

口头禅蕴含不少养生道理

“随便”“我年纪大了”……几乎每个人都有口头禅。在医生们看来，一些口头禅里蕴含着不少养生道理——有的口头禅能反映健康状况，有的口头禅会伤人伤己。

□ 据《快乐老年报》

常说“我年纪大了”加速衰老

“现代人的口头禅负面的居多，积极的少。”上海市心理行业协会会长王裕如说，比如大家都爱说的“随便”代表的是一种放弃和消极心理。医学专家发现，有些口头禅不仅会影响心情，甚至会加速衰老。

常把“年纪大了”挂在嘴上，大脑会“信以为真”，分泌促老化激素。建议适当给自己一些积极的心理暗示，如对外把年龄说小10岁，如60岁的人可以介绍自己“才50岁出头”。

还有人喜欢说：“老啦，脑子不好使了。”事实上，最新的一项研究指出：直到90岁，健康人的脑内仍会有新的神经元持续发育。建议老年人平时多玩玩游戏、玩具等锻炼大脑，如多玩积木、拼图等。

还有人常说：“年轻人做的事，我就不凑热闹了。”其实，上了年纪更应尝试新事物，多与年轻人交往，与年轻人结为忘年交，可延缓心理衰老。

“多喝热水”有时确实管用

生活中，只要有人感冒、拉肚子，伴侣可能会叮嘱一句“多喝热水”。在有的人看来，“多喝热水”代表漠不关心。然而在中医看来，“多喝

热水”确实管用。

广州中医药大学第一附属医院治未病科主治医师金燕说，像老人、小孩、产妇等肠胃功能较弱的人群，在某些寒性疾病的治疗中喝些热水，可起到辅助治疗的作用。比如风寒感冒，多喝热水可以加速血液循环、抗击病毒，有助于退热，喝热的姜汤则可驱散风寒。如治疗外感风寒的经典方“桂枝汤”，在服用方法上就强调喝热稀粥来辅助发汗解表。而女性在月经期间出现小腹冰凉，多喝热水有活血化瘀、缓解疼痛的作用。不过，金燕提醒，热水不代表滚烫的水，而是喝35~40摄氏度的水最为适宜。

“气饱了”赶紧推揉胸背

一家人在饭桌上偶有拌嘴、小争吵的情况很常见，这时，你可能会听到对方突然来一句：“不吃了，气饱了。”

浙江杭州市医学会消化分会副主任委员陈建永说，生气确实会影响肠胃功能，生气后没胃口吃饭，是因为精神因素影响了神经支配，使得胃肠道蠕动减慢，随之扩张。很多人在生气时，还会引发胃痛。这时，建议推揉胸背来缓解不适。具体操作方法是：用手指点按膻中穴（两乳头连线中点）、天突穴（胸骨上窝正中凹陷处）、背部的膈俞穴（第7胸椎棘突下，正中旁开1.5寸）、脾俞穴（第11胸椎棘突下，正中旁开1.5寸）、胃俞穴（第12胸椎棘突下，正中旁开1.5寸），每穴按压1分钟。如果觉得膈俞、脾俞、胃俞这三个穴位不好找，则可以推擦背部。俯卧，让家人用手掌根部沿脊柱两侧由上向下推擦，左右各推36次，就像搓澡一样。

□ 据《齐鲁晚报》

大笑有养生功效 但很多人不宜

最近，福建和山东等地出现了一个“大笑帮”。在山东滕州的一些社区，一到晚上，一些大妈组团到户外大笑，吓坏不少路人。“笑一笑，十年少。”面对投诉，大妈们这样说。

大笑确实有养生功效。爱国将领张学良活了101岁，他在登山过程中摸索出一套“大笑养生法”，具体做法是：喝杯温水先滋润口腔、喉咙；吐出全身浊气后，再吸入新鲜空气；稍微提肛，对群山发出笑声、吼声。

在中国中医科学院医学实验中心代金钢博

士看来，大笑时同时练习深呼吸，有助于改善心肌供血，对胃、肠、肝、脾等脏器也有按摩作用，配合提肛可促进局部血液循环。但是，有很多人不宜大笑，如高血压和动脉硬化患者在大笑时易引起交感神经高度兴奋，造成血管收缩、血压升高，易诱发心肌梗死。另外，在急性发作期和恢复期的脑血管病人，胸腔、腹腔、心脏、血管等外科手术不久的病人，尿道或肛门括约肌松弛的人都不宜大笑。

周五，早期胃恶性肿瘤防治义诊将举行

星报讯（付艳 记者 马冰璐）恶性肿瘤是“头号健康杀手”，其中，消化道癌的发病率占到成人癌发病率半数以上。5月10日上午9:00~11:30，安医大四附院将举行“国家消化道早癌防治中心联盟”2019早期胃恶性肿瘤检查义诊健康宣传活动。

义诊地点在医院门诊大厅，多名消化肝病科及健康管理科主任医师、副主任医师将到场

出诊。义诊中符合条件的前50名患者还可以免费抽血检查胃功能四项，并举行上消化道疾病防治的健康教育讲座等。

据该院消化肝病科主任唐敏介绍，胃癌是消化道肿瘤中最为常见一种，如果能早发现，患者的5年生存率会高于90%，尤其是粘膜内癌，通过内镜粘膜剥离治疗，绝大多数可以获得彻底治愈，因此早发现、早干预是防治胃癌的关键。

□ 生活百科

痰分寒热食疗要对症

咳嗽痰多时，如果痰是白色的，是“寒痰”；如是黄色的，则是“热痰”。

针对热痰，可吃点川贝炖梨，取雪梨1个，川贝粉2克，冰糖10克。将梨洗干净，将有柄的一端切去一小块做盖子，将心掏空，在掏空部分放冰糖和川贝粉，盖上盖子，放在碗里蒸20分钟即可。

如果是寒痰，建议喝点山楂核桃茶饮。取山楂5克，核桃仁15克，白糖10克。将核桃仁加少量温开水磨成浆；山楂加水煎熬过滤去渣取汁，加白糖搅拌均匀后倒入核桃仁浆拌匀即可。

□ 综合

金橘鸡翅祛湿开胃

天气多变，很多人胃口大减。此时不妨做一道金橘鸡翅来开胃理气。

取金橘5~6个，鸡翅8只，生姜、橄榄油、食盐、生抽适量。将鸡翅切几刀，加少许食盐、酱油腌制30分钟；金橘清洗后竖着划几刀、压扁。加入适量橄榄油以及两片生姜到锅中，煎鸡翅至两面均为金黄，加入清水、生姜以及腌鸡翅的汁，加盖煨透。加入金橘一起焖约5分钟，收汁摆盘即可。这道美食有祛湿开胃的功效。

不幸中的万幸

1.2米钢筋穿体后保住性命

星报讯（费秦茹 记者 马冰璐）日前，合肥市滨湖新区某工地一名工人在作业时不幸从8米高台坠落，被地上竖着的钢筋穿体而过，患者被120紧急送往附近的滨湖医院救治，在消防员和医生的通力配合下，患者体内的钢筋被成功取出，并被送往ICU进一步观察和治疗。

“钢筋从患者的后腰穿入，从前腹壁穿出，整个钢筋长约1.2米，情况危急。”据当时接诊的副主任医师翟荣幸说，患者约40多岁，体型健壮，中午12点左右被送进急诊，距离事发已经一个小时，需立即手术。由于钢筋穿插身体，患者无法平卧，急诊科紧急联系消防部门。

三名消防员赶到后穿上隔离衣进入手术室进行钢筋切割，麻醉科、骨科、泌尿外科、微创外科等多个科室派出专家赶到现场开始手术。“患者神志还算清楚，经过骨科探查没有脊柱损伤，术中发现肠子有两处破损和其他一些损伤。”主刀的微创外科副主任医师刘玉海说，患者的情况可谓不幸中的万幸，虽然钢筋穿体，却避开了重要脏器，才能保住性命。

经过3个多小时的紧张手术，患者体内的钢筋终于被成功取出，测量后约有60厘米长。泌尿外科医生为患者进行输尿管镜探查，明确没有输尿管损伤后，患者被送往重症监护室进一步治疗。

骨折术前患者疼痛“无需再忍”

星报讯（郭薇薇 付艳 记者 马冰璐）骨折疼痛可以达到疼痛指数8到10分，昨日，记者获悉，安医大四附院针对骨折术前患者推出B超引导下的神经阻滞麻醉，缓解了患者疼痛，据了解，该做法在省内系首创。

最近，合肥市民刘女士在上班途中发生车祸，感觉右小腿一阵疼痛，动弹不得。被送到安医大四附院后，她被诊断为“右胫腓骨开放性骨折”，无血管神经损伤，无骨筋膜室综合征表现，疼痛评分达10分。

麻醉科医生在患者诊断明确后，立即在B超引导下下行隐神经+坐骨神经阻滞麻醉，麻醉后疼痛评分为1分。“去医院的路上，疼得我直冒冷汗，跟生孩子一样疼，打完麻醉后，感觉好多了，也不疼了。”刘女士心有余悸地回忆道。

据该院麻醉科主任王纯辉介绍，B超引导下的神经阻滞麻醉是一种简单的区域麻醉，具有准确、快速、省时等优点，避免了全身用药带来的诸多副作用，而且局部用药剂量小，临床效果确切，血流动力学稳定。



昨日，合肥市王卫社区卫生办、关工委举行健康义诊活动，医护人员为辖区60周岁以上老人及患有高血压、糖尿病的居民提供了腹部B超、血常规、尿常规等体检服务项目。

□ 陈红 记者 马冰璐 文/图

（合）医广【2018】第12-18-145号

合肥友好医院 妇产科
生育保险定点医院

0551-64666688 合肥市徽州大道693号(原104医院)