

# 一天中身体最危险的时段

- 0 凌晨3时~上午8时 牙疼
- 3 凌晨4时~清晨6时 哮喘
- 6 凌晨4时~上午9时 偏头痛
- 9 上午6时~10时 心脏病
- 12 晚上7时~11时 皮肤瘙痒
- 15 晚上8时~午夜 骨关节炎
- 18 晚上8时~凌晨2时 胃灼热
- 21
- 24

记通  
者讯  
陆陈  
麒晓  
雯燕

你知道吗?人体的生物钟会在一定程度上影响疾病的发作。记者请教了多位医生,总结出一些常见病高发或症状加重的时间段,提醒大家注意。

## 凌晨3时~上午8时 牙疼

牙疼在这段时间的发作率是其他时间的两倍。建议早上服用阿司匹林治疗牙疼,但不宜空腹服用,以免刺激肠胃。

老年人牙痛是一个常见的症状,有可能是龋齿或者是牙髓或犬齿周围的牙龈被感染,前臼齿出现裂痕也会引起牙痛。

治疗牙痛着重于针对原发病,多需由牙科医师给予酌情内服维生素、抗生素,或辨证施用清胃泻火、疏风清热、消痰通络、补肾固齿、益气缓痛、滋阴降火、清热解毒等中药或中成药。含漱、烟熏、充填、针灸、手术等法均被采用。

## 凌晨4时~清晨6时 哮喘

这段时间哮喘的发作率是其他时间的100倍。建议睡前服用些预防性药物,并经常晒被子。

现在不少人会网购雾化器自己雾化,但鄞州二院中医科主任陈蓓华提醒,雾化器的选择有讲究:一般上呼吸道问题,如咽炎、鼻炎等,可以用超声雾化器;而下呼吸道问题,如肺炎哮喘

等,应选择压缩雾化器。雾化器的雾力大小和质量将直接影响到治疗效果,应选择正规牌子。即使在家做雾化,也要去医院检查。治疗哮喘和其他呼吸道疾病的药物品种较多,每次发病情况又有所不同,使用药物的剂量、时间和频率也不同,医生会根据个体和病情随时调整用药。

## 凌晨4时~上午9时 偏头痛

人的血压在这段时间会升高,头痛部位的血管会扩张,从而加重头痛。如果偏头痛夜间反复发作,一定要及时就医。

其实,饮食因素也会影响偏头痛的产生。如食用过量咖啡,会使血管扩张而刺激神经引发偏头痛,吃下过凉的食物时也会感到头痛。饥饿

或进食较晚和偏食也可以引起偏头痛。因此,要在日常饮食中严格控制,对于容易诱发偏头痛的食物最好不摄入,平时均衡营养。睡眠严重不足也会引发偏头痛,紧张的环境和不正确的睡眠姿势也会引起相似症状。这就要求老年人要学会自我调息和放松,不要枕过高的枕头睡觉。

## 上午6时~10时 心脏病

这一时间段的心脏病发作率高40%。如果发病,一定要及时服用硝酸甘油等急救药物并及时就医。

鄞州二院心内科主任王景斌表示,对心脏病患者来说,应根据心脏功能及体力情况,从事适量的体力活动,有助于增进血液循环,增强

抵抗力,提高全身各脏器机能,防止血栓形成。但也需避免过于剧烈的活动,活动量应逐步增加,以不引起症状为原则。慢走半小时左右,微汗最佳,一周三到四次。

当然了,最重要的是生活有规律,时刻保持心情愉快,避免情绪激动和过度劳累。

## 晚上7时~11时 皮肤瘙痒

在这段时间,不少人湿疹、皮炎的瘙痒症状会加重。不过,此时皮肤的吸收能力也很强,进行针对性治疗效果也更好。

龙赛医院内分泌科医生丁佳说,海鲜和啤酒引起的皮肤过敏病例高发,对海鲜过敏的人,对螃蟹过敏的可能性非常高。之前没有过敏史

的,若饮食不当,也极有可能引发过敏症状。吃海鲜不宜喝啤酒,若出现过敏症状,不太严重的可服用抗过敏症状药物,否则就要第一时间到医院就诊。丁佳提醒,痛风患者尤要注意,吃螃蟹1只、饮用啤酒1瓶以上,就可能导致痛风症状的复发。

## 晚上8时~午夜 骨关节炎

在这一时间段,骨关节炎患者的疼痛感加剧,可能与活动一天,骨关节部位受累有关。建议在早上服用长效止痛药,因为晚上副作用大。

第一医院风湿科主任忻霞菲说,骨关节炎

在中老年人群当中的患病率是最高的,40岁以上10%~20%,60岁以上高达75%。骨关节炎患者不要去爬山、爬楼梯,也不要做类似与太极里的马步动作,适合的运动包括游泳、平地走,佳木斯之类的广场舞也不错。

## 晚上8时~凌晨2时 胃灼热

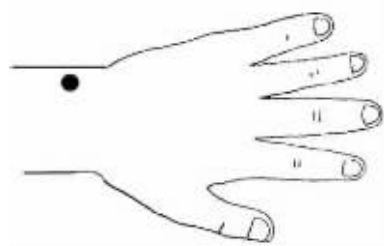
胃灼热患者晚饭后的发病率是另外两餐后发病率的3倍。建议患者在晚上睡前服药,睡时尽量选择仰卧或左侧卧。

胃灼热重在保养,节制饮食,除了分量不可太多,也要细嚼慢咽。保持直立状态,如必须躺下,请将头部垫高。不要喝牛奶或薄荷,以免刺

激胃酸分泌或反流。停止吸烟,也拒吸二手烟。避免饮用含气泡的饮料,勿吃油腻食品,如脂肪含量较高的肉类及乳品,以免刺激胃酸。

注意某些可能加重胃灼热的药物,注意辛辣食物。少吃柳橙、柠檬等酸性水果,睡前两小时避免饮食。

## 手腕有个养老穴



常按此穴对老花眼、耳聋、肩臂痛、手指麻木等老年症最有效

人上了年纪,常常会出现头晕眼花、耳鸣耳聋、肩臂酸痛等老年症。在中医经络学中,手腕处有一个穴位就专门用来治疗以老花眼为代表的多种老年症,这个穴位也有个恰如其分的名字——养老穴。

经常按摩养老穴,可以清头明目、充养阳气、舒筋活络,对老花眼、耳鸣耳聋、颈椎病、手指麻木、半身不遂、咽痛、肩臂痛等老年病都有不错的治疗效果。

养老穴位于手腕处(如图),准确的取法是先将掌心向下,在手腕处突起的骨头最高点取穴,然后屈肘掌心转向胸前,穴位恰好落在了该突起骨头附近的缝隙内,此处便是养老穴。按摩方法一般以指揉法为主,用手指腹吸定在该处穴位上,腕部放松,做柔和而有渗透力的摆动,每日1~2次,每次约10分钟即可,手法宜轻,不可过强刺激。

养老穴之所以可以治疗老年眼病,与其所在的经络循行有关。养老穴是手太阳小肠经经穴,小肠经的循行路线经过人体的外眼角和内眼角,所以临床上不光是老花眼,凡是有目视不明、眼睛昏黄等症的眼病,均可取此穴进行治疗。此外,养老穴又为手太阳小肠经郄(音xī)穴,郄穴是指经气所深聚的地方,因此可以治疗其经络循行部位及所属脏腑的急性疼痛等病症。有上述症状的老年朋友们不妨试试。 据《生命时报》



女性健康食品  
橄榄叶防骨松垮,牛肉豆类补能量;亚麻籽可减肿瘤,抵御疾病番木瓜。

## 中医养生

### 荷莲一身宝 秋藕最补人

每年的这个时候,是吃鲜藕最好的季节。

民谚说“荷莲一身宝,秋藕最补人。”鄞州二院中医科主任陈蓓华说,生藕味甘、性寒,入心、脾、胃经,具有清热、生津、凉血、散瘀、补脾、开胃、

#### ●推荐食谱

#### 莲藕煲筒骨汤

原料:新鲜莲藕、老姜、一颗蜜枣、猪筒骨、盐、香葱。

做法:1.冷水下锅,加入几片姜片,加入筒骨,大火煮开,捞出控干水分备用。2.莲藕去皮,斜切成块状备用,老姜去皮拍扁备用。3.接一锅冷水加入老姜、蜜枣大火烧开后加入

止泻的功效。丰富的膳食纤维对治疗便秘,促使有害物质排出,十分有益。秋天天气干燥,吃藕能养阴清热、润燥止渴、清心安神。经常用脑的人多吃藕,可以起到益血补髓,安神健脑的作用;女性吃藕能够达

到调血、补血,红润面色的效果;藕还可以清肺止血,是肺结核病人的最佳食品。

“市场上现在有两种藕——七孔藕和九孔藕。”陈蓓华介绍。七孔藕又叫做红花藕,九孔藕被称为白花藕。

做法:1.将莲藕去皮洗净,切成薄片。2.将切好的莲藕开水焯一两分钟。3.将焯好的莲藕盛出放凉水中(焯莲藕的水不要扔掉,放点糖就是美味的莲藕水,败火养颜)。4.拿一个拌菜的大碗,倒入莲藕。依次放入盐、糖、醋、香油,搅拌均匀。

#### 凉拌莲藕

原料:莲藕、糖、香油、醋、盐。

#### ●服用方法

两种藕的营养价值差别不大,但吃法略有不同:七孔藕淀粉含量较高,水分少,糯而不脆,适宜做汤;九孔藕水分含量高,脆嫩、汁多,凉拌或清炒最为合适。

藕可以生食也可做菜,生吃、熟食各有好处。莲藕生食,能清热润肺,凉血行淤。可以凉拌,也可以将鲜藕榨汁,与鲜梨汁、甘蔗汁等混合饮用,能够治疗口渴伤阴,焦躁难解等症,而且对于缓解痤疮症状也很有效;藕熟食,可健脾开胃,止泻固精。

记者 陆麒雯  
通讯员 陈晓燕



张子和提倡祛邪扶正,提出:“养生当用食补,治病当用药攻。”