

不用抗菌香皂 模仿猫牛止疼 拥抱缓解压力 医生们的 私家防病法

我们通常见到的都是医生在处方上为病人写下治病药方,那如果他们自己生病了会怎么办呢?美国《旧金山纪事报》网站近日刊文披露了美国多位著名医师的防病心得。

对抗感冒和流感

主动向感冒宣战。田纳西州范德比尔特医学中心急诊医师特拉维斯·斯托克说:“当喉咙开始发炎时,我会喝一些温盐水,吃比平时更多的果蔬,也会坚持锻炼,但是不会用力过度。出现流鼻涕症状时,我会用盐水鼻喷剂清洗鼻腔,早晚各一次。”

倾听身体的声音。马萨诸塞州全科医生苏珊·洛德博士说:“负面的思想和焦虑的情绪会透支身体,增加感冒和流感风险。所以每天清晨我会闭上眼睛静坐20分钟,舒展身心。我还会经常问自己一些简单的问题,比如我需要吃什么?食物、锻炼还是放松?在不知所措的时候,多倾听身体的声音,才能有更多健康的选择。”

从不用抗菌香皂。旧金山加利福尼亚大学临床医学副教授吉娜·所罗门博士说:“洗手是预防感冒病毒的关键,但是我不使用抗菌肥皂。因为它含有导致病菌耐药性的化学成分三氯苯氧氯酚。我经常用普通肥皂洗手,也能杀死99.9%的病菌。”

花椰菜是秘密武器。《超级免疫》一书作者乔尔·福尔曼博士表示:“增强免疫力的最佳食品就是绿色蔬菜,它们含有大量抗氧化剂,能消除人体内的致病自由基。生菜、甘蓝及花椰菜等是我在流感季节的抗病秘密武器。”

用简单方法止疼

模仿猫和牛的姿势缓解紧张。美国亚利桑那州医学中心主任安德鲁·威尔博士说:“我一直都用这种姿势来缓解背痛。首先四肢着地,伸直胳膊,两手支撑在肩下。吸气的同时将下巴靠近胸脯,此时背部慢慢弓起(‘猫式’),接着使腹部向地面下垂,挺胸弯背,同时呼气(‘牛式’),两种动作交替做几次,几分钟后,背痛就缓解了。”

按压治头痛。美国亚特兰大格拉迪纪念医院的神经外科医师桑贾伊·古普塔说:“每当觉得头痛的时候,我都会伸出两个大拇指,放在眉毛下,眼窝中间靠上的位置。轻轻推入,推出,整个动作就像翘起拇指,持续数秒即可。对眼窝神经施加压力可以缓解压力导致的头痛。”

有效锻炼并保持身材

运动于娱乐之中。加利福尼亚州圣莫妮卡市妇科医师丽莎·马斯特森博士说:“我把健身房带回家,常做跳绳、转呼啦圈等运动。我希望不管何时何地都能做运动,而且这种运动必须要有趣、简单、廉价。”

工作中挤出运动时间。匹兹堡大学医学院副教授希拉里·汀德博士说:“我很难坚持规律性的运动,所以建议大家把运动安排到工作日中。比如午餐时间练习快走,在家看电影时可同时在跑步机上运动。”

利用在机场的等候时间闲逛。特拉维斯·斯托克博士说:“在机场的时候,我会不停地到处逛逛。等到了登机时间,我已经运动30分钟,轻松消耗了几百卡能量。”

拥抱恢复精力。任戴维·卡茨博士说:“和自己最珍惜的人分享爱的感受能帮我恢复精力。我和妻子约定每天拥抱30秒。同时,研究也发现拥抱缓解身心压力。”

晒太阳提神。乔尔·福尔曼博士说:“我会在睡前先把灯光调暗一小时,然后在漆黑的房间入睡。早上我会坐在窗户外或在外边散步、晒晒太阳。阳光能够消除褪黑激素,并刺激血清素的分泌,使人感到精力充沛。”



做小动作缓解压力

用4-7-8技巧减压。安德鲁·威尔博士说:“我最青睐的减压方法是4-7-8技巧。以舒服的姿势坐着或躺着,整个过程中舌尖抵在上牙后面。用嘴巴呼气,接着闭嘴,用4秒时间以鼻孔吸气,之后屏住呼吸7秒,以8秒时间呼出,多重几次可缓解压力。”

哄骗自己的意识。哥伦比亚大学睡眠医疗中心的卡尔·贝泽说:“当大脑负荷太重时,我会利用循序渐进的放松方式哄骗自己入睡。我会想象身体的每一个部分,比如从脚趾开始,想象他们全部放松,接着从脚到头都暗示自己一遍,这时就会产生困意。”

下班途中听音乐。阿尔布开克市新墨西哥大学医学院健康科学中心妇产科莎伦·费伦博士说:“下班途中我会听一些经典或者摇滚歌曲,将工作的思绪抛到九霄云外。我认为这段时间十分必要,特别是对于工作的妈妈们来说很有效。”

把毛巾卷成球状垫背。迈克尔·罗伊岑博士说:“如果因压力而感到背痛,我会将毛巾卷成球。身体躺平后,直接将球垫在不舒服的地方,而双手放在腹部放松。”

要坚持好的习惯

早餐像国王,晚餐像乞丐。桑贾伊·古普塔博士说:“我一直恪守‘早餐吃得像国王,午餐像平民,晚餐像乞丐’的信条。早餐通常是鸡蛋、全麦吐司、水果和燕麦粥。进食要慢,因为大脑感受饱胀的时间会滞后15分钟。每当饥饿时,我会先喝点水。因为身体有时候会混淆饥饿与口渴的感觉。”

吃东西不离牛奶。莎伦·费伦教授说:“我每天都会喝脱脂牛奶,吃一些低脂肪奶酪。晚上喝一点冷冻酸奶,不仅口感清凉还能补钙,对肌肉和骨骼健康非常有益。”

从不错过体检。吉娜·所罗门博士说:“我将每年的体检日期和一些大事联系起来,比如孩子们开学意味着我要做妇科检查;生日意味着我要做乳房X线照片。”

全麦粉替代精面粉。《医生的排毒节食法:终极减肥手册》一书作者克里斯汀·戈博斯坦博士说:“我在用面粉的地方用全麦粉代替,吃起来口感与面粉一样。不过全谷物食物含有有益于心脏,又能产生饱腹感的膳食纤维。” (据《生命时报》)

护心锻炼牢记“1357”

“心”爱的运动包括散步、跳绳、太极拳等

我们都知道,运动是最好的护心良方,但生活中大多数人没有养成很好的运动习惯,想起来了就练练,忙了忘了就丢在一边。殊不知,如果运动不规律、强度不够,根本起不到锻炼心肺的目的。为此,武警总医院心内科副主任医师马东星倡议,护心运动要牢记“1357”。

“1357护心锻炼原则”包括:每天至少运动1次、每次连续运动不少于30分钟、每周运动不少于5天、运动时最大心率不超过170减去自身年龄。掌握了这个原则,运动既能保持规律又不会过量。

马东星建议,运动过程也有讲究,应该分为三个阶段,5分钟~10分钟的准备活动,20分钟~30分钟的训练活动,5分钟~10分钟的结束整理活动。

在运动过程中保持适中的运动量很重要,衡量方法有以下几点:1.运动过程中稍稍出汗,轻度呼吸加快,但不影响正常对话;2.运动结束后,心率可在5分钟到10分钟之内恢复到正常;3.运动后身体轻松愉快,没有持续的疲劳感或者其他不适感,即便出现疲乏倦怠或肌肉酸痛,也可在短时间内消失;4.运动后食欲和睡眠良好。如果运动后,休息10分钟~20分钟心率仍不恢复正常,出现疲劳、心慌、食欲减退、睡眠不佳等情况,则为运动量过大,应该酌情减少运动量。反之在运动中可以自如唱歌,运动后身体无发热感、没有出汗,心率无变化或者在2分钟内迅速恢复,则表示运动量不足,可适度增加。

忙碌的生活,很多人都将运动的希望寄托于健身房,但往往收效甚微。马东星建议,运动应该随时随地,融入到生活中。他推荐以下几种“心”爱的有氧运动:最方便易行的如散步、快步走、慢跑;有条件的可以选择跳绳、骑自行车、游泳等运动;不适宜剧烈运动的人群可选择太极拳、普拉提、瑜伽等较为舒缓的方式。运动时应穿着宽松、舒适、透气的衣服和运动鞋;饭后不适宜做剧烈运动;天气炎热时减少运动量、注意补充水分,天气寒冷时需防寒保暖;运动过后不宜马上洗冷水浴或热水浴,应该在心率恢复、汗水擦干后再进行温水淋浴。 (据《生命时报》)

鹤壁市健康教育中心、保健与健康讲座

芹菜、大蒜让你睡不好

许多人喜欢吃一点宵夜,垫垫肚子,有些食物有助于睡眠,而有的食物则会让你整夜睡不好。美国“福克斯”网站撰文提醒,睡前最好别吃以下几种食物:

1.冰淇淋。冰淇淋含有大量脂肪,吃完就睡,会让身体没有时间去燃烧脂肪。所有的糖会给身体发出错误的能量信息,然后自动储存并变成脂肪。另外,研究发现,睡前吃高糖食物容易做噩梦。

2.芹菜。芹菜是一种天然利尿剂,会使尿量变多。如果睡前摄入太多芹菜,身体会为了撒尿而唤醒你。虽然芹菜能给身体带来丰富的营养,但睡前尽量别吃。

3.意大利面。意大利面全是碳水化合物,吃完马上入睡,容易变成脂肪,改变你的血糖水平,进而推迟睡眠,或使你容易在夜里醒来。另外,加在意大利面上的奶酪、奶油或番茄酱还可能加重你的消化系统负担。

4.匹萨。匹萨中的番茄沙司酸度高,会刺激胃部泛酸,其中的肥肉和奶酪等还会使你胃灼热。

5.糖块。最近一项研究显示,10个人中有7个睡前会吃糖块等垃圾食品,并导致整晚做噩梦。专家猜测因高糖水平造成更多脑电波,导致做噩梦。

6.麦片。麦片中常含有大量精糖和碳水化合物,会让人血糖飙升,因此不适合睡前食用。

7.大蒜。晚上吃大蒜,除了会让你整晚口臭外,还会造成胃灼热。如果你的胃功能较差或易泛酸,睡前一定不要吃大蒜等辛辣食物。

8.巧克力。黑巧克力中的咖啡因能使人兴奋。几乎所有巧克力都含有一定水平的咖啡因。除此之外,巧克力中的可可碱,会使人心跳加快。

9.酒精。一般人认为,酒精会促进睡眠,这是不准确的。酒精确实可以帮助人入睡,但它不会维持长时间、优质的睡眠。实际上,酒精还会干扰睡眠的恢复功能,经常用酒精催眠的人陷入必须依靠喝酒才能入睡的恶性循环。

10.红肉。虽然红肉中高水平的铁和色氨酸可以帮助睡眠,但红肉含蛋白质和脂肪多,比其他食物需要更长的消化时间,会让身体整晚处于工作状态。因此,要想拥有深度睡眠,晚餐最好避免吃红肉。

