

## 健康快车

本版编辑:任晓雯  
联系电话:13949382859  
Email:ny\_rxw@01ny.cn

## 玉兰红礼茶

招聘南阳城区经理  
厂家直销批发团购 火爆招商进行中  
团购品茗:4006687739 18637702077



## 编辑手记

近日是流感的高发期,记者走访了市内几家医院发现,前来治疗流感的人非常多,其表现症状主要有咽喉不适、头晕、发烧等。那么如何预防?日常预防流感的小偏方不妨一试。

①姜丝可乐:  
方法是把七八片生姜切碎放入可乐中煮开,每天喝三次,据说两天左右感冒便可痊愈,日常饮用也有助于预防感冒。

生姜可驱寒,使人发汗,而可乐中的咖啡因会使人兴奋,因此,二者的混合在缓解感冒引起的头晕等方面能起到一定效果,但对预防感冒意义不大。如果遇到风热感冒,还可能会因为服用生姜而加重体内热邪,导致感冒严重。

②熏醋法:

每天用食醋煮沸后熏蒸各个房间,早晚各一次,由于醋有杀菌的功效,很多家庭都会采用这种经济实惠的方法预防感冒。

熏醋确实可以净化室内空气,在流感期间如有患者进入房间,可在患者离开后使用这种方法,同时要保证室内每天通风换气。

③放置柑橘皮:

常见的水果柑橘,吃完后可把果皮放在床头,它散发出来的气味不仅清新,而且有消毒的功效。

# 关于衰老的错误认识

## 骨质疏松、性欲下降、大脑萎缩等都是误区



性欲低下、关节疼痛和脾气暴躁,很多人觉得这些都是衰老后所必然伴随的生理现象,但其实,只要提前在生活方式上进行改变,也许年老后就能摆脱它们的困扰。以下是美国《读者文摘》网站最新总结的老龄化过程中的7个认识误区。

误区一:衰老意味着关节嘎吱作响和疼痛,实际上,只要保持锻炼,就不会出现这些情况。澳大利亚莫纳什大学医学院的研究者选取了一群年龄在40~67岁之间的女性,对她们的锻炼习惯进行分析后发现:那些每周至少锻炼2次,每次20分钟以上的女性,其膝盖中存有更多量的软骨。这就意味着:身体保持活跃的人不容易患上关节炎。

误区二:衰老意味着骨骼变脆,体态弯曲。一项针对百岁老年女性的调查显示:其中只有56%的人患有骨质疏松症,她们在接受诊断时采用骨龄法测定出来的生理年龄只有87岁。这些百岁老人在成长发育阶段并没有接受过有益骨骼健康的饮食和锻炼方案,只能将其中的原因归结为基因和良好生活习惯。

误区三:人体衰老会导致性欲下降。勃起功能障碍和性欲下降通常是由老年人患有高血压、心脏病、糖尿病和抑郁症所引起的,而这些疾病完全可以通过医疗手段得到治疗。从生理角度来看,性欲的确会随着年龄

增长而稍微有所下降,但直到75岁时才会出现明显衰退的迹象。美国新泽西州老龄化研究所的学者,对一些在养老机构中独自生活的60岁以上老人进行调查后发现:有60%的人在

过去几年里常与异性发生身体上的接触,如亲吻和拥抱,而且他们还想进一步发展实质性的关系,但存在的障碍就是缺少和他们相伴的伴侣。

误区四:基因在决定寿命方面起

到了主要作用。长寿基因完全可能因为所吃的食物不健康、缺乏体育锻炼和接触有毒有害化学物质而发生逆转。

误区五:老年人缺乏创造性。并

非如此,创造性实际上会给老年人带来很多好处。乔治·华盛顿大学的学者发现:那些经常参加合唱团的老人身体更健康,较少服用药物,走路时不容易跌倒。这些老年歌手在生活中幸福感更多。

误区六:随着年龄的老化,大脑也会萎缩。2002年进行的一项研究显示:老人大脑中的海马体(大脑中负责记忆力的部分)容积要明显小于年轻人。因此就有了这样的误区:年龄老化会导致大脑萎缩。但其他学者突破性的发现是:很有可能是慢性压力而不是年龄导致了海马体的萎缩。通过对177名年龄在18~85岁受试者的大脑进行扫描后发现:18~24岁年龄段中有25%的人海马体容积小得就如同60~75岁年龄段的老者。

误区七:老年人总是脾气暴躁和心情不愉快。德国海德堡大学的研究者对40名百岁老人进行访谈后发现:尽管他们在身体和精神上存在或多或少的障碍,但其中有70%的人认为自己心情是愉快的,超过一半的人认为自己现在的快乐程度并不亚于年轻时代,还有70%的老人说自己总是笑口常开。(摘自《生命时报》)

## 微创治疗小儿疝气

本报记者 任晓雯

小儿疝气是外科常见疾病之一,俗称“气蛋”。是由于先天性腹膜鞘状突未闭所致,表现为腹股沟至阴囊区域的可复性肿物。1岁以上的小儿疝气自愈的机会很小,应尽早积极进行手术,否则一旦发生嵌顿,不仅累及肠管或卵巢、输卵管,还可造成睾丸萎

缩,影响成年后的生育要求,甚至会危及生命。那么,如何选择手术方式?

南阳市第八人民医院院长、疝外科专家王进宝介绍说,建议选择微创手术。这是因为,传统的手术方式是在腹股沟内上方做1.5~2cm的横或斜切口,解剖腹股沟管、游离精索、找到疝囊后,切开疝囊高位结扎。而腹腔镜手术具有以下优点:

1. 切口小,只有0.5cm;2. 术中损伤小,不损伤精索和输精管,术后无阴囊红、肿及条索样精索;3. 手术操作简便、安全、时间短,只需10分钟,基本上无出血;4. 术后痛苦小,恢复快,并发症少,不拆线,不留疤痕;5. 可以清楚地观察对侧有无隐性疝,也可一次治愈两侧疝气,避免二次手术;6. 当天手术当天可出院,复发率极小。

## 常熬夜,醒来先测血压

48岁的李先生,是多年的高血压患者,一直服用降压药。最近因工作原因经常熬夜。一天早上醒来突然左半身瘫软,紧急送到医院,诊断是高血压引起了脑中风。李先生很不解,自己一直服用降压药,怎么还会中风呢?

其实,诱发李先生脑中风的关键原因是熬夜。这是很多现代人血压波动大的原因之一。长期熬夜导致睡眠

不足,身体会分泌压力激素,如肾上腺素等,这会升高高血压和心率的水平,进而增大心血管系统的压力。在中青年人群中,平均睡眠不足6小时的人患高血压的几率比睡眠充足的人高一倍多。如果连续休息不好,加上情绪焦虑,血压波动大,极易诱发中风。

避免血压波动大是防治中风的关键。很多人只注意白天的血压,

而忽略夜间的血压。往往吃一次药后,血压会降下来,但半夜血压高得可怕,自己却浑然不知。所以要提醒经常熬夜、饮酒、白天只服一次长效降压药的人,清晨醒来先要测测平卧位的血压。建议高血压患者一定要重视睡眠质量,平时尽量避免熬夜,尤其是血压控制不稳定的患者以及老年高血压患者更应避免,预防心脑血管严重意外发生。

《生命时报》

## 扁平足可能伤关节 白带多易得盆腔炎

## 9种不容忽视的小毛病



很多人觉得小毛病不会对健康造成影响,其实,一些不起眼的小问题恰恰是重大疾病的预兆。

### 眉毛脱落

问题所在:住在英国斯温登的家庭医师彼得·史温雅德说:“眉毛秃了这个小症状,帮我诊断出了甲状腺功能减退症。”该病代表甲状腺活力欠佳,人体各种系统的运行因此减缓,使得患心脏病、中风和糖尿病等。”近年研究也发现,有牙周病的孕妇容易早产。

诊治方式:去看齿颤矫正专科医师。卡特说:“无论年龄大小都可做牙齿矫正。”因此不要因为自己是成人就排斥戴牙套;当然,成年人矫正牙齿的时间会比较长。

### 扁平足

问题所在:扁平足会导致拇囊炎、锤状趾、脚踝疾病、脚关节炎,以及脚趾、脚踝、脚踝、膝盖、胫骨等处的疼痛。也有专家认为扁平足可能是背痛和膝关节炎的主因。这些病症通常在年迈时一并出现。

诊治方式:欧洲手足科医师协会麦克·欧尼尔说:“在鞋内加入一种矫正姿势的鞋垫,可以解决大部分问题。”使用足部定型器或训练器,也有助支持脚背。收起高跟鞋,或减点体重也有帮助。

### 肚子肿胀

问题所在:卵巢癌的症状并不明显,不管是医生还是妇女自身都很容易忽略。不过英国慈善机构“目标卵巢癌治疗中心”学术顾问威廉·汉姆顿医师说:“卵巢癌最危险的症状就是腹部持续变大。”若能及早发现,五年存活率为85%~90%,但晚期发现的话,存活率只有25%。

诊治方式:医生会做内诊,检查是否有肿瘤,必要时会建议验血和做超声波。

### 牙齿不整

问题所在:一口参差不齐的牙齿

的几率,比偶尔打鼾的人高出5倍。不过,打鼾的人平均要拖18年才会去看医生。如果不治疗,打鼾可能恶化为睡眠呼吸暂停综合征。

诊治方式:减重、戒烟、少喝酒才是最好的治本之道。

### 白带

问题所在:妇女阴道有分泌物似乎是很平常的事,不过要是颜色有异(略带绿、灰或血色),或气味难闻,就要注意了。彼得·史温雅德医师说:“阴道分泌物有异常,一般代表盆腔出现感染。置之不理就会演变成盆腔炎。”

诊治方式:及时去看妇科医生并治疗,可以降低长期并发症的危险。

### 眼有黄斑

问题所在:眼皮上若出现平滑的斑,可能是其他疾病的征兆。英国皮肤科医师协会尼克·罗伊医师说:“长黄斑瘤的人,50%胆固醇高。”胆固醇高可导致动脉壁产生硬化斑,并形成血凝块,这是中风和心脏病的危险因子。另一个胆固醇高的迹象则是角膜周围有一圈白色或灰色的透明环状。

诊治方式:请医生帮你验血。要是血胆固醇过高,医生可能会要你改变生活习惯或服用降血脂药。

### 消化不良

问题所在:彼得·史温雅德医生说:“55岁后有消化不良的情况,尤其体重同时减轻,是个警告。”有少数例子证实是早期胃癌。

诊治方式:要是消化不良治疗6周后还不见效,就要进一步进行胃镜检查。

### 暂时失明

问题所在:住在英国格洛斯特郡的休·施立夫偶尔和医生提起眼睛的小毛病,结果发现是小中风引起暂时性失明。

诊治方式:觉得眼睛不适时要看眼科医生。怀疑颈动脉阻塞,要看神经内科,并做颈动脉超声波检查。

《生命时报》

穴位,通过经络对穴位产生持续有效的刺激作用来达到减肥的目的。但是,穴位埋线减肥比较讲究,需要根据患者的个体差异进行辨证选穴,以达到健脾益气、疏通经络、调和阴阳气血的作用。需要指出的是:穴位埋线可抑制亢进的食欲,不强调过分的控制饮食,增加能量消耗,促进体内脂肪分解。所以穴位埋线减肥的是脂肪而不是水分,并能保证减肥过程中人体的健康,且反弹率极低,同时能兼治伴随因肥胖产生的其他疾病,如哮喘、胃十二指肠溃疡、胃下垂、腹泻、痤疮、疲劳综合征、便秘、月经失调、性功能减退(女性性冷淡,男性阳痿、早泄)、高血压、高血脂、脂肪肝等。这是穴位埋线减肥的最大优点。

## 本期关注

寻医问药 解难答疑  
本期健康热线

医疗美容热线: 13937761288  
63037206

## 冬季减肥试试埋线疗法

本报记者 任晓雯

虽然到了冬季,但记者在采访中发现,很多女士的减肥热情不减。而在多种多样的减肥方法中,埋线减肥最受欢迎。

近日,记者在医圣祠市张仲景医院针灸科发现,前来进行针灸减肥的女士,多用埋线疗法。这是为什么?该科主任田艳亚介绍说,传统针灸需要每天针一次,患者由于工作、生活等诸多的原因一般难以坚持疗程,而埋线减肥简便、安全、可靠、无痛苦,埋一次线,疗效可持续15天~20天,节省了患者的时间,提高了疗程效果,是繁忙的现代人首选的减肥法。

穴位埋线减肥是针灸减肥的延伸和发展,它是将蛋白质线植入相应的



### 灵验小偏方

## 姜汤熏泡治疗痛经

生姜性热、味辛,其主要功效为温中,回阳,温肺化饮,常用于治寒饮伏肺之咳嗽气喘、形寒背冷、痰多清稀。姜汤熏泡可治疗痛经。

具体做法是每次切姜片半斤左右,放在铁盆中煮10分钟,然后放在地上,在盆子上放置安全横

杆,先熏蒸双脚,待水温稍降后将双脚在姜汤中泡洗,每天一次,连续坚持多天。吴女士说她女儿坚持用姜汤熏蒸、泡洗双脚一个多月后,痛经的症状再也没有出现过,有此症状者不妨一试。

(王学领)

## 久咳不愈试试鸡苦胆

咳嗽是很多人都遇到过的“麻烦”小病,樊城区刘女士献一妙招:可选择刚宰杀的公鸡,取其苦胆趁热吃下去。一般情况下,吃一个就能见效,她的家人经常用。

此方法,效果非常好。

如果是男性久咳不愈,可服用用鸡苦胆来治疗,如果苦胆放凉了,可将其放在热水碗里热一下,之后服用。

此方法用来治疗久咳不愈的效果很好,尤其是对冬季咳嗽患者来说,疗效最佳。

还有一种方法:取鸡苦胆1个,用针刺破,挤出胆汁,将胆汁烘干,加入白糖适量调匀研末。患儿

周岁以下,分三天服完。1~2岁分两天服完。两岁以上,每天一个,分2~3次服完。

(张乃军)

### 温馨提示

偏方是有智慧的,但是,偏方是需要验证的,疗效可能因人而异,在我身上有效,或许是碰对了,在你身上或许就不灵验。所以,使用本版刊登的偏方需要在医师指导下进行,让偏方能更加客观、更加准确地为病人服务。

本期奖品由南阳市张仲景医院(医圣祠西隔壁)提供。本期作者可持身份证件到医院办公室领取奖品。

本期偏方指导医师:副主任中医师常晓 电话:13193673026

来稿请寄:南阳日报社健康工作室。

电子邮箱:nyrenxiao@163.com