

生活报道  
Reports

## 春季警惕突发脑血管疾病

早春时节早晚温差大,气候多变,随时可能会有寒流袭击,出现老百姓常说的倒春寒。脑血管病一年四季均有发病,尤以节气交替时较多。早春时节乍暖还寒,低温刺激使人体交感神经兴奋,全身毛细血管收缩,血流缓慢或血压骤变。对于高血压、动脉硬化的人,寒冷刺激使血压增高,易诱发脑血管疾病。

初春时节预防脑血管疾病,首先要注意保暖,俗话说:春捂秋冻,百病不生。尤其是老年人,不宜过早地脱去冬衣,要注意天气的变化,及时增减衣服,防止因气温的变化引起血压波动和受凉感冒。同时,除了气候影响外,预防脑血管疾病要积极治疗高血压、糖尿病、心脏病和高血脂症,渐戒烟酒、主动缓解生活紧张、压力大、不良生活习惯等

对人体的影响,消除诱发疾病的危险因素。

## 生活方式调整

首先要安排合理的作息时,勤加锻炼,尽量使生活变得丰富多彩。中医认为,肝主筋,坚持锻炼,则能舒筋活络,有益肝脏健康,血压平稳。万木吐翠的春天是户外活动的好时机。尤其是老年人,可根据自身身体状况,选择

适宜的项目,如郊外踏青、早晚遛弯散步、打太极拳等。但一定要在温度适宜的时间出行。

## 心理调整

天气的变化会导致人的情绪波动,平时要尽量做到情绪安定,处事不要过激,力戒动怒,更不要心情抑郁,要主动创造开心场面,开怀大笑。及时宣泄,防肝气郁结。

## 饮食结构调整

饮食是保证身体及大脑活动的物质基础,一年的饮食结构应随四季的变化而变化,春天多风,体内积累了一个冬天的郁结滞气在春天容易以火的形式表现出来,故饮食应清淡,宜多吃青菜,少食辛辣荤腻食物。

## 排便调整

保持大便的通畅是至关重要的。大便长期滞留在大肠,肠管内的有害气体不能排出,引起胸腹满闷不思饮食,内含的毒素吸收入血可引起人体皮肤色素沉着,毒素还可随血液循环到大脑引起神经的损伤,促使人体衰老。通过饮食结构的调整、腹部按摩及适当药物均可达到规律性排便的效果。

## 出现信号及时就诊

若出现突发头痛或眩晕、四肢麻木、一时视物不清甚至失明、舌根发硬或失语、精神疲惫或性格突变、无原因地出现嗜睡等脑血管病的前兆,应立即去医院就诊,及时治疗,一般愈后良好。柏青

健康新知  
New Health

## 喝紫葡萄汁可减轻记忆衰退



美国辛辛那提大学精神病学系的科学家发现,喝紫葡萄汁可减轻甚至逆转记忆衰退。

研究称,那些在12周内坚持饮用紫葡萄汁的老人,在心理测试中的表现都有所提高。专家认为,葡萄皮和汁液里的抗氧化剂是预防记忆衰退的关键。参与该研究的罗伯特·克里科林博士介绍,经过对75到80岁之间的早期记忆衰退患者的研究后发现,饮用葡萄汁有助于提高短期记忆和非语言类的三维空间记忆;紫葡萄汁还有助于保护脑功能,减缓或者逆转记忆力减退。

专家认为,直接吃紫葡萄也有同样功效,最好连皮一起吃。但糖尿病患者、便秘者不宜多吃。目前,中国市场上常见的紫葡萄主要有“玫瑰香葡萄”、“紫色巨峰葡萄”等。

## 踮脚有益肾壮阳功效

男人肾虚该怎么办?健康养生专家提醒,男人多踮脚尖,有助于益肾壮阳,进而改善性功能,特别是在小便时。方法是双足并拢着地,用力踮起脚跟,然后放松。

养生专家称,若能在一天内做上五六次这样的踮脚尖运动,常年坚持便能达到很好的益肾作用。若患有慢性前列腺炎及前列腺肥大,小便时踮脚亦有尿畅之感。另外,下棋、打牌、玩电脑或久立不动时,最好1小时左右做1次踮脚运动,可使下肢血液回流顺畅。

有关专家认为,踮脚走路,就是足跟提起完全用足尖走路,行走百步,可以锻炼肌肉,从经络角度看,还有利于通畅足三阴经。当然,对于老年人而言则应注意安全,以免站立不稳而摔倒;患有骨质疏松症的人也最好不要做。

## 鸡蛋有助减肥



英国研究人员称,鸡蛋可以促进健康、抗击肥胖,属于“超级食品”。营养学家建议人们每天食用一个鸡蛋,以达到最佳效果。

这一研究结果将于今年晚些时候发表于《营养与食品科学》杂志。研究人员说,鸡蛋还可以帮助人们减肥、控制体重。一个中等大小的鸡蛋只含不到80卡路里热量。英国政府最近公开的档案显示,撒切尔夫人曾在1979年靠每周吃28个鸡蛋瘦身。人们先前认为每天吃一个鸡蛋会导致高胆固醇。但英国研究人员发现,食物中含有多种可能影响胆固醇水平的物质,其中起主要作用的是肉类所含的饱和脂肪酸。

性情

Decoding Disposition

## 男人乞雨,乞春雨

□ 娜拉

我准备离开一座城市,因为那里今年缺少雨水。女人是水做的,所以当一座城市的雨水只能靠人工打炮来解决的时候,就是我决心离开它的时候。与我有同样想法的A君,也正在决心离开一座城,只不过他的那座城是爱情。

我是在那天云层被人间大炮轰开的时候认识A的,他与我一样站在那漫天的雷声中,以悲哀的表情看着自己两只摊开朝上的手掌。我问他:“老兄,你在乞雨吗?”他很愤怒地表示:“一个男人,求雨都求成这样了,还有什么劲儿!”

A君与他的女人认识有三年了,真正享受春雨之事也不过半年之前,在他眼里那个女人风情万种,可是一旦关了灯,他居然半点兴趣也寻不出来。为此,半年之内他们仅有过三五次经历,基本上都乏味至极。

在他向我倾诉自己的性事苦恼的时候,他已经喝了三五杯伏特加,纯的。所以我也就不客气地问他:“难道对你来说,春雨之欢是你们俩之间惟一可以有的幸事?之前三年里,你难道不快乐?”A双眼一瞪:我要找爱,不如回家找我妈去!

酒吧里哄堂大笑,好事者忍不住都鼓掌叫好。

我决定离开这座城市的前一天,给A君发了一条短信——其实你就是在找一个妈,还巴不得天下女人都是你妈,要啥给啥,啥时候要啥时候给。

没等他回信,我就去办理了停机手续,准备彻底断开与一座城市之间的关系。

曾经有个台湾人说,因为重男轻女的思想,整个中国的男人都被家长养成了姑娘。以后个个都不缺水,稍有个小碰小磕就泪如雨下,比真正的姑娘都来得及时流畅。反而是那些被轻慢了的女人们,越来越坚硬地面对各种不安与不公,笑骂由人,自由洒脱得很。

一旦被养成个姑娘的男人成人之后,遇到一个坚韧刚强的女人,麻烦就来了——男人突然意识到自己只有生理上的雄性激素,心智上却完全是个穿着小花裙的人,于是就不得不用性的说服力来完成对自己的性别认同。

很难说究竟这样的男人会在什么样的女人那里得到安慰,又会在什么时候猛然意识到自己的染色体在脑细胞里出现了混乱。总之,这样的男人倒是越来越多,而且往往欲盖弥彰。

## 现在鼻塞流涕可能是过敏

大地回春,是万物复苏的季节。可是,你这几天是否感到鼻子痒痒,鼻涕流个不停,还不停打喷嚏,不仅影响了工作,就连睡觉也难过得要死。专家提醒,时值春天,是过敏性鼻炎的高发季节,应做好过敏性鼻炎的预防工作。

## 过敏性鼻炎别当感冒治

和一般感冒的症状相似,过敏性鼻炎的症状表现为鼻塞、流鼻涕,根据统计,逾七成患者难以区分感冒和过敏性鼻炎。遇到鼻子不适,不少人糊里糊涂地服用感冒药,但鼻塞、打喷嚏的现象竟然丝毫未减,不但延误了正确的治疗,而且还可能加重病情,发展成为鼻窦炎或并发哮喘病,增加了治疗的难度。

## 发病可以是任何年龄人群

专家介绍,过敏性鼻炎又称为变态反应性鼻炎,是一种常见的、难以根治的疾病。其发病年龄可以是1~2岁的婴幼儿,也可能是80~90岁的老人,人体只要是接触了过敏源,就会出现诸如流鼻涕、打喷嚏、鼻塞等过敏反应,盲目治疗、盲目用药都是不可取的。最好的方法就是认



清过敏源,远离过敏源。如果发现出现过敏症状而又无法查出过敏源,应该到医院耳鼻喉

专科进行过敏源检查,及时做好预防措施,可有效远离过敏性鼻炎。

## »链接 常见过敏源

1.吸入性过敏源。比如室内外尘埃、尘螨、真菌、动物皮毛、羽毛、棉花絮等。  
2.植物花粉引起的过敏性鼻炎。春天好发的过敏性鼻炎主要是由花粉、蒿草类植物引起的。

3.食物性过敏源。比如鸡蛋、牛奶、面粉、花生、大豆、鱼虾等都可以引发过敏性鼻炎。  
4.接触物过敏源。例如有些人对化妆品、汽油、油漆、酒精等产生过敏反应。

## 预防暗疮三大误区

春季温暖舒适,可不少人却发现脸上、背上的暗疮开始发个不停。不少网友发帖询问克疮妙计,针对一些常见猜想给予解答:

根据中医角度,湿热引起的暗疮是有脓头的,阴虚导致的暗疮则是酒米、粉刺等。要全面预防,饮食必须多菜少肉、戒零食及煎炸热气食物。

## 误区一:

每天多洗几次脸就能防暗疮?

是不是每天多洗几次脸就可以预防暗疮了?

判断:错?要预防暗疮,日日勤洗脸并非良策,原因在于洗脸次数太多,反会刺激皮脂腺,增加面部分泌,早晚各洗一次脸已足。在洗脸时,以打圈的手法洁面,可有效地将皮肤内的污垢推出。



## 误区二:

要选择清洁度更高的产品?

暗疮发生是因为皮肤油分泌堆积,所以护理的关键是要用清

洁度更高的护肤品。

判断:错!皮肤如果缺水干燥,也会令肌肤滋润不足,分泌更多油分。因此,护理关键是要注重肌肤保湿以平衡水油分泌,使用质地清爽、不含油分的乳液补充肌肤水分。

## 误区三:

让美容院来解决暗疮问题?

自己挑暗疮的技术不行,还是交给美容院吧。

判断:要谨慎,因为有些美容院消毒不到位,很容易造成感染。如果暗疮严重的话,建议去专业皮肤科医生处求助。对于普通暗疮,记得不要抓刮或摩擦面部伤口,每周可以敷上品质优良的消炎面膜,彻底清理毛孔污垢。但别选用撕脱或磨砂的形式。