缓解老寒腿 试试这些方法

北京中医药大学程凯教授建议,现在在临床上越来越多的年轻人也有了这个毛病,尤其是一些年轻的女性,一开始只是觉得腿脚有点酸麻胀痛,渐渐地感觉到双腿变得很沉,有个风吹草动的,如阴天下雨或是气候转凉,膝关节疼痛便会加重。

一旦有了老寒腿,肢体的气血就容易瘀滞,而适当地刺激阴市,就能帮助气血的运转,因为阴市是足阳明胃经上的穴位,阳明胃经是多气多血的经脉。阴市的位置在大腿前面,当髂前上棘与髌底外侧端的连线上,髌底上3寸。找到穴位后,以中指点揉10分钟~20分钟,以闲暇时间为主,不拘时间次数的限制。

老寒腿若要"断根"比较困难,对于此类患者,锻炼方式要适当合理。郑州市第三人民医院中医科副主任医师卫建立给大家提供三个小方法,不妨一试。

干洗腿——不用水的干洗腿,对老寒腿有很好的预防效果,而且随时随地都可进行。"洗"时双手相合抱住大腿根,然后用力向下按压,一直到脚踝部,之后再从脚踝按压到大腿根部,反复20次,按摩时可坐可站。这个方法主要是通过刺激腿部经脉,促进腿部气血循环而起到祛寒的效果。

甩腿法——双手扶墙或树等,一脚站立,另一脚抬起做前后甩动,如此反复50次。甩腿的过程中要注意膝关节保持绷直,这样也可起到锻炼腿部肌肉,促进气血流通的效果。

空蹬法——对于行动不便的老人,也可以试试空蹬法。身体平躺于床面上,双脚轮流抬起做蹬自行车的动作,这样,也可以使腿部得到锻炼。

(人民网)

缺觉易抑郁

美国宾厄姆顿大学的一项研究显示,睡眠不足的人容易陷入消极情绪并且难以自拔,进而焦虑、抑郁。研究报告刊载于最新一期《行为疗法与实验精神病学杂志》。

研究人员招募了52名有着"重复性消极思想"或睡眠问题的志愿者。所谓重复性消极思想,是指强迫性地沉浸在悲伤、焦虑、忧郁思绪中。

研究人员让志愿者在实验室内看一些图片,包括刀枪等负面图片、自然美景等正面图片以及家居用品等中性图片,并监测他们的眼球活动。结果发现,睡眠不足的志愿者,无论是睡眠时间短还是失眠,看负面图片的时间更长,而且难以摆脱负面图片引起的负面情绪。

研究人员认为,这显示了睡眠不足与难以抑制负面刺激之间存在关联,负面刺激是焦虑等情绪紊乱的主要诱因之一。

研究人员说,目前尚不清楚睡眠不足者为何难以忽视负面刺激,可能源于缺觉后认知资源减少。

(新华社微特稿)

研究说牙周病可能加剧痴呆症状

日本一项新研究说,在口腔内引发牙周病的细菌,还可能引发连锁反应而加剧阿尔茨海默病等痴呆症患者的症状。

阿尔茨海默病是常见的痴呆症类型,目前研究认为其原因是贝塔淀粉样蛋白在脑内异常堆积。据日本《朝日新闻》6日报道,日本国立长寿医疗研究中心等机构研究人员用患有阿尔茨海默病的实验鼠进行了实验,让其中一部分感染牙周病病菌。

结果显示,感染病菌5周后,实验鼠大脑中负责记忆的海马区内,贝塔淀粉样蛋白聚积量是没有感染病菌实验鼠的1.4倍;在记忆测试中,感染病菌的实验鼠认知能力也出现下降,比不上虽患阿尔茨海默病但没有感染病菌的实验鼠。

进一步研究发现,在感染牙周病病菌的阿尔茨海默病实验鼠大脑内,病菌释放的毒素、免疫细胞攻击病菌时产生的各种蛋白质的数量均有所增加,研究人员认为这些物质引发连锁反应,导致实验鼠大脑中贝塔淀粉样蛋白的数量增加。

研究人员说,虽然阿尔茨海默病目前尚无法根治,但预防和治疗牙周病可能有助控制病情。 (新华)

高蛋白早餐有助减重

早餐要吃好。澳大利亚联邦科学和工业研究组织近日发表一份研究报告认为,早餐吃富含蛋白质的食物有利于减重。

这份名为《蛋白质平衡:体重管理的蛋白质新概念》的报告说,最新科学实验证据支持了每餐至少摄入25克蛋白质有利于控制饥饿感、增强肌肉代谢的结论。早餐摄入富含蛋白质的食物可减少饥饿感,有助于体重管理。

该项目负责人曼尼·诺亚克说,澳大利亚人平均每天早餐摄入的蛋白质大大少于其他两餐,增加早餐的蛋白质摄入有助于在一天剩余时间里控制食欲。"如果你感觉很难控制自己的食欲,在早餐时多吃富含蛋白质食物是既减重、又不会感到特别饥饿、不会特别馋那些不健康食物的好办法。"

报告鼓励人们在早餐时摄入更多蛋白质,但对大多数澳大利亚人而言,蛋白质摄入多在晚餐时分,早餐只占一小部分。该国女性早餐平均摄入11克蛋白质,男性为15克,老年人早餐摄入蛋白质更少,但实际上老年人需要更多蛋白质。

诺亚克说,每三个澳大利亚成年人就有两人超重或肥胖,这增加了他们罹患慢性病的风险。科学研究的证据支持,想减少脂肪需要更加富含蛋白质的食物,并结合锻炼。

高蛋白质、适量碳水化合物、低GI(血糖生成指数)食谱是减重的营养之路,早已得到科学证明。不过报告发现,澳大利亚人饮食中三分之一的蛋白质来自加工食品等低质量的食物,而不是瘦肉、鱼类、蛋类、豆类和奶制品等高质量来源。

(新华)

小常识

为什么冬天皮肤变得更差了?

随着深冬的到来,皮肤干燥、紧绷、过敏等一系列问题纷纷"找上门来"。为什么冬季皮肤会变得很糟糕?复旦大学附属中山医院青浦分院皮肤科主治医师钟文俊解释,冬季天气干燥、寒冷加之人体汗腺及皮脂肪腺油脂分泌相对减少,在此情况下易造成皮肤瘙痒。而由于干燥导致的皮肤屏障功能的破坏,皮肤对变应原敏感,更易出现湿疹。

那么,在寒冷的冬季,应如何保养皮肤?钟文俊表示,养成良好的生活习惯必不可少。

首先,忌频繁洗浴。冬季洗浴忌太勤、忌水过烫、忌揉搓过重、忌沐浴液碱性太强,否则极易破坏皮肤表层原本不多的皮脂,让皮肤更为干燥,因而也更易发痒、皲裂。洗澡次数以每周1-2次为宜,洗浴后可擦些保湿品,防止皮肤表层干燥、脱落。

其次,注意保温防寒。冬季气温低下,皮肤裸露部位极易冻伤,如手部、头部、颈部等。其它如脚部也易受冻,因而应注意这些部位的防寒保温,可围围巾,戴手套、耳套,穿棉鞋等保暖。

第三,避免使用劣质化妆品。来历不明,宣传有神奇功效的护肤化妆品常常含有激素、重金属、潜在致癌物,也是经常引起过敏的元凶。

第四,穿着宜亲肤柔和。冬季应尽可能地选用纯棉、真丝之类不易产生静电的衣物做内衣、内裤、衬衫等。

第五,进行皮肤锻炼。加强皮肤的锻炼,增强皮肤的适应能力,以适应寒冷的环境。可进行冷水浴、空气浴、日光浴、按摩等,或坚持洗冷水脸,冷水擦身。

最后,记得多喝水。水分是保持皮肤润滑柔软的首要条件,尤其在空调环境内生活、工作,最好常备营养水或矿泉水补充水分。

(高媛)