



本版网络互动:洛阳网·求医问药  
(http://www.lyd.com.cn)  
(本版涉及偏方、疗法等均因人而异,仅供参考)



■美国一项新研究认为,肥胖可能增加患骨质疏松症的风险。研究发现,肝脏与肌肉脂肪水平高的人,其骨髓的脂肪水平较高,而骨髓脂肪会使骨头变得脆弱。

■加拿大和美国研究人员一项最新研究表明,当儿童在接受静脉注射时听音乐,他们的痛感会下降,比较配合治疗,医护人员静脉注射更易操作。

■唐氏综合征是一种常见的出生缺陷类疾病,会导致发育迟缓、智力障碍和残疾等。美国研究人员最新发现,一种名为“Xist”的核糖核酸基因具有可抑制其他基因表达的功能,有助于未来开发针对唐氏综合征等遗传疾病的“全染色体疗法”。(据新华社)



老人午间散步能强肾  
若正午阳光炙热,千万别暴晒



散步是适合老人的运动。有的老人喜欢在空气清新早晨散步,有的老人喜欢晚饭后散步。从中医角度看,选择阳光充足的午间散步可以采阳补肾,强身健体。但夏日正午阳光炙热,千万别直接暴晒。

中医认为,从午夜11点,人的阳气开始初生并逐渐增强,到正午11点,阳气最旺盛。此时正是一天中自然界阳气最盛的时候,人体内的阳气跟自然界一样达到相对旺盛的状态,如果此时外出散步,则可以吸收自然界阳气,温煦体内的阳气,从而起到采阳补肾的作用。

由于随着年龄增长,身体阳气渐趋不足,不少老人身体虚弱:怕冷、疲劳、腰酸腿冷、气短乏力、夜尿多。所以,午间散步采阳法尤其适合有上述症状的老人。午间散步时最佳姿势是,背部朝阳,暴露手心、甩开双手行走;散步时的速度不急不缓,以感觉温暖舒适、微微出汗为宜,时间30分钟至45分钟。

散步时,以不同的部位采阳,可以达到不同的效果。“头为诸阳之首”,是所有阳气汇聚的地方。百会穴位于头顶正中,是晒太阳的重点,采阳可以通脉、调补阳气;老人可选择佩戴空顶帽,能让阳光照射头顶,又不会晒伤脸部皮肤。人体腹为阴、背为阳,散步时以背朝阳可以调理脏腑气血。失眠老人,如果散步时以手心朝向阳光,可以清心安神、调节睡眠。(据中新网)



对英国万名男性调查显示——  
每年有24天  
不想见老婆

一年当中,男人平均有24天想躲开伴侣,他们有时躲在卧室看杂志,有时外出和朋友一起找乐子……这项新研究近日刊登在《印度时报》上。

英国一家大型快递公司近对万名男性用户进行了上门问卷调查。在受访者中,有1/4的人承认他们有“独立空间”躲避妻子的想法。已婚男性平均每周要花7小时36分的时间独处,以一天清醒的时间为16小时作为基础计算,这相当于他们一年内躲开妻子的时间为24天11个小时。调查还发现,随着年龄的增加,男性躲开妻子的时间会有所增加,45岁至55岁的男性平均每周要躲开妻子7小时59分,一年合计下来为26天。

在地点上,家中的备用小卧室、车库、汽车内、家周围的小公园以及单身男性朋友家中都是他们青睐的“躲避地点”。在男性不想见到妻子的时间里,他们喜欢看连环画、摆弄旧零件、玩乐器、钓鱼或者健身。

对丈夫的躲避行为,40%的女性感到不愉快,36%的夫妇会因此发生争吵。对此,研究者表示,男人躲开妻子并不意味着他们对妻子的爱意减少。“独有的空间”对男性十分重要,能帮他们提供精神休息场所,放松心情和养精蓄锐。(据新华网)



正值盛夏,躲在空调房里美美地喝一杯冷饮,那叫一个爽。不过专家提醒,夏日炎炎,虽然人体阳气最盛,但出汗与暑湿易使阳气耗损,如果防暑降温过度,易损脾阳和胃阳;若内寒过甚,易造成神疲体倦、腹泻胃痛。专家建议,每天喝杯生姜水或多喝点祛湿补气汤,可平衡护阳。

## 空调冷饮易损阳 每天喝杯生姜水

【小妙招】平衡护阳,每天喝杯生姜水

夏天扶阳,尤其适合虚寒体质者,而心血管等疾病患者则不适合。中医专家表示,酷暑里人体毛孔开放,不断出汗,阳气大泄,卫外不固,风寒之邪易乘虚而入,要从饮食起居上扶阳。长时间待在空调房里最损阳气,建议每天喝杯生姜水平衡回来。做法很简单,切姜两片,泡在水或红茶中,虚寒者可加入一两个红枣。

另外,还需要注意以下几个方面:  
■晚睡早起加午休  
晚睡早起可顺应自然界阳盛阴虚的变化,中午暑热最盛之时,适当午睡既可避炎热,又可消除疲劳、补充体力。

■运动宜短不宜长  
夏季是人体新陈代谢最活跃的时期,保持低运动量、短时间运动,避免剧烈、高强度的运动。

■洗澡宜热不宜冷  
夏天人体毛孔开张,洗冷水澡容易导致寒气入侵,丧失阳气。洗澡水的温度以自我感觉合适为好,不用太热,通常温水即可。

■摇扇入睡比吹空调好  
摇扇可运动手臂、手腕,促进血液循环,舒筋活络,还可防止血压突然升高,如使用的是檀香扇还可助眠。如果实在太热,必须开空调睡觉,最佳温度为25℃至27℃,设定关机时间,避免开整晚。注意盖被,最好穿着睡衣避免着凉。

【小贴士】夏吃姜,咋吃才健康

吃姜有杀菌、消炎、趋寒又解暑的作用,因此有“冬吃萝卜夏吃姜”的说法。不过,吃姜也有一些需要注意的地方:

■不要去皮  
有些人吃姜喜欢削皮,这样其实不能发挥姜的整体功效。一般的鲜姜洗净后可以切丝切片。

■这些患者不适宜食用生姜  
凡属阴虚火旺、目赤内热者,或患有痔疮、肺炎、肺脓肿、肺结核、胃溃疡、胆囊炎、肾盂肾炎、糖尿病、痔疮者,都不宜长期食用生姜。

■慎食生姜红糖水  
从治病的角度看,生姜红糖水只适用于风寒感冒或淋雨后胃寒、发热的患者,不能用于暑热感冒或风热感冒的患者,且不能用于治疗中暑。服用鲜姜汁可治因受寒引起的呕吐,对其他类型的呕吐则不宜使用。

■切勿吃烂姜  
腐烂的生姜会产生一种毒性很强的物质,它可使肝细胞变性、坏死,从而诱发肝癌、食道癌等。那种“烂姜不烂味”的说法是错误的。

■吃生姜并非多多益善  
天气炎热时,人们容易口干、烦渴、咽痛、汗多,生姜性辛温,属热性食物,根据“热者寒之”的原则,人不宜多吃,在做菜或做汤的时候放几片生姜即可。(本报综合)

【大问号】  
骄阳似火,还需扶阳?

明明夏日炎炎似火烧,为什么中医专家反而建议扶阳?

中医专家认为“阳气者,若天与日”,在全年气温最高的夏天,当然阳气最盛,正是天时处于“阳盛于外而虚于内”,同时人体阳气也最盛。但不可忽视的是,为了顺应天时,人体腠理(中医指皮肤等的纹理和皮下肌内的空隙)开泄,暑气逼使人体增加排汗量,从而导致人体阳气宣气太过,出现夏令阳气匮乏的情况。

近日,洛阳进入降水集中期,湿度较大,但气温仍较高,因而人易感暑邪而发病。中医称湿为阴邪,易伤人体阳气,并好伤脾阳。

最容易被忽视的是生活方式导致的夏季损阳。闷热而潮湿的夏季,消暑降温当然是度夏之计,不过千万要注意不能过度,否则招致内寒。比如,一到夏天,人们就从早到晚待在空调房里,天天西瓜做伴,冷饮凉食不离口,不仅人体的“卫表之阳”和“肺阳”受损易患夏令感冒,而且咳嗽、哮喘时时发作,到了秋冬季,这些疾病的发病机会还会增加。冷饮凉食还易损伤人体的脾阳和胃阳,以致诱发胃痛、腹泻。

因此,中医从治未病(指采取预防的手段防止疾病发生,出自《黄帝内经》)的理念出发,认为夏天人体阳气最旺也最易损伤,宜扶阳。

【大危害】  
夏天失阳,身体易现冷痛隐痛

雪糕、冷饮、西瓜……热浪袭来,许多人贪食这些寒凉之物。再加上现代人生活离不开空调,上班时吹空调,下了班照样离不开空调,晚上冲了冷水澡,再开着空调一夜安眠。

中医专家认为,夏天人体阳气外发,暑气伤津,容易出现疲倦乏力、短气懒言等症状;在闷热多雨情况下湿邪伤脾阳,可能导致脾胃功能失调,出现不爱进食、腹泻、四肢不温等症;如果饮食起居再一味贪凉,防暑降温过度,更会导致内寒过甚、阳气更衰。

夏天失阳,除了以上症状外,还表现为身体有隐痛、冷痛。“十病九痛,有病就有痛,有痛就有病”,都市人多出现颈、背、腰痛,多属阳气不足,更需要扶阳。

如冷痛,疼痛有冷感而喜暖,常见于腰脊、腕腹及四肢关节等处,因脏腑、肢体失于温煦所致。隐痛,头部隐痛,为阴血亏损;胸部隐痛,为心气虚弱;肋部隐痛,为肝阴不足;胃脘部隐痛,为胃阴不足或脾胃阳虚;隐痛见于牙齿,为虚火上扰或气血亏虚。重痛,则为湿重、疼痛并有沉重之感,常见于头部、四肢、腰部以及全身。



本版图片均为资料图片



吃素也会得脂肪肝?  
应“三分肉七分素”

近日,50岁王女士被查出有脂肪肝。让她百思不得其解的是:“吃素好多年了,怎么可能患上脂肪肝?”与王女士持相同想法的人不在少数。专家表示,吃素很难实现营养均衡,导致形成“载脂蛋白”的原料匮乏,肝细胞内脂肪蓄积无法代谢从而形成脂肪肝。

医学专家建议,预防脂肪肝应保持营养均衡,在日常食谱中应遵循“三七”的搭配比例,即“三分肉七分素”。同时要经常锻炼,比如慢跑、快速步行、打羽毛球、游泳等,这类运动可以降低脂肪,促进肝内脂肪消退。他建议素食者可多吃少油的豆制品,进行合理的膳食搭配。(据《齐鲁晚报》)



“讳疾忌医”源自《韩非子·喻老》,说的是有一次名医扁鹊去见蔡桓公,观察了一会儿就对桓公说:“你有病了,现在病还在皮肤的纹理之间,若不赶快医

治,病情将会加重!”桓公听了不以为意,笑着说:“我没有病。”待扁鹊走了以后,桓公对旁边的人说:“这些医生就喜欢医治没有病的人,把这个当作自己的功劳。”

此后,扁鹊屡次提醒蔡桓公其病情日益加重,但后者就是不听。最后,桓公浑身疼痛,死掉了。

数千年前的蔡桓公讳疾忌医的表现,一是不承认自己有病,二是怀疑医生的医德。而今,虽然医学飞速发展,但步蔡桓公后尘者不在少数。不信,且举几例:

近年来,糖尿病几乎成了如今社会的流行病,但没有经过诊治的人高达80%。

心理、精神类疾病已成为当今社会的通病,正常人群中约有40%的人存在不

同程度的精神症状和心理障碍。然而在现实生活中,到医院去检查的人少得可怜,即使在发达国家,只有60%的严重抑郁症患者接受治疗。

“亚健康”的危害也日益突出。所谓“亚健康”,就是虽然没有明显的疾病,但身体时常感到不健康的状态。它的主要表现可概括为“一多三退”,即疲劳多,活力、适应能力和反应能力减退,经常出现全身乏力、腰酸腿软、心悸气短、头晕耳鸣、动辄出汗、食欲不佳、失眠健忘、心烦意乱、皮肤瘙痒等症状。

我国约有70%的人群处于这种状态下。对如此庞大的生活于“亚健康”状态下的人群来说,目前的实际状况是,患者基本上认识不到或没有引起重视,讳疾忌医问题不轻。

(据《北京晚报》)



吃素也会得脂肪肝?  
应“三分肉七分素”

近日,50岁王女士被查出有脂肪肝。让她百思不得其解的是:“吃素好多年了,怎么可能患上脂肪肝?”与王女士持相同想法的人不在少数。专家表示,吃素很难实现营养均衡,导致形成“载脂蛋白”的原料匮乏,肝细胞内脂肪蓄积无法代谢从而形成脂肪肝。

医学专家建议,预防脂肪肝应保持营养均衡,在日常食谱中应遵循“三七”的搭配比例,即“三分肉七分素”。同时要经常锻炼,比如慢跑、快速步行、打羽毛球、游泳等,这类运动可以降低脂肪,促进肝内脂肪消退。他建议素食者可多吃少油的豆制品,进行合理的膳食搭配。(据《齐鲁晚报》)



“讳疾忌医”源自《韩非子·喻老》,说的是有一次名医扁鹊去见蔡桓公,观察了一会儿就对桓公说:“你有病了,现在病还在皮肤的纹理之间,若不赶快医

治,病情将会加重!”桓公听了不以为意,笑着说:“我没有病。”待扁鹊走了以后,桓公对旁边的人说:“这些医生就喜欢医治没有病的人,把这个当作自己的功劳。”

此后,扁鹊屡次提醒蔡桓公其病情日益加重,但后者就是不听。最后,桓公浑身疼痛,死掉了。

数千年前的蔡桓公讳疾忌医的表现,一是不承认自己有病,二是怀疑医生的医德。而今,虽然医学飞速发展,但步蔡桓公后尘者不在少数。不信,且举几例:

近年来,糖尿病几乎成了如今社会的流行病,但没有经过诊治的人高达80%。

心理、精神类疾病已成为当今社会的通病,正常人群中约有40%的人存在不

同程度的精神症状和心理障碍。然而在现实生活中,到医院去检查的人少得可怜,即使在发达国家,只有60%的严重抑郁症患者接受治疗。

“亚健康”的危害也日益突出。所谓“亚健康”,就是虽然没有明显的疾病,但身体时常感到不健康的状态。它的主要表现可概括为“一多三退”,即疲劳多,活力、适应能力和反应能力减退,经常出现全身乏力、腰酸腿软、心悸气短、头晕耳鸣、动辄出汗、食欲不佳、失眠健忘、心烦意乱、皮肤瘙痒等症状。

我国约有70%的人群处于这种状态下。对如此庞大的生活于“亚健康”状态下的人群来说,目前的实际状况是,患者基本上认识不到或没有引起重视,讳疾忌医问题不轻。

(据《北京晚报》)