健康知识

健康的学生莫跟风做高压氧

⊙张正修 文/供图

进入密闭舱室,遵循医嘱戴上氧气面罩,再把座椅调节到舒适角度,开始进行康复治疗……最近,医院高压氧治疗中心多了一些学生患者。高压氧治疗的适应症不是中风、一氧化碳中毒患者吗,这些学生是来治疗什么的呢?

小齐是名初三学生,学习一向刻苦认真,成绩处于班级的中上游水平。不过,小齐有个毛病,每当学校进行测验或考试的前几天,他都会紧张到失眠、焦虑。有时候即便是睡着了,还会梦到自己考试失利,醒来后精神更差,专注力下降。

为此,小齐妈妈非常担心。听人说,做高压氧治疗或许能帮助孩子放松,前段时间,她带着小齐到医院体验了一番。做完治疗后,妈妈发现,小齐的症状真的有所改善,不仅睡眠质量提高了,白天精神也充沛了许多。

高压氧除了治疗常规的中风、脑梗,还能缓解学习压力。其实,高压氧治疗既可对症治疗,也可作为康复手段,适应症有八十余种。这是因为高压氧治疗能够迅速恢复人体的血氧浓度,缓解神经压力和缓解脑疲劳,增强大脑供氧,提高学习和工作效率。

从医学的角度来看,人脑耗氧量占全身的20%,且对缺氧特别敏感。一旦供氧不足,就会引起体力不支、头昏、失眠、记忆力下降及食欲不振等疲劳综合征,影响智力和工作效率。如今的一些初三、高三学生,由于心理压力大、睡眠不足,导致身体处于亚健康状态,有的甚至出现严重的健康问题,比如长期失眠及考前脑疲劳等。这种情况下,人脑的记忆力与计算力会明显下降。而适时、科学地采用合适剂量的高压氧治疗,可以迅速有效地改善深层机体组织的缺氧状态,缓解疲劳、改善睡眠,从而达到治病防病的作用。

高压氧治疗的原理,简单说就是在高气压环境下通过吸入纯氧,帮助人体排出有害气体,促进细胞有氧代谢,给大脑补充"燃料"。但它作为一种医疗手段,并不适合普通人。对于一些出现脑疲劳和亚健康的学生,高压氧确实是一种缓解压力的医疗方法,但一定要在正规医院高压氧医学专家的指导下进行,并根据学生的个人情况,拟订合适的治疗方案。此外,不鼓励健康的学生进行高压氧治疗。

高压氧治疗是无创和无痛的,治疗本身是不需要注射器或药物的。患者只需要戴上吸氧面罩坐在或躺在舱内吸氧就可以,但任何治疗都会有不同程度的副作用。例如,人体长期处于一定的气压状态,一旦周围环境突然升压,可能会导致身体出现一些不适反应,主要是耳鼓膜的不适感。升压时,很多人会感到耳朵有闷胀感,类似于坐飞机在起飞和降落时的感觉。这种情况下,可以采用打哈欠、做吞咽动作或"捏鼻鼓气"等方式进行调整,一般能迅速消除这种不适感。

高压氧治疗

高压氧治疗相较于其他治疗手段来说是比较安全的一种手段,原则上适用于全人群。不过,判断患者能否接受高压氧治疗,需要综合考虑患者接受高压氧治疗的目的、利弊,以及患者及家属是否知情并同意。

做完高压氧治疗,也并不意味着一劳永逸。治疗的一段时间里,患者还应该在生活上养成规律的作息时间,不熬夜、不疲劳工作、避免情绪过度刺激。饮食上,少吃一些刺激性的食物,忌油腻、忌腥荤,多吃新鲜的蔬菜水果,积极补充维生素C、E。

对于学生群体来说,出现脑疲劳,很大程度上是因为他们学习紧张,学习压力大,导致心理压力过大。因此学生应规律作息,调整心态,学会劳逸结合,注意休息,保证充足的睡眠。每天要抽空走出房间,去户外运动,同时适当增加营养来补脑,必要时一定要及时咨询心理医生。千万不要把高压氧治疗当做"灵丹妙药"。但对于那些确实想做高压氧的学生,家长可以先带孩子到专业的医生处诊断,确认一般方法不能缓解孩子的疲惫、记忆力下降等症状后,再遵医嘱进行高压氧治疗。

老年健康

冬季老人谨防骨质疏松性骨折

⊙郭旭光

据临床统计资料表明,老年人在冬季发生骨折的概率比其他季节要高近25%。对于大多数老年人来说,冬季是一道不易逾越的关口。一般来说,冬季导致老年人易发生骨质疏松性骨折的原因主要有以下3点:①最直接的原因是冬季雨雪天气多,大雪过后气温降低,雨雪结冰,路面较滑,老年人易摔倒;加之老年人为了防寒保暖,冬季通常穿得比较臃肿,使得行动不便,更容易跌倒。②冬季气温低,人的血管收缩,肌肉和韧带柔韧性较差,对关节的保护力度减弱,运动中稍有不慎就会造成关节损伤及骨折。③冬季老年人晒太阳较少,人体内维生素D的浓度特别低,从而影响钙磷的正常吸收和骨化作用,使骨的单位容积在骨组织总量减少,稍轻的外力作用即可导致骨折。

对患有骨质疏松症的老年人,在上厕所、起床、洗澡等要站稳后才能移步。居住环境灯光明亮,光线分布均匀,地板平坦,不宜过湿,使用防滑地砖,避免滑倒。物品摆设不宜太高,方便取放。卫生间设坐厕并安置扶手,床的高低合适,避免因居住环境因素引发跌倒。上下楼梯、乘公共汽车要扶着扶手。高龄骨质疏松症患者应减少到人群聚集的地方,以减少碰撞。对行动不稳、下肢肌力较差的老年人备有拐杖辅助。平时注意保持良好的姿势,避免负重,必要时使用腰围,有利于预防椎体骨折的发生。

患有骨质疏松症的老年人若无严重的慢性病、行动障碍,可适当参加户外群体活动,运动应量力而行,循序渐进,如散步、快走、太极拳等。外出运动最好结伴同行,如遇有跌倒危险时可相互提醒。建议活动时间以上午9~10时、下午3~5时为佳。运动时更要注意防跌。同时冬季更要坚持服用抗骨质疏松药物,如基础用药钙剂和维生素D,加用一种抑制骨骼破坏和吸收的药物,如降钙素和二膦酸盐类药物等。

饮食健康

主食是减肥好帮手

⊙董 宁 文/供图

很多人在减肥时,面对主食如临大敌,克制自己不吃主食。其实,除非有极特殊情况,对于绝大部分人来说,主食是一个"好帮手",而绝非"破坏王"。为什么这样说呢?因为如果没有主食做保护,热量就主要来源于脂肪和蛋白质,很多蛋白质会像柴火一样被燃烧掉,起不到营养作用,最后往往是人虽然瘦了,但蛋白质掉下来了,没有肌肉松松垮垮,皮包骨一样的弱不禁风并不能带来美感,还可能伴随脱发、皮肤状态变差、免疫力降低等等问题。

八宝粥

当然,想要健康吃主食,也是有讲究的,下面给大家介绍健康吃主食的三大技巧。

技巧一:粗细搭配

从营养学上来讲,玉米、小米、杂豆等粗粮单独食用,不如将它们与细粮按比例混合食用营养价值更高,因为这可以使蛋白质起到互补作用。我们在日常生活中常吃到的八宝粥等,是很好的粗细混吃食物。当然还可以吃绿豆粥、二米饭(大米、小米)等等。

技巧二:美味不如原味

当下市场上,不加油盐的烧饼、大饼、馒头、白面条等已经不多了,多是花样翻新的主食,它们有一个共同特点,就是加入了盐、糖或大量的油脂,甚至加工肉制品,比如葱花饼、糖火烧、糖油饼、煎馅饼、锅贴、火腿炒面、腊肉炒饭等都属于此类的主食。

这些主食都很美味,但吃的时候一定要注意控制好一天中总的油盐糖摄入量(轻体力活动的一般健康成人,每天盐5克、食用油25克,添加糖不超25克)。

不过,既享受加工的美味又要油盐糖不超标,并非易事,例如某卫视养生节目组曾以1碗牛肉面为例进行了计算,肉、汤、面三者的累计含盐量竟高达11克。

对于主食,尽量选不加或少加油盐糖的,如蒸杂粮饭、蒸红薯、蒸玉米等。有些上班族工作忙,顾不上炒菜,可以用电饭锅焖点杂粮饭带上,也占用不了多少时间,点外卖时就可以不用点主食了。

如果喜欢甜味儿,可以利用葡萄干等天然食材给主食调味。如果烙饼,可以用五香粉等香辛料来替代或部分替代盐,并少放油。买挂面的话也要选低盐的,有些挂面每100克就含有3克盐。

技巧三:选择对血糖影响小的主食

选择主食,很多人常纠结到底吃米好还是吃面好,其实米和面之间,本身没有质的差别。

从现代医学角度来说,吃米饭还是吃面食,对血糖血脂的影响基本近似,关键在于吃的量。很多朋友习惯吃一点儿米饭配大量蔬菜,而吃面条时,是少量蔬菜配一大碗面条。

实际上,米饭吃多了,血糖照样高,面食吃得合理,血糖一样能保持平稳。

食物对血糖的影响与其本身和烹调方法有关。不同的粮食用不同的烹调方法处理之后,血糖指数也是不一样的。

精白米、精面粉、白面包、米糕、米粉、年糕、糕点、甜蛋糕、甜饼干等食物,都属于典型的高血糖指数食物。相比之下,糙米、全麦面粉的血糖指数较低。

此外,为减少对血糖的影响,建议把五谷类食物和牛奶、鸡蛋、蔬菜等食材一起食用,或者加醋佐餐,都有帮助。

养生堂

这些表现提示糖吃多了

⊙伊羽雪

糖不仅能使食物更美味,还会带来愉悦的心情,但若长期摄入过多会对健康有害。美国MSN网站健康栏目总结了吃糖过多的种种迹象。

1.蛀牙。口腔中的细菌微生物可以通过摄取糖而茁壮成长。吃到嘴里的糖能够与这些细菌相互作用产生酸,损伤牙齿并导致蛀牙。

2.皮肤衰老。经常吃糖会导致糖基化,这是一种促使皮肤过早衰老的化学反应。皮肤变得干燥,缺乏弹性,出现皱纹。

3.持续疲劳。吃糖能快速向身体供给能量。然而,在短暂的能量激增之后,你会感到昏昏欲睡。这是因为吃糖过多后血糖立刻上升,为恢复平衡,人体会释放大量的胰岛素,让血糖迅速下降,导致反应性低血糖和疲劳。

4.注意力不集中。适当吃糖或碳水化合物可以为大脑补充能量,但过多的糖分无法帮我们保持长时间的注意力集中。研究人员发现,注意力会在吃糖后60分钟开始涣散。

5.情绪低落。吃糖太多,身体很难吸收B族维生素,而缺乏B族维生素会让人情绪低落。此外,当你吃了很多糖时,血糖水平剧烈波动,会感到不舒服,加重焦虑。

6.频繁口渴。糖是一种天然的利尿剂,因为糖减少了被肾脏重新吸收的水分,如果血糖过高,糖会进入尿液,也会让更多的水被排出。为了补充水分,你会觉得口渴想喝水。

7.体重增加。当你吃甜食时,为了维持血糖平衡,过多的胰岛素被分泌出来,把糖从血液转移到细胞中。一旦进入细胞,未使用的葡萄糖就会作为脂肪储存,进而使体重增加。

8.经常腹泻。果糖对肠道不太友好。如果你摄入了大量的甜食,肠道会比平时排出更多的水和电解质,最终造成腹泻。

9.失眠。美国哥伦比亚大学的精神病学家发现,食用高升糖指数的饮食是导致失眠的一个风险因素。此外,吃糖过多会缩短深度睡眠周期的时间,并增加在晚上醒来的次数。

10.持续饥饿。含糖食物只能在短时间内减轻饥饿感。比利时鲁汶大学的神经科学家发现,吃的含糖食物越多,饥饿感就越强。

11.出汗过多。在食用含糖食物15~30分钟后,身体会释放出皮质醇和肾上腺素,这两种激素会升高心率和血压,让人出汗。

养生之道

生活作息长期无规律极易伤害身体

⊙邵爱霖

民间有句俗语,"日出而作,日落而息。"它是遵循大自然的规律,体现人们起居作息有规律的生活。随着现代生活方式的改变,越来越多的人作息规律也随之发生变化,甚至没有规律性。

作息时间无规律对人体健康会产生很大的危害,其主要表现在早不按时起床、三餐不按时吃、不经常运动、熬夜等现象。

早不按时起床,是一种不良习惯,不利于身体健康,会造成生物钟节律紊乱,人体激素的分泌没规律,导致白天激素水平上不去、夜间激素水平降不下,影响人体生长发育;会打乱心脏活动和休息的正常规律,使心脏长时间"歇息",导致心脏收缩乏力,降低心脏功能,引起身体衰弱、疲乏;还会造成不及时起床排尿,积累一整夜的体内毒素无法通过尿液排出,导致体内"中毒"。

不按时进餐,胃肠无法接收和消化新的食物,消化道正常的功能受损,造成饥饿性蠕动,分泌的胃酸会直接伤害胃黏膜,长期易患胃炎、溃疡、肠道炎、胰腺炎等病症,一旦再进食就会加重胃肠负担而引起不适;长时间空腹会使胆汁的胆固醇浓度升高,又无法随着胆囊收缩排出,易患胆结石;还会引起人体低血糖的症状,出现头晕、乏力、出汗、饥饿感等现象,导致人体内胆固醇、脂蛋白在血管内壁沉积,造成血管硬化等病症;还有不按时进餐,容易引起身体营养跟不上,会感觉疲倦,引发抵抗力下降、记忆力减退、反应迟钝等现象,影响工作、学习和生活的质量。

长期不运动,会造成身体供血不足,导致心、肺功能减退,加重人体疲劳、乏力,中老年人还会增大患动脉硬化、冠心病和高血压及老年性痴呆症等风险;会导致人心理压抑,精神状态不佳,活力不足;若不运动又暴饮暴食,造成热量过剩,增加胃肠负担,损害胃肠健康,诱发脂肪肝,并易导致发胖;还会打乱胰岛素的正常分泌,增大患糖尿病的几率。

熬夜,会导致内分泌系统代谢失调和免疫力下降,而引起各种疾病,如导致睡眠时间不足,生物钟破坏,睡眠周期变得没有规律,大脑不能很好休息,引发身体疲劳,神经系统损伤,造成神经衰弱,工作效率低,以及产生健忘、易怒、焦虑不安等症状;会危害心脏,发生心律不齐,引发肝、肾、胃、肠功能异常,影响夜间人体正常排毒,增加慢性肝、肾和胃炎及胃溃疡等疾病的发病率,甚至患相关癌症几率也会增高,突发心梗、脑梗等发病率增大,从而增加猝死风险;伤害眼睛,引起眼睛疲劳,易发干眼症疼痛,导致视力下降,形成黑眼圈、眼袋、巩膜出现血丝等症状。若次日开车因患倦会很危险的。

因此,为了身体健康,大家要养成规律性的生活作息习惯,定时起床,定时进三餐,时常运动,不熬夜,定时就寝,保证睡眠充足,降低患病风险。

健康知识

地黄丸家族庞大要会选

⊙高花兰 文/供图

年已不惑的老张最近总感觉自己有些腰膝酸软、精力不济,医生建议他服用六味地黄丸调理。来到药店,老张却为难起来,药架上六味地黄丸、杞菊地黄丸、归芍地黄丸……各类地黄丸琳琅满目,让他不知道买哪种合适。

地黄丸"家族"庞大,以至于很多人不知道如何区分。其实,六味地黄丸是地黄丸"家族"的鼻祖,其他地黄丸均是在此基础上增加药味以达到不同的作用。

六味地黄丸:六味地黄丸由熟地黄、山茱萸、山药、泽泻、牡丹皮、茯苓组成,可补肾、滋阴、益精,主治肾之阴精不足证,适用于肾阴亏损、头晕耳鸣、腰膝酸软、骨蒸潮热、盗汗遗精、消渴等症。在六味地黄丸中,熟地黄为君药,填精益髓、滋阴补肾。臣以山萸肉补养肝肾,并能涩精;山药双补脾肾,既补肾固精,又补脾以助后天生化之源。三药相伍,补肝脾肾,即所谓"三阴并补",熟地黄用量独重,而以滋补肾之阴精为主。佐以泽泻利湿泄浊,防熟地黄之滋腻;牡丹皮清泻相火,制山萸肉之温涩;茯苓健脾渗湿,配山药补脾而助健运。此三药合用,即所谓"三泻",泻湿浊而降相火。全方补泻兼施,"三补"配伍"三泻",以补为主。

杞菊地黄丸:杞菊地黄丸是在六味地黄丸的基础上,增加了枸杞子、菊花,可滋肾、养肝、明目,主治肝肾阴虚证,适用于肝肾阴亏、眩晕耳鸣、羞明畏光、迎风流泪、视物昏花等症。顾名思义,杞菊地黄丸中的"杞菊"即枸杞子和菊花。菊花平抑肝阳、清肝明目,枸杞子滋补肝肾、益精明目,因此,杞菊地黄丸较六味地黄丸明目作用更为显著。

归芍地黄丸:归芍地黄丸则是在六味地黄丸的基础上,加入了当归、酒白芍,可滋肝肾、补阴血、清虚热,适用于肝肾两亏、阴虚血少、头晕目眩、耳鸣咽干、午后潮热、腰腿酸痛、足跟疼痛等症。归芍地黄丸中的"归芍"即当归、酒白芍。两者皆为补血中药,因此,归芍地黄丸较六味地黄丸更为擅长补血养肝。

知柏地黄丸:知柏地黄丸是在六味地黄丸的基础上,加入了盐知母、盐黄柏,可滋阴降火,主治肝肾阴虚、虚火上炎证。适用于阴虚火旺、潮热盗汗、口干咽痛、耳鸣遗精、小便短赤等症。知柏地黄丸中的"知柏"即知母、黄柏。两者皆有清热泻火的作用,这个"火"主要指的是"虚火"。如果您半夜醒来发现浑身是汗(即盗汗),不妨服用知柏地黄丸。

麦味地黄丸:由"六味"加麦冬、五味子组成,也称八仙长寿丸,保养性质明显。适用于肺肾阴虚,如潮热盗汗、咽干咯血、眩晕耳鸣等。对咳久伤阴,或消耗性疾病(如肺结核)所致的咽干、口渴、咳喘、痰中带血等,也有不错的疗效。现代研究称,它还可以用于治疗慢性阻塞性肺病合并肺心病。

桂附地黄丸:在"六味"基础上,加肉桂、附子而成,它是温补肾阳的助阳药,用于肾阳不足、命门火衰所致的腰膝酸痛、肢体浮肿、小便不利、老人尿频等。判断阳虚的最简单方法,就是看舌苔,色淡而多苔,多属阳虚。此外,阳虚者畏寒怕冷,四肢不温。

桂附地黄丸

需要提醒的是,因制剂工艺不同,各种地黄丸又有"浓缩丸"和"水蜜丸"两种不同的制剂类型,功用相同但服用的方法不同,因此须按照说明书的具体描述选择不同的服用方式和频次。

教你一招

按摩两穴治咳喘

⊙郭旭光

具体方法是:平卧在床上,用右手大拇指与食指直接按摩华盖穴(位于人体胸部,当前正中线上,平第1肋间),同时可用另一只手的大拇指在鱼际穴(位于手外侧,第1掌骨桡侧中点赤白肉际处)附近上下推动,或双手鱼际穴互相敲击,至掌侧发热即可。按摩的次数根据身体状况决定,一般每天2~3次,时间控制在10分钟左右。一般按摩2~3日,可获良好效果,坚持1周后,即可基本治愈。久病体虚及患慢性病的人,可适当增加按摩次数,按摩时力度要适中,不要急于求成。