

养生

警惕

# 家中不宜摆放 7 种绿色植物

随着人们生活水平的提高,很多爱美人士为了追求居室美观,买来鲜花装点居室,殊不知并不是所有的鲜花都适合摆放在居室中。

## 紫荆花

它所散发出来的花粉如与人接触过久,会诱发哮喘症或使咳嗽症状加重。

## 含羞草

它体内的含羞碱是一种毒性很强的有机物,人体过于接触后会毛发脱落。

## 百合花

它的香味也会使人的中枢神经系统过度兴奋而引起失眠。

## 月季花

它所散发的浓郁的香味,会使一些人产生郁闷不舒、憋气与呼吸困难。

## 夜来香

它在晚上会散发出尤其刺激嗅觉的微粒,闻之过久,会使高血压和心脏病患者感到头晕目眩、郁闷不适,甚至病情加重。

## 夹竹桃

它可以分泌出一种乳白色液体,接触时间一长,会使人中毒,引起昏昏欲睡、智力下降等症状。

## 水仙花

很多家庭喜欢栽种水仙,通常到春节期间开花。专家说,家庭栽种水仙一般没问题,但不要弄破它的茎叶,因为它的无色透明黏液里含有的秋水仙素有剧毒,误食可引起呕吐、腹痛、腹泻等胃肠道反应,严重的还可导致昏厥,甚至有生命危险。 据人民网



紫荆花

# 皮肤瘙痒不要滥用激素

大多数人都遇到过皮肤痒的症状,痒是皮肤病患者最常见、最痛苦的症状。引起瘙痒的原因不完全相同,局部外涂适当的药物能迅速地暂时减轻痒感,也是常用的止痒方法。但外用药物也不可乱用,比如一些止痒药水含有一定量的酒精,对红肿发热的皮肤来说,越用局部充血肿胀会越严重。如果把药膏涂抹在糜烂渗水的皮肤疮面上,由于疮面的渗液无法吸收或被蒸发,会使糜烂面扩大。激素的药膏有较强的止痒作用,但如果脚气、股癣患者把药当作止痒药来用,在激素的作用下

真菌生长更加旺盛,会使病情加重、迁延。因此,只有在医生的指导下给予对症治疗才能治好疾病,抑制住瘙痒。

因此,在发生皮肤瘙痒时,不要随意自行使用一些含激素的外用药膏如皮炎平、无极膏、肤轻松等皮质类固醇霜。这种激素类药物在开始使用的时候可能效果很好,一涂之后能使某些皮肤症状很快消失,可是这种药物在长期使用一段时间后很有可能会发生涂药部位皮肤异常,如继发感染、毛囊炎、毛细血管扩张、激素性皮炎、皮肤萎缩、色素沉着等副作用,女性还可能出现毛发增多等严重反应。

因此,如果皮肤只是比较轻微的局部瘙痒,应该用一些不含激素且有润肤作用的外用药,如鱼肝油软膏、尿素软膏等。如果是比较严重的瘙痒和明显的大范围皮疹,或是皮肤出现红肿、溃疡、渗液等皮炎症状,千万不要擅自选用药物进行治疗,应该立即去医院就医,在医生的指导下使用外用及内服药品,以免病情进一步恶化。

据健康报网

# 安眠药用多了会导致记忆力减退

工作压力大,睡不着觉时,刘先生会向安眠药求助。一般他会在睡前20分钟服药,先和爱人聊聊天再入睡。刚开始服药时,他对前一天睡前聊天的内容印象模糊。服药一段时间后,刘先生却发现,看到熟悉的同事时,总是想不起对方的名字,一个词语到了嘴边就是忘了该怎么说。大家都笑话他提前步入老年期,其实,是长期服用安眠药损伤了他的记忆力。

第三届全国中医睡眠医学研讨会上发布的数据显示,80%以上的失眠症病人服过安定等镇静类催眠

药,其中50%以上的病人在服药数周到数月后,出现过各种副作用。除了睡不安稳、头痛、情绪低落、口干、口苦、白天没精神、心慌胸闷、出虚汗等不良反应外,还有很多服药者出现了记忆力减退的症状。

目前临床上常用的安眠药有安定(地西洋)、舒乐安定(艾司唑仑)、阿普唑仑、劳拉西泮等,长期服用它们都可能出现记忆力减退。临床上,因服用安眠药造成记忆力减退的情况以女性和中年上班族居多,持续服用安眠药的人群影响程度更明显。除了记不起事,服用者的情绪也

可能受到影响,紧张焦虑、乏力时,服药者回忆事情的能力也会发生减退。

另外,安眠药服用时间越长,服用者对药物的依赖会越来越明显。在突然停药时,还可能会导致更严重的失眠。建议用安眠药时,间隔2—3晚服一次,用药时间不超过两周;睡眠状况好转后,应在医师指导下停药,避免药物依赖。长期失眠者,应及时就诊,选择相应的治疗方案,不要自行长期服用安眠药。

据生命时报

酸、涩、模糊、影像重叠……眼睛又在抗议啦!该让眼睛休息一下了,许多人非但常忘了让眼睛休息,也用错方法,下面几个问题很重要。

护眼

# 眼睛干涩疲劳怎么办

Q1:护眼什么方法最好?

## 看远方

眼睛的构造看远方时比较舒服,因为睫状肌不需要用力,可以得到放松。但至少要看6公尺远的距离才有效,而且把眼镜摘掉的效果比戴着眼镜好,同时别忘了每隔6秒要眨一下眼睛。

尤其是眼睛长时间盯在电脑荧幕上的上班族、网路族,或整天埋头书堆的学生,更需要经常离开座位看看远方,让眼睛休息也让自己喘口气。

## 闭上眼睛

现在就把眼睛闭起来5秒钟,会不会有点酸酸、涩涩的感觉?“酸”是因为近距离看太久,眼睛累了;“涩”则表示眼睛太干了。

专家发现不少人太专注于电脑荧幕,常常忘了眨眼睛,等到发现的时候,泪液已经快速蒸发,造成眼睛酸涩。

闭上眼睛同时可以增加泪液的分泌,也因为没有任何景物需要对焦,睫状肌也获得了放松的机会。

## 热敷

每天3次每次10分钟,闭上眼睛用热毛巾湿敷在眼皮上,除了可以让眼睛放松,也促进眼部的血液循环。

Q2:多久休息一次最好?

根据问卷统计的结果,每40~50分钟休息10分钟是让眼睛感觉最舒服的方式,而且一般人的专注精神差不多维持40~50分钟就会下降,也该放松调整一下。

但很多人一忙就忘了时间。有人利用附有整点铃声的小闹钟提

醒,也有人放音乐,音乐一停,就知道该让眼睛放松一下,都是不错的方法。

Q3:为什么看绿色植物对眼睛好?

绿色在光谱的中间,波长较短,会使人比较舒服,人的眼睛在看黄色的时候会直接对焦在视网膜上,看红色时对焦在视网膜的后方(睫状肌要比看黄色时用力,才能把焦点拉到视网膜上),看绿色时则对焦在视网膜前面(睫状肌比看黄色时放松)。

所以在办公室摆些绿色盆栽,让视线可以随时离开发亮的荧幕、看看绿色的植物,长期下来不仅对眼睛好,也有净化空气品质的作用。

除了以上几点,还有哪些好方法可以改善或预防眼睛干涩、疲劳的困扰?

1、保持正常的作息,避免熬夜。睡眠不足,眼睛容易疲劳、干涩不适。

2、摄取含维生素A、C、E等抗氧化剂的食物,如胡萝卜、南瓜、坚果等,有益眼睛,也有助于皮脂腺正常分泌。

3、在冷气房里,放一杯水或一盆水生植物。这样可在干燥的环境,增加一点湿度。

4、调整电脑荧幕的距离和角度。荧幕和眼睛要距离30~45公分,而且最好低于眼睛视线,因为仰视荧幕,会增加眼球暴露的面积,让泪液蒸发得较快。

据爱美网

# 哪些癌症是你吃出来的

胃癌、食道癌:高热量、高盐的饮食;食用不新鲜或被污染的食品、腌制、熏烤煎炸食品;喜食偏硬、过热、过烫、刺激性(烈酒、辣椒)食物及酸菜,可诱发食管癌。其中腌制食物含盐量太高,又含有大量的亚硝酸盐,易诱发胃癌;它和黄曲霉素(发霉的食品)、苯丙芘(香烟中)是世界上公认的三大致癌物质。

大肠癌:长期高脂肪、低纤维的饮食。主食吃得精细,粗粮、杂粮等吃得过少。现今,越来越多的人爱吃西餐、喜好红肉等,导致我国大肠癌的病人越来越多。

肝癌:过量饮酒以及病毒性肝炎和脂肪肝患者。他们患上肝癌的风险是正常人的150倍,而我国30岁至40岁的中青年男性中,有四分之一被确诊患有脂肪肝。

前列腺癌:大量饮酒使盆腔充血,从而使前列腺的压力增高,以及多吃红肉、作息不规律,熬夜等生活方式也易增加前列腺癌的风险。



肺癌:吸烟。在恶性肿瘤中,肺癌的发病率和死亡率占第一位,每四个男性肿瘤患者中就有一位肺癌患者。吸烟史在30年~40年的男性人群中发病率最高。

其他生活方式中,比如经常地以车代步、以电梯代步、缺乏锻炼等是大肠癌的“朋友”;在车水马龙的街头呼吸汽车排放的废气是肺癌的诱因;此外,在社会压力日益剧烈的今天,开朗、平和的心态也十分重要,研究发现人的情绪与癌症的发生也有一定的相关性。性格抑郁的人和饭后常生闷气的人易得胃癌,脾气暴躁易得肝癌等。 据环球网

养生

警惕