

保持三个好习惯 远离急性脑梗死

急性脑梗死作为一种严重的脑血管疾病，对患者的生命健康构成巨大威胁。一旦发生，后果往往令人措手不及。因此，预防显得尤为重要。本文介绍三个生活好习惯，帮助大家远离这一健康杀手。

均衡营养摄入

饮食结构是影响我们健康的重要因素之一。不合理的饮食习惯，如偏爱高胆固醇、高脂肪和高盐食物，不仅会增加心脑血管疾病的风险，还会对身体造成长期损害。

减少不健康食物的摄入 尽量减少高胆固醇和高脂肪食物的摄入，如动物内脏、油炸食品、肥肉等。这些食物中的饱和脂肪和反式脂肪会增加血液中的胆固醇，加速动脉粥样硬化的进程。同时，高盐食物也应尽量避免，因为高盐饮食会导致血压升高，增加脑梗死的风险。

增加新鲜蔬果和全谷类食物的摄入 新鲜蔬果中富含维生素、矿物质和膳食纤维，有助于降低血液中的胆固醇水平，改善血液循环。同时，全谷类食物中的复合碳水化合物能提供持久的能量，有助于维持血糖稳定，减少心脑血管疾病的发生。

清淡饮食，避免刺激性食物 饮食应以清淡易消化为主，避免生冷、辛辣、油腻和刺激性食物的摄入。

保持适量运动

运动是保持身体健康的重要手段之一。适量的运动不仅能改善血液循环，降低血压和血脂，还能增强心肺功能，提高免疫力。

选择适合自己的运动项目 在选择运动项目时，应根据自己的身体状况和兴趣爱好来决定。散步、慢跑、游泳、瑜伽等都是不错的选择。这些运动既能锻炼身体，又不会给身体带来过大的负担。

控制运动强度和时间 每周至少进行150分钟中等强度的有氧运动，如快走、慢跑等。需要注意的是，应避免剧烈运动，以防止对身体造成损伤。

坚持运动，形成习惯 只有持之以恒地运动，才能真正达到锻炼身体、预防疾病的目的。

改善作息习惯

作息习惯直接影响我们的身体健康和精神状态。不规律的作息和睡眠不足会导致身体机能下降，增加患病风险。

规律作息，避免熬夜 应养成良好的作息习惯，每天按时起床和睡觉，避免熬夜和过度劳累。规律的作息有助于调整生物钟，使身体保持最佳状态。

保证充足的睡眠时间 成年人每天应保证7~9小时的睡眠时间。充足的睡眠有助于恢复体力，提高精神状态，增强免疫力。

创造良好的睡眠环境 保持卧室安静、整洁、舒适，避免噪声和光线的干扰。睡前可以听一些轻柔的音乐或进行冥想放松身心，有助于更快入睡。

来源：大河健康报

天干物燥 「静电」来袭

最近一段时间，很多人都会注意到，不管是坐车还是开防盗门，甚至是穿衣服或脱衣服，都会莫名其妙被电一下，却始终弄不清是车上、门上有电还是自己身上带电，让人为此很是郁闷。

记者经多方查阅获悉，被电到主要是由于下车或开门时身体摩擦产生静电积累，而下车或开门时，手突然碰触门就会遭到静电的刺激。所以，最好在身体还没有完全离开座位时，就提前用手扶金属门框，这样可以随时把身上的静电排掉，而不至于下车后手碰触门时突然产生静电。

据了解，人体静电对人体健康有许多不利影响。过多的静电在人体内堆积，会影响中枢神经，从而导致血液酸碱度和机体氧特性的改变，影响机体的生理平衡，使人出现头晕、头痛、烦躁、失眠、食欲不振、精神恍惚等症状。静电也会影响各脏器的正常工作，有可能引起心率异常和心脏早搏。在冬季，约三分之一的心血管疾病的发生与静电有关。因此，我们平时应该尽量选用纯棉制品作为衣服和家居饰物的面料，尽量避免使用化纤地毯和以塑料为表面材料的家具，以防止摩擦起电。

那么如何防“静电”呢？记者网上查询后总结了以下几点：室内要增加湿度，使局部的静电能够释放出来；对体内积累的静电可通过输出的方式将其消耗掉，比如出门前先去洗手，或者先把手放墙上抹一下，去除静电后再去开门；当关上电视或者离开电脑以后，应该马上洗手洗脸，让皮肤表面上的静电在水中释放掉。

另外，在冬天，利用加湿器保持室内的湿度也是释放室内静电的好方法。除了利用加湿器以外，在室内饲养观赏鱼和水仙花同样可以调节室内湿度从而有利于静电的释放。

李晓伟

侧躺玩手机 压迫脊椎伤身体

侧躺玩手机，不仅容易诱发斜视，还会增大肩部、颈部的损伤风险。如何减少这些危害？一起来看。

侧躺玩手机的危害比你想象中更大

长期侧躺玩手机，会使靠近枕头一侧的眼部血管受到压迫，导致供血不足，时间一长就容易有膨胀感，可能会出现短时间的影像重叠和睫状肌痉挛。而且这种姿势会使左右眼用眼不均，长此以往会导致眼疲劳，造成暂时性单侧视力下降。

与此同时，侧躺玩手机时手机屏幕离眼睛很近，人眼肌肉的调节力度会增大，容易产生各种不适症状，如引起计算机视觉综合征，常见症状为视力模糊、眼睛干涩、眼睛疲劳等。

此外，不良的用眼习惯使眼睛长时间向内侧调节，调节失败就可能引起突发性的斜视。如果本身有近视，常常高强度、近距离用眼，一定要注意预防急性斜视。

除了伤眼睛 肩颈腰损伤别忽视

其实，无论是否侧躺玩手机，只要时间过长，都会引起眼疲劳。不过相比其他姿势，侧躺玩手机更容易伤害脊椎。

当我们平躺在床上时，脊柱受到的压力约为25%；而侧躺时，肩背、腰部与床的接触面积变小，在脏器的重力作用下，脊柱向下弯曲、旋转，受力大幅上涨，达到约75%。

长期侧躺玩手机，脊柱一直处于高压状态，很可能导致脊柱髓核往一侧隆起突出，引发脊柱侧弯、腰椎间盘突出症等。

腰椎间盘突出症还容易合并出现髋髂关节功能紊乱，表现为长期、慢性的腰腿痛等症状。

侧躺玩手机还会使腰部、背部的肌肉被过度牵拉，处于紧张疲劳的状态，长期下来也易导致疼痛。

做好这4点 健康刷手机

1.注意眼睛与手机的距离

无论日常使用手机还是躺着玩手机，都应注意避免屏幕与眼睛距离太近，建议保持一臂（约50-70厘米）的距离。

2.注意保持光线充足

光线较差时，我们的瞳孔会放大来捕获更多光线；反之，瞳孔会缩小减少光线进入量。如果长期在昏暗环境下玩手机，瞳孔会增加调节频率，也就容易引发视疲劳，可能诱发急性青光眼，甚至导致失明。

因而，玩手机要保证周围光线充足，将屏幕亮度调节到与周围光线没有较大的亮度差异，也可在床头放置小灯，既方便开关，又能保护眼睛。

3.注意使用时间

避免长时间、高强度地观看电子屏幕，每天看手机屏幕的时间尽量不要超过4个小时。建议玩手机20分钟左右就转换视线，眺望远处20秒。

4.注意多眨眼

正常情况下，我们每分钟眨眼约24次。每次眨眼，眼睛都会分泌泪液，来保证眼表的湿润。玩手机时眨眼次数变少，导致泪液分泌不足、眼表干燥，长期下来可能会造成干眼症。

木子

开学不能“收心”怎么办？

每年开学季，学生回归校园时常会出现不能“收心”、精神倦怠的情况，有些学生会心理上产生不适应，比如抵触学习的情绪、不想上学等。为什么会这样？如何去缓解？在日前召开的卫生健康委新闻发布会上，首都医科大学附属北京儿童医院主任医师崔永华给出详细解读。

“经过愉快的寒假，大脑已经适应了自由、放松、生活欠规律、低压力的状态。”崔永华介绍，面对规则化的校园生活时，从生理层面，大脑负责调控情绪的前额叶皮层需要重新适应。从心理、社会的层面，学习和社交的隐性压力也会给孩子带来一定的影响。比如担心作业没有高质量完成，担心新学期的学习任务，担心跟不上老师的教学进度，或者是担心在新的课程中遇到困难，特别是一些寄宿制学生可能还会面临与家人分别时的心理不适等。社交压力也会导致焦虑，特别是一些转校生和春季入学的新生，他们可能会担心交不到朋友，或者担心不能很好地融入班级群体。

解决这些问题，崔永华给提供了一些小妙招。

1.学会接纳自己的情绪。有情绪是很正常的，我们可以找一个适合自己的方式，如适当运动或者



图片来源于网络

放松训练等，进行心理减压和情绪调整。

2.调整作息时间表，保证规律的作息，避免熬夜。提前一周或者三到五天，按照学校的时间表来安排自己起床和睡觉的时间，这样可以让自己逐渐适应新的作息时间表，来减少开学之后的疲劳感。还可以根据新学期的课程安排，制订一个合理的学习计划，比如每天安排固定的时间复习旧知识、预习新知识。

3.主动社交。开学之后可以主动和同学进行交流，分享自己假期的一些趣事或者讨论新学期的学习计划。要积极参加班级的活动，比如班会、小组讨论，或一些集体活动。

来源：央广网

春季如何防治骨质疏松？



图片来源于网络

春季适合进行户外活动，是预防骨质疏松的好时节。

解放军总医院第四医学中心康复医学科主任李晓介绍，骨质疏松是一种骨骼疾病，指骨组织中的矿物质含量减少、骨量减少和骨微结构破坏，导致骨骼变薄、弱化和易碎的情况，会增加骨折的风

险。骨质疏松是老年人常见的疾病，但也有可能发生在年轻人身上。

良好的饮食习惯可以防治骨质疏松。李晓建议，多吃含钙量高的食物，如奶制品和豆制品，以及富含维生素C的食物，如新鲜的蔬菜和水果，适量摄入蛋白质。

适当户外运动有利于骨骼健康。李晓说，运动不仅可以预防活动量较少而引起的骨量减少，还可以改善肌肉力量并增加灵活性。适合骨质疏松患者的运动包括负重运动和抗阻运动，推荐规律的负重及肌肉力量练习。

适量晒太阳有助于防治骨质疏松。解放军总医院第四医学中心康复医学科副主任石秀秀说，阳光能够促进体内活性维生素D的生成，有助于增强人体免疫系统的功能。晒太阳的最好时间段为上午11点到下午3点，每次15至30分钟，每周两次。

骨质疏松患者要预防跌倒。石秀秀建议，在日常生活中要保持地面的干燥，清理过道上的杂物；座椅不能太软、太低；浴室要做好防滑措施，加装稳固的扶手并放置防滑垫；老年人外出时也要注意安全。

来源：人民日报

薄荷桔梗炖瘦肉汤



图片来源于网络

材料：

鲜薄荷5克(干品2克)，桔梗2克，瘦肉100克，无花果干两粒(1人份)。

制作方法：

鲜薄荷稍微清洗一下，切成细丝或捣碎(干品清洗后备用)；将桔梗、无花果洗净备用；瘦肉清洗后切块飞水，与桔梗、无花果放入炖盅，文火炖约1个小时，再加入薄荷炖10分钟，加盐调味即可。

汤品点评：

薄荷是一种药食两用的植物，现代研究发现，薄荷的清凉香气以及口感，来源于它的挥发薄荷油，薄荷油具有祛痰、解痉、消炎、抗菌抗病毒、刺激神经中枢使散热增加等作用，对治疗呼吸道感染如上呼吸道感染等有效。但需要注意的是，薄荷油容易挥发失去效用，故不能久煎久煮。

本汤具有疏风散热、清咽化痰的功效，薄荷与桔梗搭配起来可发挥利咽排痰的作用，对治疗咽喉肿痛、口干咳嗽者有良效。进入春季需时刻注意气温变化，稍不留神很容易感冒咳嗽。若咳嗽时咯少量黄痰，伴有咽喉疼痛、鼻塞流涕、头痛、目赤、口干苦、小便黄等风热感冒症状者可以尝试饮用这款汤。

薄荷辛散清利，容易发汗耗气，体虚汗多者不宜食用。

来源：广州日报

保护牙齿健康 远离伤牙行为

牙齿是口腔中的重要“角色”，也是人体最坚硬的部位之一。不过，如果不进行正确保护，再坚固的牙齿也会“受伤”。日前，“看似正常实则伤牙的行为”词条登上热搜，具体行为包括：刷牙前牙刷蘸水导致牙膏稀释、横着刷牙、用力刷牙等。这些行为为什么会伤牙呢？记者咨询了口腔科专家。

山西医科大学口腔医院牙体牙髓二科主任、副主任医师吕海迪告诉记者，刷牙是为了清除牙面和牙间隙的菌斑、软垢与食物残渣，减少口腔细菌等有害物质，防止牙结石形成。牙膏能够增强刷牙时的摩擦力，并减轻口腔异味。牙膏的主要成分是摩擦剂，约占牙膏含量的20%至60%。摩擦剂一般不溶于水，因此常见的牙膏在

使用前可以适量蘸水，这不影响清洁效果。不过，一些含有特殊功效的牙膏，如含有脱敏、美白等成分的牙膏，则不建议在刷牙前蘸水。因为蘸水可能会导致这类牙膏的有效成分被稀释，从而降低效果。

同时，吕海迪说，横着刷牙、用力刷牙不仅难以达到保护清洁牙齿的目的，还可能引发牙龈组织萎缩，甚至引起牙齿硬组织磨损、颈部楔状缺损等，从而导致牙周部敏感。

除了以上行为外，日常生活中还有哪些行为不利于牙齿健康？

南方医科大学南方医院主治医师黄宇告诉记者，有些看似平常的行为，却会对牙齿造成不小的伤害。比如，频繁摄入甜食和酸性食物、用牙齿咬硬物等。酸性

食物、碳酸饮料中的酸性物质会腐蚀牙齿表面的牙釉质，长期摄入将导致牙齿脱矿，进而使牙齿敏感，增加龋齿的风险。用牙齿开瓶盖、撕包装袋等行为，则会增加牙齿断裂和牙根损伤的风险。

那么究竟该如何正确保护牙齿呢？口腔专家提醒，常见的牙齿疾病包括龋齿、牙髓根尖周病、牙周病等，保护牙齿要从控制疾病的危险因素入手。

龋齿发生的主要原因是口腔的微生物失去平衡，产酸的细菌占据主要地位，使牙齿在长时间的酸的作用下被破坏，最终形成龋洞。如果龋齿没有得到及时治疗，还将引起牙髓根尖周病，包括牙龈肿胀出血、牙齿咬合痛、牙齿松动等症状，严重时还可能出现牙齿脱落。因此，需重视口腔

卫生，可使用牙线、冲牙器等辅助工具，进一步清洁牙间隙的食物残渣，配合巴氏刷牙法将有效抑制细菌。所谓巴氏刷牙法即：将牙刷刷毛与牙面呈约45度角，使刷毛进入龈沟、部分铺于龈缘，在原地短距离水平颤动，按顺序刷完牙齿各个面。每次刷牙不少于3分钟，每天至少两次。如果发现口腔内已出现龋齿，请务必及时就医。

牙周病是临床中另一种常见的口腔疾病，牙菌斑生物膜是其致病因素。因此，控制牙菌斑是预防牙周病的关键。具体来说，日常要做到早晚使用含氟牙膏正确刷牙，还要每半年至1年到口腔医疗机构进行洁牙，由专业医生清除牙齿表面及牙龈下的牙菌斑和牙结石。

来源：科技日报



美味宝典