



## 很少生病者 一病會要命

很少生病的，身體好的人，往往一生病就是大病，甚至會要命。之所以有這個感覺，是因為我們的身體有很多代償功能，它們在無聲無息地幫助生命渡過難關的同時，也會因為掩蓋了疾病的端倪而誤事。

比如心臟的冠狀動脈，是保證心臟跳動的關鍵，冠狀動脈狹窄了叫心絞痛，冠狀動脈堵塞了叫心梗，前者是後者的預演，後者是前者失控後的結局，一般情況下，冠狀動脈在堵塞了50%時，就可以診斷是冠心病了，堵塞了70%時，就需要做冠狀動脈支架了。

但是，即便到了這個堵塞的程度，很多人還是沒有感覺的。因為心臟進化出了一種本事，一旦這些重要血管堵塞，血液就會重新建立的一個旁道中供血，這叫“側枝循環”。頻發心絞痛的人，在反復發作中建好了這種循環，被病痛折磨得痛不欲生時，却不至於馬上致死，甚至可能會病病歪歪地活很久。相反，那些沒有發生過心絞痛的人，如果有血脂高的毛病，或者有了其他原因的血栓，冠

狀動脈突然被堵塞了，因為發作的時間太短，還來不及建立這個“側枝循環”，血液馬上就不能供應了，心肌馬上出現壞死。所以，很多從沒心絞痛的人，雖然身體看似很好，反倒容易因為心梗而猝死，命運都沒給他們第二次發病的機會。

身體中，凡是成對的器官，比如眼睛、腎臟、肺臟，都有很强的代償功能，所以即便是捐獻出一個腎臟，也不影響捐獻者的身體功能。

心臟這種最重要的器官，它的自我保護功能有時候也能造成誤



診，再加上如果是個相對年輕的人，身體各個方面功能都很強健，包括代償功能，一些重大疾病的功能損害，很可能被這種代償功能彌補了，從身體癥狀上看不出來，這也是他們很少生病，但一生病就是大病的原因。

## 家養四種花 藥用價值高

生活中，少不了笑臉、鮮花，鮮花不僅可以美化環境，陶冶人的情操，而且它們中不少還具有藥用價值。

### 花王——牡丹

牡丹素有“國色天香”、“花中之王”的美稱。春末夏初，花開頂端，姹紫嫣紅，雍容華貴，為歷代文人墨客所稱頌。牡丹除了它的觀賞價值之外，它的花和皮還有藥用價值。牡丹花有調經、活血的功效，對於月經不調、經行腹痛等癥，可用牡丹花、紅花煎水服用，經行腹痛屬血瘀者也可用。另外，用牡丹花、零陵香、甘鬆，比例為10:1:1，共研細末，裝入紗布袋，儲于布兜內，具有熏氣香身的作用。而把牡丹花釀成酒，則為高級滋補飲料，久服有明目醒腦的作用。其實，牡丹入藥主要還是根皮，叫“丹皮”，它具有清熱涼血等作用，可用于清虛熱以及作為高血壓病等的輔助治療。

### 香花之冠——茉莉花

茉莉花一身都是寶。用其熏制的花茶，為馳名中外的茶苑珍品。提煉的茉莉花油是食品、化妝品的高級香料。而茉莉花本身調理全身的氣機，有解鬱、避穢、解毒的功能。用茉莉花、綠茶、藿香葉、荷葉，開水衝泡當茶飲，有清暑開胃的作用。另外，它還可用于結膜炎、瘡毒等病癥。

### 愛情象徵——玫瑰花

玫瑰花有理氣解鬱、散淤止痛的功效，可用于治療月經不調、帶下等病。將玫瑰花浸入頭油中數日常搽頭髮，對頭屑多等病癥有效。玫瑰花、紅花、當歸浸入白酒中，適量飲，對風濕疼痛有輔助治療作用。

### 詩人志所向——菊花

菊花具有疏風清熱、明目解毒等功效，可用于高血壓、感冒、頭痛等癥。用菊花、金銀花、山楂片、桑葉開水衝泡，代茶頻飲，對動脈粥樣硬化有防治作用。菊花、黑芝麻、茯苓各等份，共研為末，制成蜜丸，長期服用對白髮有一定的效果。以菊花為主藥泡制的菊花酒、歸國杞菊酒都是滋補健身品。

所以，我們在種花娛樂的同時，別忘了充分利用它的藥用價值，做到“物盡其才，不也是一件快事”。

## 落枕按後溪穴



落枕一般是頸椎病的先兆，常由于睡眠姿勢不當、枕頭高低不合適，頸部骨節、筋肉遭受長時間的過分牽拉而發生痙攣導致。

中醫學認為，落枕多是局部經絡組織伸展過久而導致疲勞，使經絡氣血凝滯，又受風寒等外因侵襲，引發筋脈拘急，轉動受限，不通則痛。落枕的治療應當舒筋活絡，可以按摩後溪穴來緩解。

後溪穴位于手指外側，握拳時小指外側肉起如山峰，按之似小溪之處，故名後溪。後溪穴是八脈交會穴之一，與人體脊背的督脈相通，有解除痙攣、利氣止痛之功。臨床上常獨取後溪穴治療落枕、急性腰扭傷、肩周炎、足跟痛、麥粒腫等疾病。具體方法是：用食指指尖按壓患側的後溪穴，並進行有節律的旋轉摩動，給予強刺激，同時令患者輕轉頸部，直至癥狀消失為止。

## 白天睡覺減壽

英國劍橋大學的科學家研究表明，在白天睡覺會縮短人的壽命。

劍橋大學的科學家邀請1.6萬名志願者參與一項調查研究。為驗證午睡對人體健康的影響，科學家歷時13年，跟蹤記錄志願者的睡眠規律和失眠情況。結果發現，在40至79歲的人群中，有午睡習慣的人與其他相比，其死亡風險要高出14%。並且，白天睡眠時間越長，其死亡風險就越大。若白天的睡眠時間達到2小時，死亡的風險就會提高至32%。

但科學家目前尚未研究出白天睡覺會縮短壽命的具體原因。

## 哪些病傳男不傳女

最近，有媒體報道說，英國研究人員開發出一種計算機程序，可以學會通過分析普通數碼照片的面部來識別罕見病情。如果它的數據庫中的多組照片共同擁有特定的面部特徵，它甚至能夠由此確定未知的遺傳性疾病。

生命很奇妙，當精子與卵子緊密結合在一起的時候，一條鮮明的小生命便開始形成。通過基因的傳遞，後代獲得了親代的特徵。誰都想把好的最優秀的特質傳給下一代，那什麼樣的疾病和特徵會遺傳？哪些疾病是傳男不傳女的？

### 為什麼傳男

隨著遺傳學的迅速發展，人們已發現3000多種遺傳病，其中大約有250種只在男性發病，女性沒有或很少患病。人體細胞中有23對染色體，其中1對(2條)是決定性別的性染色體，女性為XX，男性為XY。染色體上攜帶決定人體各種性狀的基因5

萬多個。如果基因發生變異，便可發生疾病，並能遺傳給後代。

如果致病基因在性染色體上，則會出現伴性遺傳。致病基因在X染色體，即叫X-連鎖或X-性連遺傳病。由于女性很難碰到兩條染色體同一位置都有致病的情況，一條X染色



體致病基因往往可被另一條X染色體上的正常基因所掩蓋，故表現不出癥狀。男性則不同，祇有一條X染色體，若其上有致病基因，就沒有相應的正常基因可掩蓋，因而發病。祇遺傳給男性的疾病很多，像紅綠色盲、假肥大型進行性肌營養不良癥、蠶豆病、血友病、先天性無丙種

## 紅糖煮雞蛋堪比保健品

紅糖水煮雞蛋的做法非常的簡單，但是紅糖水煮雞蛋可不僅僅是糖水這麼簡單，紅糖水煮雞蛋可是一道藥膳，它有着非常高的營養價值和很好的養生保健的功效，那麼紅糖水煮雞蛋到底有什麼好處，我們又該如何做出這道紅糖水煮雞蛋來呢。

紅糖水煮雞蛋對婦女月經順暢有很好的幫助，可讓身體溫暖，增加能量，活絡氣血，加快血液循環，月經也會排得較為順暢。經後若感覺精神差，氣色不好，可以在每天中餐前，喝一杯濃度約20%的紅糖水。

不適癥狀較重時則可在晚餐前再加飲一杯，持續一星期即可有效改善。還可將紅糖煮成紅糖水喝比直接吃更容易吸收其中的營養成分，且更加具有補中益氣，健脾胃，暖胃的功效。

紅糖水是早期最常見又實用的紅糖養生飲品。孕婦產後失血多，體力和能量消耗大，

在產後的7~10天中若喝一些紅糖水，能補充能量，增加血容量，有利於產後體力的恢復，且對產後子宮的收縮，恢復，惡露的排出以及乳汁分泌等，也有明顯的促進作用。

紅糖水也能用於外敷，同樣具有排毒滋潤的功效，老一輩的人大多經歷過小孩子被蜜蜂螫了，傷口又紅又腫，疼痛難耐，此時父母會取少許濃度較高的紅糖水塗抹於紅腫處，一會兒疼痛就能減輕，紅腫也會逐漸消退。秋冬季節皮膚因寒冷乾燥而瘙癢，也可用紅糖水清洗，清潔，可有效地減輕乾癢的感覺。紅糖水也可以加入白木耳、枸杞、紅棗或是紅豆一起煮。

有利利尿的功效，月經期間則有助於子宮廢物的排出，能緩解腹脹，腰緊痙攣；黑糖加桂圓，姜汁共煮，有補中補血效果；取番薯、紅糖和姜汁一同煮，不僅具有養生功效更是一道別具風味的點心。

## 家裏藏着900種有害物

科學家近日警告，家中空氣污染已經嚴重到足以讓人罹患心臟病、癌癥、呼吸系統疾病的危險。

這種被稱之為“家庭毒害綜合徵”的癥狀，指的是一個人因家中空氣較差而出現的健康損害，大約有1530萬英國家庭深受其害。研究發現，家中流通的空氣裏含有900多種“有害物”，如化合物、小顆粒、生物物質等，對人體健康構成了潛在威脅。而霉菌孢子、花粉、氫、一氧化碳、皮屑等有害物通過牆縫、地板縫隙鑽進來，或者附着在衣服上被帶進屋內，在使用柴油爐、煤氣竈或者洗滌劑時也有可能產生。科學家警告稱，日常的家務活，如洗衣

服、烹飪等，都可能使家庭成員處於罹患心血管疾病、肺癌和哮喘的風險之中。如果在家中出現咳嗽、流眼淚、眩暈、打噴嚏、感覺累、頭痛等狀況，通常是家裏空氣質量差的信號。

南安普頓大學過敏疾病和呼吸內科彼得·豪沃思教授表示：“許多人如果出現了危害不是很大的濕疹、哮喘等癥狀時，我們不會聯想到家中的空氣質量，但事實上，許多病情嚴重的病人都是因家中空氣污染所導致的。”因此，專家們呼吁民眾要確保住所正確通風，同時吁請政府強制要求新住宅通過“健康居所標籤”認證，以保證新住宅安裝了良好的通風系統。

## 开车膝盖痛 自我保健法



專家指出，經常長時間駕車的人，容易出現膝關節疼痛，應該引起重視。

專家介紹，膝關節炎在病情的不同時期，有不同的表現，但主要表現為活動時疼痛加劇。而針對長期駕車出現膝關節疼痛這一狀況，司機朋友可以做自我保健。

**股四頭肌的靜力收縮** 即“大腿綁勁”。採取坐位或仰臥位，首先將腿伸直，以“抽動”方式進行股四頭肌（大腿前部）的收縮運動，每次鍛煉5分鐘，每日2-3次。然後將腿伸直抬起，抬起後堅持數秒鐘後放下，一起一落，一次可由5分鐘逐漸增加到10分鐘。左右兩腿輪換進行。

**股四頭肌的負重鍛煉** 即在直腿抬高鍛煉的基礎上，用一個0.5-1公斤重的沙袋捆在踝部進行負重直腿抬高鍛煉，先左腿後右腿，每次鍛煉3-5分鐘。

**膝關節屈伸運動** 採取仰臥位，兩腿膝關節同時進行一屈一伸的運動，以提高肌肉和韌帶的彈性和韌性以及關節的靈活性，並消除膝部無菌性炎癥，避免膝關節周圍軟組織粘連。每天堅持2-3次，每次3-5分鐘。

**步行或慢跑** 步行和跑步可增強下肢肌力和韌帶的韌性，以及膝關節的靈活性與穩定性。步行時每分鐘30-40步，逐步提高到60-70步，一次行程2000-3000米，每天1-2次。若慢跑，速度不宜快，每次跑5-10分鐘。

**自我按摩** 取坐位，對股四頭肌、股二頭肌和小腿二頭肌等進行揉捏拍打，捋順點散，對髌骨進行按摩鬆動，以促進膝部血液循環，改善局部營養，鬆解筋髓粘連，達到“筋動骨活”的目的。