

养生 | 有 | 术

缓解咽喉肿痛 试试牛膝板蓝根茶

材料：牛膝20克、板蓝根20克。

做法：将牛膝、板蓝根洗净，切成薄片，一同放入锅内。在锅内加入适量清水，浸泡10分钟，然后用中火煎煮20分钟，用洁净纱布过滤取汁。代茶饮，温服。

功效：清热解毒、利咽消肿，适用于咽喉肿痛、咽腔黏膜充血等。（据《大河健康报》）

按摩承山穴 缓解腿抽筋

腿抽筋很多人都经历过，尤其入秋以后，早晚渐凉，风寒容易入侵腿部，部分人在走路散步、睡觉时容易腿抽筋。中医认为，按摩承山穴可柔筋止痛、温阳驱寒，从而缓解不适。

按摩方法：承山穴位于小腿后侧，伸直小腿或站立踮起脚时，可见小腿肚下出现一凹陷，此处即为承山穴。按摩时，取坐位，将大拇指放在承山穴上，其余四指固定于小腿前，大拇指稍用力按揉，以稍感酸胀为宜。（据《快乐老人报》）

心悸不安 这样调养

心悸是指患者自觉心中悸动，惊悸不安，因情志波动或劳力过度而发作，常伴胸闷、气短、健忘、眩晕、耳鸣等症。心悸又有惊悸和怔忡之分，病情较轻者为惊悸，病情较重者为怔忡，可呈持续性。

饮食护理：以清淡、营养易消化为原则，宜低盐低脂饮食。忌过饥过饱及偏食，忌辛辣、酒、咖啡。

1. 心脾两虚者，饮食宜营养丰富，多食补益心脾、益气生血的食物，如红枣、牛奶、猪肝、龙眼肉、鸡、鸭、山药等。

2. 阴虚火旺者，饮食以清淡养阴而富于营养为原则，以水果、蔬菜、豆类为宜。适当增加高蛋白食物如龟、鳖，炖食以滋阴养阳。可服银耳羹、莲子羹、西洋参以滋阴养心。

3. 心阳不振者，饮食宜清淡细软，低盐，多食益气温阳的食物，如羊肉、牛肉、海参、鹿角胶烊化内服，酌情加食温热利水消肿之品，如赤小豆汤、韭菜、生姜、葱等。

情志护理：

应重视情志护理，避免情志刺激而诱发心悸，避免思虑过度耗伤心脾。指导患者掌握自我排解不良情绪的方法，如转移法、音乐疗法、谈心释法法等。当心悸发作时，患者常自觉六神无主，心慌不宁，有恐惧感，此时应有家属或护理人员在旁陪伴，使其感到放松，稳定情绪，同时设法止悸。

（据《北方新报》）

家里测血压 这个标准是正常值

家庭自测血压值一般低于在医院或诊所测的血压值，正常参考值为<135/85毫米汞柱，对应于诊所血压<140/90毫米汞柱，高血压病人治疗应该达到的家庭自测血压目标值也是<135/85毫米汞柱。

我国的标准是：家庭血压的平均值≥135/85毫米汞柱时，可以确诊高血压，或血压尚未控制。

另外，血压要和自己比，比如年轻时血压是110/70毫米汞柱，现在血压130/80毫米汞柱，即便没有达到高血压的诊断标准，但患心脑血管疾病的风险已经显著升高了。所以，没有高血压者要保持健康的生活方式，尽量保持更低水平的血压。

还要注意，一些基线血压水平比较低的人，比如年轻时生理性低血压（血压低于90/60毫米汞柱），如果血压水平提升了40/20毫米汞柱，就应该判断为存在高血压状态。（据潍坊新闻网）

据了解，当前我国青少年智能手机持有率不断增加，且青少年首次触网的年龄不断降低，手机已成为青少年成长与社会化过程中的重要参与者。然而，智能手机是一把“双刃剑”，带来便利与学习机会的同时，也造成过度娱乐、手机依赖等困扰。为此，记者采访了自治区宁夏医院精神科主任医师白红娟。



减少青少年手机依赖 父母示范是关键

纳紫璇

A 青少年手机依赖趋势愈加严重

“好不容易到暑假了，你就让我玩一会儿手机吧。”“我再刷一会儿抖音就去学习。”……今年暑假，有不少孩子的假期模式是整日待在空调房里玩手机、玩电脑。“我们要上班，不能时刻监督孩子，手机要用于随时联系，也不能没收。控制孩子使用手机，真是个难题。”在采访中，市民王女士向记者诉说了自己的烦恼。

独自照顾孙女的张阿姨告诉记者：“孙女一会儿要查资料，一会儿要问问题，手机到手之后就要不回来了，我观察了一下，她主要就是刷抖音、聊微信、听歌、玩游戏。有时候想没收她的手机，她说老师布置的作业用手机完成。”据张阿姨说，孙女父母在外地打工，常年不能陪伴在孩子身边，对于孩子的“手机依赖”，她是有心无力。

白红娟告诉记者，“手机依赖”已成为越来越多青少年的共同问题。“很多家长和我反映，孩子与外界交流时间越来越少，不仅作息颠倒，整个人也昏昏沉沉，看上去状态十分不好。”

据了解，手机依赖又称手机成瘾、手机滥用、问题性手机使用。大量研究者参考行为成瘾的特点，将“手机依赖”定义为由于不可抑制的高强度使用手机，导致个体出现戒断、耐受和突显等系列症状，并伴随生理、心理和社会功能明显受损的一种依赖行为。与传统互联网相比，手机具有更强的便携性、广泛性、隐蔽性等特点。同时，

手机在功能上的定制化和智能化特征，使其能够精准捕捉青少年的心理需求，从而强化个体在使用过程中的沉浸体验，极大地增加了青少年手机依赖的风险。

白红娟表示，咨询中，家长都觉得“手机是个坏东西”，让孩子产生了叛逆、厌学等问题。但在很多情况下“手机依赖”都是问题表象，实际上，正是青少年有种种心理健康问题，才导致了“手机依赖”。正处于青春期的青少年往往心思敏感，容易被人际关系所困扰，当他们在现实生活中没有沟通对象，不能得到关心与关爱后，就会产生无助感，从而将情感寄托到虚拟世界。

B “手机依赖”青少年背后都有个爱看手机的家长

“相较于成年人，未成年人更容易手机成瘾。”白红娟认为，一方面，短视频和游戏是便宜、可及性高的娱乐方式，当生活中没有足够的自由、时间或金钱去娱乐时，就可能诉诸短视频。和成年人相比，未成年人没有足够的经济自主权及独立行动能力，更容易沉溺其中。另一方面，很多的休闲娱乐以技能为前提，需要付出精力，如打篮球首先得“会打”，还要耗

费体力，但刷短视频不需要，付出的只有“时间”。

白红娟发现，不少“手机依赖”青少年背后，都有个“手机依赖”的家长。“子女手机依赖行为的产生受其影响较大，很多孩子反映‘父母在家里无论走到哪里都要拿着手机’，而家庭手机使用规则较差的学生手机依赖程度较高。”白红娟说。

在白红娟看来，在家庭教育中，对

孩子的言传身教很重要，父母应与孩子就手机使用时长、手机使用方式等制定“家庭手机使用规则”。她建议，“父母自身应作好表率，减少自身玩手机的时间，多组织家庭活动，将孩子的注意力从手机上转移。例如陪伴孩子进行运动、社交活动、手工活动、谈论趣味话题等，营造轻松愉快的家庭氛围，充实孩子精神生活。”

别太激动 容易“中毒”

“日常生活中，很多人在情绪激动或者剧烈运动过后会出现胸闷、头晕，严重的还会出现休克、抽搐等情况，其实他这是“中毒”了，这种中毒叫做呼吸性碱中毒。

出现呼吸性碱中毒。一般这类患者需要对原发病进行有效控制，呼吸性碱中毒才能得到根本治疗。

毒发后快找个塑料袋

通常，呼吸性碱中毒的高发人群包括青少年，以自我为中心、好强任性、具有很强的显示性、情绪不稳者；中青年女性，有明显的情绪波动、焦虑者；久不运动，突然高强度剧烈运动者；学习、工作紧张者，以及各类易出现呼吸急促导致过度通气的原发病患者。

呼吸性碱中毒通常是见于情绪激动的时候发生，例如吵架，或突然的剧烈运动之后，由于病人快速呼吸，将体内酸性的二氧化碳过度呼出，使体内环境呈现碱性，引起呼吸性碱中毒。

一旦出现呼吸性碱中毒的症状首先要帮助病人平静一下心情，然后使用一个纸袋或塑料袋，套住病人的嘴巴，让呼出的二氧化碳重新吸回到体

内去增加二氧化碳的吸入。如果没有纸袋，可以用一张报纸，卷成一个喇叭状，大头套着嘴巴，小头向外进行回吸，就是把自己呼出的气体尽量回吸到体内。

中毒太深最好去医院

非病理性呼吸性碱中毒一般不会引起死亡，可自我缓解，对于不能缓解的急性病症，建议到医院就诊。例如：手指突然异常僵硬，偶尔状如“鸡爪子”，口唇麻木，不能言语；出现意识障碍，抽搐、晕厥；心律失常、呼吸骤停等。如果出现上述“中毒”太深的症状，则需要就医处理，可以选择急诊科、内科、呼吸内科就诊。

日常生活中，预防呼吸性碱中毒需要我们尽量稳定情绪，避免过激、紧张、焦虑；减少剧烈缺氧运动，高海拔旅行也要量力而行；此外，积极治疗控制原发病，定期门诊随访。

（据《北京青年报》）



带你认识呼吸性碱中毒

人体内的酸性物质和碱性物质构成一种平衡，一旦平衡被打破，酸性物质产生少就会碱中毒，碱性物质产生少就会酸中毒。由于呼吸因素——通常是过度通气所导致的二氧化碳原发性减少，使体内pH值增高，叫呼吸性的碱中毒。常见呼吸性碱中毒的症状有：

过度通气表现 呼吸加深、加快。神经、肌肉的兴奋性表现 口唇麻木、手脚麻木，进一步发展可能出现面部、四肢的抽动或晕厥、抽搐。

原发病表现 原发病所表现出的相应症状。肺栓塞患者、中枢性肿瘤患者、脑外伤患者、感染性休克患者等由于原发病容易出现过度通气，进而

宁夏中医医院暨中医研究院 医保移动支付功能上线

本报讯 9月12日，记者从宁夏中医医院暨中医研究院获悉，近日，该院在线上运行门诊、住院新HIS（信息管理）系统基础上，持续强化“互联网+医疗健康”作用，上线运行移动医保支付功能（支付宝），解决群众看病就医急难愁盼问题。

通过该功能，广大参保群众到医院就诊时，无需到缴费窗口排队，也不用随身携带社保卡，只需通过支付宝搜索或扫描下方二维码，获取处方信息，按照相关提示激活医保电子凭证，即可完成医保统筹基金、个人账户、个人自付费用结算，有效实现让信息“多跑路”，群众“少跑腿”。

据了解，该院还依托医保电子凭证，实现了门诊窗口医保“刷脸”结算，参加医疗保险的人员，无需带医保卡，只需要“刷脸”就可以进行普通门诊、门诊统筹和门诊慢特病医保结算。（纳紫璇）

健康提示

“类风湿”和“风湿”不是一码事

“类风湿关节炎”和“风湿性关节炎”是我们经常听到的病。很多人觉得“类风湿关节炎”和“风湿性关节炎”差不多，常把二者混为一谈，认为“类风湿”就是“风湿”。一些药品广告也常故意利用大众对二者之间的混淆，偷换概念，误导大众。今天，我们就来帮您彻底分清这两种疾病。

“类风湿”和“风湿”其实差别很大，风湿即风湿性关节炎，类风湿即类风湿关节炎。下面，我们分别从它们的病因、症状和预后，具体看看它们的区别。

【病因】类风湿关节炎具体病因尚不明确，而风湿性关节炎是机体感染A组乙型溶血性链球菌后出现的关节炎。

【症状】类风湿关节炎通常侵犯指、趾、腕等小关节，并引起关节肿胀、关节疼痛等症状；风湿性关节炎则多累及肘、膝等大关节，并导致关节游走性疼痛，还可出现风湿热表现。

【预后】单纯性风湿性关节炎可治愈，且治愈后不留下关节活动障碍或畸形；而类风湿关节炎不可治愈，只能控制病情，病情严重者可出现关节畸形及关节活动障碍。

现在，您知道风湿性关节炎与类风湿关节炎的区别了吗？有关节症状的患者，建议您一定到正规风湿免疫门诊就诊，明确诊断，进行科学专业治疗。（据《北京青年报》）

水果酵素有助于肠道清理？



酸酸甜甜的水果酵素，成为许多爱美女士的“新宠”。有人称，水果酵素很有营养，喝后能够帮助肠道清理宿便，起到排毒瘦身的功效，这是真的吗？

高级厨师、国家三级公共营养师林朝曦介绍，水果酵素对肠道清理宿便的效果微乎其微。“酵素”也就是“酶”，活性酶有促进新陈代谢的作用。而水果酵素实际上是水果加上糖，密封发酵后得到的产物。水果上携带的细菌，以糖为营养生长繁殖，最后代谢转化成酒、乳酸、醋酸等物质，以及各种各样的酶。水果酵素中酶的种类因水果所携带的细菌种类所决定，具有不确定性。因此很难准确知道水果酵素中究竟含有哪些酶。

此外，水果酵素中的酶进入体内后，在胃液的酸性环境下会被胃肠消化酶分解，几乎所剩无几，因此对于人体的肠道菌群起不到什么作用。（据《侨乡科技报》）

经常踮脚可防静脉血栓

经常踮脚对血管健康有很多益处。专家解释，踮脚动作主要涉及腿部和脚踝的肌肉。这些肌肉在运动中发挥着重要的作用，对血管也有很大好处，比如增加血液流动、促进血管弹性等。持续性的踮脚也是一种有氧运动，需要体内较多的能量供应，而能量的供应需要血液的流通，心脏会加快泵血的速度，增加心脏的收缩力度，刺激血管内皮细胞的功能。此外，踮脚运动还可以促进腿部血液流动，预防静脉曲张、静脉血栓等症状。（据《新京报》）

一次性筷子别用太白的

外出就餐时，有些消费者因为担心饭店的筷子不干净，选择用一次性筷子。专家建议，最好使用自带餐具或消毒筷子，既干净又环保。一些厂家在加工一次性筷子时，往往要用二氧化硫来使筷子变得更好看。长期使用这样的筷子，易给肝、肺带来损害。

如确需使用一次性筷子，可从以下几方面留心：尽量选择有独立密封外包装的，标注了生产厂家、生产地址等的产品；仔细检查产品是否存在有明显毛刺、发霉等情况，有没有异味或刺激性气味。发现一次性筷子颜色异常（特别白或遇热变黄），说明可能含有较多二氧化硫，应果断弃用。（据《侨乡科技报》）

