



抑鬱增加中風危險

據美國《醫學快報》報道，美國哈佛大學公共衛生學院和加州大學舊金山分校醫學院的研究者發現，持續抑鬱的50歲以上成年人中風風險會增大。

研究者選取了超過1.6萬名年齡在50歲以上男女的健康信息，他們都參加了1998~2010年間的“健康與退休研究”。研究者每兩年訪問參與者一次，詢問他們的健康狀況，包括抑鬱癥狀、中風病史和中風危險因素等。在研究期內，總共有1192名參與者患上了中風。分析結果顯示，連續兩次訪問期間抑鬱癥狀較重的人，首次中風的風險會增大1倍。即使後來抑鬱癥狀在兩次訪問期間消失了，他們中風的風險仍然較高，特別是女

性。65歲以下的參與者出現持續抑鬱癥狀時，中風的風險更高。

該研究認為，持續抑鬱癥狀會通過各種生理變化(例如長期血管損傷累積，引發血壓升高和房顫、感染等血管問題)從而增大中風風險。研究者分析，對心腦的損傷也有可能來自抑鬱癥的負面效應對健康行為的間接影響，包括吸煙和缺乏體力活動等。臨床醫生應當努



力識別并治療中年人抑鬱癥，以避免中風風險有害效應的累積。

手上藏疾病信號

人的身體表現會說話，手作為反映整體情況最全面的部位之一，自然也能“說上話”。

望手診病是中醫四診中望診的一個方面，大部分疾病在手上都有一定的表現。當人體患有或將患有某些疾病時，往往在病人手上的特定部位會出現不同的反映。不過，雖然大部分疾病在手上都有一定的體現，也存在着個體差異，部分西醫檢查已有明確診斷的人，在手上的相關區域却無任何體現。所以，觀察手的形態祇能幫助你了解身體狀況，不可指望它來斷病。

手掌有紅斑——肝不好
醫生常常通過觀察患者的雙手，來推斷其肝臟健康狀況。肝硬化的典型手部癥狀是有紅斑。紅斑還可能延伸到手指、手臂的位置。這是由于肝病會導致激素分泌紊亂，使得皮下血管出現腫大膨脹。

指甲凹陷——可能貧血
多數人的指甲平滑且有一定的弧度。但是如果指甲中間出現凹陷，則說明體內嚴重缺鐵，甚至存在缺鐵性貧血。

指甲變青——心臟功能差
指甲和嘴唇顏色能體現血液中是否缺氧。指甲粉紅色為健康，發青發紫則表明血液中缺氧或心臟功能衰弱。

指關節粗大——膽固醇高
指關節的膽固醇堆積物隆起是“家族性高膽固醇”的重要癥狀。當拳頭緊握的時候，如果關節處出現隆起的黃色硬結，那就要注意測量膽固醇水平了。

指甲上有點——小心關節炎
指甲上出現像蠟燭油似的小珠子，是風濕性關節炎的早期癥狀之一，也許關節尚未出現腫脹發炎，但一定要及早警惕。

手指上部變粗——肺不好
手指變形，上粗下細，說明肺部有疾病。這一關聯發現于2000多年前，最近英國利茲大學的科學家揭開了其中的秘密——肺部病變會產生的一種物質，堆積于指尖，導致腫脹。

掌心多汗——防甲亢
英國倫敦大學帝王學院的蘇珊·克拉克博士指出，甲狀腺亢進的一個關鍵癥狀是掌心潮熱多汗。

孕期高血壓不能降太低



有研究提示，孕期高血壓女性應根據具體情況判斷是否需要降壓，且血壓不能降得太低，否則可能影響胎盤供血。

女性懷孕後，體內雌激素、孕激素等水平升高，孕婦一個人的器官要承擔自己和胎兒兩個人的工作量，因此血壓、血脂、心率、血糖、內分泌都會產生波動。臨床上，妊娠高血壓(簡稱“妊高癥”)的發生率約為7%，發病時間一般是在妊娠24周後，尤其在妊娠32周後最為多見。孕期血壓升高的人群主要為以下幾類：年輕初產婦及高齡初產婦；體型矮胖者；營養不良、伴嚴重貧血者；患原發性高血壓、慢性腎炎、糖尿病合并妊娠者，發病率較高，病情更複雜；雙胎、羊水過多及葡萄胎；有相關家族史者。此外，冬季與初春寒冷季節、氣壓升高時更易出現妊高癥。

輕度的孕期血壓升高不必擔心，舒張壓在90~100毫米汞柱，收縮壓在140毫米汞柱左右都是安全的。如果超過此範圍，最好做24小時動態血壓監測，請產科醫生聯合心內科醫生根據孕婦的癥狀、血壓波動、胎兒發育等多方面因素，決定是用藥治療，還是將指標放寬，先觀察一段時間。

孕期血壓明顯增高時必須控制，收縮壓超過140~170毫米汞柱，或舒張壓高于90~110毫米汞柱時，應口服降壓藥。血壓超過170/110毫米汞柱時，應靜脈用藥。一般認為，治療後血壓在150/100毫米汞柱即可。因為胎盤血流不像大腦，沒有自主調節功能，如果孕婦血壓太低，可能造成胎盤低灌注，影響胎兒發育。

所有降壓藥物都能通過胎盤進入胎兒血液循環，但目前研究顯示，遵醫囑選用沒有胎兒致畸性的降壓藥較安全。

A型血的人易得腸胃炎

美國的一項研究發現，血型會影響一個人罹患腸胃病的幾率。血型不同，感染輪狀病毒(一種容易導致急性消化道傳染病的病毒)的幾率各異。

研究顯示，某些種類的輪狀病毒會通過綁定“A抗原”(A型血和AB型血細胞表面的一種生物標志物)而附着于細胞之上，造成感染。這兩種血型的人體內“A抗原”不僅存在于血液細胞中，而且存在于胃腸道內壁細胞中。所以，其消化道內壁更容易受到輪狀病毒攻擊。該研究負責人表示，輪狀病毒會導致胃腸炎，是全球範圍內嬰幼兒嚴重腹瀉的頭號原因。

每天俯臥撐保住性能力

對男性來說，俯臥撐是提升性能力的首選運動。因為完成一個俯臥撐，需要手臂、胸、腹、臀和腿等部位的肌肉群相互緊密配合，而男性在性愛時，也恰好需要調動身體這些肌肉。因此，如果男性俯臥撐能力強，那在採用男上位性愛時，他的體能會更好，動作更有力度，也更加持久。此外，常做俯臥撐能起到改善血管彈性，增加四肢血液流動的作用，這對幫助勃起，減少勃起功能障礙也有一定功效。

一般來說，男性在40歲後，如果能每天連續做15個俯臥撐，那麼性生活時體能應該可以得到保障。

晨跑前千萬別服阿司匹林

有不少老人清晨起床後會服用阿司匹林，以降低或避免發生心肌梗死及中風的危險。但是需要注意的是，如果老人晨練是跑步，則不宜服用阿司匹林藥物，而應在前一晚臨睡

前服用。專家指出，人在跑步時80%的血液流向肌肉，胃在排空的情況下服用阿司匹林，使藥物長時間滯留，刺激胃黏膜，從而引發潛在性出血。

女性壽命與生育年齡有關

據俄羅斯“消息島”新聞網消息，美國科學家認為，女性生育年齡與壽命長短直接相關。生育年齡越大，壽命越長。

科學家邀請462名女性參與調查，其中311名女性壽命較長。調查結果發現，與29歲之前完成生育的女性相比，33歲以後生育的女性壽命達到

95歲的幾率是前者的2倍。美國波士頓醫學中心托馬斯·皮爾斯博士指出：“這并不意味着女性為延長壽命應該延遲生育。壽命延長的原因祇是當自然生育比較晚時，才可能意味着生殖系統老化速度比較慢，其身體老化速度就會相應變慢。”

大便不成形比便秘更可怕

隨着社會的發展，人們工作壓力的增大，導致了很多人飲食的不規律，因此腸道經常有問題，而不少人大便不成形經常拉稀，長期下去的話，對於健康是非常不利的，需要人們重視并且積極的進行治療。那麼，大便不成形經常拉稀是怎麼回事？針對這個問題，我們來詳細了解一下。

大便不成形經常拉稀可由多種因素引致需重視，引起大便不成形經常拉稀的原因主要有以下幾點：

飲食不潔 由于飲食不幹淨，導致大腸桿菌、沙門菌、志賀氏菌等感染引起的腹瀉，導致大便不成形經常拉稀。

腸炎 由于濫用藥物、病毒感染等引起的腸炎，也會導致大便不成形，便多為稀糞。

消化不良 飲食無規律、進食過多、進食不易消化的食物，或者由于胃動力不足導致食物在胃內滯留，引起大便不成形，次數多，并且多成拉稀狀。

腸胃功能紊亂 由于腸胃功能紊亂導致的大便不成形、

拉稀，多表現為便秘與腹瀉交替發生。更需警惕的是，長期大便異常還會引起以下肛腸疾病：

痔瘡 排便時會增加腹內壓力，導致血壓增高，再加上糞便的摩擦，就會導致痔瘡破裂出血。

肛裂 排便時乾燥的糞塊摩擦肛門皮膚導致撕裂，引起鮮紅便血，肛裂在排便時或者排便後會出現肛門疼痛的情況。

肛瘻 便血與糞便相混，量少，呈鮮紅色，有裏急後重感和左下腹壓痛，并且會出現腹痛、腹瀉及惡心、嘔吐的癥狀。

腸息肉 便血鮮紅、無痛、血不與糞便混合，有時會有息肉從肛門脫出。

直腸癌 便血滴于糞便表面，血色呈鮮紅或暗紅，晚期便血呈膿性，并且會出現肛門直腸下墜、消瘦、大便習慣改變等癥狀。對中老年人來說，便血可能是直腸癌或其他疾病的信號，須引起足夠重視。

舌苔厚不是上火

很多人一旦看到舌苔厚了就認為是上火了，盲目降火。實際上，舌苔厚更多是脾胃的問題。

有的人平時飲食不節，愛吃生冷，或者經常冷熱食物一起吃，久而久之就會導致胃寒。天氣變冷就特別容易胃痛，嚴重的還會惡心嘔吐。這類人舌苔一般比較厚、白，甚至舌體比較胖大、邊緣有齒痕。胡椒和生姜是健胃、暖胃的調味品，這樣的患者可以在醫生的指導下多吃胡椒豬肚湯、生姜水等來輔助驅散脾胃的寒氣。

有的人舌苔也厚，但是顏色偏黃，可能是有胃熱。平時、尤其是晚上要吃得清淡點，辛辣刺激的食物不要多吃，最好不要抽煙和飲酒。夏季暑濕較盛，一些人的舌苔也會偏黃變厚，但是如果沒有特殊不適，可以用薏仁、蓮子、芡實、茯苓、陳皮等食療，能得到明顯改善。

還有些人舌苔厚還有口臭，排除口腔疾患，一般也是脾胃的問題。這類人需要保持生活規律、情志舒暢愉快，多吃容易消化的食物和水果，少吃肥膩的菜肴以及油炸食品。

此外，久病或大病初愈的患者由于氣血虧損，消化功能比較弱，也會導致舌苔厚膩。中醫把這類情況叫做“本虛標實”，切不可當上火對待，以免加重病情。需要注意的是，舌苔厚的人如果還伴有胃痛需要警惕胃的器質性病變，需及時就診。

七個小方法 讓你瘦下來

減肥說難不難，說易不易，主要是方法要用對。下面推薦7個減肥小方法，讓你不上健身房也能瘦下來。

空腹時多喝水 喝水絕對是幫助成功減肥的關鍵，想要減肥可以在日常生活中進食正餐之前，先喝一杯水，這樣能夠起到滋潤腸胃的作用，還能洗刷身體內多餘的毒素，而且能夠起到促進新陳代謝的作用，有效的增加飽腹感，是最簡單的減肥排毒方法。

按摩減肥方法 將雙手的虎口緊緊扣住腰部，兩手指指放在肋骨正下方，約肚臍上三指幅寬處，在此處按壓30秒。然後雙手握拳放在肋骨下方，讓右手順時針、左手逆時針方向且同時一起輕揉壓腹部30秒。

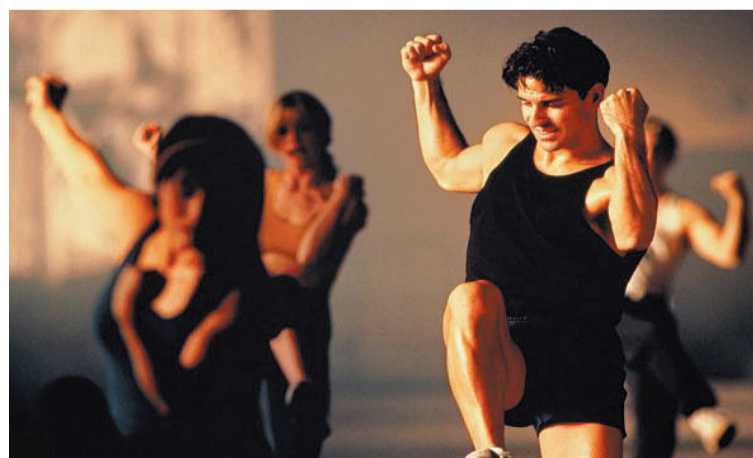
早晚洗漱時也能瘦腿 刷牙時不要一直站着不動，緩緩踮起腳尖，停留15秒鐘後緩緩放下，重復三次最好。

飯前先走20分鐘 我們總是認為飯前運動，使新陳代謝活躍會增加吸收，讓人想吃得更多，但根據一篇蘇格蘭的報導，飯前做一些運

動反而會降低食慾。如果沒時間走路，可以在飯前做幾個深呼吸吐納或伸展操。有心想減肥者，可做一些心肺活動，如：跑步、室內走步機或騎腳踏車，或者強化肌肉的伸展運動。

小盤子進食 在自己家裏吃飯時，最好用小盤盛飯菜，從心理上給自己一種數量很多的感覺。研究發現，當用小盤子盛飯菜時，大多數人都往往吃得比較少一些。專家指出，這是利用了一種錯覺原理，因為盤子裏盛滿了飯菜，你會感到自己吃了很多，但實際上吃得并不多。

吃飯細嚼慢咽 在吃飯的時候適當的減慢進食速度，就可以達到減肥的目的。研究者分析認為，食物進入人體後，體內的血糖就會升



高，當血糖升高到一定水平時，大腦食物中樞就會發生停止進食的信號。如果一個人進食速度太快，當大腦發出停止進食的信號時，往往是因為吃了過多的食物。

做有氧運動 慢性運動是有氧運動，具有強度低，有節奏、不易中斷的特點，有利于減少皮下脂肪數目，縮小皮下脂肪的體積，適合消化和循環。例如散步、騎自行車、慢跑、游泳、打太極拳等等。