



教你一招

### 炒盐熨敷缓解颈肩痛

炒盐熨敷法属于中医外治中“熨法”的一种。有关专家说，办公族的颈肩酸痛大多是因为长期保持一种坐姿，缺乏运动，使得颈肩部肌肉僵硬、血液循环受阻所致。而盐具有一加热便不易冷却的特性，炒热的盐敷于颈部和肩部，会使局部组织升温，具有调节植物神经和改善运动神经的功能，使毛细血管扩张、血液循环加速，从而使肌肉慢慢松弛，筋骨灵活，起到消除疲劳、改善颈肩疼痛的功效。

炒盐熨敷法是将500克盐放入铁锅内干炒约10分钟，盐发黄、发热后，用锡箔纸和棉布包好，在颈部、肩部、背部熨烫，可隔一层厚毛巾，以免烫伤皮肤。每次熨敷30分钟左右，每日2~3次。

有关专家提醒，热敷过程中，如感不适或局部出现发痒、发红、起皮疹等现象，应立即停止使用此法。

刘桥斌

### 蜂蜜水可防运动后头晕

有些人在运动后总感觉有些头晕，精神不济，这是运动性低血糖造成的，当体内热量不足、血糖含量下降时，就会出现这种现象，严重时会晕倒或出现暂时性的精神错乱。其实，每次运动时只要在随身携带的水壶中加勺蜂蜜就能解决这个问题。

运动过后，体内会出现血糖下降的情况，人体也会有相应的反应，比如头晕、肌肉酸痛、精神不济，严重时还会诱发其他血管疾病，尤其是女性，健身时血糖下降更加明显。

因此，在训练后补充一些碳水化合物十分必要。在众多的备选食品中要数蜂蜜的效果最佳，主要是因为它能迅速帮助人体恢复到标准的血糖水平。



一招一式

### 俯卧抬臂

上期我们提到造成驼背的原因和仰卧张臂扩胸的动作。那个动作只能放松胸肌的韧带，我们还需要练习俯卧抬臂，来增加背部肌肉的力量。

俯卧在地板上，在身下铺一个瑜伽垫或小毛毯，两臂向两侧张开成“T”字形，将伸展的手臂抬离地面5厘米，保持这个姿势15~30秒，休息一会儿后再重复，一般练习5~6次。这个动作将让两个肩胛骨向一起靠拢，并起到加强其周围肌肉力量的作用，从而使女性的胸部曲线更美。

小照

### 补钙看准“时间窗”

清晨6~9点是心脏病、中风、哮喘、肺气肿等病的高发时段，此时适量补钙，能够增加血液中的血钙浓度，减少这些病的发生。

上班族常因应酬推迟吃饭时间，在下午4~6点时如果嚼上2片钙片，就会加倍保护胃肠道。

睡前服钙片或喝牛奶时，加入1~2片苏打饼干，是补钙的“经典”，因为夜间“骨骼银行”的大门敞开，吸纳力度最大。

随身携带钙片，特别是随身携带急救药品的中老年人，在感觉不好时嚼几片钙片，可以帮助人体对药物的吸收，对缓解症状有好处。

无论何种钙片，服用时请时刻牢记嚼服，所选择的钙片以不用加服维生素D的产品为佳。彭宁

# 给肠胃一个“工作表”

有关数据显示，年轻人胃病患病率达24%。究其原因，主要是饮食和作息不规律。调查中，表示自己因职业原因造成作息时间失常的人占总数的65%。

对此，科学家曾说，婴儿时，几时睡、几时吃、吃多少、什么时候做什么事……都已经被记录到了DNA序列里。但成年后，人们将人体原来的生活规律破坏殆尽，该睡时不睡，该吃时不吃，吃时又无节制，完全不顾肠胃的容积和消化能力。结果是大脑无法休息，肠胃也不能正常工作，打乱了肠胃和肝、胆、胰之间的配合，于是出现了胃溃疡、消化不良、脂肪肝。

有关专家说，肠胃保健最重要的是让整个消化系统有一个规律的工作日程。为了让吃饭、喝水、排泄都能定时定量，不妨给自己的肠胃定个作息表，久而久之，养成良好的习惯，就能自然的脱离“工作表”的指定。

肠胃作息表内容如下：

每天从三餐中摄取20~30克纤维素。越来越多的便秘患者和结肠癌高发病率提醒我们，每日20~30克的纤维素是非常重要的。排便量和便中所含的水分与进食的纤维素量成正比，而粪便含水过少及体积过小是便秘的重要原因。此外，纤维素还能把肠道内的有害细菌带出体外，并使结肠内的有益细菌生机勃勃。

用餐时只想轻松的事，因为压力对消化系统影响极大。压力越大，流到胃里的血液越少，使得消化迟缓，易产生溃疡和细菌感染，而且还会影响你的肝、胆囊、胰腺和肠道。你在用餐时要放松一点，不看报纸、不看新闻，只谈或只想浪漫、有趣的事，然后慢慢地吃饭。

过一段“闹钟式”生活。你可能有十足的理由没法完全定时起床，但你可以有意识地尽量提高白天的工作效率，不让工作过多占用你的生活时间。这时你就可以过一段“闹钟式”生活：定时睡觉、起床、吃饭、排便，每天睡眠时间不得少于7个小时。在吃饭时，即使不想吃，也要象征性的吃点；在睡觉时，即使不想睡，也要闭目养神。这样，在严格遵守“闹钟式”生活数周后，人体的神经系统和内分泌系统就会形成规律，让你的新陈代谢、肠胃功能达到稳定的状态。

夏志伟

### 在外就餐 少点沙拉

有些人很爱吃蔬菜、水果沙拉。在外面吃饭，不管是在大排档还是在酒楼，都把沙拉作为必点菜，但这样很容易感染鞭虫等寄生虫疾病。有关专家说，鞭虫病是人体常见的寄生虫病，生食未洗净的瓜果、蔬菜，就会把虫卵带入人体内导致感染。感染严重时，患者会出现腹痛、慢性腹泻等症状。在外就餐，尤其是到一些卫生条件不是很好的小餐馆吃饭，尽量少点沙拉之类的生拌菜。在家里生食蔬菜、瓜果时，也一定要洗干净，最好用开水烫洗。



苏育敏

### 美甲不当 传染乙肝

时下，大型商场、市场里的美甲店生意十分火爆，在带来美丽的同时，健康问题却容易被人们忽视。有关专家指出，美甲的方法其实是不科学的。指甲表层有一层像牙齿表层的釉一样的物质，能保护指甲不被细菌侵蚀。要是把指甲表层锉掉，指甲就会失去保护层，容易感染各种疾病，不仅可能感染手上手癣、灰指甲、甲沟炎等皮肤病；一旦手指被划破，还有可能感染乙肝等传染性疾病。不正规的美甲场所根本不能做到“一客一换一消毒”。美甲用具往往只是用装有酒精的喷壶喷一喷，达不到有效消毒的目的，而且酒精消毒对真菌是不起作用的。



刘慧

## 睡前一小步 小量运动益健康



有关专家认为，对中老年人来说，睡前运动比清晨或傍晚运动可能更具有健身效果。下面给大家介绍一套睡前健身操：

1. 指甲摩头。两手食指、中指、无名指弯曲成45度，用手指往返按摩头部1~2分钟，可促进脑部血液循环、强健脑细胞、促进睡眠。

2. 拇指搓耳。两手拇指侧面紧贴耳下端，

3. 双掌搓面。两手掌紧贴面部，用力搓面部所有部位1~2分钟，可疏通面部经脉，防止皱纹产生，缓解精神疲劳。

4. 双掌搓肩。两手掌用力搓颈肩肌群，重点在颈后脊柱两侧，每次搓1~2分钟，可缓解疲劳，预防颈肩病变。

5. 推摩胸背。两手掌自上而下用力推摩前胸、后背、后腰，可以疏通脏腑经脉。

6. 掌推双腿。两手掌心相对，分别放在左腿内外侧，从大

腿根部开始，由上而下顺推下肢1分钟。再以此方法推摩右腿1分钟。

7. 交叉搓脚。右脚掌心搓摩左脚背所有部位，再用左脚掌心搓摩右脚背所有部位，然后用右脚跟搓摩左脚掌心，再用左脚跟搓摩右脚掌心，每次搓2~3分钟。此法可消除双足疲劳，贯通阴阳经脉。

8. 叠掌摩腹。两掌重叠紧贴腹部，先顺时针、再逆时针按摩腹部所有部位，重点在脐部及其周围，每次按摩2~3分钟。此法可强健脾胃，促进消化吸收。

小健



### 尿频、尿急可能是糖尿病

问：我70岁了，最近出现尿急、尿频、小便淋漓不尽的情况，以为自己患了前列腺增生，吃了些治疗药也不见好转，听说可能是糖尿病，糖尿病为何引起排尿障碍呢？

答：糖尿病可以引起排尿障碍，又叫糖尿病性膀胱病，患者主要表现为尿急、尿频、小便淋漓不尽、排尿时间延长等症状，这些症状酷似前列腺增生的早期或老年性尿失禁，是由于糖尿病使肾脏和神经系统遭到损害引起的。有些隐性糖尿病患者，临床还没有发现糖尿病症状，就出现了排尿障碍，所以很容易被误诊。

但是，这些症状通过治疗可以缓解或消失，包括合理控制饮食，减少碳水化合物的摄入，增加蛋白质、脂肪的摄入，多食用低糖并富含蛋白质、纤维素的食物，可有效地控制血糖。

综合

## 健心八戒

一戒疑。疑心病者，总以为别人在暗算自己，一言一行都得提防，因此坐立不安，经常失眠。

二戒妒。妒忌别人的成就，不考虑怎样奋起直追，却希望别人栽跟头。

三戒卑。觉得自己处处不及旁人，在人前仿佛矮三分。不喜欢和人共事，性格愈来愈孤僻，越来越古怪。

四戒傲。自以为是。周围的人对他敬而远之，他却自鸣得意。生活空虚，无所寄托，缺少乐趣。

五戒躁。容易发脾气。在骂人、打人、毁坏物件后，心理上得到一种莫名其妙的满足。

六戒愁。整天生活在忧虑之中，愁容满面，心事重重。

七戒慎。时时提心吊胆，怕说错话，怕做错事，怕得罪人。

八戒悲。一生当中，一些不幸的事常常浮现在眼前，不觉悲从中来。

小建