

# 危急時刻 護好6個生命要害

人的生命很頑強，却也很脆弱。在意外傷害面前，我們的血肉之軀常常“不堪一擊”。那麼，哪些部位是致命要害？一旦遇到意外，我們又該如何“保命”？

**太陽穴** 這是顱骨最薄的部分，骨板厚度最薄處僅為1—2毫米，且太陽穴下方有大腦中動脈。如果遭受暴力打擊，易造成血管破裂大出血，引發顱內血腫，使人陷入昏迷。傷後應及時手術，否則可能致命。

常見受傷情況：車禍傷、毆打傷、跌落傷、砸傷、衝撞傷等。

**防護措施**：在地震或踩踏事件發生時，首先保護頭頸部，用一祇手捂住太陽穴，另一祇手從後方護住頸椎，兩祇手肘向前夾緊護住面部，同時彎曲身體為“嬰兒狀”，以起到一定的緩衝作用。這也是保護頭部其他部位的姿勢。

**後腦勺** 裏面有呼吸心跳中樞腦幹，它負責維持心跳、呼吸、消化、體溫、睡眠等重要生理功能，可以說是“生命中心”。後腦勺的顱骨相對薄弱，如遭重創，也會引發顱內血腫致命。

常見受傷情況：車禍傷、毆打傷、跌落傷、砸傷、跌倒傷等。

**防護措施**：大腦是人體極為重要的器官，缺氧4分鐘即可造成腦細胞死亡。因此，外出散步、活動、游玩時，應盡量遠離高層建築群，少在陡峭的山壁下

行走或停留，防止被墜落物或滾石砸傷。防護姿勢同上。

**頸椎** 這是人體最脆弱的神經中樞“走廊”，一旦嚴重損傷即可致命。據統計，頸椎損傷并發脊髓損傷率、死亡率可達15%—20%。尤其高位頸椎骨折，易造成呼吸心跳驟停。另外，氣管受傷，容易造成窒息；喉結旁邊的頸動脈受傷，則易因失血過多致死。

常見受傷情況：車禍傷、刀傷、跌落傷、運動傷等。單雙杠、滑冰、滑板、跳水、舞蹈等較易傷害頸椎。

**防護措施**：一旦發生頸椎意外傷害，應把患者平放在地上，盡量固定住患者的頭頸部，不能任其擺動，更不能隨意進行按摩，以防損傷神經。如出現呼吸困難，必須立即清除口腔內異物，保持呼吸道通暢，並進行人工呼吸。

**四肢動脈** 處于上臂的肱動脈和大腿根部的股動脈，都在身體比較淺表的位置，不僅容易受傷，且易因出血過多導致死亡。如果出血量超過人體血量的30%，即可危及生命。

常見受傷情況：車禍傷、刀傷等。

**防護措施**：如果出現大傷口，首先按住動脈上離心臟更近一端的搏動點，快速止血，然後迅速尋找乾淨的毛巾、手絹、紗布等用力按壓在傷口上。如果仍流血不止，用細帶、手絹、毛巾等作為止血帶，勒緊傷口上端的肢體。



**心臟** 作為人體的供血動力，心臟推動血液流動，向器官、組織提供充足的血流量。如發生穿透性外傷或暴力打擊，可引發大出血或心臟驟停，傷者會迅速死亡。

常見受傷情況：車禍傷、槍傷、刀傷、散打等。

**防護措施**：心臟嚴重受損後，傷者會出現暈厥、四肢抽搐、心臟停跳、脈搏消失、呼吸停止等癱瘓。出現上述情況，要盡快撥打急救電話，並立即開始心肺復蘇。如有利器刺入體內，切忌拔出，應先將異物固定住，再用乾淨毛巾、棉墊等包紮傷口。

**腎臟** 兩腎分別位于腰部脊柱兩側，也就是我們俗稱的後腰。腎臟易受傷，如果外傷嚴重，可導致腎破裂，引起大出血、休克，甚至死亡。

常見受傷情況：車禍傷、跌落傷、運動傷、跌倒傷等。一些老人摔倒後腰撞擊在硬物上，也可因腎破裂致死。

**防護措施**：老人防跌倒很重要。家中地板不要太滑，不要有電綫，家具擺設等要盡量避免尖銳邊角。老人行走步幅要小，起、坐等動作不要太急；平時要加強下肢力量的鍛煉，雨雪天盡量不要外出。如果老人摔傷後腰，應及時去醫院檢查。

## 熱毛巾敷臉柔潤



天氣乾燥會使我們的皮膚水分悄無聲息地消失，面部、頸部、四肢變得幹燥緊繃，讓人很不舒服。對此，專家建議，用熱毛巾敷敷臉。

先把臉洗幹淨，再將一條毛巾折成條狀，浸在37~39攝氏度的熱水中一兩分鐘，擠出毛巾中多餘的水，再敷在臉上或脖子上。如果這期間毛巾冷卻了，可用熱水浸濕再敷。這樣做可以讓臉部毛孔張開，血管擴張，促使血液涌向表皮。皮膚發熱後，表皮上的灰塵和皮屑就會脫落。當熱敷的毛巾溫度降至皮膚溫度後，皮膚表面的水分停止蒸發，角質層便會膨脹，皮膚就變得柔軟而且濕潤了。另外，熱毛巾敷臉的時間最好選擇在每天臨睡之前，敷臉後可以使用保濕面霜防止水分丟失。

## 四節體操治便秘

醫療體操治療便秘，效果很好。醫療體操以腹部運動為主，可選用下列四節練習：

**屈腿運動** 仰臥位，兩腿同時屈膝提起，使大腿貼腹，然後還原，重復十幾次。

**舉腿運動** 仰臥位，兩腿同時舉起，然後緩慢放下，重復十幾次。

**仰臥起坐** 從仰臥位坐起（姿勢不限），坐起後體前傾，兩手摸足尖，做8次。

**踏自行車** 仰臥位，輪流屈伸兩腿，模仿踏自行車的動作，動作要快而靈活，屈伸範圍盡量大，時間為20~30秒鐘。

## 吃蔬菜避開誤區

蔬菜在日常生活中隨處可見，是我們的日常飲食中必不可少的一部分。蔬菜可以給人體提供多種維生素和礦物質。蔬菜固然營養，但吃蔬菜也要講究方法，不然吃了等於白吃，還可能會惹來疾病。下面5個吃蔬菜的誤區，你一定要避開。

**經常在餐前吃西紅柿** 在餐後吃西紅柿，可使胃酸和食物混合大大降低酸度，避免胃內壓力升高引起胃擴張，使人體產生腹痛、胃部不適等癱瘓。

**香菇洗得太幹淨或用水浸泡** 香菇中含有麥角甾醇，在接受陽光照射後會轉變為維生素D。但如果在吃前過度清洗或用水浸泡，就會損失很多營養成分。煮蘑菇時也不能用鐵鍋或銅鍋，以免造成營養損失。

**胡蘿卜與蘿卜混合做成泥醬** 不要把胡蘿卜與蘿卜一起磨成泥醬。因為，胡蘿卜中含有能够破壞維生素C的酵素，會把蘿卜中的維生素C完全破壞掉。

**吃沒用沸水焯過的苦瓜** 苦瓜中的草酸會妨礙食物中的鈣吸收。因此，在吃之前應先把苦瓜放在沸水中焯一下，去除草酸，需要補充大量鈣的人不能吃太多的苦瓜。

**過多地吃菠菜** 菠菜中含有大量草酸，不宜給寶貴吃過多。草酸在人體內會與鈣和鎂生成草酸鈣和草酸鎂，不易吸收排出體外，影響鈣和鎂在腸道的吸收，容易引起人體缺鈣、缺鎂。

## 牛奶美白護膚天然無害

生活中，很多女性都喜歡天然水果來做面膜，蘋果、黃瓜、檸檬，維生素C足足的，但是，這些營養成分却很難被皮膚吸收，局部補水效果還不錯，美容護膚嘛，可能更多來自于心理作用。這是因為皮膚能吸收的營養物質，必須是脂溶性的，化妝品中水包油或者油包水，就是為了化妝品中所含的營養物質，能够通過脂溶的形式被皮膚所吸收。

想簡單又有效的護膚美容？牛奶洗臉、沐浴都是女性喜歡的護膚方法，能讓肌膚潔淨、柔白，滿足女性對白皙嬌嫩肌膚的渴望。

牛奶中含有脂肪，可以讓所含的維生素通過脂溶性方式滲透，讓皮膚能够吸收，從皮膚生理上來講，起碼是科學合理的，至少比所謂膠原蛋白之類，更能讓皮膚獲益。而且，加入珍珠粉、燕麥等等“輔料”，還能讓牛奶面膜發揮不同的功效。

**牛奶+燕麥=去掉斑點**

肌膚痤瘡、雀斑、黑頭、面疱，祇要問題不是特別嚴重，祇需每天使用10分鐘的燕麥面膜即見效，將2湯匙的燕麥與半杯牛奶調和置于小火上煮，然後等它還是溫熱的時候塗抹在臉上，10分鐘後溫水洗去即可。

**牛奶+食鹽=告別粗糙**

牛奶和鹽混合起來，可以改善粗糙的肌膚，并有效去掉惱人的皮屑，祇留下光滑的肌膚，預先在一個小罐子裏融化一杯食鹽，倒入已經放好溫熱水的浴缸裏，再加入4杯等量的脫脂奶粉，這樣你就可以躺在這個為自己特制的浴缸裏了，浸泡20分鐘之後，再進行日常的洗浴流程，一周使用1次，便可以告別粗糙。

**牛奶+面粉=改善膚質**

牛奶與面粉混合，本身就是非常優質的面膜，特別適用于中性肌膚，但是，如果你是油性肌膚，就需要把牛奶換成脫脂乳，豐富的乳脂能有效改變皮膚幹燥的現象，而去脂的牛奶面粉面膜能極大改善膚質。

**牛奶+橄欖油=增加彈性**

鮮牛奶50毫升，加4~5滴橄欖油，再加入適量面粉調勻敷面，保留20分鐘後用清水洗淨，此法長期使用，可增加皮膚的活力和彈性，使皮膚變得清爽潤滑、細膩潔白。

**牛奶+食醋=消除浮腫**

牛奶具有收緊肌膚功效，若早晨起床發現眼皮浮腫，可用適量牛奶和醋加開水調勻，然後在眼皮上反復輕按3~5分鐘，再以熱毛巾敷片刻，眼皮即刻消腫，若想簡單一點，可先將兩片化妝棉浸入凍牛奶，然後敷在浮腫的眼皮上約10分鐘，再用清水洗淨即可。

## 揭秘6種病的高發時刻

人體的生物鐘會在一定程度上影響疾病的發作。近日，英國《女士》雜誌刊出一些常見病高發或癱瘓加重的時間段，提醒患者多注意。

**哮喘：早上4點~6點**

在這一時間段哮喘的發作率是其他時間的100倍，部分原因是人體在早上對腎上腺素的敏感性較高，容易引起支氣管變窄。此外，床上有不少灰塵、蟎蟲，人睡覺時難免和它們“親密接觸”，這也可能引發哮喘。美國過敏學專家卡羅·帕爾建議：“起床後別立馬疊被子，讓被子曬曬太陽，房間保持通風，並定期更換枕頭，能減少灰塵、蟎蟲，降低過敏風險。”病人也可以在頭一天下午或晚上服用預防性藥物。

**牙疼：早上3點~8點**

牙疼在這段時間的發作率是其他時間的兩倍，醫學教授斯莫蘭斯基說，這也許和腎上腺皮質醇夜間分泌降低，抗炎作用減弱有關。早上服用阿司匹林治療牙疼效果較好，但不宜空腹服用，以免刺激腸胃。

**偏頭痛：早上4點~9點**

美國科學家發現，人的血壓在這段時間會升高，頭痛部位的血管會擴張，從而容易加

重頭痛。偏頭痛越早治療效果越好，如果夜間反復發作，一定別強忍着，要及時看醫生。

**心臟病：早上6點~10點**

西班牙卡洛斯大學依賓尼茲教授說，人體內可以防止心臟受損的蛋白質致活酶在早上處於較低水平。研究發現，急速升高的血壓、蛋白質攝入過低、防止血栓的細胞活性降低等，都讓這一時間段的心臟病發作率提高40%，而且癱瘓也更嚴重。一旦出現心臟病發作癱瘓，一定要及時服用硝酸甘油等急救藥物并及時就醫。

**癲癇：下午3點~9點**

顯葉癲癇在這一時間容易發作，額葉癲癇則在夜間睡覺時發作較多。美國弗吉尼亞大學馬克·奎格教授認為，顯葉癲癇患者可以選擇在下午服藥，而額葉癲癇患者可以選擇在晚上睡前服藥。

**骨關節炎：晚上8點到午夜**

加拿大南安大略大學研究者發現，在這一時間段，骨關節炎患者的疼痛感加劇，可能與活動一天，骨關節部位受累有關。如果你服用的是長效止痛藥，建議選擇在早上服用，因為晚上服用副作用較多。

## 五類食物“養”男人

不難發現，身邊講究各種飲食的多數是女性，而男性相對來說往往是想吃什麼就吃什麼，甚至有些男性是有什麼就吃什麼。對此，專家指出，以下5類食物最“養”男人。

**大蒜、韭菜等蔥屬類蔬菜**

蒜、蔥、韭菜等堪稱“男人菜”，不僅有強大的殺菌能力，有研究發現，蔥屬類蔬菜吃得多的男性得前列腺癌的危險低一半。

**西蘭花、白蘿卜等十字花科蔬菜**

據英國最新報道，十字花科蔬菜有助于防止前列腺癌細胞擴散，生吃或稍微煮一下吃最好。

**沙丁魚、三文魚等富含Ω-3脂肪酸的食物**

男性膽固醇代謝最容易紊亂，使其遭受高血壓、高血脂、中風等頑癥侵襲的機會更多。Ω-3脂肪酸對心血管特別有益。富含Ω-3脂肪酸的食物有秋刀魚、沙丁魚、三文魚、金槍魚等，這些魚可替換着吃，一周最好吃兩次。

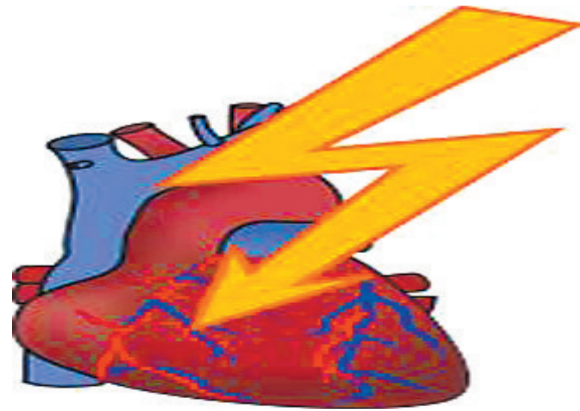
**西紅柿等富含番茄紅素的食物**

番茄紅素能保護前列腺組織。此外，有研究顯示，番茄紅素對預防前列腺癌、結腸癌和直腸癌等癌癥有顯著功效。需要提醒的是，番茄紅素是脂溶性的營養素，因此西紅柿最好熟着吃。

**牡蠣、瘦肉等富含鋅的食物**

專家推薦男性每天攝入鋅15毫克，這是因為男性精液裏含有大量的鋅，體內鋅不足，會影響精子的數量與品質。此外，鋅同時也負擔着保護前列腺的重任。含鋅較為豐富的食物有水產品(尤其是貝殼類海鮮，如牡蠣、蝦等)、瘦肉類、動物內臟、堅果等。但水產品和動物內臟易富集重金屬，不宜多吃。

## 亞洲人易得心臟病



據報道，美國《科學轉化醫學》雜誌刊登的一項新研究揭開了亞洲人更容易得心臟病之謎。

美國斯坦福大學醫學院的安特耶·艾伯特博士分析了10名21~22歲男性亞洲人參試者皮膚樣本中提取的iPS幹細胞(全稱iPS誘導性多能幹細胞，俗稱皮膚幹細胞)情況，研究了ALDH2基因突變對心肌細胞及心臟健康的影響。結果發現，具有東亞血統的人，體內ALDH2基因常會發生變異，導致某些蛋白質失去活性，進而增加心臟病風險以及心臟病發作後的病情控制效果。艾伯特表示，ALDH2基因在細胞存活方面發揮重要作用，一旦發生突變，細胞就可能發生程序性凋亡，造成人體組織損傷。斯坦福大學的約瑟夫·吳博士表示，這項研究首次證明，可以利用iPS幹細胞技術對種族差異性展開深入研究。結果有助于發現全新的心臟病治療方法，有效幫助攜帶ALDH2突變基因的患者。