

一个人是否健康看平时的身体状况就可以看出来,我们的身体其实很脆弱,你知道身体各部位最害怕什么吗?身体虚弱的表现都有哪些?要想身体健康,我们该怎么保养呢?

# 关于身体的那些小秘密

## 乳房最怕胸罩不适

现在女性压力大,睡眠不好,作息不规律,导致内分泌紊乱,成为乳腺疾病的诱因。这是乳房承受的内在压力。研究发现,戴胸罩时间过长(每天10小时以上)是外在压力,会导致患乳腺疾病几率大增。建议女性要劳逸结合,少吃高油高脂食物。睡觉时一定要摘下胸罩,周末不妨给乳房放假,不戴胸罩。

## 皮肤最怕晒伤

让皮肤老化的“敌人”恰恰是我们每天都离不开的阳光。紫外线不仅会使皮肤变糙,导致色素沉着,还会引起光线性皮肤病,加重雀斑、黄褐斑等,甚至诱发癌症。日照最强烈的时间,应避免过久呆在室外,外出前要涂抹防晒霜,戴好太阳帽、遮阳伞等。此外,保证充足睡眠、多吃果蔬等对护肤也十分关键。

## 手腕最怕骨头缺钙

摔跤很容易导致中老年人骨折,最常见的部位是手腕、腕关节、腰椎。一方面,手腕处于骨头末端,摔倒时多数人会用手腕去支撑,易发生骨折;另一方面,中老年人骨质疏松高发,骨头较脆。因此,摔倒时应有意识地学习运动员“滚着倒地”的方式或先用屁股着地,不管当时有无疼痛,都应及时去医院拍片。多吃奶制品、豆制品,多晒太阳、补充钙质都非常关键。

## 头发最怕染发剂

部分染发剂中的对苯二胺等苯

系化合物,能渗进头发的部分毛小皮,发生过氧化反应,导致头发干燥、断裂甚至脱落。烫发对头发的伤害也极大。中老年朋友一年染发别超过两次,染发时应选择颜色较浅的染发剂,别在雾霾天染发。

## 肠胃最怕生冷食物

胃喜温,最怕生冷食物,因为吃后会让胃产生应激反应,饭菜、汤饮的温度尽量在37℃左右。要想养好肠胃,应重视胃的5个“好朋友”:多吃温润多汁的食物;三餐定时定量;细嚼慢咽;经常按摩腹部;保持好心情。

## 肝脏最怕过量饮酒

90%的酒精在肝脏代谢,一次醉酒相当于得了一次肝炎。长期过量饮酒会导致酒精性脂肪肝,酒精性肝炎,甚至转为肝硬化、肝癌。建议别空腹喝酒,少“一口闷”,男性每天饮酒的酒精含量应少于40克,女性应少于20克。酒精的计算方式是:饮酒量(毫升)乘以酒的度数,再乘上0.8。

## 生殖系统最怕习惯不好

女性易受阴道炎等妇科疾病困扰,男性总被前列腺疾病纠缠,这两种疾病都与生活习惯密切相关。阴道炎等很多妇科病与久坐不动、不勤换内裤等有关。女性朋友一定要选择宽松透气的棉质内裤,每日用清水清洗外阴。男性朋友久坐直接压迫前列腺容易造成前列腺炎,对它的伤害甚至不亚于吸烟、酗酒。因此,每坐1小时应站起来

活动10分钟,并坚持定期锻炼,不暴饮暴食,戒烟限酒!

## 膝盖最怕用得太狠

走路时,膝盖承受的压力是放松状态下好几倍。很多中老年人一走就一两个小时,很容易导致骨质增生,磨薄半月板,软骨受损产生疼痛、肿胀等。建议每天遛弯四五十分钟,每分钟走70~80步,每步50~60厘米。如果觉得运动量不够,可以游泳、打太极拳等。

## 双腿最怕长时间不动

美国政府老年问题专家夏克医师表示,如果不能从20岁起积极运动,每10年可能丧失5%的肌肉组织。一些老年人不爱走动,这样轻则导致肌肉弹性下降,重则影响血液循环。不妨经常练练抖腿:端坐于质地较硬的椅子上,小腿与椅子垂直,让双腿左上右下或右上左下地来回抖动,每次3~5分钟,也可边抖边轻轻地敲打大腿正面和侧面。

## 脚最怕鞋不合适

鞋穿得不当对脚的伤害很大。高跟鞋的“杀伤力”最大,会导致脚外翻、前脚掌疼痛等问题,还会影响盆骨、踝、膝髋关节、脊柱等。中老年朋友穿鞋最忌不跟脚,选鞋时一定要买能包住脚后跟、鞋底软硬适中的鞋。而有平足,走路内八字、外八字、罗圈腿的人,建议到康复机构购买鞋垫、矫形器等。(据搜狐健康)

## 十种东西别共用

**香皂。**如果认为香皂是用来杀菌消毒的,可以随便取用,那就错了。香皂底部通常较湿,会成为杂菌滋生的温床,研究发现,香皂上的细菌可在不同使用者间交叉传染。美国疾控中心建议,尽量减少使用公共香皂,改用洗手液。

**帽子和梳子。**根据美国疾控中心意见,帽子和梳子直接接触头部,共用恐怕会传播真菌。此外,头部因接触枕头、床单以及沙发等,会沾染螨虫,一旦共用帽梳容易交叉感染。

**指甲刀。**修理指甲时,如果不慎弄破皮肤,共用指甲刀就可能感染通过血液传染的病菌,如丙肝病毒、金黄色葡萄球菌等。建议使用修甲工具后最好用酒精消毒。

**瓶装饮料。**同喝一瓶饮料,容易通过唾液接触感染咽炎、流感、流行性腮腺炎甚至脑膜炎。因此还是各喝各的饮料,或者倒到杯子里分享。

**耳机。**耳机长期使用很容易沾染细菌,共用就会让细菌“耳耳相传”,尤其是学校机房等公共场所配置的头戴式耳机更要注重定期消毒。

**化妆品。**唇膏、睫毛膏之类化妆品大多都含有防腐剂,本身具有杀菌作用,共享较为安全。但使用者若患红眼病、流感等传染病,就不能共用了。

**剃须刀。**剃须刀极易划破皮肤,沾染血液,共用很容易传播乙肝病毒等。凡容易见血的物品都不宜共用,使用后要注意消毒。

**牙刷。**共用牙刷会令牙刷沾染的病菌经由口腔感染,尤其当使用者牙龈或口腔有伤时,牙刷沾染血液,加大了传染的危险性。

**耳环。**闺蜜间经常互换耳环等饰品戴,如果在耳洞干燥的情况下戴一般没事,但摘下时可能划破耳洞,从而沾染血液,再借给他人的话,就易通过血液传播各种病菌。因此,耳环取下后要进行清洗消毒。

**止汗剂。**走珠式止汗剂本身没有杀菌作用,共用可能会把汗水里的细菌、真菌传染给他人,如要共享,请换用喷雾式止汗剂。

# 身上七个止痛开关

生活中我们经常会遇到一些疼痛,有的与疾病有关,有的与生活习惯有关。其实,我们的身体上就有许多“止疼开关”,除了吃药止痛的方法,还可以通过按压等方式,将疼痛感“关掉”。

**头痛开关——揪揉眉间。**两个眉间有个“印堂穴”,按摩这个位置有助于缓解头痛、鼻部不适等症状。头疼时可以用拇指和食指轻轻地揪揉这个部位2分钟左右,动作宜慢不宜快,稍微用点力,以感觉微麻、发胀为宜。一般的头痛立刻就能见效。

**背痛开关——搓揉后腰。**背痛时,用双手搓揉后腰,腰酸背痛的症状

会有立竿见影的改善。腰部是中医所指的“带脉”所行之处,特别是脊椎两旁,是肾脏所在位置。肾喜温恶寒,经常按摩能有助于缓解腰酸背痛。具体做法是将两手搓热后,放在后背脊柱两侧的腰眼处,稍停片刻,然后用力向下搓至尾骨处。经常背痛的人可以每次做50—100遍,每天早晚各做一次。

**牙痛开关——按虎口或下关穴。**“牙痛不是病,疼起来要人命!”牙痛总会让人坐卧不安,此时不妨试试身体两个止牙痛的穴位。一个在“虎口”附近,即拇指、食指合拢时肌肉的最高处。揉压虎口时,应朝小指方向用力,这样才能更好地发挥疗效。孕妇不要按摩该位置,以免耗损胎气。另一个在耳朵前方,颧骨与下颌之间的凹陷处,即下关穴。牙痛时可以用手指或指关节按压这个部位,也有止痛作用。

## 肩痛开关——提揉“肩峰”

很多人经常帮父母揉肩,但是很少有人知道揉肩止痛的标准动作是什么。揉肩除了能舒活肩部气血,还能

按压“肩井穴”,即乳头正上方与肩线交接、肩部最高处,有助于缓解肩膀酸痛、头重脚轻、眼睛疲劳、耳鸣、落枕等症状。具体操作方法是,双手虎口张开,四指并拢,自然地搭在被按者肩部,五指用力拿捏,如果再用空心拳捶捶后背,效果会更好。需要提醒的是,按摩不要过久、用力不要过度,尤其是血压高或患有心脑血管疾病的人,更不可久按、重按。

## 心痛开关——点按手腕

手腕横纹往上约三指宽处,即为心痛开关,此处也是中医所指的内关穴。若突发心绞痛,除了含服硝酸甘油外,还可以点按此处5分钟,能够活血通络,起到止痛的作用。需要提醒的是,此法仅作辅助治疗以及急救使用,为了以防万一,发病时务必及时就诊。

## 痛经开关——揉捻脚背

痛经开关在脚背上,大脚趾和二脚趾之间的缝隙向上1.5厘米凹陷处。具体按摩方法如下:用左手拇指指腹揉捻右脚,以有酸胀感为宜,1分钟后再用右手拇指指腹揉捻左脚即可。(据39健康)

