

# 学会这样“偷懒” 养生还长寿

俗话说，“懒人”有懒福”。有时候，适当停下脚步，让自己“偷个懒”，既能养生，又能长寿。

## 每天适当发会儿呆

每天接受信息“轰炸”，忙碌的人们需要适当发呆，对身心健康非常有益。进入大脑的信息太多，大脑就会超负荷。大脑保持注意力的时间大约是30分钟~50分钟，如果长时间用脑，耗氧量增加，不但工作效率会下降，还会出现失眠、头痛等问题。发呆就是让大脑休息的一种好方法。人在发呆的时候，意识活动减弱，处于清醒而放松的状态，对于生活节奏比较快的人来说，是一种很好的调节剂。

## 累了打个盹儿

当人感觉劳累、不想说话、情绪不佳、没有胃口或者脑子不转时，可能是身体在告诉你需要休息了。如果前一晚睡眠质量不太好，或者睡眠时长不够，不妨在中午或工作间隙打个盹儿，能有效消除困意、缓解疲劳、补充精力。但需要注意，白天打盹儿时间别太长，睡太久会影响夜间的睡眠，打盹儿时长最好控制在20分钟左右。

## 看久了闭会儿眼

不管是小朋友还是成年人，在长时间近距离用眼之后，眼睛会出现酸胀、疼痛、干涩、畏光及复视等疲劳症状，有的还会出现头痛、眩晕等，这是由于长时间近距离用眼导致眼球调节功能障碍引起的。看书或看屏幕1小时后，最好站起来伸伸懒腰、看看远处。如果实在抽不出身，可以闭上眼睛一会儿，缓解眼疲劳。

## 睡醒后别立即起床

早晨睡醒后不要马上起床，尤其是老年人，椎间盘较松弛，突然由卧位变为立位，不仅容易扭伤腰部，还可能影响神经系统功能。患有高血压、心脏病的人如果突然改变体位，可能会发生意外。建议醒来后不要马上起床，尤其是老年人，先在床上躺5分钟，伸伸懒腰，舒展一下四肢，再慢慢坐起来。

## 别太早出门锻炼

中老年人睡眠时间相对较少，有的人早晨5点多就出门锻炼了。有的季节清晨气温低，血管容易收缩，可能诱发或加重心脑血管疾病。而且晨间雾多、能见度低，太早出门可能存在潜在风险。患有心脑血管疾病的人，建议下午3点以后再出去活动。

## 时不时伸个懒腰

手臂尽量上举，全身绷着劲儿伸直四肢，时不时伸个懒腰，会让人感觉身心放松。伸懒腰可引起全身大部分肌肉的收缩，淤积的血液被“赶”回心脏，从而大大增加血流量，改善血液循环。所以，常伸懒腰在促进人体肌肉收缩和舒张、增进肌肉本身血液流动的同时，还可带走肌肉中的代谢产物，起到消除疲劳的作用，使人感到全身舒展、精神愉悦。

## 少和别人生气

心情好，有益于身心健康。如果经常生气、发怒、抑郁，患病的概率要比不生气的人高。很多疾病都和生气有关，生气时心脏血流量比平时增加了一倍，心脏的收缩力加强、心跳加速，大量血液涌向心脏，会出现心律不齐、心肌缺血、胸闷、心慌等症状。生气是诱发心绞痛和心肌梗死的一大诱因，只要把控制好情绪，就可以少得病、晚得病。  
(据《健康时报》)

本版组稿 郑伟元



9月21日是世界阿尔茨海默病日。阿尔茨海默病的致病原因尚不明确，且发病症状较为隐匿，早诊早治非常重要。  
新华社发 徐俊作

## 做上腹部CT检查 为何要空腹喝水

上腹部CT平扫可检查肝、胆、胰、脾、胃等器官的基本情况，医生一般会要求患者检查前空腹、大量喝水，这是为什么呢？

空腹是为了防止胃肠道内的食物残渣影响医生对脏器的观察，避免误诊。空腹之后胆囊内的胆汁充盈，胆囊壁的张力比较好，可以清晰显示胆道结石等病变。上腹部的胃、肠是空腔脏器，喝水使胃肠道充盈，减少胃肠道内的气体，以免在检查的时候产生伪影，影响诊断的结果，还可以使病变部

位更容易显示出来。

上腹部CT平扫检查前的注意事项：

- 1.检查前禁食至少4小时，最好于前一天晚上起禁食。
- 2.一周内不服用含重金属的药物，不作胃肠钡剂检查，已做钡剂检查的病人，需待钡剂完全排空后方可进行。
- 3.检查前务必除去检查部位的金属物品。

(周口淮海医院 完颜成明)

## 科学辨别急腹症 发现疼痛背后真相

日常生活中，我们可能都经历过腹部疼痛，然而，有些腹部疼痛并非简单的肠胃问题，可能隐藏着严重的急腹症。因此，学会辨别急腹症的疼痛特征，可以帮助我们及时应对疾病。

急腹症是一类以急性腹痛为主要表现的腹部疾病，具有起病急、病情重、变化快等特点，如果不及早诊断和治疗，可能会危及生命。急腹症包括急性阑尾炎、胆囊炎、胆结石、肠梗阻、消化道穿孔、宫外孕破裂等疾病，不同疾病导致的疼痛特点也不同。除了疼痛的部位和性质，急腹症的疼痛还可能伴有其他一些特征，如疼痛的持续时间、发作频率、加重或缓解的因素等。

急性阑尾炎是最常见的急腹症，引起的疼痛通常始于脐周或上腹部，数小时后，疼痛逐渐转移并固定在右下腹。这种转移性右下腹痛是急性阑尾炎的典型特征，同时还可能伴有恶心、呕吐、发热等症状。

胆囊炎和胆结石引起的疼痛多位于右上腹，疼痛可向右肩部或背部放射，常在进食油腻食物后发作。患者可能会感到右上腹持续性胀痛或绞

痛，伴有恶心、呕吐等消化系统症状。如果胆结石嵌顿在胆囊颈部或胆管内，疼痛会更加剧烈。

肠梗阻的疼痛症状较为复杂，通常为阵发性腹部绞痛，疼痛部位多在脐周或下腹部。随着病情的进展，疼痛间隔时间会逐渐缩短，疼痛程度也会加重。同时，患者还会出现呕吐、腹胀等症状。

消化道穿孔是一种极其危险的急腹症，常见于胃溃疡或十二指肠溃疡患者。患者会突然感到上腹部剧烈疼痛，如同刀割或撕裂一般，疼痛迅速蔓延至全腹。

宫外孕破裂多见于育龄期女性，患者会突然出现一侧下腹部剧烈疼痛，疼痛呈持续性或阵发性加剧，同时可能伴有阴道出血、头晕、乏力等症状。

在出现急性腹痛时，患者应保持冷静，尽量避免自行服用止痛药物，以免掩盖病情。及时就医，向医生详细描述疼痛的部位、性质、持续时间、伴随症状等信息，以便医生进行全面评估和诊断。

(据《大河健康报》)