

这些咳嗽要当心

在日常生活中，咳嗽是一种很常见的症状，但以下几种咳嗽需提高警惕。

1.慢性咳嗽超3个月 如果有超过三个月的慢性咳嗽，尤其是烟龄比较长的老人，抗炎治疗后咳嗽并没有好转迹象，一定要及时做CT检查。

2.刺激性呛咳，停不下来 咳嗽以后，感觉停不下来，很难控制，不由自主不停地咳，每次咳

嗽前似乎总有一个东西在诱发或刺激。这种咳嗽往往以干咳为主，和肺癌有一定的相关性。

3.胸闷气喘、呼吸困难 当咳嗽同时还伴胸闷、气喘时，要及时检查，尤其是病灶在肺门，引起气道阻塞及肺不张，会出现胸闷气喘，周围型肺癌胸膜转移出现胸腔积液时也会引起胸闷、气喘，以及进行性加重的呼吸困难。

4.咳嗽伴消瘦 咳嗽伴消瘦可见

于慢阻肺、肺结核、肺癌，这些疾病会加快身体消耗，比如肺癌会使患者在一两个月之内出现体重明显下降的情况。

咳嗽往往与肺部疾病有关，但又常被人们忽视。如果长时间咳嗽不停或伴有其他症状，一定要及时就医。

(何玉泉/文)

(据《医药养生保健报》)

练仰卧高抬腿 别伤到腰

仰卧高抬腿练习可加强腰背肌力量，是预防慢性腰痛的好方法，但是如果用力点不对很容易造成腰部损伤。高抬腿的运动重点是由臀部到腰部，如果想使用这个方法来锻炼，切勿将腿抬得太高，感到腰部轻微疼痛就不要再继续往上抬腿了。

(据《健康咨询报》)

药品拆零存放 易变质

生活中，有不少人喜欢把药品拆零存放，如拆出来一周剂量，甚至喜欢把所有的药品都拆到小药盒里存放，觉得这样方便服用。但是市场上小药盒品种繁多，至于小药盒的密封性和避光性究竟能否达到原包装的水平，很难判断。

药品对储藏条件有严格要求，储存过程中若与外界水分、氧气等发生作用则会影响稳定性和质量，轻则不能达到预期疗效，重则变质致病。更重要的是，有些药品的理化性质改变并不是肉眼可观察到的，因此提醒大家，药品拆零有风险，储存需谨慎。一旦发现药品变质、潮解、霉变或过期，需及时清理。

(北京友谊医院 杜丰)

(据《北京青年报》)

自测咽喉反流

咽喉反流是发病率较高的一种疾病。可以这样自测是否有咽喉反流：颈部是否经常有放射性的火辣辣的感觉？是否有反酸、烧心、食物反流到嘴里的症状？是否因为胸骨后不舒服反复在心内科就诊，而且做过很多心脏检查都没发现问题？有没有反复的哮喘、慢性咳嗽等发作，而常规哮喘的药物控制不了症状？

如果以上四个问题中有一个回答“是”，就要考虑咽喉反流的可能。一旦出现反复不愈的咳嗽、咽炎等，最好去医院做个24小时动态监测。

(陈志凌/文)

(据《新京报》)

两种呼吸法 可防听力老化

很多老年人都被“耳背”困扰。近日，专家介绍了两种呼吸方法，可缓解耳背、耳鸣及耳内堵塞感，老年人可以尝试一下。

刺激呼吸法 坐在椅子上，两脚自然张开与肩同宽，两肘微微弯曲，双手在腰部后方的位置十指交叉握在一起；边用鼻子吸气、吐气，边前倾上半身，尽量抬高手腕，呼吸3次；吸气的同时抬头，保持3秒后，边吐气边低头。注意用腹部呼吸。专家表示，这个动作坚持一段时间后，副交感神经会变得活跃，可改善耳朵不适等状况。

蜂鸣呼吸法 坐在椅子上，上半身微微前倾，两肘支在桌上，食指轻轻伸进耳道；边鼓起腹部，边用鼻子吸气，再用鼻子发出“嗯”的声音并吐气，同时收紧腹部；在气息吐净之前，再次鼓腹吸气、收腹吐气，持续5分钟。此法可放松大脑和神经。

老年人在练习以上两种呼吸方法时，一定要量力而行，出现身体不适时不要勉强。另外，专家提示，改善血液循环也可缓解听力下降，所以，多做快走、体操等有氧运动也有同样的效果。

(据《人民网》)

3个动作 防止膀胱漏尿

膀胱漏尿是许多成年人在打喷嚏、笑或者运动时偶尔会遇到的问题。这通常是由于骨盆底肌肉的无力所致，尤其在怀孕或更年期后，女性更容易出现这种现象。男性如果前列腺肥大，也可能面临类似问题。除了生活方式的改变，通过锻炼增强骨盆底肌肉也是一种有效的解决方法。

深蹲锻炼

深蹲不仅可以增强腿部和臀部肌肉，还有助于稳定骨盆底，从而减少尿失禁。练习深蹲时，双脚分开与肩同宽，脚趾稍微外展，为了帮助平衡体重，将手臂举到与肩同高的位置。想象身后有一把椅子（或者可以将一把真正的椅子放在身后），然后弯曲膝盖，同时将臀部向后拉。保持头部朝前，背部挺直。当蹲至最低点时，收紧骨盆底肌肉，想象自己在憋着放屁或小便来收紧骨盆底的肌肉。在保持这些肌肉收缩的同时，通过脚后跟发力将双腿伸直。尝试做三组，每组10~15次。

臀桥锻炼

臀桥是瑜伽课上的常见练习，



可以通过它锻炼骨盆底肌肉。这个练习

要求仰卧，膝盖弯曲，双脚平放在地板上。使用同样的骨盆底锻炼方法，通过脚后跟发力将臀部抬离地面。在举起的顶部保持不动，然后在放下时放松肌肉。

鸟狗式锻炼

鸟狗式也能增强核心稳定和骨盆底肌肉。从四肢着地开始，将右腿伸直。如果很难做到，那么将脚趾压在地板上，右腿伸直。挤压骨盆底的肌肉，同时想象一条拉绳将你的臀部点拉到一起，以锻炼核心的深层肌肉。然后向前伸展左臂，以增加对稳定性的挑战。保持几秒钟，然后用另一条腿和手臂重复此动作。

(何念/文)

(据《大众卫生报》)

参与绿色行动

保护碧水蓝天