

身体好不好,问问身边的“体检小工具”

都说秋冬季是最适合养生的时节,然而,在这个忽冷忽热的季节里,你对自己的身体状况足够了解吗?

近日,南方的空气质量有点“闹心”,一些疾病也随之出现——比如肺炎。记者从医院了解到,当小感冒遇上空气污染,肺炎患者就急剧增加。其实,一些疾病到来初期,虽然没有明显征兆,但能通过简单的测试看出端倪。我们就教你一些小方法,让你对疾病保持警惕!

1 一根火柴,“诊断”肺的好坏

气温波动大、空气污染、室内油烟重……近日,一些医院呼吸病诊疗中心,出现了不少因感冒导致咳嗽不止的高龄老人,其中不乏肺炎患者。记者了解到,每年患肺炎的老年人约占肺炎病例的70%以上。普通肺炎患者只要及时处理,一般经过7-10天抗感染治疗后,恢复会较好,而老年重症肺炎患者若不积极治疗,病情将快速发展,容易进展为多器官功能障碍或多器官衰竭,严重威胁患者生命,死亡率可达30%-50%。

那么,老人究竟要怎样自我判断肺部是不是出了问题?“只需要一根火柴就行了。”专家介绍,点燃一根火柴,尽力去吹,如果距离15厘米吹不灭,说明肺功能有问题;如果距离5厘米还吹不灭,说明肺功能很差。

专家帮帮忙 >>

肺功能不好,在家多“吹气球”

“肺功能不好的人,可经常吹气球,特别是患有慢性支气管炎的中老年人,每天吹40个气球,可保持肺细胞与支气管的弹性,防止或减轻肺气肿。”专家建议,近日,不少老人因空

气污染伤肺,所以要尽可能减少户外运动,避免疲劳、受凉、淋雨、醉酒及病毒感染,外出回家要及时洗脸、漱口、清理鼻腔。另外,45岁以上人群每年至少查一次肺功能,长期抽烟者应从40岁开始半年查一次。



2 一张白纸,测试是否中风

秋冬季节,是中老年人的中风高发期。中风,在医学上又叫脑卒中。早在2013年,脑卒中就已成为我国居民排名第一的死亡原因——每12秒即有1人发生卒中,每21秒就有1人死于卒中。

“实际上,自己在家也可以测试自己是否存在脑卒中风险。”专家介绍,一张白纸、一枚硬币就能快捷测出中风风险。比

专家帮帮忙 >>

预防中风,合理膳食+适量运动

“当你发现自己可能有中风风险时,一定要及时到医院做全面检查。”专家表示,对于可能中风的患者群体,最重要的是在秋冬季保护好血管,少吃“四高”食品,即高糖、高油、高脂、高盐,例如炸

如,取一张白纸,用左手食指和中指用力夹紧白纸一端,右手拽住另一端并往外拉,如果需要用很大力气才能拉出白纸,说明手部力量有问题。专家解释,如果发现上述问题,不妨再做一个测试:双臂前伸、平举,与肩同宽,与地面平行,五指合拢,掌心向下,请旁人将白纸先放在一只手上,如10秒内白纸掉落或小拇指外伸,说明手臂力量有问题,存在中风风险。

鸡、熏肉等。这些食物易导致胆固醇附着于血管壁上,造成动脉硬化。

另外,要坚持每天的适量运动。建议多游泳、跳舞、骑自行车,也可以练习瑜伽、打太极等。不过每天运动别超过半小时,每周3-4次即可。

3 一个购物车,测试“腰龄”

人到中老年,腰酸背痛腿抽筋着实不舒服。我们总以为腰痛不是病,其实,骨关节从30岁开始老化,久坐、搬重物、穿高跟鞋都会让腰椎“伤痕累累”。那么,到底该怎么判

断自己的腰椎是不是健康?

“如果实在不想去医院体检,可以在逛超市时,推一推购物车进行自检。”专家介绍,逛超市时,推辆购物车,如感觉推着车走十分舒服,离开车就觉得费劲,可能意味着腰椎存在问题,比如椎管狭窄。

专家帮帮忙 >>

40岁以上人群,需定期检查骨密度

“‘手机党’是颈椎和腰椎问题的高发人群。”专家认为,有腰椎问题的人,生活中应避免过度劳累,尽量少搬重物。尤其是40岁以上的人,要定期检查骨密度,预防骨质疏松,以免脊椎遭受压缩性骨折。

“要尽可能活动身体,不要长时间玩手机。接电话时最好用耳机,避免一直歪着脖子,从而间接影响腰椎。”专家还建议,要避免久坐、久站、久弯腰,每坐或站20-30分钟就要活动3-5分钟,站起或坐下动作要和缓。

最新研究显示——

2型糖尿病与寿命缩短相关

爱丁堡大学6日发布一项研究说,基于对300多万苏格兰人的分析显示,2型糖尿病患者比那些未患该疾病的人寿命普遍更短,不过研究人员也表示良好的生活习惯有助更好控制疾病发展,减少对健康的影响。

爱丁堡大学领衔的研究团队将苏格兰超过25万2型糖尿病病人的匿名健康数据与280万未患此病症的人进行对比分析。这些人的年龄介于40至89岁之间,研究人员将他们分成多个年龄段来观察寿命变化,同时考虑了他们的社会经济地位因素等。

根据研究团队的分析结果,无论男女,在大部分年龄段以及社会经济阶层中,2型糖尿病病人的寿命都短于普通人群。唯一的例外是80岁以上年龄段且处于最贫困阶层的男性,在这部分人群中没有观察到相关现象。

研究人员表示,不同年龄段中这方面的寿命差距也不一样,比如在40至44岁年龄段的女性中,这一寿命差距大约是5.5年。

爱丁堡大学教授莎拉·维尔德说,这项研究显示如果要提高平均寿命,就有必要在全社会加强对2型糖尿病的预防和治疗,健康的生活方式能够对疾病的管理带来非常积极的助益。

皮肤欲安度秋冬,你可以这样吃

一入秋,皮肤就容易瘙痒的人,更要小心病从口入。中医治病讲究三分治七分养,皮肤尤其是如此。专家说,皮肤病有一个发作期和缓解期,在发作期时患者会去看医生,而在缓解期很多人就不重视,应该学会如何在日常生活中注意保护好皮肤,这样才能有效减少皮肤瘙痒发作。

忌 刺激性食物+高蛋白食物

要减少皮肤瘙痒的饮食原则,就要少吃刺激性的食物,如芹菜、香菜、葱蒜、胡椒、黑椒、咖喱等辛辣的食物,也要少喝浓茶、咖啡以及控制烟酒等。

另外,高蛋白食物如海鲜类、贝类、坚果类等,是普遍人群比较常见过敏的,应尽量少吃或不吃。但忌口也要讲究均衡饮食,保证营养,不要陷入盲目忌口的误区。专家说:“有很多特应性皮炎重症的孩子低蛋白、营养不良,因为家长不去考虑到底什么原因引起瘙痒,与食物有无相关性,就盲目地去忌口。”

宜 新鲜蔬菜+对症食疗方

可以多吃新鲜蔬菜,如萝卜、南瓜、菠菜、西红柿、冬瓜、木耳等,宜

食苹果、葡萄、西瓜、大枣、山楂等水果,它们含大量的水溶性、脂溶性维生素及矿物质,能营养五脏,滋润皮肤。

专家还为市民推荐了几款防治皮肤瘙痒的食疗方。

A: 适用于普遍人群

沙参玉竹排骨汤

配方:玉竹25克、沙参25克、苡仁10克、排骨250克、瘦肉250克、生姜3片、枸杞5克

雪梨银耳咸排骨汤

配方:干雪梨10克,雪梨2个,排骨500克

润肺养肤降火

银耳莲子粥

配方:银耳、枸杞各10克、莲子20克、粳米100克

功效:养阴润燥

B: 适合脾虚型患者

补中健脾粥

配方:莲子20克、淮山20克、芡实20g、猪瘦肉若干

功效:健运脾胃,渗湿止泻。小儿脾胃气虚、食少大便烂、体倦乏力者可经常食用。

独脚金谷麦芽汤

配方:独脚金5-10g,谷麦芽15g、猪瘦肉或猪横膈若干

功效:健脾消滞,适用于小儿特应性皮炎伴有脾虚食滞患者。

C: 适合湿热型患者

绿豆薏仁汤

配方:绿豆100克、苡仁50克

功效:清热除湿,适用于湿热壅盛型皮肤瘙痒。

百合薏米粥

配方:薏米50克,鲜百合100克

功效:清热除湿润燥。适用于湿热蕴阻型皮肤瘙痒。

D: 适合血虚型患者

黄精地黄汤

配方:黄精、熟地各15克,猪骨250克

功效:有养血润燥的作用,适宜血虚风燥型皮肤瘙痒的患者食用。

泥鳅红枣汤

配方:泥鳅30克、红枣15克

功效:有补血养肝的作用,适用于血虚风燥之皮肤瘙痒。