

保健

巧用白芥子治癣病:白芥子300克,冰片10克,乙醇(70%)、陈醋各500毫升。将白芥子炒至深黄色,与冰片共研细末,用乙醇浸泡2天后,再加入陈醋浸泡3天,其间每日搅拌3次,静置2日后倒出上清液,再用滤纸过滤2遍,得橙黄色药液约900毫升,装入容器中备用。使用时可采用浸泡或湿敷患处的方法,每日3次,每次20分钟。适用于顽癣、手足癣、体癣等。

健康提醒

当心空调“吹醒”鼻炎



夏季是鼻炎高发季节,如果久待在空调环境下,过敏性鼻炎、鼻窦炎、急性鼻炎最容易复发。这是因为,空调机内部的温度、湿度都相对适宜细菌滋生,在封闭的房间打开空调,细菌就随风吹散出来,进入人体的鼻腔,使鼻黏膜的抵抗力下降,引发急性鼻窦炎。另外,夏季使用空调时,不可让室内外温差过大。尤其是慢性鼻炎患者更应避免频繁出入室内外温差过大的房间。

夏季防治鼻炎,还需注意以下几点:

讲究卫生 搞好环境卫生,避免落尘和细菌滋生;最好能够每周用热水清洗枕头、被褥;避免过度刺激的味道,如蚊香、油漆、清洁剂等。

心情愉快 情绪上应适度调节,避免剧烈的情绪波动。

增强体质 避免洗冷水澡、淋雨、早晨或冷天游泳;切勿过度疲劳或熬夜,尽量保证充足的睡眠;应多参加登山、行走、跑步、打球等有规律的运动。

合理饮食 应多吃鱼、牛奶、大豆等新鲜食物或含蛋白质多的食物;尽量避免食用酒类、巧克力、核桃、鱼干和一些加工食品。

看球赛别误了身体

四招打造健康球迷

随着世界杯足球赛的举行,抽烟、啤酒、烧烤大排档、熬夜看球赛都成为不可缺少的。没进球,着急,来根烟;进球了,兴奋,干杯啤酒;熬夜看球赛,吃点烧烤;开心了,再来一场缠绵……这个夏天注定是属于男人的激情四射的季节。可是这些必备功课会严重危害男性健康,尤其是生殖健康,长期下去,容易导致不育、慢性前列腺炎,甚至胎儿畸形。为此,安徽省中医院男科主任戴宁为您健康地享受这个激情夏天支了几招——

陈小飞 记者 殷江霞



吸烟增多: 每天7颗红枣

“我平时就抽烟,再加上为比赛而紧张,为了看世界杯还要熬夜,能不抽烟吗?不然早就睡着了,所以抽烟也难免,这段时间我抽烟量肯定会比平时增加。”一个28岁的男性球迷说。

戴宁主任说:“因为你正是育龄,如果想要宝宝,必须戒烟三个月以上,而且烟必须彻底戒除,因为烟草中的有害成分会直接干扰睾丸的生精功能和雄激素的分泌功能,早就有研究证实,长期吸烟可导致男性不育。精子的一个生长周期是100天,所以,至少应该在要宝宝的前三个月彻底戒烟。”

专家支招:老烟枪最好每天吃7、8颗红枣,每天7、8次,每次1个。因为红枣含有维生素和糖等营养成分,能改善睾丸的生精功能。口含红枣还能消除戒烟寂寞,此外,抽烟也很伤害嗓子,专家也推荐了一个保护嗓子的方法:将生姜切成片,拌点蜂蜜含服,有润嗓子的作用。

过量饮酒: 每天来点苹果汁

“一群男人看球赛,庆祝进球,没有酒

怎么行?所以啤酒一定要有,这样才有气氛。”32岁的罗先生笑着说,“当然,太高兴了也难免喝高了,每到夏天,我的前列腺炎就容易复发。”

戴宁指出,现在很多慢性前列腺炎复发都是酒精作祟,此外,酒精还会破坏睾丸的生精功能。所以,为了男性的健康还是必须戒酒,包括啤酒、白酒等。

专家支招:很多男性因为工作需要,应酬多,喝酒在所难免,这里告诉你一个小窍门,喝酒实在推不掉,可以喝点现榨的苹果汁或者番茄汁。苹果汁含有丰富的锌和维生素,前者是前列腺的保护因子,后者有利于精液的液化,提高精子活力。番茄汁中的番茄红素对前列腺炎有直接治疗作用,能增强前列腺的抗病能力。此外,酒后用葛根或者葛根花5~6克泡水喝,能缓解酒精毒素。

常吃烧烤: 喝碗温绿豆汤

夏天吃大排档烧烤已经不是新鲜事了,没有球赛也照吃不误,可是对于育龄男性来说这可能引发不育症。“夏天的烧烤,一般最喜欢吃肉串或者烤腰子,配上啤酒,味道很好,是每天宵夜的必备菜。”26岁的郝先生说。

像烤腰子这类动物内脏因为含有雄

性激素和肾上腺皮质激素,的确能提高性欲。不过,戴宁主任指出,动物内脏和性器官中的雄性激素含量很低,依靠它们壮阳不太实际。而且常吃烧烤食物本身也因为其烧烤方式增加反式脂肪酸,容易促发癌症。

专家支招:吃过烧烤后可以喝碗绿豆汤。中医认为,绿豆是解毒的良药,能减少烧烤食物中致癌物质对人体的伤害,同时也能帮助缓解酒精毒素。需要注意的是,最好喝温的,不要贪图冰冻绿豆汤,那样会伤胃,尤其不适合胃功能不好的朋友。

经常熬夜: 喝点银耳汤

由于长时间久坐、熬夜看球赛,徐先生近来发现自己的性功能也有所下降,前列腺也有排尿难的症状。戴宁指出,久坐、熬夜都会导致前列腺血液循环障碍,引发或加重前列腺炎,而且引起内分泌紊乱,就会影响性功能。

专家支招:每天必须保证7个小时的充足睡眠,此外可用干桂圆8~9个炖服,或者银耳炖汤服用。龙眼、银耳有养血安神的作用,能改善睡眠质量,还能提高性功能。晚上熬夜了,中午最好能小睡1~2小时,尽量补充一些睡眠,午睡可以比较快的恢复体力。

生活百科

想要肌肤光滑 洗澡前喝杯水

夏季,人们容易出汗,出汗后不宜立即洗澡,否则容易造成身体缺氧而发生昏迷。此外,洗澡前喝杯白开水,肌肤会更光滑。沐浴时的汗量为平常的两倍,体内的新陈代谢加速,因此,喝水有助于创造出光滑细嫩的肌肤。同时,可在洗澡后5分钟内使用护肤品,效果更好。

好孕读本

孕妇解暑 宜喝红豆汤

一到夏天,准妈妈们更是酷热难当,为了解暑补水,一些孕妇整天抱着绿豆汤喝,但又担心对胎儿产生不利影响。

妇产医院儿科专家指出,准妈妈喝绿豆汤的确是解暑的好办法,可以少量喝些,但不适合长期喝。因为绿豆属阴,对于那些性冷脾弱的准妈妈来说不适合长喝。最好在煮绿豆时,加些红豆大枣一起煮,这样可以补气养血。绿豆汤里别放太多糖,以免产生妊娠高血糖症。就夏天孕妇解暑来说,喝绿豆汤不如喝红小豆汤,因为红小豆汤可以利尿,可消除孕晚期的腿肿。

夏文

久坐族应多吃萝卜 红薯 空心菜

办公室一族习惯久坐于办公桌前,导致肠道蠕动不充分,很多办公室女性都有便秘的烦恼。哈尔滨医科大学附属第四医院营养科专家卢大平说,在平时饮食中有意识地多选择下面几种食物,可以起到十分有效的效果。

莴苣:具有开通、消积的作用,富含维生素C、天然叶酸、铁,常食莴苣,能促进肠蠕动,预防便秘。

空心菜:含有大量的纤维素和半纤维素、胶浆、果胶等食用纤维素,有治疗便秘、便血、痔疮的作用。

韭菜:有“洗肠草”之称,它含有较多的粗纤维,且比较坚韧,不易被胃肠消化吸收,促进大肠蠕动,夏天建议偶尔食用。

菠菜:菠菜性凉、味甘,有养血、止血、润燥、滑肠、通便的作用。

红薯:凉血活血,宽肠胃,通便秘,慢性便秘者食之尤宜。

白萝卜:生吃可促进消化,其辛辣的成分可促胃液分泌,调整胃肠功能。另外,所含丰富的粗纤维,能促进胃肠蠕动,保持大便通畅。

(许峰)

