

# 你太累了 該歇歇了

你是不是每天都忙碌，沒有時間休息。別仗著身體好，就壓縮自己的休息時間。專家告訴你，如果你有以下癥狀，一定要歇歇了。

## 記性變差

美國哥倫比亞大學焦慮與相關疾病診所主任安妮·瑪麗·阿爾巴諾博士表示，有些身體健康的人記性不好。其實，這些人是“大腦超載”，激素變化擾亂了記憶功能，使人無法記住更多的內容，容易忘記近期的事情。

## 午睡一會兒也做夢

午睡可以給身體“充電”。然而，美國弗吉尼亞州馬薩杰弗遜醫院睡眠醫學研究中心主任克裏斯托弗·溫特博士表示，午睡最長時間為30分鐘左右，通常祇處於淺睡眠狀態。但是，如果你午睡時一閉眼，就開始做各種奇怪的夢，說明大腦嚴重缺少睡眠，迫不及待地想要進入深度睡眠階段。

## 運動後更加難受

美國維克森林大學醫學院婦產科教授薩拉·伯加博士表示，一般情況下，慢跑45分鐘會讓人感覺很輕鬆，但是如果你剛開始運動就感覺疲憊，就說明身體已經超負荷了。伯加博士研究發現，壓力大的女性進行中等強度的運動，身體能量會供應不足，感覺疲憊乏力。

## 喝咖啡也會困

美國臨床心理學家邁克爾·布裏斯博士表示，喝咖啡後人的大腦活動會發生改變。如果咖啡因沒起作用，就意味着身心已經極度疲勞，抵消了咖啡因的興奮作用。



## 吃溫和的食物也會加重泛酸

美國《身心醫學研究雜誌》刊登的一項研究證實，壓力不會導致泛酸，但會加重泛酸病情。即使沒有吃辛辣刺激的食物，泛酸癥狀仍然存在或更加嚴重，就說明壓力過大。

## 頭皮變敏感

美國賓夕法尼亞州臨床心理學專家理查德·弗雷德博士表示，壓力通常會導致皮膚中神經肽和其他自然化學物質增加，引起炎癥。這種炎癥會以痤瘡或酒糟鼻等形式爆發，有的還會導致血管收縮，使面部和頭部的皮膚過緊、刺痛或敏感。

# 冬季老人多吃酸

冬季，適量吃點酸味食物，不僅幫助老人開胃、增加食欲，還能降脂護心、保護血管。

以最常見的酸味食品山楂為例，所含的成分有消食健胃、行氣散淤、擴張冠狀動脈、舒張血管、降脂強心的作用。另外，果醋也是不錯的選擇。老人還可以喝一些酸味的湯，比如西紅柿鷄蛋湯。需要注意的是，貧血、脾胃虛弱、患有胃病，以及牙不好的老人不宜吃酸太多。

# 心衰患者要當心

對於原有心臟病、心衰的患者，猝死的危險隨時存在，不能因為平時狀態良好而忽視了對疾病的監控。患者自身要注意自己的飲食健康、關注自己的身體是否有異常變化，警惕危險狀況的出現。心衰患者應該遵從醫囑，選擇適合自己的科學治療方法，治療原有疾病，應定期體檢、規範調整治療方案，猝死高風險病人應該安裝埋藏式心臟復律起搏器，以最大程度減少猝死的發生。患者家屬也應該學習相關應急知識，在緊急關頭把握“黃金五分鐘”，讓心血管病患者遠離生命危險。

同時提醒公眾，心血管疾病患者更需要注意飲食和生活起居，勿熬夜及酗酒。避免吃太油膩的食物，否則容易使血脂升高，血液變得黏稠，導致動脈供血相對減少，可導致心肌缺血缺氧，誘發心絞痛或心肌梗死。

# 有些大病會腿腫



腿腫在生活中很常見，大部分腿腫不久會自動消退，有些則是嚴重疾病的體現，不可不重視。

**腎病** 腎臟是身體排出水分的主要器官，當腎臟患病時，致使水分不能排出體外，從而引起浮腫，這類水腫，用手指按下去會出現凹陷。建議可以去醫院做個尿常規及腎功能檢查，如果尿蛋白有加號就是腎臟的問題，否則可能跟飲食、飲水量及時間有關。

**深靜脈血栓** 下肢的深靜脈是下肢血液回流的通路，如果深靜脈內出現血栓，就會導致血液回流阻塞，下肢突然嚴重腫脹。若腿部突然腫脹，要儘可能保持肢體制動，及時到醫院診治。

**心臟病** 當心臟發生右心衰竭時，靜脈血液不能順利回流，引起靜脈內壓力升高，體液漏出進入組織間隙，引起浮腫。右心衰竭水腫最早出現於踝內側，其狀況由心衰程度決定，輕度的水腫在活動後明顯，休息後減輕或消失；嚴重的會向上發展到全身水腫。

**甲狀腺疾病** 甲狀腺分泌的激素參與機體營養物質的代謝過程，如果出現異常，導致代謝緩慢，出現脂肪堆積等癥狀，下肢也會水腫，並伴有疲乏、無力的癥狀。

要預防水腫，首先要保持良好的睡眠，起居有度並堅持適當鍛煉。可以散步、慢跑，以增強體質，提高適應能力，還要避免久坐久站，經常活動下肢，做上抬動作。其次選擇食物，應以含有豐富蛋白質、維生素及無機鹽，並以低脂肪、低膽固醇，少糖、少鹽為原則，芹菜、蘿卜、菠菜、西紅柿、大豆、蘑菇、大蒜、水果以及豆制品等食物可多吃一些。

# 七步健腦法

韓國三星首爾醫院教授、世界頂級腦健康專家羅德烈認為，很多人對美容和保養非常重視，事實上，最需要維護的應該是大腦的健康，為了避免腦部疾患，人們平常就應該做一些腦部保健。

羅德烈教授提出了“運動、戒烟、交流、動腦、控酒、養生、防病”的七步預防法。其中，“運動”指一定要運動出汗；“戒烟”指無條件徹底戒烟；“交流”指要積極參加社會活動，多與人溝通；“動腦”指要自己思考問題，拓展思維；“控酒”是要適當飲酒，不可過度；“養生”是要合理控制膳食，避免反式脂肪，多吃堅果；“防病”是要預防高血壓、高血脂、高血糖。

羅德烈教授解釋說，過度飲酒會使大腦皮層變得越來越薄，飲酒吸烟都會給大腦皮層帶來致命性的傷害。而運動則是預防腦部疾病的最好方法，即使是短時運動，也會使大腦發生變化。多說、多寫、討論和發表演講等，都可以增強負責大腦判斷功能的前額葉活性。此外，學習外語也是腦部保健的好方法。

# 看牙辨疾病



窺一“斑”，知全“豹”。這在中醫理論中多有體現，比如看指甲、面色、唇色等都能幫助辨病，而除了這些比較常見的方法，觀察牙齒及牙齦情況，也有類似的作用。

中醫認為，腎主骨，生髓，齒乃骨之餘。齒與腎和腎、胃及大腸都密切相關，因此觀察齒和齦可以初步測知腎和腸胃的病變。

## 牙齒稀疏或齒根外露，可能腎氣虧

牙齒與腎的關係最為密切，因此，如果一個人牙齒發育不好，通常腎也不好。如成人牙齒稀疏、齒根外露或伴有牙齦淡白出血、齒黃枯落、齦肉萎縮等問題，多為腎氣虧乏，同時要警惕有無腎臟方面的疾病。

## 牙齦紅腫，胃炎或疲勞

中醫認為，牙齦與胃腸相關。如出現單純的牙齦紅腫，多是胃火上炎所致，也可能與胃炎有關；如果紅腫的同時，還伴有牙齒鬆動、強烈口臭等癥狀，多為牙周病。患此病的原因，除了鈣質攝取不足或刷牙刷得不幹淨外，也與過度疲勞造成免疫力降低有關。

## 牙齦出血，腸胃消化不好

牙齦容易出血的情形不僅會發生在牙齦炎或牙周病患者身上，腸胃不好的人也有這種傾向，應少吃辛辣等刺激性食物。如牙縫變寬伴隨牙齦出血，在糖尿病、甲亢等疾病中常見；如在生病過程中，出現牙齒變黑或有寒冷感、牙齒變長而污垢、齒齦變黃如豆瓣色，多預示着疾病變得嚴重，應提高警惕。

## 牙齒鬆動，骨質疏鬆標志之一

牙齒鬆動脫落的主要原因是由於牙槽骨不堅固，而牙槽骨的不堅固多由骨質疏鬆導致。這種情況，我們可以提早預防，如提早服用鈣片，進行有規律的體育鍛煉，並經常叩齒。另外，牙齒鬆動脫落和牙齒不潔可能意味着潛在的心血管疾病風險。有調查顯示，掉牙多的老年人中風的風險很高。因此，多做咀嚼，可幫助預防心腦血管疾病。而反過來說，心臟本就不太好的人，更要養成飯後漱口的習慣。

# 降壓藥吃三年能護腎

日本研究人員經臨床試驗發現，因高血壓造成腎功能低下的慢性腎臟病患者，如果連續三年服用降壓藥令血壓恢復到正常值，腎功能也會隨着血壓的下降得到改善。

據日本媒體報道，以京都

大學為中心的研究小組對患有慢性腎臟病的患者實驗發現，服藥後腎小球濾過率會從試驗開始時的平均52上升到58，表明腎功能得到了改善。原因是血壓下降後腎臟過濾體內廢物的負擔也有所減輕。

# 最便宜有效護肝妙招

肝病專家認為，現代人的生活環境和生活方式都非常不利于肝臟的健康，熬夜是家常便飯，加班、開夜車看書、通宵卡拉OK等等，都影響情緒的穩定與平靜，直接危害着肝臟的健康。臨床醫學證明，除去遺傳、傳染因素，大多數的肝臟疾病都是“熬”出來的。過大的工作量、學習量，常常使人精神疲勞、肉體乏頓，再加上長期缺少睡眠，或者睡眠過少，長此以往，肝臟就慢慢出現病癥。

臨床觀察發現，多數脂肪肝患者伴有失眠、情緒不穩定、倦怠、乏力等癥狀。因此，對於脂肪肝，尤其是重度脂肪肝的治療，應着重強調睡眠的重要性。休息能減少機體體力的消耗，而且能減少活動後的糖原分解、蛋白質分解及乳酸的產生，減輕肝臟的生理負擔。因為臥床休息可以增加肝臟的血流量，使肝臟得到更多的血液、氧氣及營養的供

給，促進肝細胞的康復。

據日本學者觀察，肝臟的血流量在立位時比臥位時減少40%，立位伴有運動時，肝血流量比臥位時減少80%~85%。肝血流量減少，可直接影響肝臟的營養及氧氣的供給。但對所有的肝病患者過分強調臥床休息與睡眠反而會加重病人的精神負擔，影響大腦的調節功能和內臟功能的協調，也不利于機體的新陳代謝。

一項研究結果顯示，每晚睡眠不足4小時者，人的免疫系統功能要下降50%，42名乙肝病毒攜帶者早晨3~7點不睡覺，白天檢查這些受試者，發現他們體內的免疫細胞的活動能力減弱31%，當這些受試者獲得充足的睡眠，他們的免疫力完全恢復。

好睡眠是護肝良藥。睡眠不足，肝病患者代謝功能受影響，全身所需的營養不夠用，良好的睡眠可以減少營養消耗，有利于肝病康復。

# 女性偏頭痛警惕中風

美國一項新研究發現，偏頭痛會增加女性患者心臟病和腦卒中（俗稱中風）危險。其危險程度僅次于高血壓。哈佛大學醫學院附屬布萊根婦科醫院的托比亞斯·庫爾思博士表示，與糖尿病、吸烟、肥胖癥、心臟病家族病史等腦卒中和心臟病風險因素相比，偏頭痛的危險性更大，其危險程度僅次于頭

號風險因素高血壓。

庫爾思博士指出，早期研究發現，偏頭痛與腦卒中和心臟病危險翻番有關聯。最新研究首次確定偏頭痛為女性腦卒中和心臟病的第二大風險因素。美國神經病學學會公布的一項研究發現，患有偏頭痛並服避孕藥的婦女，更容易發生血栓。

# 隱藏很深的營養高手

如果提到補鉀，你想到的是香蕉；說到護眼，你第一反應是胡蘿卜。這說明你對食物營養有一定的了解，但並不深入。近日，美國《醫學日報》載文，刊出“讓你大吃一驚的5個營養常識”。

**土豆和芋頭比香蕉更補鉀** 鉀可預防中風，協助肌肉正常收縮，並降低血壓。世界衛生組織建議，每人每天應攝取3510毫克的鉀元素。在很多人心目中，香蕉是最好的鉀元素來源，但事實并非如此。有關數據顯示，100克香蕉中含鉀256毫克，而相同重量的土豆含342毫克，芋頭含378毫克，並且後兩者的熱量均低於香蕉。

**丁香和薄荷比紅葡萄酒更護心** 此前已有各項研究發現，紅葡萄酒可提高“好膽固醇”水平，進而有助於降低心臟病和腦卒中的患

病風險，而讓紅葡萄酒發揮健康功效的主要成分是多酚類抗氧化物質。每100毫升紅葡萄酒中含101毫克多酚，但相同重量的丁香含15188毫克，薄荷含11960毫克。此外，八角和可可粉分別含5460毫克和3448毫克。

**泥鰍比牛奶含鈣多** 缺鈣不但會危害骨骼健康，還會導致失眠甚至脾氣暴躁。專家建議，19~50歲的成年人鈣的攝入量為每人每天700~1000毫克。不可否認，牛奶是很好的補鈣食物。一袋牛奶(250克)含260毫克鈣，雖然看上去很可觀，但也少于1份100克泥鰍所含的299毫克鈣。

**綠葉蔬菜比胡蘿卜更護眼** 胡蘿卜有助護眼，因為其富含的β胡蘿



卜素能在人體內轉化為維生素A，有助預防夜盲癥。而菠菜和羽衣甘藍等綠葉菜不但富含β-胡蘿卜素，還含有葉黃素和玉米黃素，它們能幫助擋掉傷害眼睛的藍光，保持視覺靈敏與清晰。

**甜椒維生素C含量是橙子的2倍多** 美國藥局建議，每人每天應攝入60~90毫克維生素C。數據顯示，每100克橙子含維生素C33毫克，而甜椒含72毫克。