

别老坐着不动 小心被“栓”住

提到血栓,不少人第一个会想到脑血栓,并自然而然地认为血栓就是个老年病。错啦!我们在各个年龄、任何时间都可能发生血栓性疾病,而且它严重危害生命健康,被称为“沉默的杀手”。特别是久坐不动人群,你的一个坐姿更是给血栓的形成创造条件。



这些人更容易被“栓”住

两高和吸烟的人群。高血压、高血糖以及吸烟,都会使血管内皮受损,增加血栓发生风险。

有遗传史。如果近亲中出现过心肌梗死、脑中风等疾病,那么患病风险也会升高。

久坐不动或者由于职业或

疾病经常保持一个姿势,比如长途汽车司机、长期卧床的病患、长途旅行的乘客等,容易发生下肢深静脉血栓。

这里要特别提醒爱跷二郎腿的人士赶快把腿放平。跷二郎腿可能引发下肢静脉曲张或者深静脉血栓。因为跷二郎腿

时,垫在下面的大腿神经和血流都会受到压迫,这个姿势时间一长,我们就会感到腿部发麻,如果血液循环受阻就容易出现下肢静脉曲张或深静脉血栓。尤其是患有高血压、糖尿病、心脏病的年长者,不适宜长时间跷二郎腿。

警惕这些疾病前兆

血栓形成可导致许多不同的并发症,具体症状取决于血栓形成或栓塞的部位:

当血栓位于头部或颈部血管时,可能会导致短暂性脑缺血发作(TIA)或中风,可见晕厥、肢体偏瘫、口角歪斜、肢体无力、言语或意识不清等症状。

当血栓位于心脏部位的冠状动脉时,可发生心肌梗死,出现胸闷、胸痛,呈压榨性,向下颌、肩

颈、手臂或背部放射,伴有恶心、出汗、乏力、气短等症状。

当血栓位于肺动脉时,可发生肺栓塞,症状包括:呼吸困难、剧烈胸痛、咯血等。

若出现下肢深静脉血栓,可见患肢肿胀、疼痛,如果在慢性期可能出现患肢的沉重感、静脉曲张、皮肤瘙痒、色素沉着,甚至形成溃疡经久不愈。

预防血栓的四个策略

饮食预防 日常饮食尽量清淡,避免高脂、高糖,多吃水果和蔬菜,减少血液黏稠度,降低血栓形成的风险。另外,戒烟限酒也有助于预防血栓性疾病。

运动预防 长期卧床或久坐的人可以通过踝泵运动来促进血液回流,有助于预防血栓形成。适当的体育活动,也能促进血液循环。

物理预防 对于术后需要卧

床的患者,可以使用间歇性充气加压泵治疗,或穿戴合适的弹力袜,通过挤压腓肠肌增强肌肉功能,促进血液回流,避免血液在下肢淤积。

药物预防 在医生指导下,可以口服抗凝药物,如华法林、利伐沙班,皮下注射低分子肝素等,预防血栓形成。阿司匹林等抗血小板聚集的药物也能在一定程度上起到预防作用。

剩饭剩菜这样处理才安全

每到过年,大家都会做很多美食,相信很多人家都是把剩菜留下,下顿热热继续吃。剩饭剩菜到底能不能吃?怎样做到妥善保存?请一定花几分钟看看!

剩饭剩菜真的会致癌?

我们一直提倡“吃多少,做多少”,尽量不要把饭菜剩下,主要是因为剩饭剩菜有三大健康隐患。

营养流失

比如蔬菜里的维生素C怕热,炒第一遍时已经损失了30%~40%,如果再热一遍,维生素C的含量就更少了。维生素E、叶酸等也是同样的道理。

滋生细菌

肉类和豆制品等蛋白质含量高,深得微生物的“青睐”。

致癌隐患

蔬菜中硝酸盐较多,在存放过程中因为细菌的活动,可能转变成有毒的亚硝酸盐。

虽说在冰箱中放一夜,这种亚硝酸盐的量还远远到不了食物中毒的程度,但无论如何,蔬菜是不建议剩24小时以上的,凉拌菜就更要小心。

如果说一定会产生剩菜,那么一定要秉持“宁剩荤,不剩素”的原则。

到底什么隔夜菜吃不得?为您整理了一份名单,为了自己 and 家人的健康,请您一定要看一遍,生活中务必要注意。

绿叶菜隔夜最危险

通常茎叶类蔬菜硝酸盐含量最高,瓜类蔬菜稍低,根茎类和花菜类居中。因此,如果同时购买了大量蔬菜,应该先吃叶菜类的,比如大白菜、菠菜等。

久放鸡蛋细菌多

很多人都爱吃蛋黄软软的半熟蛋,可是这种蛋杀菌不彻底,再加上鸡蛋营养丰富,格外容易滋生细菌,食用后会发生危险,所以蛋最好也不要隔夜,即煮即吃。

隔夜海鲜损肝肾

螃蟹、鱼类、虾类等海鲜,隔夜后会产生蛋白质降解物,损伤肝、肾功能。如果实在买多了,可以把生海鲜用保鲜袋或保鲜盒装好,放入冰箱冷冻,下次再烹调。

隔夜汤不放金属器皿

熬汤费时费力,人们往往熬一大锅,一连吃好几天。剩汤如果长时间盛在铝锅、铁锅

内,会产生对人体有害的物质。

存汤的最好办法是,汤里不要放盐之类的调味料,煮好汤用干净的勺子盛出当天要喝的,喝不完的,最好是用瓦锅或保鲜盒存放在冰箱里。

银耳蘑菇要当心

不论是野生的还是人工栽培的银耳、蘑菇等,都容易残留很多硝酸盐。如果放的时间实在有点久,就只能忍痛扔掉,否则可能引起肠胃不适。

菜隔夜还是能吃的,怎么处理才最健康最安全呢?

吃不完立即放入冰箱

无论是哪种食物,在室温下放得越久,微生物就繁殖得越多,越不安全。

不同剩菜,分开储存

分开储存可以避免细菌交叉污染。还需要用干净的容器密闭储存,如保鲜盒、保鲜袋,或者把碗盘包裹上一层保鲜膜。

吃前回锅热透

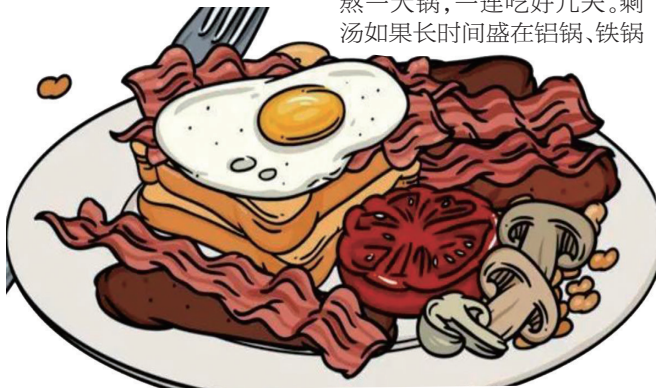
除了合理储存,回锅加热也是保障健康的关键。从冰箱里拿出的剩菜,在吃之前一定要高温回锅,把菜整体加热到100℃,保持沸腾3分钟以上。

因为低温只能抑制细菌繁殖,不能彻底杀死细菌。

定期清洁冰箱

不少家庭的冰箱没定期清洁,各类细菌(尤其是大肠杆菌)会在湿冷环境中滋生。取出冷藏食物,立即食用,细菌会入侵胃肠,引发“冰箱性胃肠炎”。因此,三个月左右,冰箱要做一次“大扫除”。

(本版综合)



四个穴位缓解眼睛干涩

眼睛干涩是现代人常见的健康问题,为了缓解这一症状,我们可以通过按摩特定的穴位来促进眼部血液循环,从而减轻眼部疲劳和干涩。

1. **太阳穴** 太阳穴位于额头的两侧,眉梢与外眼角连线中点向后一横指的凹陷处。用双手的食指或中指轻轻按压太阳穴,以顺时针和逆时针方向各按摩约1分钟。这个动作可以帮助松弛眼部肌肉,促进眼部血液循环,从而缓解眼部疲劳和干涩。

2. **四白穴** 四白穴位于面部,瞳孔正下方,眼眶下缘的凹陷处。用双手的食指尖轻轻按压四白穴,每次按摩约1分钟。按摩此穴位有助于改善眼部血液循环,减轻眼睛干涩和视物模糊的症状。

3. **攒竹穴** 攒竹穴位于眉头凹陷处,即眉毛内侧的起点。用双手的食指或中指轻轻按压攒竹穴,每次按摩约1分钟。按摩攒竹穴可以缓解眼部肌肉紧张,改善眼睛干涩和头痛的症状。

4. **睛明穴** 睛明穴位于两眼内眼角处,鼻梁两侧的凹陷中。用双手的中指指腹轻轻按压睛明穴,每次按摩约1分钟。由于睛明穴与视神经和眼动脉、静脉相连,按摩此穴位可以促进眼睛液体分泌,保持眼睛湿润,从而缓解眼睛干涩的症状。

通过合理按摩上述四个穴位,结合良好的用眼习惯和饮食养生,我们可以有效缓解眼睛干涩,保护视力健康。

这些动作可养肝护肝

肝脏作为人体的重要代谢器官,不仅参与营养物质的合成、分解与储存,还负责解毒与免疫调节。为了维护肝脏健康,除了注意饮食调理外,适当的运动也是必不可少的。我们可以试试以下几个动作:

深呼吸 坐直或站直,放松肩膀和背部。缓慢地深吸一口气,让气息充满肺部底部,然后缓缓呼出。重复这个过程5分钟至10分钟,每天进行2次至3次。深呼吸有助于增加血液中的氧气含量,促进肝脏的血液循环,提高肝脏的解毒能力。

散步或慢跑 每天进行30分钟左右的散步或慢跑,能够加速血液循环,促进肝脏的代谢功能,帮助排除体内的毒素。

拍打肝经 肝经位于大腿内侧,从腹股沟到膝盖内侧。站立

或坐下,双手空心掌,沿着肝经的方向从腹股沟向膝盖方向轻轻拍打,每次拍打50下至100下,每天进行1次至2次。拍打肝经能够刺激经络,促进气血运行,有助于缓解肝脏的郁结和毒素积累。长期坚持,还能改善睡眠,增强肝脏的解毒能力。

腹部按摩 平躺,放松腹部。用双手掌根或手指,以顺时针方向轻轻按摩腹部,每次按摩5分钟至10分钟,每天进行1次至2次。腹部按摩能够促进肠胃蠕动,帮助消化,减少肝脏负担。同时,按摩还能刺激肝脏周围的穴位,促进肝脏的血液循环和代谢功能。

每个动作的力度和频率都应根据个人体质和健康状况进行调整,避免过度运动导致身体不适。