

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 白恬
春节之前,家家户户大扫除,将一年的陈迹旧陋来个彻底的清扫。然而,医学专家提醒,主妇们大多都不年轻了,不要因为爬上爬下、抹这抹那,弯腰太久而伤到了自己。

春节前洗邋遢,小心别弄伤自己



洗邋遢 涮洗出“主妇手”

“洗邋邋、洗邋邋”……中山大学附属第三医院皮肤科副主任医师谢淑霞提醒,冬天是“主妇手”的高发季,主要有两大原因:一是冬季气候干燥,人体皮脂分泌减少;二是家庭主妇经常接触洗洁精、肥皂、洗衣粉等,也加重了对皮肤的损害。在琐碎的家务中,女性的双手会变得粗糙,更甚者可能会起小水泡、出现脱皮、干裂、痛痒不堪的症状。

建议:别相信市面上一些洗涤剂产品“不伤手”的宣传,只要用上去除油污,难免含有表面活性成分,而这些成分过多接触都会伤害手部皮肤。所以,在干家务活时可以多备几双厚薄不同的塑胶手套,凡是需要长时间沾水或接触洗洁精等洗刷物品时就要尽量戴手套,避免使用刺激性的日化用品,选择温和型洗涤剂。

整理 爬上爬下注意别摔伤

家里大扫除,免不了要爬上爬下,中山大学附属第三医院关节外科、创伤骨科主任王昆提醒,爬高取物最好两人合作“上取下接”,避免一个人完成仰头取物、弯腰放到地面的动作。一旦不小心扭伤脚或跌倒,马上做以下应对措施。建议:如果从高处摔下来,或者不能走路了,这时要切记不要去揉或捏,有可能是骨折了。建议前往医院拍X线片,以进一步明确治疗。

扫除 弯腰太久腰椎复发

有腰椎疾病的患者,习惯于一口气把家里都搞得干干净净,长时间弯腰干活,容易引发腰椎疾病,有些甚至导致腰椎间盘突出症,腰痛并放射至下肢,弯腰时加重。建议:打扫卫生时不要长时间保持一种姿势,不宜长时间弯

腰,尽量少弯腰搬重物;擦玻璃时可双腿分开,膝盖微曲,按照“上一下”的顺序擦,不宜按左右向擦洗,以减少腰部旋转;打扫天花板时不要长时间仰头,以免颈椎受压迫导致晕厥,最好借助梯子或周边有人扶助。

聚餐喝大了,如何解酒才对?

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞

节假日餐桌上轮换着各种美食,觥筹交错中,酒是当然少不了。喝醉了如何能快速解酒?啜浓茶解酒靠谱吗?喝了酒几个小时后才能开车?听听广州中医药大学第一附属医院药学部张庆业副主任医师怎么说。

吃胃动力药可以促酒排出吗?

吃多潘立酮或莫沙必利这些促胃动力药貌似可以让酒加速通过小肠,减少酒精的吸收,但别忘了回结肠同样可以吸收酒精,而且酒精已经吸收入身,更无法通过胃动力药排出。更何况,有些促胃动力药,如西沙必利,还可能增加酒精的镇静作用。

催吐可以促酒排出吗?

在酒精还在胃里的時候,催吐可以促酒排出,但催吐其实危害很大,一方面,喝酒者的意识往往不太清醒,呕吐物容易被吸入呼吸道,造成肺炎,严重的还可能窒息死亡;另一方面,酒精混着大量的胃酸从食管反流,会腐蚀食管;此外,还可能诱发急性胰腺炎和消化道出血。

喝浓茶可以解酒吗?

民间流行说喝浓茶解酒,但其实没有根据。李时珍说:“酒后饮茶,伤肾脏,腰脚重坠,膀胱冷痛。”现代研究发现浓茶中的茶碱可使血管收缩,血压上升,会诱发或加剧头痛。虽然,茶叶中的茶多酚确实有一定的保肝作用,但酒醉还是不建议喝浓茶,喝温开水或喝淡茶是可以稀释血液,并增加尿量。

有什么好办法可以解酒呢?

要养成先吃东西再喝酒的习惯。很多人都有亲身体会,空腹喝酒容易喝倒。在喝酒前,先喝牛奶、豆浆、米汤、吃些鸡蛋、肉类等高脂肪、高蛋白的食物。喝酒前要先吃些青菜。喝酒以后,食用这些食物依然可以帮助解酒,富含维生素B族、维生素C等更可以帮助解酒、保护肝脏和排除毒素。葛花与枳椇子有解酒作用。梁代《本草经集注》所收录的《名医别录》中记载葛花“主消酒”,唐代的《新修本草》记载枳椇“和酒则味薄”。由此可见,葛花和枳椇子及其制剂具有解酒毒之效。



寒假乒乓球羽毛球学起来 可帮孩子防近视

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 李雯 周密 图/视觉中国

近几年手机和iPad的普及,成为少年儿童近视发生的一个重要因素。广州市妇女儿童医疗中心眼科副主任医师冯光强指出,在寒假里如果放任孩子不管,开学时孩子可能就变成近视眼。专家建议在寒假里家长一定要对孩子用眼情况进行监管,并强烈推荐孩子去打乒乓球或羽毛球,因为这样对预防近视大有好处。

冯光强说,0-3岁是儿童屈光状态发育的关键时期,3-6岁也是正在发育的时期,他们如果长期近距离用眼的话,眼睛的调节能力就处于一种非常紧张的状态。对于小朋友来说,如果长时间地看近处,加上户外活动不足,导致远视储备不足并更早地发展为近视。

手机玩不停,三四岁儿童也近视

据2014年广州市教育局组织的“儿童青少年视觉健康及影响因素的调查研究”(6580名小学生参与,年龄在5-17岁,含学前儿童、中、小学生)显示,广州孩子的近视情况不容忽视,视力不良的检出率高达56.5%,散瞳后屈光检查结果显示,近视眼检出率为34.6%,其中17岁学生(高中)的近视眼检出率为72.8%。近些年来,手机和平板电脑大行其道,不少儿童喜欢抱着这

些电子产品玩游戏、看视频。冯光强说,冯光强总结了以下10条,他强烈推荐,家长带孩子打乒乓球或羽毛球。1.不宜过早给宝宝玩小玩具:小拼图,小积木。孩子出生后一般都是远视,保护孩子远视力储备,多看远少看近;2.每天至少户外两小时,沐浴阳光(间断的比一次性效果更好)这是预防近视最有效的方法;3.家长以身作则,孩子面前少看电子屏幕,节省下时间去户外;4.告诉孩子每看20分钟近距离的东西,看远处(6米外)绿植休息20秒种或闭眼一会儿;5.孩子的书房灯光要足够亮;6.监督孩子读书坐姿端正,坚持3个“一”眼离书一尺,写字之手离笔一寸;胸骨和桌子距离一拳;7.坚决反对走路坐车看书和手机,经常看见有家长坐地铁玩游戏……均会引起近视或加重近视。在寒假里,家长如何保护孩子的眼睛,帮助他们预防近视呢?冯光强总结了以下10条,他强烈推荐,家长带孩子打乒乓球或羽毛球。

泡脚水中加味药,驱寒养生效更好

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 许咏怡

泡脚易冷,整晚脚冷难眠的人群。取干艾叶30-50克(根据水的多少定,没有严格标准),先用水煮开后加凉水或待降低温度后泡脚,也可以用部分热水浸泡艾蒿20分钟后再加水泡脚。容易上火的人或艾叶泡脚容易咽痛口干的人,最好不要天天用艾叶泡脚,一周两三次就好。

煮,然后将煎好的药液去渣倒进桶里,再加入热水,比较适合有关节痛症、痛经的人群。泡脚细节要注意 时间:晚饭后最好休息个把小时再泡脚,19-21时或睡前两小时为宜。泡脚时间并非越长越好,一般为泡脚时间在20-25分钟即可,或者泡脚到后背感觉有点潮,或者额头微出汗,就算好了。

泡脚保健加不同的药材作用不同 中医讲究辩证论治,专门治疗疾病所用的泡脚方一般味数会多一些,以达到祛病除邪的目的,最好依据医生处方,不建议盲目跟风购买网红产品。对于普通人日常保健用,泡脚方最好简单一些,这也最利于坚持。她建议,在泡脚水中可以加上以下一两味,会起到意想不到的效果—— 1.艾叶 特别适合阳虚的人,如手

脚冷,或者额头微出汗,就算好了。泡脚的温度:泡脚水的温度以40-45℃为宜,脚上茧较多的,水温可适当高一点,小孩皮肤嫩,水温要低一点。糖尿病患者为保险起见,可用温度计测量一下水温。心脑血管疾病患者更应注意,如果泡脚时感到胸闷、头晕,应立即停止泡脚。既然是泡脚,就要体现出“泡”字来。“泡”在这里的体现是,水要多,热量要够。泡脚时,最好用桶,水面高度至少要达到小腿的1/3处。可以用浴巾覆盖桶面,不仅能达到保持水温的目的,又能使膝关节置于桶内,提升膝关节温度。

淋巴需要排毒? 别再被忽悠了

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞

很多人拿到体检报告后,都会很紧张地问:“医生,我腋窝有淋巴结!我是不是得了肿瘤?”有很多人问:“我能做淋巴排毒吗?”可见大多数人对淋巴结的认识有很多误区。 淋巴结=肿瘤? 广州中医药大学第一附属医院乳腺科主治医师吴代介绍,淋巴结是免疫系统的重要组成部分,分布于每个健康人全身上下。体检报告中可能会写到“腋窝可见

淋巴结回声,大小约12×6mm,皮髓质结构正常”等,都是正常淋巴结的描述,基本等同于“双腋下未见明显肿大淋巴结”,不需过于紧张。 如报告中写到腋窝见“肿大淋巴结”、“异常淋巴结”、短径大于10mm、皮髓质结构消失、淋巴结内血供丰富等,则需排除相关的疾病。但这并不等于患了肿瘤,炎症也可引起淋巴结的反应性增大,请及时向专科医生咨询。 正常的淋巴结不需要手术,淋巴结并不是多余的,淋巴系统能通过引流组织液,最终汇入静脉,维持体液平衡。另外,淋巴结还是重要的免疫器官,可以对外来的病原体产生免疫反应,清除体内变异或凋亡的细胞,防止感染的发生或发展,预防肿瘤等。 “淋巴排毒”有用吗? 淋巴系统的功能并没有“排

香雪橘红痰咳液 久咳·夜咳·痰多 又止咳又化痰

德叔 医古系列 165 小宝睡觉打呼,磨牙,汗多,德叔有妙招!

文/羊城晚报记者 陈映平 通讯员 沈中 林林今年4岁,动不动就会感冒、发烧、咳嗽。1年前开始,晚上睡觉时打呼噜,后来经常出现鼻塞,不时咳嗽,有痰,严重时会出现呼哧呼哧的喘息,家长以为是哮喘。于是带林林去某儿童医院,诊断为腺样体肥大。医生说

是腺样体因炎症反复刺激而发生增生导致上述症状,严重时会出现呼吸暂停,影响生长发育,建议手术治疗。林林父母无意中看到德叔中医辩证治疗小儿腺样体肥大有一招,急忙来找德叔看看。 德叔解谜 脾胃失调,痰湿堵住气道 德叔认为林林的病主要是因为脾胃失调引起的,林林还特别喜欢吃零食、冰淇淋等,且外婆一直认为林林热气,经常煲冬瓜、薏米、苦瓜、紫菜、豆腐等清热解暑的寒凉汤给林林喝。加上小儿本身生理特点是脾虚,长期饮食不当或饮食不节,脾胃失调加重。中

预防保健 日常饮食调护加穴位按摩 德叔嘱咐林林妈要注意在林林的饮食方面多加注意,饮食不宜过甜过酸,鱼、肉、蛋类要合理搭配。现在不少宝妈宝爸,经常给小朋友吃一些五谷杂粮或有机蔬菜、水果。德叔提醒小朋友脾胃偏薄弱,不能吃太多粗粮,否则不易吸收,只会增加脾胃负担。对小朋友而言,不应提倡“多吃青菜、水果等于健康”,因为小朋友生长较快,若长期以水果或蔬菜为主,容易伤脾胃,要多吃一些牛肉、鸡肉、羊

德叔养生药膳房 小米瘦肉香菇粥 净切丝,与小米、大米、生姜、陈皮一起放入锅中,加入适量清水,武火煮沸后改为文火,煮成稀粥,加入适量精盐即可。此粥为1-2人量。

口腔溃疡,如何快速愈合

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 魏星 李耀文

临近年关,加班成了常态,不少人睡眠不足,又或年底聚会多,天冷爱吃火锅或烧烤,再加上喝些酒,就容易“上火”而患上口腔溃疡了。在民间,口腔溃疡俗称“口疮”,口舌生疮,寝食难安,如何能够快速让溃疡愈合,很多人尝试了不少办法,但是收效甚微。在此,临床药师给出了一条快速愈合的招,不妨一试。

口舌生疮,寝食难安

口腔溃疡起病较快,不知不觉在口腔黏膜上出现一个小小的溃疡性损伤,比如唇内侧、舌头、舌腹、颊黏膜等,形象地说就是“口舌生疮”。这个又白又黄的溃疡,虽然面积不大,但是发作时疼痛剧烈,局部灼痛明显,严重的还会影响饮食和说话,疼起来什么样的美食也不敢下口,给日常生活带来很大不便。 记者本人前段时间也出现了口疮,绿豆大的溃疡发生在舌尖下面,吃东西时疼痛不已,用了朋友从国外带回来的治口腔溃疡的药,涂抹在溃疡表面,谁知糊糊一样的药膏遇到唾液,发了莫名其妙的效果,感觉整个嘴巴都要被封住了,黏糊糊。连用两天止痛消炎的药效果并不明显,后来改用中药喷剂,两次就明显改善疼痛,只不过,此中药喷剂的刺激性太强,又辣又苦,整得人只想流泪,不敢多用。

药师:止溃疡,有效方不止一个

有什么办法能够快速让口腔溃疡愈合呢?广州市第一人民医院药学部药师刘国栋介绍,他本人值夜班多年,因为睡眠不好而常常口腔溃疡。根据多年跟口腔溃疡战斗的经验,其总结出几个很有效的方法:在口腔溃疡初发时,每天使用含溶菌酶(可杀灭口腔细菌)的牙膏仔细刷牙3-4次,加上用蒲公英20克冲洗后烧开开水500ml,放凉后分多次含漱(可清热解毒)。两

Tips: 服用以下几种药可能引起口腔溃疡 1. 解热镇痛药:如阿司匹林、双氯芬酸由于本身呈弱酸性,可刺激口腔黏膜,导致黏膜损伤。 2. 抗菌药:如头孢类、甲硝唑可诱发口腔变态反应而产生溃疡。 3. 抑制胃酸分泌的药物:如奥美拉唑、西咪替丁在抑制胃酸分泌的同时影响唾液的分泌,从而诱发口腔溃疡。 4. 化疗药:如氮尿嘧啶和甲氧氟尿嘧啶放疗的射线可损伤口腔黏膜引起口腔溃疡。 特别提醒: 当发生药源性口腔溃疡时,最好能咨询医生或药师能否停止所服的药物并改用其他药物,如果不能停药,要加强口腔的护理,并及时治疗口腔溃疡。