



释疑

口角炎不一定要用红霉素

口角炎,是上下唇两侧联合处口角区各种炎症的总称,也就是常说的“烂嘴角”。

有些人认为,得了口角炎涂红霉素就能治愈。这是一种用药误区。

从医学角度来讲,口角炎可分为4种类型,分别是感染性口角炎(包括细菌、真菌、病毒等微生物感染炎症)、接触性口角炎(过敏反应)、创伤性口角炎(包括环境干燥、舔嘴角等不良习惯导致)、营养不良性口角炎(缺乏维生素等)。其中,只有细菌感染导致的口角炎使用红霉素才对症。所以,并不是得了口角炎就一定要用红霉素。 ■ 据《中国家庭报》

四个原因致耳朵瘙痒

有的人经常感觉耳朵奇痒,越掏越痒。这可能耳朵生了病。

1.真菌性外耳道炎。临床表现为耳内发痒,有时奇痒,夜间为甚。治疗原则为清除外耳道内真菌痂皮和分泌物后,局部使用抗真菌药。建议增强抵抗力,起居规律,均衡饮食,适当锻炼;注意耳朵卫生,不挖耳;不随意用滴耳液滴耳。

2.外耳道湿疹。主要特征是瘙痒,容易复发。耳朵干燥无渗出时可使用10%~15%氧化锌软膏外涂。建议注意保持外耳道清洁干燥,避免搔抓,忌用热水、肥皂水及刺激性药物。

3.螨虫。耳朵清洁不到位,就会给螨虫机会。患者要经常用开水烫洗床单、被单,并在阳光下暴晒。家里有宠物的朋友需定期为宠物做防疫注射。

4.过敏反应。临床表现为耳朵发痒、外耳道湿疹,耳朵上出现碎屑、渗出。建议远离过敏原,情况严重应及时就诊。 ■ 据《老年日报》

新说

“晨间进食”更有益控制血糖



近日,北京协和医院肝脏外科毛一雷、杨华瑜团队比较了一日三餐的进食方式与两种限时进食方式对健康成年人身体状况的影响,发现“晨间进食”可改善空腹血糖、降低体重和体脂、增加肠道微生物多样性,在提高胰岛素敏感性、控制血糖方面更加有效。

研究人员介绍,限时进食可分为晨间进食和午间进食,前者是把每天的进食时间控制在早上6点到下午3点之间,即不吃晚餐;午间进食是把每天的进食时间控制在上午11点到晚上8点之间,即不吃早餐。90位健康、自愿参与的志愿者被分配至晨间进食组、午间进食组及对照组中,最后有82名志愿者完成了为期5周的试验。分析结果显示,晨间进食在提高胰岛素敏感性方面比午间进食更有效。晨间进食改善了空腹血糖、减轻了体重和肥胖、改善了炎症,还增加了肠道微生物多样性。 ■ 据《中国妇女报》



你知道吗? 喝酸奶两个最佳时间



酸奶是一种常见的食品,生活中有不少人都喜欢喝酸奶。酸奶的口味酸酸甜甜,其中含有丰富的乳酸菌,能为身体带来一定好处。但是也并不是任何时间都适合喝酸奶的,想要发挥酸奶的最大营养功效,就要掌握正确的喝酸奶时间。 ■ 据家庭医生在线

喝酸奶有哪些最佳时间?

1. 饭后喝

一般来说,人在饭后半个小时到两个小时之间饮用酸奶效果最佳,这是因为我们空腹时胃液呈酸性,不适合酸奶中活性乳酸菌的分化生长。只有当人吃完饭之后,胃部中的pH值才会上升,才更有利于让酸奶中的乳酸菌充分生长,从而有利于身体健康。而且空腹状态下饮用酸奶很容易刺激到胃肠道的排空,饭后喝酸奶,则可以减少对胃肠道的刺激。

2. 晚上喝

酸奶是膳食钙的良好来源,长期喝酸奶对补钙有一定的好处。晚上时间是人体血钙含量最低的时候,这个时候有利于人体对食物中钙质的吸收,很适合喝酸奶来补钙。但也要注意,酸奶中的某些菌种以及酸性物质对牙齿有一定的损害,喝完酸奶之后要记得及时刷牙。

喝酸奶有哪些注意事项?

1. 酸奶并不是所有人都适合喝

酸奶虽然是一种不错的食物,但并不是所有人都适合喝。对于有肠道疾病或者有腹泻的人来说,最好不要喝酸奶,否则会加重腹泻和肠道疾病的病情。一些肠胃功能尚未发育完全的小宝宝也不适合喝酸奶,否则会刺激到其消化系统。可经常喝酸奶的人群有:经常从事电脑工作者,经常便秘者,经常吸烟喝酒者,心血管患者等。

2. 酸奶不要加热

酸奶如果加热不仅酸奶的特有风味会消失,而且其中的有益菌群也会被杀死,会影响其的营养价值。所以平常喝酸奶尽量不要加热,只需要正常喝即可。

3. 喝完酸奶后要漱口

酸奶中的某些菌群对龋齿的形成起着重要的作用,所以在饮用酸奶后要要及时用水漱口。

孩子总踢被子,或需补钙

不少家长常常因半夜起来给孩子盖被子而苦恼不已,刚盖好没多久又被宝宝踢开,有时候整晚不得消停。孩子为什么这么爱踢被子呢?

除睡眠环境不适宜、睡前兴奋、被子过厚等因素外,也可能与缺乏维生素D、缺钙有关。当小孩缺维生素D或缺钙时,会导致大脑皮层的兴奋性增高。此时即使进入睡眠状态,也会睡眠不安稳,翻来覆去或踢被子。

3岁以内的婴幼儿每日补充维生素AD滴剂,若检测出体内缺钙,可以口服钙剂,多晒太阳,多喂奶。让孩子建立良好的睡眠习惯,及时帮助孩子祛除各种疾病,就能保证优质睡眠。 ■ 据《中国妇女报》

提醒

Y 养生

夏季清热解毒 来碗鸡蛋南瓜花汤

南瓜花,是葫芦科植物南瓜的花,是既可观赏又可食用又可药用的花卉。每年的5月至7月,是南瓜花上市的季节,此时摘些南瓜花来清炒、炸、做汤都是个不错的选择,既保健又可强身健体。以下食方最适合眼下清湿热、解毒。

鸡蛋南瓜花汤



做法:1.把南瓜花中间的花蕊摘掉,用小刀刮掉花托上的小绒毛,放在盐水里洗干净待用。2.煎2个荷包蛋,倒入清水煮开,放入南瓜花,煮15~20分钟,最后放少许盐或酱油调味即可。

功效:清湿热、解毒。 ■ 据《广州日报》

M 妙方

颈肩腰背痛,各有拉伸法



久坐、久卧,头颈部和腰背部肌肉长时间处于特定位置,时间长了,难免会疲劳和劳损,局部代谢产物堆积,出现肌肉和韧带僵硬,引起疼痛。此时运动一下能在一定程度上缓解疼痛。

1.颈椎两侧肌肉痛。坐在椅子上,背部挺直,双手在头后交叉,用下巴尽量触碰到胸部。2次为一组,每次维持30秒。

2.背痛。俯卧,双手位于身体两侧,双脚并拢,头抬起,注意身体紧贴地面。2次为一组,每次维持30秒。如果紧绷感比较明显,需要少量多次地拉伸。

3.腰痛。引起腰痛的肌肉和筋膜不止在身体后方,还包括腰椎前方的腰大肌、腹肌等核心肌群。可通过以下几个动作缓解,每个动作2~3次为一组,每次维持30秒。

①**后方肌肉拉伸。**坐在凳子上,双腿屈膝,整个身体往膝盖处下沉,手触摸地板,感受整个后背部和腰部的拉伸感。

②**前方肌肉拉伸。**除了小燕飞,还可进行鸽子式拉伸法,即坐直挺胸,双手位于身体两侧,右腿向前屈膝约90度,左腿尽量向后拉伸,注意脚背朝下,感受腿部、腰部的拉伸感,然后换另一侧进行同样动作。

以上所列举的情况仅限于轻度的颈痛、腰背痛。如出现拉伤,疼痛放射至手臂、大腿、小腿等部位,剧烈疼痛(如疼痛影响活动、撕裂样疼痛、压榨性疼痛等),四肢发麻、无力,或合并其他部位的不适等,需立即就诊。此外,平时还要保持良好的姿势,积极参加体育锻炼。 ■ 据《老年日报》