

扬州市恒久保安服务有限公司

扬州市强盛物業服务有限公司

服務到家 到家服務





今日高邮微信
高邮日报手机报

在线投稿: <http://tg.gytoday.cn> 新闻热线: 84683100 QQ: 486720458

详情请浏览“今日高邮”网站 <http://www.gytoday.cn>

眼睛发干，开车少开窗

很多老人、用眼多者都有干眼症。严重的干眼症会导致视力丧失，对生活质量造成严重不良影响。即使是轻度的视力下降，也会使跌倒的风险加倍，髌骨骨折的风险增加4倍。此外，抑郁症的发病率也会升高。有了这种眼病，生活中更不应该犯一些错误，美国“有线新闻网”对此进行了总结。

- 1. 不要忽视症状。**即使干眼症处于早期阶段，也不能忽视。它会随着时间的推移而加重，如果不及时治疗，可能导致视力严重下降。
- 2. 别乱用眼药水。**有些眼药水含有的化学物质刺激性强，可能让患者感觉更难受，其中所含的防腐剂会进一步刺激眼球。患者要在医生的指导下使用合适的眼药水。
- 3. 不增加气流。**车速较快时，最好不要大敞车窗或打开天窗；夏天睡觉时，不要开电风扇；空调吹风不要正对面部。眼睛周围的所有气流都会加重干眼症，尽量少暴露在这些环境中，有助于缓解不适症状。
- 4. 戒烟或远离二手烟。**吸烟不仅会对心脏、肺和循环系统造成损伤，也会伤眼。烟草释放出来的烟雾会刺激眼睛，干眼症患者更是如此。烟雾会损伤眼睛的脂质层，妨碍润滑眼球，使眼泪过快蒸发。
- 5. 不随便做激光近视眼手术。**有些人在做过准分子激光原地角膜消除术(LASIK)或激光光学角膜切削术(PRK)后会患上干眼症，且持续好几个月。如果已经患有干眼症，做这些手术会加重症状。
- 6. 治疗其他疾病。**有些疾病，如酒渣鼻、睑缘炎或某些自身免疫性疾病也会导致干眼，把这些相关疾病治好了，干眼症可能也会好。
- 7. 注意某些药物。**一部分治疗类风湿性关节炎或抑郁症的药物可能加重干眼症。抗组胺药和利尿剂也是使干眼症恶化的原因。

40岁前超重更易患癌

肥胖已被确认为多种癌症的风险因素。来自挪威卑尔根大学全球公共健康与基础护理学院的特恩教授团队针对肥胖程度、肥胖开始时间及肥胖持续时间与患癌风险的关联性进行了一项新的研究，确认中青年时(40岁之前)超重或肥胖，会显著增大患癌风险。

研究团队历经42年，对挪威、瑞典、奥地利3个欧洲国家、6个地区的22.1万人进行追踪调查。研究人员对参试者进行身高和体重监控，运用多种方法计算他们的体重指数，并结合国家癌症患者登记信息进行分析。结果发现，在调查期间，有2.8万人被诊断出癌症，其中有9761例与肥胖有关，占比约35%。体重指数越早突破30的肥胖者，患癌风险越高。具体来说，40岁之前超重(体重指数大于25)或肥胖(体重指数大于30)的参试者中，女性患上子宫内膜癌的风险增加70%；男性患上肾细胞癌的风险增加58%，患结肠癌的风险增加29%。此外，这些参试者患上与肥胖有关的其他癌症的风险也增加了15%。

研究人员指出，肥胖是一项全球性问题，这项新研究为预防体重增加、降低癌症风险的策略提供了更加具体的方向。

每天喝多少绿茶才有健康效应？

绿茶中主要的功能性成分是儿茶素。儿茶素又叫茶单宁、儿茶酚，是茶叶中黄烷醇类物质的总称。儿茶素具有多种生物学作用，如抗氧化作用、降低心血管疾病风险、降低肿瘤发生风险等。

喝绿茶有益健康。《中国居民膳食营养素参考摄入量(2013)》表明，绿茶中儿茶素摄入量不同，健康效应也有所不同：

- 1、当每天从茶叶中摄取250毫克儿茶素时，可以观察到儿茶素的抗氧化作用。
 - 2、每天摄入400毫克儿茶素可以降低体重、血糖、血压、血脂等心血管疾病危险因素，从而降低心血管疾病的患病风险。
 - 3、每天摄入600毫克儿茶素，可以降低男性前列腺癌的发生风险。但是研究还表明，饮茶与胃癌和膀胱癌无影响。
- 每杯绿茶中约含有100毫克的儿茶素，因此每天至少喝3杯绿茶，才会对身体有健康效应。值得注意的是，每杯绿茶约含有2克绿茶，绿茶不宜反复冲泡，2次冲泡后建议更换茶叶。

身体不好，头发报警

“绿云扰扰，梳晓鬟也”“绿云倾，金枕赋”……古人将一头乌黑、浓密的头发形容为“绿云”。从养生的角度讲，健康的头发应该是柔软、有弹性、发色亮泽光滑、无缠结分叉的。但如果发质背离了这个标准，就有可能是身体发出的健康警报。

枯萎发。枯萎无光泽、易于分叉的发质称为枯萎发，多是先天禀赋不足(先天身体素质差)、气血亏虚造成的。人体以气血为本，气血足，则头发乌黑亮丽；先天不足或病后虚弱等，往往会导致气血亏虚，使发枯萎。建议大家日常要保证充足的睡眠，尤其要注重睡眠质量，最好在子时熟睡。同时，多吃健脾养血的食物，比如大枣、桂圆、桑葚、枸杞和动物肝脏等。气血亏虚严重的人群，可在医生指导下辨证选用何首乌片、归脾丸、健脾丸、七宝美

髯丹等。

脆裂发。头发干燥变脆、易于断裂，尤其是长发末端容易纵裂成丝、状如羽毛，称为“脆裂发”。除因天气干燥、洗发过勤外，常由阴虚血燥所致。从中西医角度看，这也是身体缺乏钙、铁、锌、B族维生素等的信号，以致头发营养不良。建议这类人群平时多做头皮按摩，10个手指的指腹呈梳状，自前而后按摩头皮，力度不要过大，每天两三次，每次5分钟。此法可以疏通头部经络、调畅气血。同时，每天取大枣2枚，核桃2个，黑芝麻、葡萄干各一小把当零食吃。也可自制润发乳，具体方法是：取新鲜马齿苋50克，捣烂加半盆温水清洗头发，每周2次。情况较为严重的，可辨证选用生脉饮、黄芪精口服液、西洋参含片等。

发迟。头发稀疏萎黄、日久不长称为



一周午睡两次最护心

忙碌了一上午，最该停下来睡一觉，给身体充充电。瑞士洛桑大学医院研究人员发现，每周午睡1~2次能降低心脏病发作和中风风险。

研究人员从瑞士洛桑随机选取了3462名年龄在35~72岁之间的居民，对他们进行了首次体检，收集了前一周的睡眠和午睡模式信息，随后对他们的健康状况进行了为期5年的监测。58%的参与者表示前一周没午睡，19%的参与者说前一周午睡了1~2次，12%的参与者前一周午睡3~5次，11%的参与者前一周午睡6~7次。研究者观察发现，经常午睡的人(一周

3~7次)往往比那些不午睡的人年龄大，而且以男性、吸烟、肥胖、晚睡者居多。在监测期内，发生了155例致死性和非致死性心血管疾病事件。分析结果显示，与从不午睡的人相比，偶尔午睡(每周1~2次)的人心脏病发作、中风、心衰风险要低48%。在考虑了白天过度嗜睡、抑郁和每晚至少睡6小时等因素后，这种相关性依然没有改变，只有年龄较大和存在严重睡眠呼吸暂停综合征会影响这种相关性。

研究者表示，由于这是一项观察性研究，因此无法确定两者的因果关系，未来还需要做进一步研究。

泡脚加6样东西养生效果加倍

众所周知，热水泡脚可以改善局部血液循环、驱除寒冷、促进代谢，达到养生保健的目的。然而，你知道吗，在泡脚水中加入不同的“佐料”，会有不同的效果？下面，我们就来了解一下，不同的泡脚原料都有哪些作用吧。

一、生姜

生姜味辛，性微温，能温经散寒。用生姜泡脚能温通经络，有效改善微循环，缓解手脚冰冷症状，对风湿寒痹效果很明显。同时，生姜有解表散寒作用，可有效预防治疗轻症风寒感冒。

二、花椒

在中医看来，花椒可以温中止痛、祛湿散寒。用花椒水泡脚和用当归、红花泡脚有异曲同工之效，都能活血通络，使整个机体血脉畅通，浑身暖融融的。另外，花椒还是一种天然的消毒剂，用花椒水泡脚还能帮助治疗脚气。

三、艾叶

艾叶味苦、性温、无毒，具有回阳、逐湿寒、理气血、止血安胎等多种功效，也常用于针灸，因此被称为“医草”。艾草泡脚能够改善肺部功能，对于患有慢性支气管炎和容易咳白痰的人很有好处。

四、白醋

白醋是一种很好用的泡脚材料。白醋加入温水后能较快地透过脚部皮肤被吸收，起到软化血管、促进血液循环的作用，适合调理高血压、高血脂、慢性疲劳综合征，还能软化角质。白醋有活血散瘀作用，经常泡脚可软化脚部皮肤角质层，改善粗糙情况，令皮肤光滑有弹性。

五、盐水

经常用盐水泡脚能够起到杀菌消毒，防止脚气病的作用，还可以使足部的肌肤保持光滑清洁。

六、柠檬

发迟，是天生体质弱或后天失养所致，多为血不足的表现。中医常说，“发为血之余，肾之苗也”，意思是说，血不足、肾气亏损，必然导致气血衰弱，无以荣发。对此，中医临床上常用六味地黄丸、八珍膏等调养，日常也可以多吃黑豆、黑芝麻、核桃仁等，用食疗的方法来补肾养血。

爱打结。中医认为，发梢变细、容易打结、梳理时易折断是脾胃虚损的表现之一，此类人群还常伴有面黄肌瘦、营养不良等情况。日常生活中，应多吃富含蛋白质的食物，如牛奶、鸡蛋、黄豆、核桃、花生米、芝麻等。同时，饮食要有节制，多吃绿豆、扁豆、丝瓜、薏苡仁、冬瓜等有健脾除湿作用的食物。脾胃不和者，不宜过食生冷、肥甘厚味的食物，烈酒浓茶更要远离。中成药可辨证选用健脾丸、香砂养胃丸、保和丸、乌梅丸等。

秋季皮肤干燥 这款润肤茶喝起来

秋天里人们时常感觉口干舌燥，容易上火，皮肤也干巴巴的，摸起来十分粗糙，影响美观不说，还发痒、脱屑，让人在燥烈的秋季更加不舒服。

如何缓解？除了外部护理，中医更强调从内调理。

我就常给大家推荐一款润肤茶。这款茶只有3味药：生地黄、桑叶、大枣。

做法：每日早上取生地黄10克，桑叶5克，大枣2枚，开水冲泡后一饮而尽即可。

这个方子小而精，比如秋季养阴，生地黄是益阴的上品，有凉血补血之功，血得补则肌肤受到滋养。桑叶甘寒，有清肺润燥的作用，秋季与肺脏相通，肺燥清了，浑身都觉得凉润舒坦。用大枣补血滋阴，其实就是在给皮肤补水。

饮食方面，也可以煲点猪肉、百合、银耳汤喝。中医理论中肺主皮毛，皮毛的干燥与肺燥有关系，百合润肺，所以吃点百合会有助于滋润皮肤。银耳也有滋阴养肺的功效，加猪肉就是为了口感更好一些。

方法也很简单，将猪肉、百合、银耳，加适量的水放到砂锅里煲就可以了，快煲好时再加点盐调味。当然加了猪肉就是咸汤，如果想吃甜味的，可以不加猪肉，放百合、银耳，再加一点冰糖炖就可以了。

本版文字摘自人民网