

上厕所看手机

麻烦找上你

早起醒来

第一个要摸的是什么呢?晚上睡觉最后碰到的是什么呢?许多人的答案肯定是手机。对于手机的宠爱,还远远不止如此,很多人甚至把手机当成上厕所时的“标配”,聊天、刷小视频、玩游戏……不知不觉,如厕的时间越来越久,从5分钟到15分钟再到半个小时,这样日积月累可能引来不少麻烦。

上厕所玩手机容易得痔疮

上厕所玩手机会增加得痔疮的风险。研究表明,上厕所时间超过3分钟就会导致肛门部位的静脉充血淤血,从而诱发痔疮。



玩手机会分散注意力,排便姿势长时间不变,从而使肛门充血。另外,肛门充血状态会传导至中枢神经系统,使其对身体发出排便信号,导致肛门有坠胀感。更严重的是肛门长期充血坠胀,还可能会导致直肠黏膜脱垂等疾病。除了痔疮,上厕所玩手机还会一不留神就错过难得的“便意”,再怎么“努力”都找不回来。尤其是对于排便困难者,越是想通过玩手机来消磨等待的时间,越是会刻意地抑制“便意”的产生,时间久了,条

件反射便会减弱甚至消失,导致便秘。

而且,上厕所时间久了,“腿发麻”的酸爽感相信不少人都体会过。这是因为在如厕时,血液循环阻力增大,细胞出现了供氧不足,就会有“腿发麻”的感觉。如果长期排便时间过长,下肢静脉血栓的风险也会增加。同时,如厕时间长,血液会向下涌,在突然起立时还会发生体位性低血压、短暂的脑部供血不足,有头昏脑涨的感觉。对于具有心脑血管疾病人群,长时间如厕造成的久蹲或久坐,都会增加心脏肌肉的耗氧量,严重可诱发心律失常、心绞痛甚至心肌梗塞等。

在厕所呆久会被微生物感染吗?

不管厕所表面看起来多么洁净,依然防不住微生物的存在。厕所是多种致病微生物的滋生场所,大肠杆菌、沙门氏菌、霉菌、诺如病毒等都可能大量存在,从而引发腹泻、哮喘以及妇科疾病等。在厕所里玩手机很容易被这些微生物“盯上”,它们会附着在手机上,通过皮肤的接触

沾到手上,当沾了致病微生物的手接触身体其他部位时,就可能传播一些疾病。

排便总是时间长怎么办

如果排便过程总是需要很久,可以试试以下方法:培养排便反射。排便反射可以让排便更规律,排便过程更顺畅。可以选择一天的某个固定时间(如早上起床后、早餐后或其他时间)如厕,这样身体会逐渐适应,一到固定时间就会产生“便意”。需要注意的是,在培养排便反射过程中,最好在5分钟以内。

均衡饮食。便秘人群应多摄入粗粮,多吃一些富含膳食纤维的水果蔬菜,如苹果、香蕉、菠菜、火龙果和猕猴桃等带籽的水果。同时,还要及时补充水分,避免辛辣食物。



提个醒

选用止咳糖浆 因病而异

川贝枇杷糖浆。由川贝母、桔梗、杏仁、枇杷叶等中药材组成,具有止咳祛痰之功效,适用于伤风感冒、支气管炎、肺炎以及胸膜炎引起的咳嗽等症。

咳必清止咳糖浆。由川贝母、桑皮、陈皮等中药材组成,具有清热散结、润肺化痰之功能,对久咳不愈有较好的功效。

半夏露糖浆。具有

止咳化痰之功效,适用于各种急慢性支气管炎、肺炎等引起的痰多咳嗽、痰液粘稠等症。

麻杏止咳糖浆。以麻黄、杏仁为主要原料,有止咳、平喘之功效,适用于咳嗽、气喘等症。

杏仁止咳糖浆。由杏仁、百部、远志、桔梗、陈皮等制成,具有化痰止咳的功效,适用于寒性咳嗽、痰多等患者。

避孕的方法有很多,其中,利用“安全期”避孕的人不在少数,那么,安全期是否真的“安全”呢?

想要了解这个问题,我们先来了解一下什么是安全期。正常育龄妇女每次月经来潮到下次月经来潮第一天,称为一个月经周期,每个月经周期可分为月经期、排卵期和安

一般把排卵的前5天和后4天都视为“排卵期”,也可称为危险期,这段时间应避免性生活。剩下的“安全期”包括每次月经后的排卵前安全期,以及下一次月经前的排卵后安全期,相比而言,排卵后安全期更安全。

安全期避孕到底安不安全是普遍

“安全期”避孕不安全

期。利用安全期避孕是在避孕药、安全套和宫内节育器问世之前最常用的避孕方法之一。

女性每个月的排卵日期一般是在下次月经来潮前的14天左右。卵子自卵巢排出后在输卵管内能生存1-2天,精子在生殖道内可存活2-3天,故排卵前后的几天内容易受孕,称为“排卵期”。为了保险起见,

关注的问题,其实,安全期并非绝对安全。因为大部分女性的排卵日期并非固定,受环境或情绪影响可能会出现延迟或提前,由于精子可在生殖道内存活2-3天,如果这段时间遇上提前排卵,受孕的几率就很高。所以,为了更好地避孕,最好选择避孕药、安全套或宫内节育器避孕,不可盲目依赖安全期。

频繁手麻

并非都是颈椎病引起

日常生活中经常会手发麻的症状,大多数人遇到这种情况会认为是颈椎病引起,事实上,除了颈椎病以外,还有很多其他疾病能够引起手麻。因此,出现手麻等症时,一定要尽到医院查清原因,对症治疗。

腕管综合征。人体正中

神经通过腕管负责手部的运动和感觉,当腕管容积减小,正中神经受到卡压时,就会引起中指、食指和大拇指麻木。腕管综合征不仅可造成手部的活动功能障碍,严重者可能导致永久性残疾。

糖尿病性周围神经炎。长时间的高血糖会损害人体末梢神经的血管,导致末梢神经供血不足,具体表现为双手或双足麻木。麻木范围酷似手套和袜子的形状,是糖尿病末梢神经

炎的特征性体征。

神经根炎。由于损伤、局部压迫、肿瘤压迫、放疗等原因致使

人体某一根神经发炎,会产生相关部位的运动障碍、感觉神经障碍、麻木等。

脑梗塞。有一部分脑梗塞患者也可以出现一侧手指肢端麻木,有时伴有同侧面颈部及下肢的麻木。

花菜易残留农药该咋清洗

花菜是我们日常生活中常见、常食的蔬菜之一,富含

维生素B群、C群,具有清化血管、增加肝脏解毒能力等多重功效,是一种绝佳的保健蔬菜。花菜的喜食人群众多、做法多样,但在种植时易生虫,采摘后易残

留农药,有关专家提醒,在食用花菜时,应注意清洗问题。

清洗花菜时,先用流动的清水将整个花菜表面冲洗一遍,然后用刀把花菜底部切断,把可

食用的花蕾部分放在清水盆中,用淡盐多冲洗几次。此外,在烹饪之前,放入沸水中焯一下,再用水清洗,这样能有效去掉部分农药残留。



常吃红薯 好处多

红薯一般在霜降前收获,在霜降时节收获的果实,大多储藏了夏天旺盛的阳气,经过秋天的凉爽,收藏到果实里面。因而这个时节吃红薯也是比较适宜的。

《本草纲目》记载,红薯可益气力、补虚乏、健脾胃、强肾阴、助通便。现代营养学认为,红薯的营养价值很高,与吃同样多的白米饭相比,红薯的营养素含量是白米饭的好几倍。除了患有胃溃疡、多酸性慢性胃炎、胃动力不好的人要少吃外,其他人群均可食用。此外,红薯还有助于降血脂、降血糖、降血压。糖尿病患者可以适量食用。

红薯的吃法很多,既可以煮,又可以烤,还能煮熟晒干吃红薯干,也可以生着晒干做粥喝。还可以入菜,做成拔丝红薯等。味道甜美,百吃不厌。不管哪种烹饪方法,一定要注意要熟透,这样才能充分发挥红薯的功效。本文介绍两个红薯保健方。

红薯糯米芡实粥:红薯、糯米、芡实各适量,比例是1:2:1。同煮成粥食用。可以扶助阳气,促进肾脏的气化功能,减少夜尿。

红薯苹果羹:红薯、苹果各300克,蜂蜜50克。把红薯洗净、去皮、切碎,苹果洗净、去皮及籽,一起放入锅内,加少许水,微火慢煮,熟烂后加入蜂蜜即成。成品醇香甜美,是可口的美食。

教你一招



读者来信

我平时喜欢饮酒,虽每次量不多,但几乎每餐必备。近半年来,我常感到全身乏力、食欲不振、手指末端麻木。医生检查后告诉我,这是因为长期饮酒引起的维生素B₁缺乏症。请问,饮酒也会引起维生素B₁缺乏吗?

读者 刘先生

刘先生:

长期饮酒的确可以引起维生素B₁缺乏,主要有四个方面的原因。第一,长期饮酒可引起肝肾功能障碍,使得维生素B₁代谢受阻,无法发挥其营养作用;第二,酒精在体内代谢的过程中,可消耗大量的维生素B₁,从而造成体内维生素B₁缺乏;第三,长期饮酒者一般食量会有所减少,使得维生素B₁摄入量减少;第四,长期饮酒可引起肠黏膜损伤,直接阻碍维生素B₁的吸收。

严重的维生素B₁缺乏者可引起脚气病,出现食欲不振、烦躁、全身无力、下肢沉重、肌肉酸痛、四肢末端麻木、浮肿、活动后胸闷、心悸、气短等症状。因此,长期饮酒者一定要预防维生素B₁缺乏症的发生,可小剂量口服维生素B₁,每日10-20毫克。一旦出现脚气病的临床表现,一定要戒酒,并及时到医院检查,尽早治疗。