

春季適宜兒童長高



春季是萬物生長的季節，也是寶寶一年當中長高的最佳時期。為什麼春季適宜兒童生長？兒科醫生表示，到了冬季寒冷，日照時間短，紫外線少，孩子不容易長個頭。到了陽光明媚的春季，日照充裕，陽光中紫外線的含量很高，孩子曬太陽接受紫外線的“洗禮”，對長高幫助很大。

生長分時期，春季速度快

世界衛生組織在一份報告中指出：在一年的不同季節，兒童生長發育的速度是不同的，生長最快的月份是5月，平均生長7.3毫米，其他季節平均長幅為3.3毫米。

運動也能得疝氣

不久前體育頻道轉發了一則報道：夏洛特黃蜂新秀諾阿·馮萊成功接受了運動疝氣手術治療，預計將因此休息6到8周。其中提到一個大家幾乎未曾耳聞的新名詞“運動疝氣”。

人們最早認識這個疾病因為很多足球運動員都存在腹股溝疼痛。隨後的研究顯示，在運動員中腹股溝疼痛的發生率為5%~28%，最多見于足球、冰球、曲棍球、網球、籃球等項目，並逐漸定義為Sportshernia，翻譯成中文最準確的名稱應為“運動疝”。

那是什麼原因造成運動疝呢？在運動中，一個常見的動作是：快速奔跑、急停、晃動或轉身等。完成這一套的動作需要一系列的肌肉協調工作。其中有三塊肌肉群，它們都附着在腹股溝耻骨結節的位置，三塊肌肉分別向着三個方向收縮牽拉，就像拔河一樣，結果最為薄弱的腹外斜肌最常出現撕裂，從而導致腹股溝管的腹壁薄弱，最終造成運動疝。普通人的運動量多數不會達到專業運動員的程度，因此患運動疝的可能是微乎其微的，大可不必擔心。

運動疝是一種隱匿性疝，慢性腹股溝疼痛是最主要的癥狀表現，局部幾乎沒有可見凸出的包塊，因而常常被忽視，更多的是被誤診為其他疼痛疾病，如肌肉拉傷。

與所有的疝一樣，保守治療有時可以改善運動疝的疼痛，但是無法根除它。祇有手術治療才能治愈運動疝。與普通腹股溝疝不同的是，手術中運動疝常常沒有明顯的疝囊，因此祇需要修補組織。為了完全治療腹股溝的慢性疼痛，有時還要同時進行局部肌腱修復和腹股溝區的神經切斷術。

鹽水洗鼻治鼻炎



鼻炎即鼻腔炎性疾病，癥狀為鼻流清涕或濁涕，鼻塞，甚至張口呼吸，也可以出現前額痛，頭痛等。鼻炎主要是由病毒、細菌、各種理化因子以及某些全身性疾病引起的鼻腔黏膜炎癥。鼻炎的主要病理改變是鼻腔黏膜充血、腫脹、滲出、增生、萎縮或壞死等。

衝洗是治療炎癥的一個很直接的方式，本方法介紹的生理鹽水，建議選用藥店買的注射用0.9%生理鹽水，這樣會比較衛生，也能保證濃度合適，因為人的體液也是0.9%，不會讓人感覺到很強的刺激。除此之外，使用時將其加熱到35~37℃，更容易讓人接受，防止過冷的刺激，或過熱對黏膜的損傷。

將生理鹽水通過鼻前庭、鼻竇、鼻道繞經鼻咽部，如果不借助儀器是很難做到的，就好像游泳時鼻腔突然進水，會引起人體的反應，建議通過洗鼻器來完成。洗鼻器借用一定力學原理來完成清洗鼻腔的過程。如果沒有洗鼻器，可以采用滴鼻的方式進行。

以上方法可以一試，不過需要同時進行相關治療，並增強體質。平時多練習腹式呼吸、對鼻子周圍迎香穴、鼻梁等進行按摩也有一定作用。

除了一年內生長速度不同，對於寶寶自身來說，每個年齡段生長速度也是不同的。孩子出生時第一年内，身高增長速度最快，青春後，身高增長逐漸減緩至停止。

吃好、睡好、運動好是三大法寶

父母們可以利用已經來臨的春天，為孩子的快速生長做好各方面的準備工作，必須抓住以下三點：

均衡飲食 孩子要長高，營養必須跟得上。但營養飲食不是指大魚大肉，而是要保證各種營養素均衡攝入。蛋白質、脂肪、碳水化合物、維生素、礦物質、纖維素和奶這七大營養素要保證，具體來說，就是米飯、肉類、奶類、蛋類、豆類以及各種新鮮蔬菜、水果等合理搭配，每日飲食品種多樣。

充足睡眠 睡眠對孩子身高增長起着關鍵作用。一般說來，3至6歲兒童每天睡10至12小時，小學生10小時，初中生9至10小時，高中生8至9小時，對保證孩子正常生長十分有利。無論如何，也應在11時前睡着，保證在深夜2時到4時期間進入深睡眠。

戶外運動 戶外運動可以曬太陽，使紫外線幫助維生素D的轉化，同時，適量運動能促進骨骼更好生長。即便學習任務繁重，每天也要確保孩子半小時到一小時的戶外運動時間。對兒童來說，戶外跑、跳、蹦、踢球都是很好的運動方式。

需要提醒的是，孩子長高受先天遺傳、後天營養、運動、睡眠、環境、疾病等因素影響。想要孩子科學地增高，必須尊重人類生長自然規律，即使要想達到身高上限也必須講究科學，定期到生長發育醫院檢查，監測孩子的生長發育，讓孩子不偏離正常的生長發育軌跡。

“三四五”吃法讓你更年輕

每個人都想讓自己永遠年輕，特別注重養生健體，也許您不知有三種食物，若能堅持吃，效果也不同凡響。專家指出，每天堅持吃三個核桃、四個桂圓、五顆紅棗對身體大有裨益。

三個核桃健腦潤肺

研究發現，核桃的藥用價值很高。小孩吃核桃補腦；中青年、上班族壓力大，吃些核桃能緩解大腦疲勞，減輕壓力；老年人吃核桃能抗衰老。

核桃含有豐富的不飽和脂肪酸，有防治動脈硬化的功效。此外，核桃中還含有鋅、錳、鉻等人體不可缺少的微量元素，鉻有促進膽固醇代謝和保護心血管的功能，高血脂患者和肥胖的人可以吃點。

四個桂圓開胃安神

桂圓也叫龍眼，是珍貴的滋養強化劑。桂圓性溫味甘，益心脾，有開胃、養血益脾、補心安神的功效。中醫裏可用于治療心脾虛損、氣血不足所致的失眠、健忘、驚悸、眩暈等癥。春天人



們容易困乏，吃幾個桂圓可以起到一定的緩解作用。

五顆紅棗益氣養血

棗位居五果之首，其豐富的營養價值歷來受到推崇。從中醫角度講，棗可以健脾益氣、養血安神，中醫認為氣是功能，血是物質，棗能氣血雙補，這在中藥裏很少見，因此棗的藥用價值非常高。鮮棗含維C特別高，是柑橘含量的8—17倍，是蘋果的50倍以上，所以紅棗被營養學界稱為天然維生素丸。中醫入藥以幹棗為主，幹棗雖然維C含量比鮮棗稍微低一些，但是因為它含有多種其他營養成分，特別是含鐵比較高，對於婦女補鐵補血很有好處。

中風後要防血管性痴呆

根據研究統計，大約有10%的中風病人，日後可能會患上痴呆癥，醫學上稱為“血管性痴呆”。

血管性痴呆是老年期痴呆的一種，是由于多種原因導致的腦血管管腔狹窄、彈性減弱，甚至完全阻塞，從而造成大腦供血不足，最終腦細胞損傷、壞死。

血管性痴呆的危險因素包括：腦梗死、腦出血、高血壓、糖尿病、高脂血癥等。血管性痴呆多見于60歲以上的人群，男性較女性多見，癥狀主要包含痴呆的癥狀和腦損害的癥狀。

痴呆往往在腦中風後3個月內發生，早期表現為生活、工作能力下降，患者的理解力及反應能力變差；健忘，特點為前說後忘，很久以前的事反倒記得住，并可伴有情緒不穩、抑鬱、哭泣等，甚至出現人格改變，如隨地

大小便、不穿衣服等；情感失控、幻覺、妄想、脾氣火爆等精神行為異常。腦損害表現為偏癱、偏麻、偏盲，言語障礙、吞嚥困難等。血管性痴呆目前公認的治療原則是及早發現、及早治療。

目前血管性痴呆西藥方面還沒有理想的特效藥，但可以長期服用一些抗動脈粥樣硬化、改善供血不足的中成藥，改善後遺癥，從而防止血管性痴呆的發生。

除了藥物幹預外，老年人應積極參加社會活動，與子女生活在一起，不脫離家庭，不脫離社會。平時戒烟、戒酒、限制動物性脂肪或含膽固醇較高的食物，多吃蔬菜及水果，適當吃含碘的食物，以減緩動脈硬化的發展，同時堅持體育運動和戶外活動，保持樂觀的情緒，控制血壓、血糖。

心臟病人出行應避高峰

一項新研究發現，心臟病人外出應該避開交通高峰期，因為上下班高峰期通行車輛最多，空氣污染物濃度最高。

該研究負責人，英國謝菲爾德大學羅伯特·斯托裏博士表示，目前掌握的證據充分表明，空氣污染與心血管發病率及死亡率密切相關。過多接觸污染空氣不僅會加重心臟病病情，而且會增加罹患心臟

病的風險。斯托裏博士表示，肥胖者以及糖尿病患者罹患心血管疾病的危險更大。如果能够盡量避免污染環境，則有助于降低心血管發病率，使心臟病患者病情加重的危險降低。

專家建議，心臟病患者應盡量避免在交通高峰期外出，不要在車輛川流不息的路旁散步、跑步或騎自行車鍛煉。

癌癥報警十信號

據報道，英國癌癥研究會一項新研究發現，有些癥狀可能是癌癥的報警信號。

新研究中，英國癌癥研究所研究人員對倫敦3家醫院1700多名年過50歲的參試患者進行了問卷調查。問卷中沒有具體提及癌癥，但是列出了包含10大癌癥信號的17種癥狀。結果發現，900多名參試者（占53%）近3個月中出現至少1種癌癥信號。研究人員對其中50%的人群進一步研究發現，45%的人沒有因此看醫生。最新研究列出了以下十大最常見癌癥報警信號。專家告誡，如果你或者家庭成員中有人出現至少1種信號，最好立即看醫生。

- 持續咳嗽或聲音嘶啞——可能是肺癌。
- 黑痣外觀變化——當心皮膚癌。
- 排便習慣持久性改變——可能是腸癌徵兆。
- 潰瘍難癒——根據潰瘍部位而定，口腔潰瘍不愈合要當心口腔癌。
- 持久性吞嚥困難——可能是食道癌癥狀。
- 不明原因體重減輕——多種癌癥的癥狀。
- 小便習慣持久性改變——當心膀胱癌和男性前列腺癌。
- 不明原因腫塊——可能是多種癌癥警示。
- 不明原因持久性疼痛——多種類型癌癥。
- 不明原因出血——根據出血點而定，應當心腸癌、子宮頸癌或外陰癌。

英國倫敦大學學院高級研究員卡特琳娜·惠塔克博士表示，參試者中很多出現癌癥信號的人群認為，這些癥狀無關緊要。還有些人因為害怕癌癥確診而決定不接受癌癥篩查，另外還有人堅持“硬扛”。一些患者對醫院診斷持懷疑態度，而另一些患者則認為，出現癥狀祇是正常衰老的一部分。研究發現，乳腺癌患者中，1年生存率為96%，5年生存率為87%，10年生存率為78%。皮膚癌患者中，5年以上生存率為88%，女性患者更高，為92%。肺癌患者5年以上生存率為8%，女性為12%。前列腺癌患者中，5年以上生存率為85%。腸癌患者中，5年以上生存率為59%，女性為58%。

英國癌癥研究會專家理查德·魯普博士建議，患者如果對自己出現的癥狀表示懷疑，應該立即找醫生檢查。通常情況下，這些癥狀可能不是癌癥所致，若是癌癥，早期診斷治療，結果也會更好，生存率更高。

七陋習易長皺紋



皺紋產生的早晚以及深淺與許多因素有關，除了遺傳、環境等因素外，與以下生活習慣也有很大的聯系。

不經常喝水 皮膚含水量在10%~20%最合適，若體內水分不足，導致皮膚含水量低于10%，皮膚就會變得乾燥、粗糙、鬆弛，時間長了，就容易長皺紋。

過度節食 如果身體營養狀況好，皮膚營養供應充足，皮下組織豐滿，皺紋就出現得晚，反之如果因過度節食而導致營養不良，皮膚粗糙和鬆弛，容易產生皺紋。

洗臉水溫度過高 水溫太高會使皮膚乾燥，加速皺紋的產生。

壓力過大 經常悶悶不樂、急躁、緊張、愁眉苦臉，表情肌就容易產生縱向或橫向的皺紋。

睡眠不足 經常睡不好會使內分泌紊亂，皮膚的調節功能受損，導致容顏憔悴。

吸烟 吸烟時吸入的一氧化碳會與體內的血紅蛋白結合，造成皮膚組織缺氧，使皮下血液循環遲緩，皮膚就會失去光澤和彈性，產生皺紋。另外，吸烟的動作還會加速口周放射狀皺紋的出現。

曝曬 陽光會造成皮下膠原蛋白的損傷、斷裂，使面部、頸部、手部的皮膚變幹、變薄、失去彈性，皮膚逐漸變鬆起皺。