鹼可收縮血管，減輕鼻部充血、鼻塞癥狀，是復方感冒藥中很常見的成分，但由於它有興奮中樞神經系統的作用，為防止被運動員濫用以提高成績，因此被列為禁藥。此藥服用劑量越大，中樞興奮作用也越強，但不良反應也會隨之增加，表現為心悸、心動過速、出汗和震顫等，高血壓、心臟病等疾病的患者都需要慎用。

利尿劑 氫氯噻嗪等利尿劑是常見的降壓藥，由於此類藥物加大尿液的排出量，可在賽前減輕體重或稀釋尿液中的違禁藥物，因此也被列入禁用目錄之內。普通患者服用利尿劑後應注意補充水分和電解質，以免引起腎臟損害和其他癥狀。



激素 類固醇類興奮劑往往是雄激素及其衍生物，運動員用後可能迅速提高成績，但會帶來嚴重副作用：女運動員用後會出現體毛增生、嗓音低沉、脫髮、乳房扁平 and 月經不調；兒童或青少年運動員服後會影響身高；男運動員服後可能出現丘疹、前列腺增生、乳房女性化等。長期服用合成性激素類固醇會增加患心血管病的危險，還可引起嚴重的肝、腎損害。平時大家使用激素類藥時應注意不可隨意調整用量，停藥時應在醫生指導下逐漸減量。

藥物中的“興奮劑”造成影響，多是長期、大量用在非正常的醫療用途上。一般而言，祇要按照醫囑正確服藥，它們能改善病情，且不良反應較為輕微。一旦服用後出現明顯異常，應及時就診。