



血压很难降,不妨试着改善一下睡眠,可能会有意想不到的效果。高血压与睡眠障碍具有密切的相关性,高血压患者会出现失眠症状,失眠又会导致血压升高。

多数高血压患者都会出现睡不好觉的情况,比如,入睡困难、睡后易醒或睡时多梦、过早苏醒等,这是因为持续升高的血压会导致大脑皮层和自主神经出现功能失调,从而间接引起失眠症状。而长期失眠又会造成交感神经兴奋,从而使血压升高,两者之间形成了恶性循环。有研究表明,睡眠时间<6小时,高血压的患病概率是健康人群的2.3倍。因此也有人认为失眠与高血压是一种病,以此来形容二者之间相互影响相互制约的关系。不少高血压患者只是进行单纯的降压治疗,而没有顾及失眠的问题,往往导致血压很难控制。对付睡眠障碍,除了药物治疗,还是应更多选择非药物疗法。

良好的睡眠习惯 高血压患者一定要有良好的睡眠习惯,平时不要熬夜,在

七类药物伤及耳朵

1.氨基糖苷类抗生素:链霉素、庆大霉素、卡那霉素、新霉素、大观霉素、妥布霉素、依替米星等,这类药物危害较大,被称为耳毒性抗生素。其中,链霉素可以通过母体使胎儿产生听觉损伤;新霉素滴耳液能透皮吸收,导致听力降低。一般6岁以下儿童、孕妇、哺乳期妇女及65岁以上老年人慎用氨基糖苷类药物,以免产生耳毒性。

2.其他有耳毒性的抗生素:还包括红霉素、万古霉素、新生霉素等。这些药物的耳毒性和血药浓度相关,大剂量或长期应用都会造成听力损害。

3.抗瘤药物:铂类、氮芥类抗肿瘤药物,如顺铂、卡铂、奥沙利铂等,也可引发听力障碍,出现不可逆的高频听力丧失。

4.利尿剂:如依地尼酸、呋塞米等,其耳毒性与剂量、给药方式密切相关。

5.水杨酸类药物:阿司匹林、水杨酸钠等药物产生的耳毒性通常不严重,及时停药24至72小时后多数可以恢复。

6.抗疟药:奎宁、氯奎和乙胺嘧啶等,长期大量应用可造成不可逆的听力损害。奎宁和氯奎都可通过胎盘引起胎儿耳聋,妊娠期禁用。

7.重金属类药物:如铅、汞、铊等。一般来说,每日用药剂量越大,用药时间越长,产生毒性的几率就越高;给药途径也与耳毒性的发生密切相关,以椎管内给药最危险,其次为静脉和肌内注射。

在此特别提醒,婴幼儿、孕妇、老年人和肝肾功能不全患者,应尽量

睡好觉也能降血压

基本固定的时间起床及就寝,周末、假期也不要相差过大。如果没有睡好,感到疲劳,小睡一会儿是可以的,但不要补觉,尽可能在固定的时间起床,不要赖床或睡回笼觉。睡眠的环境应安静,光线要暗,建议拉上窗帘,床垫宜相对坚实,不要过度松软。

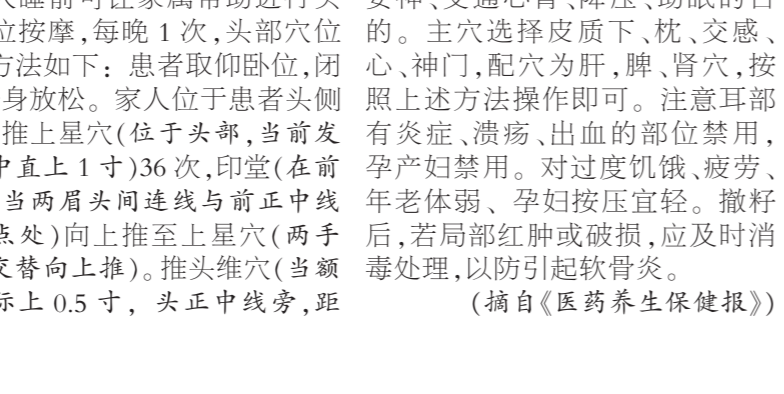
坚持呼吸训练 深呼吸训练可以改变心跳速率,使心情平静,改善睡眠质量。选择安静空间,端坐在椅子或床上,眼睛微闭,后背不要靠着椅子。慢慢地深呼吸,呼吸的幅度适中,不要过度深呼吸,注意力放在鼻腔里,随着自己的呼吸,感知每一次吸气和呼气时气流进出冲击鼻腔黏膜的感觉即可,持续3至5分钟后改为平静呼吸。每晚睡前如此训练30至45分钟,之后训练时间可逐渐延长。

头部穴位按摩 高血压患者在每晚入睡前可以让家属帮助进行头部穴位按摩,每晚1次,头部穴位按摩方法如下:患者取仰卧位,闭目、全身放松。家人位于患者头侧床前,推上星穴(位于头部,当前发际正中直上1寸)36次,印堂(在前额部,当两眉间连线与前正中线之交叉点)向上推至上星穴(两手指交替向上推)。推头维穴(当额角发际上0.5寸,头正中线旁,距

神庭4.5寸)36次,印堂向斜上抹,抹眉36次(中指端弯着叩),叩百会穴36次(方法同上),揉太阳穴顺时针10次,逆时针10次,轻拍头部3分钟(从前额拍到左右太阳穴,再到头顶百会穴处)。中医认为睡眠不好多为肝阳上亢、风升火动、上扰清窍,对上述穴位进行按摩可使头部经脉气血得以流畅,脉通则神明,气血和调,邪不可干。

耳穴压豆 耳穴压豆是一种保健方法,具体做法是将表面光滑近似圆球状或椭圆状的中药王不留行籽或小绿豆等,贴于1至2厘米的小块胶布中央,然后对准耳穴贴紧并稍加压力,使患者耳朵感到酸麻胀或发热。贴后患者每天自行按压数次,每次1至2分钟。每次贴压后保持3至7天。高血压患者在医生指导下通过对耳部穴位的刺激,可间达到清心安神、交通心肾、降压、助眠的目的。主穴选择皮质下、枕、交感、心、神门,配穴为肝,脾、肾穴,按照上述方法操作即可。注意耳部有炎症、溃疡、出血的部位禁用,孕产妇禁用。对过度饥饿、疲劳、年老体弱、孕妇按压宜轻。撤籽后,若局部红肿或破损,应及时消毒处理,以防引起软膜炎。

(摘自《医养养生保健报》)



心率快慢别大意

正常成年人,安静时的心率在每分钟60次至100次之间。如果超过100次,就是心率过快,如果低于60次,就是心率过慢。长期心率过快会导致心脏扩大、心力衰竭,有冠心病史的会直接诱发冠心病发作,从而增加心血管疾病的发病率。尤其是高血压患者,心率最好不要超过每分钟80次。

长期心率过慢,由于心脏“泵”出的血不够,导致人体缺氧缺血,出现头晕、乏力、心悸、胸闷等症状,

甚至出现黑蒙、晕厥或者诱发心绞痛。心率过快可由生理性、药物性、病理性原因引起以及心脏血管疾病所致。心率过慢可见于健康成人,尤其是运动员、老年人和睡眠时。器质性心脏病中心率过慢多见于冠心病、急性心肌梗死、心肌炎、心肌病和病窦综合征。(摘自《特别健康》)

甚至出现黑蒙、晕厥或者诱发心绞痛。心率过快可由生理性、药物性、病理性原因引起以及心脏血管疾病所致。心率过慢可见于健康成人,尤其是运动员、老年人和睡眠时。器质性心脏病中心率过慢多见于冠心病、急性心肌梗死、心肌炎、心肌病和病窦合征。(摘自《特别健康》)

暗藏“杀机”的颈部无痛肿块

鼻咽癌在我国的发病率呈现从南向北逐渐降低的趋势,常见的临床表现有:

1.无痛性的颈部肿块。60%至80%的患者最初表现是颈部肿块。肿块的“典型”部位是下颌角后方、耳朵下方,肿块质地比较硬,不痛不痒,呈圆形或者椭圆形,由于不影响日常生活和工作,病人往往不会第一时间就医,等淋巴结越来越大、越来越多了才到医院就诊。而且第一时间就诊的往往不是肿瘤专科医院,如果缺少鼻咽癌的常识,很容易错误诊断成淋巴结发炎,给与抗炎治疗肿块可能暂时缩小,但很快又继续长大。所以,对于无痛性的颈部肿块一定要引起重视,最好到

专科医院检查鼻咽、口腔、咽喉和喉咙。

2、耳鸣、耳闷塞感或听力减退。生长在鼻咽侧壁的肿瘤压迫咽鼓管,使鼓室形成负压,内淋巴液的产生和吸收不平衡,在乳突气房里面形成积液,患者可有耳鸣(喻喻的金属声)和耳闷塞感,严重的有听力下降的症状。就如同游泳或者洗澡时耳朵进水的感觉,或者乘坐飞机快速下降时的那种耳朵闷塞感。部分病例甚至会出现耳朵流水,临床上容易误诊为中耳炎,鼓膜穿刺抽液后上述症状暂时改善,但短期内又恢复如故。对于反复出现或者逐渐加重的耳鸣或听力下降,一定要警惕。

近年,比利时和卢森堡的研究人员经过多次研究与实验,发现大剂量补充维生素B₂(核黄素)可减少偏头痛发生的频率和持续时间。

对于维生素B₂的这种治疗作用,研究者认为可能是该药物提高了细胞线粒体的能量潜能。

用维生素B₂来预防治疗偏头痛时,对一个月内只出现几次偏头痛的中度病人效果最好,大多数在用药3个月后可收到最佳疗效。维生素B₂的药物治疗量一般应掌握在400毫克左右或以上。研究显示,核黄素疗效较好,副作用小,费用低廉。最好在医生指导下服用。

(摘自《家庭医药》)

阿司匹林 要按胖瘦用药

《柳叶刀》一项研究显示,阿司匹林的效果具有体重依赖性,当前用法用量不太适宜。

研究发现,每日服用75至100毫克的低剂量,只对体重<70千克的人能起到预防心血管事件的作用,对于体重≥70千克的80%男性和近50%的女性无显著效果。随体重增加,给予更大治疗剂量方能起效。且双联抗血小板药物比单用小剂量阿司匹林更有效。

研究还显示,小剂量阿司匹林在体重≥70千克人群中预防心血管事件的“无力”,尤其凸显在老年、吸烟、伴有糖尿病以及服用肠溶缓释剂型的患者中。

此外,研究还发现,阿司匹林在预防心脏性猝死和癌症方面,使用剂量也存在体重依赖性。小剂量阿司匹林或会对体型较小的人,特别是已有癌症的老年人有预防或治疗作用,但在体重≥70千克防癌作用也“消失”。

研究者认为,每日多次小剂量阿司匹林有助于纠正剂量“一刀切”的不恰当,如25毫克/次,2次/天给予体重重患者,50至100毫克/次,2次/天给予高体重患者。

科学用药 (摘自《医师报》)

上乘中草药配方 草本好阿胶

温水冲泡好吸收,新春有礼,买3送1 买5送2



专柜价:498元/盒

春季特惠,限时体验

本报读者打进热线可在专柜价498元/盒的基础上,享受买3送1,买5送2的特惠活动。由于此次优惠产品数量有限,活动时间仅限7天,还望广大读者朋友抓紧时间报名申领,领完即止,祝您轻松喝出健康好身体。

广告

咨询热线: 400-839-6665

扫码免费领好礼

山东东阿吉祥阿胶制品有限公司 许可证编号:SC11731152400431

责编:杨海英 美编:汪菲 照排:张兵 校对:沈皓玮

并非只有学渣和学霸两种人生

“虚荣心和侥幸心让我迷失了自己”,翟天临在致歉信中这样写道。正是应了那句话,内心越是缺少什么,越是想要炫耀什么。装学霸是自卑感和虚荣心在作祟。

娱乐圈中真正的学霸,大多低调。一路保送的撒贝宁说“北大还行”,清华电子工程系毕业的李健说他的水平在清华“不值一提”。此外,还有北外毕业留校的何炅、复旦法语系毕业的尚雯婕、考入台湾大学的苏有朋等,他们也几乎没有公开宣传过自己的学霸身份。

娱乐圈中还隐藏着一位高段位学霸,那就是文体两开花的黄健翔。

去年世界杯期间黄健翔上高晓松的节目《晓说》,高晓松说,整个娱乐圈和体育圈加起来如果按毕业院校排下来,黄健翔必须排在前头,因为黄健翔就读的外交

学院是中国录取分数线很高的学校。现在外交部发言人陆慷跟黄健翔是同届,陆慷在三班,黄健翔在二班。黄健翔说自己当年大学的英文课全都是外国老师教的,新闻看美联社、路透社的,电视看CNN、BBC的。当了足球解说员之后,黄健翔也发挥了自己的语言特长,练就了意大利味的英语、西班牙味的英语、东南亚味的英语等等。

还有不少明星出身于学霸家族,他们没有对外吹嘘,而是选择了逃离。

演员余男的爷爷是数学家,她家里所有的堂兄妹念的都是清华、北大等名牌大学,只有余男学业不精,这让她无地自容。直到考上北京电影学院,爱上了表演,她才慢慢发现了自己的价值所在。

就连拥有威廉姆斯大学和伯克利音乐学院双荣誉博士学历的



黄健翔

王力宏,在他那个学神级的大家族里,也是妥妥的学渣。王力宏的舅公是著名历史学家许倬云,奶奶毕业于清华大学经济系,哥哥是耶鲁大学的医学博士,弟弟则从麻省理工学院毕业,表哥、表妹都是哈佛大学的高材生。王力宏自嘲之所以从事音乐是因为自己的文化课不好,在音乐的世界中,他才是闪光的。

世界上并非只有学渣和学霸两种人生,在多元的价值观中,每个人都能找到自己的坐标。

(摘自《齐鲁晚报》刘雨涵/文)

过把“虎爸虎妈”瘾

中国一款新游戏让玩家可扮演父母的角色。任务嘛,就是把儿子或女儿从摇篮抚养到上大学。

中国的父母以苛责闻名,当然也有爱,在这样一个国度,这款名为《中国式家长》的游戏大受欢迎。自发行以来已获得大量用户。虽然还没官方数据显示究竟有多少人下载这款游戏,但它已在网上引发热烈讨论。

其开发者杨葛一郎说,它的成功似乎并不是因为人们想用它来报复自己成长中的遭遇。恰恰相反:一些粉丝写道,这款游戏让他们可从家长的角度来体验童年,把他们玩哭了。

别嫌弃宝宝把哭当武器

我们常常碰到有些家长觉得自家孩子爱哭很稀奇,一定是个聪明的孩子,其实,哭是婴幼儿自发性的行为,到了4个月以后他们才会有选择地对某些人

“小时候妈妈让我做的很多事我都不懂”,19岁的康生浩说,“玩这个游戏,我得提高儿子的数学成绩,让他更有出息,我更好地理解父母了。”

杨葛一郎还希望让玩家看到自己的虚拟子女与朋友们的子女相比是什么感受。中国国家长最喜欢向同龄人吹嘘自己孩子有多棒,“我们想给游戏玩家一个机会,把自己从中国孩子变成中国家长,看看他们在同样位置上时会怎么做。”

亲子关系在任何地方都能会从尊敬变成反叛、再回到尊敬。在中国,这种关系变化和整个国家的变化一样快。(据中新社讯)

一个同事的孩子,在学校因为一些事情跟同学有了些言语的冲突,孩子回家跟妈妈抱怨指责同学。第二天妈妈还能耐心听孩子说,第二天孩子们的矛盾还在继续,回家再说,这个妈妈就有些不耐烦了。孩子见状就不说话了。到了第三天,妈妈发现孩子一个人偷偷地掉眼泪,问孩子,孩子开始还摇头说没事。

意识到问题的严重性,妈妈上去抱着孩子说“你这样妈妈很担心”的时候,孩子哇的一声哭了。随后告诉妈妈,同学的妈妈打电话给老师说他欺负同学,让老师批评自己,幸亏老师听自己解释了,不然他会很委屈的。

妈妈当即表示,自己可以去跟老师或者对方家长谈谈,不会让孩子无辜受委屈。孩子笑了,说:“妈妈,其实我难过是因为你不愿听我发牢骚,人家的妈妈都可以替孩子出头,我妈连听我说不耐烦!我在学校不开心,回家就是发发牢骚而已,说完我就舒服了,能冷静下来了。可是如果你嫌弃我,觉得我不懂事,跟别人斤斤计较,那我会觉得很委屈。”这位妈妈反省了自己,向孩子道歉。一场母子间的误会就此消除。

作为家长,要尽量挤出时间与孩子谈心,并且耐心地引导孩子尽情地诉说,说出自己生活、学习中的困惑,说出自己对家长、学校、老师、同学等的不满。家长在认真听孩子倾诉的时候,孩子会感受到来自于家长的包容和支持,如此,他们在学习中之会更加自信!

(摘自《北京青年报》范青/文)

父母离异对7至14岁孩子伤害最大

英国伦敦大学研究人员分析2000年~2002年期间出生的6245名孩子的成长情况后显示,相比与父母共同生活的同龄人,7~14岁期间经历父母离异的孩子出现情绪问题的可能性增加16%,包括焦虑和抑郁症状,行为失常的可能性增加8%。3~7岁孩子的情況与此形成鲜明对比,情绪和行为似乎完全不受父母离异影响。研究人员认为,不同年龄孩子对父母离异反应不一,或许因为他们处于不同情感发育阶段。

(摘自《信息时报》)

上培训班到底有没有用

有3%的同学在上培训班后成绩退步了。

2.培训班的选择:朋友介绍,和同学一起就读。80%以上的家长给孩子寻找培训机构,主要是通过朋友介绍,或与同学一起就读。对于培训目的,绝大多数受访者提到“拓展提高”和“夯实基础”,大多数家长认为培训班在孩子的基础学习和浅层次扩展学习上有很大作用。

3.每周上培训班的时间:2~4小时为主,即每周补习1~2门课的同学较多。但也有近16%的同学每周会花8小时以上用于校外补课,培训班占用了他们很多课外时间。

4.什么学科上培训班最有效:

数学>科学>英语>语文。大部分同学认为,培训班对数学、科学的帮助最明显,其次是英语,最后是语文。

实际上,在调查中同学们发现,绝大部分同学在回答“怎样才能更好地提高成绩”时,选择的并不是培训班。

自己反思总结,问老师和同学是最主要的方法,也有一些同学选择刷题提高成绩。自身努力加上老师、同学的必要帮助是大多数同学提高成绩的主要依靠,家长监督、培训班等外力的帮助并没有起主要作用。

(摘自《扬子晚报》)