

反復咳嗽 當心變異性哮喘

醫院呼吸科門診中，經常會遇到這樣的病人：反復咳嗽好幾個月，但胸片或胸部CT檢查結果都正常，有的患者反復使用抗生素，但咳嗽仍無法緩解，輾轉很多醫院都找不到原因，非常痛苦。專家介紹，臨床將咳嗽超過8周的稱作“慢性咳嗽”。慢性咳嗽人群中，其中有1/3患者會發展成“咳嗽變異性哮喘”。變異性哮喘因為患者不能夠及時地認識到疾病的嚴重性，盲目拖延病情，導致疾病發展到無法控制的地步。

專家指出，變異性哮喘患者具有以下特點：1.自身是過敏體質，或者有家族過敏遺傳史。2.主要表現為反復咳嗽，幹咳為主，而且夜間加重，咳嗽嚴重時自覺呼吸不暢或胸部有緊縮感。3.當遇到冷空氣、講話或聞到異味時咳嗽會加重，有的患者還與飲

食過飽有關。4.很多患者會伴有類似“感冒”一樣的癥狀，如流涕、鼻塞、打噴嚏等。實際上這並不是普通的“感冒”，而是過敏性鼻炎的表現。

咳嗽變異性哮喘是哮喘的一種特殊類型，表現為祇有咳嗽沒有明顯的氣喘，所以非呼吸專科的醫生對該病認識也不足，常出現漏診或誤診。

專家指出，咳嗽變異性哮喘如不及時治療會引發支氣管哮喘急性發作，嚴重者有很多危害。

引起下呼吸道和肺部感染 據統計，約有半數系因上呼吸道感染而誘發。由此呼吸道的免疫功能受到干擾，容易繼發下呼吸道和肺部感染。

引起水電解質和酸碱失衡 由于咳嗽變異性哮喘發作，缺氧、攝食不足、脫水，心、肝尤其是呼吸和腎功

能不全，常常併發水、電解質和酸碱失衡。

引起多臟器功能不全和多臟器衰竭 由于嚴重缺氧、嚴重感染、酸碱失衡、消化道出血及藥物的毒副作用，重症咳嗽變異性哮喘常併發多臟器功能不全甚至功能衰竭。

引起呼吸衰竭 嚴重發作通氣不足、感染、治療和用藥不當、併發氣胸、肺不張和肺水腫等，均是咳嗽變異性哮喘併發呼吸衰竭的常見誘因。一旦出現呼吸衰竭，由于嚴重缺氧、哮喘治療更加困難。

專家建議，具有變異性哮喘表現且胸片正常的人，千萬不要濫用抗生素，應該到呼吸科去做支氣管激發試驗或支氣管舒張試驗、皮膚過敏原試驗以及血液過敏指標的檢測，以免延誤病情。

喝酒易醉或因肝病



酒量好的人突然容易醉酒，精神好的人突然精神頭變差，這些都要小心，這些癥狀是在提醒你要注意好你的肝臟，在表明肝臟的狀態不好或者肝病已經找上你了。

容易醉酒或是不肝病
如果你一直酒量不錯，有一天突然發現自己沒幾杯就被“放倒”，惡心、頭暈；如果你一直在通宵達旦的麻將生活中游刃有餘，突然有一天，連續奮戰幾個小時後卻發現自己頭暈眼花，眼冒金星。那麼，你要警惕是否是肝臟出了毛病。

作為消化系統中最大的消化腺，肝臟是人體重要的代謝器官，每天，人們插入的食物都在肝臟裏進行着重要的化學變化，這裏更是蛋白質、膽固醇等物質的合成地。肝臟不僅僅能把食物轉化成能量，而且還是人體解毒的總機關，具有化解細菌、酒精和其他毒素的功能。

專家提醒，無論是有肝病史的還是從來肝臟檢查無毛病的人群，如果一貫擅長推杯換盞從不怯場的人發覺酒量明顯下降，或是通宵麻將都精神抖擻的人一夜之間體力大不如前，絕不能掉以輕心，這可能是肝臟發出的嚴重警示信號。

肝病早期通常有哪些信號
肝部不適 如果肝部不舒服，甚至疼痛，那很有可能就是肝病。這種疼痛會隨着肝病病情的加重而加重，普通人很少出現。

全身乏力 很多病種都會出現全身乏力，可作為參考。

出現黃疸 黃疸是判斷有無肝病的重要依據。其具體表現為尿黃，皮膚發黃，眼睛黃。需要注意的是，這不是全部肝病患者的癥狀。有這種情況的患者在病情發展到一定階段後，會出現皮膚瘙癢。

出血難止 肝病患者會出現難以止住的出血情況，出血的部位主要有牙齦、胃腸道。

消化不良 惡心，食慾不振，不喜歡油膩食物，時時會出現嘔吐，腹瀉的情況，這是大多數肝病的癥狀。

需要注意，有些人出現肝病面容，肝掌，蜘蛛痣，並不能因此就能判斷其患有肝病。因為，正常人也會出現這種現象。

每天一個小動作幫你遠離肝病
在中國的歷史上，腹部按摩早就已經存在了。《黃帝內經》中有：“腹部按摩，養生一訣。”中醫認為，按摩腹部不但有益健康，還能讓人長壽。因為腹部是“五臟六腑之官城，陰陽氣血之發源”，腹部有很多的經脈，尤其是在腹部正中心上的任脈。任脈被稱為“陰脈之海”，因為它與全身所有陰經相連，起着調節全身的陰經脈氣的作用，人體精血、津液也歸它管。按摩腹部能夠疏通任脈、宣通上下、調和陰陽、充實五臟。

任脈上有一個要穴——神闕穴，它是人體生命的要害穴，是長壽大穴。神闕穴與人體生命活動密切相關。我們知道，母體中的胎兒是靠胎盤來呼吸的，屬先天真息狀態。嬰兒脫體後，臍帶即被切斷，先天呼吸中止，後天肺呼吸開始。而臍帶、胎盤則緊連在臍中，沒有神闕，生命將不復存在。人體一旦啟動胎息功能，就猶如給人體建立了一座保健站和能源供應站，人體的百脈氣血就隨時得以自動調節，人體也就健康無病，青春不老。

由此，經常對神闕穴進行保養，可使人體真氣充盈、精神飽滿、體力充沛、腰肌強壯、面色紅潤、耳聰目明、益壽延年。並對腹痛腸鳴、水腫腹脹、瀉痢脫肛、中風脫證等，有獨特的療效。按摩腹部，首先要以肚臍為中心，沿逆時針畫一個圓，然後沿着圓的方向按摩，先按右側，後按左側，各按摩30~50下。按壓的力度要以感覺到脈搏跳動，但按摩的部位無疼痛感為宜。

如果能在按摩的過程中，配合呼吸和意念，將收到意想不到的效果。吸氣時，全身放鬆，微微閉眼，右手對着神闕穴空轉，意念將宇宙的真氣能量聚集在臍中，以感覺溫熱為度。呼氣時，全身放鬆，祛除雜念，將意念注于神闕穴。每次按摩按摩半小時以上，可以有效提升腹部溫度，促進內臟運動。

常塞牙或牙周炎



導致經常塞牙的因素有很多，其中不注意口腔衛生就是最常見的原因之一。牙齒的根部是被牙槽骨固定着的，牙槽骨外面又包裹了一層牙齦，它們讓牙齒一個挨一個緊密地排列在一起，但如果不注意口腔衛生，食物殘渣產生的毒素慢慢地刺激牙齦發炎，進而刺激到牙槽骨，最終使暴露在外面的牙根越來越多，用于固定的力量越來越小，牙齒就會慢慢鬆動，最終給食物殘渣可乘之機。要想吃飯不塞牙，首先就得防牙周病，每天認真刷牙、每半年洗一次牙。一旦塞牙，最好別用牙籤剔，否則祇會加重牙齦損傷，應該用牙線。

絕大多數愛塞牙的人都是智齒塞牙，這是因為大多數人智齒長得都不正，經常從後往前橫着長，跟正常的從下往上長的牙之間出現一道楔形的溝，極容易塞牙。因此，對於這個并非“智慧”象徵的智齒，還是早日求助牙醫解決為好。

牙齒過度磨損也會造成塞牙。正常牙齒的咬合面上有許多“溝”和“峰”，便于咬斷食物，同時還能防止食物滯留在牙縫附近。但隨着年齡增長，溝槽被磨平，尤其是夜間磨牙的人，牙齒咬合面越來越平，嚼過的東西滯留在牙縫附近不容易排出，進而導致塞牙。因此，牙也要“省”着用，少吃堅硬難以咀嚼的東西，不要用牙起瓶蓋，減少牙齒的磨損。

成年人齶齒，大多壞在牙縫部位，兩顆牙之間壞了個洞，吃的東西就全填進去了。此時要注意及時補牙，不要疏忽大意任由其發展。建議選擇正規的牙科醫院，新補的牙要與旁邊的牙接觸緊密，否則也容易導致塞牙。此外，拔牙以後若不及時補牙，旁邊的牙齒都會慢慢地往這個方向生長，排列變得稀疏混亂，牙縫也就出來了。

長時間塞牙害處很多，首先，它會導致局部牙周組織被破壞和發炎；其次，食物殘渣對牙齦的慢性刺激，會發展為牙周炎，表現為牙齦萎縮、腫脹、常有口臭，最終引起牙齒鬆動，甚至造成脫落；最後，總塞牙會加重牙齒局部齶壞，使食物更容易嵌塞，形成惡性循環。

經常塞牙的人，要選擇適合自己的治療方法。例如填充，可以解決鄰面齶壞、天生的牙縫等導致的塞牙；對於重度磨耗的邊緣缺損，可以做殼冠；覺得自己沒有牙縫卻還是總塞牙的人，可以調整上下牙的咬合關係，使它們之間不會因為互相推動的力量而產生縫隙。

凍豆腐四大功效

凍豆腐中含有豐富的不飽和脂肪酸，不飽和脂肪酸具有降低人體內總膽固醇水平的的作用。此外，不飽和脂肪酸中含有的卵磷脂在人體內可形成膽碱，而膽碱具有預防動脈粥樣硬化的作用。

凍豆腐中含有大量的酸性物質，這些酸性物質能夠加快人體代謝脂肪的速度。

凍豆腐中含有豐富的植物蛋白，這些植物蛋白不但能滿足人體對蛋白質的需求，還不會造成脂肪在人體內的沉積。

凍豆腐中含有豐富的膳食纖維，這些膳食纖維可以促進胃腸蠕動，具有促進脂肪排泄的作用；同時，凍豆腐中有很多空隙，這些空隙可以吸附油脂，也能在一定程度上起到去脂排油的作用。

需要引起注意的是，人們在烹飪豆腐時，不要將凍豆腐與肉類同煮，否則凍豆腐中的空隙就會吸入大量的油脂。另外，由于凍豆腐等豆制品的嘌呤成分含量較高，痛風和尿酸濃度增高的患者不宜食用。

十種滋養女人食物

對女人來說，關愛自己最好的方式不是購買名貴的化妝品和首飾，而是要選對食物。女人獨特的生理特性決定了她們在營養素需求上跟男人有所差別。食物的滋養顯的尤為重要。

牛奶 牛奶富含鈣和維生素D，能幫助女性預防骨質疏鬆。還有研究證明，富含鈣和維生素D的飲食能緩解女性經前期綜合徵。

南瓜 乳腺癌和卵巢癌一直是女性健康的大敵，研究表明，南瓜富含胡蘿蔔素，對這兩種癌症有預防作用。

菠菜 菠菜富含多種維生素和礦物質，其中鎂含量尤其豐富。研究表明，鎂可以幫助女性緩解經前期綜合徵，如小腹疼痛、乳房脹痛、煩躁易怒、身體發胖等。

番茄 番茄中富含的番茄紅素是一種超强抗氧化物質，它不但能保護男性的前列腺，還能降低女性患乳腺癌的風險。番茄紅素還有助女性皮膚保持彈性，避免鬆弛現象。

蔓越莓 研究顯示，女性得膀胱炎的風險是男性的8倍，而每天喝兩杯蔓越莓汁對此可起到一定的預防作用。此外，蔓越莓也能降低乳腺癌和

心臟病發病的風險。

無花果 無花果不但能給經期女性補鐵，防止貧血癥狀，還能給絕經後的女性補鈣，防止骨質疏鬆，強壯骨骼。

燕麥 燕麥富含β葡聚糖、B族維生素和葉酸等營養素，不僅有益女性心臟、血壓和消化功能，還能預防雌激素分泌失調導致的心情波動、經前期綜合徵及胎兒畸形。

核桃 核桃富含Ω-3脂肪酸、各種抗氧化物質以及植物甾醇，對女性多發的乳腺癌、關節炎及抑鬱癥等疾病都有良好的預防效果。核桃還富含鈣、鎂、葉酸等女性健康必需的營養素。

亞麻籽 調查顯示，心臟病是美國、澳大利亞和英國女性的最大死因。亞麻籽富含Ω-3脂肪酸，不僅能預防乳腺癌和心臟病，還對女性身上多發的關節炎和過敏性腸道綜合徵導致的疼痛有預防作用。

三文魚 三文魚對女性健康有多種好處，其中富含的鐵能預防女性貧血，尤其是在絕經前；Ω-3脂肪酸有助於緩解女性經期抑鬱，防止情緒波動；懷孕時吃三文魚，有助腹內寶貴大腸的發育。

日擁抱四次降血壓

多年從事老年保健研究的西班牙專家阿爾維托通過研究發現，擁抱對於老人不僅僅是禮儀行為，還有利於健康。

該研究將500多位老人分為每天擁抱4次以上組和4次以下組進行臨床試驗。結果顯示，每天擁抱4次以上的老人的器官健康指數明顯比4次以下的要好，身體顯得更健康。

專家稱，擁抱時動用了多個感覺器官，視覺、觸覺、手臂的運動都能激活大腦的興奮細胞，其



最明顯的作用是降低血壓和促進血液循環。

糖友當防七種心病

糖尿病患者保持心理健康對控制病情至關重要。美國《糖尿病健康》雜誌前主編斯科特·M·金自己就是糖尿病患者，他說：“當我感覺快樂的時候，糖尿病自我管理就會簡單得多。”該雜誌官網日前載文，刊出了心理學家大衛·雷諾茲博士總結出的“糖友應該醫治的7大‘心病’”。

攀比心態 “我的血糖為何比老王高？”這種無意義的比較祇會讓糖友陷入更大痛苦之中。糖友應該學會認識病情，積極採取措施，努力改變現狀。

否認現實 很多糖友不願意承認自己得了糖尿病，但這種自我欺騙祇會使自己更加痛苦，還會導致治療的延誤。

自我為中心 一個人如果太過關注自我，容易錯過生活中很多快樂。例如，如果有人

沒接你的電話，你很可能會產生猜疑，“他不喜歡我？他們對我有意見？”如果能停止這樣“編造故事”，糖友會更加快樂。

生活無目標 生活有目標會讓人有所期待，做事注意力更集中，遇到困難和問題就不會手足無措。

作息混亂 健康的生活方式包括：正確飲食，三餐準時，足夠鍛煉，睡眠充足。身心健康相互影響，馬虎或不健康的生活方式會導致不健康的心態。

負面情緒 “不能”、“不想”、“不喜歡”之類話語都是消極悲觀的表現。如果把這些話語常掛在嘴邊，就會真的感到無助和絕望。

不懂感恩 送人玫瑰手留餘香，幫助別人，快樂自己，懂得感恩才會更加快樂。

