



疼痛部位不同 选药亦不同

□石宝

慢性疼痛是一种常见病症,约1/7的人受它的困扰。那么,不同部位的疼痛应如何选药呢?下面这篇文章或许能给您一些帮助。

头痛

导致头痛的原因很多,对于普通的头痛,可以服用阿司匹林、对乙酰氨基酚(如散利痛)和布洛芬类止痛药(如芬必得)。英国疼痛学会发言人奥斯汀·李奇博士说:“此时,应避免开含有可待因的镇痛药,因为可待因可能会导致反跳性头痛(即药效减弱后,头痛反复发作)。”除用药外,还可补充水分,服用有助缓解疼痛的B族维生素补充剂,并尝试针灸、按摩、冥想或瑜伽也能改善头痛症状。如果发生偏头痛,要避免已知的触发因素,如噪音等的刺激。

牙疼

龋齿、牙龈受损等都可能引起牙髓肿胀,因刺激神经组织可引起疼痛。对乙酰氨基酚类药物对牙疼的效果明显。丁香油也能用来缓解牙疼。但要注意不可用浓度较高的香薰用丁香油直接涂抹于牙齿,否则可能发生中毒。

痛经

经期子宫内产生过多的前列腺素被认为是导致痉挛和疼痛的

罪魁祸首。建议先用对乙酰氨基酚。

背部疼痛

椎间盘或脊柱关节损伤都可导致疼痛,布洛芬可以起到很好的效果。同时,镁元素能帮助放松肌肉,舒缓疼痛,可通过黄豆、小米等食物补充。普拉提或瑜伽也能帮助缓解背痛。

颈肩部疼痛

颈部和肩部肌肉疼痛在人群中的发病率约为35%,最常见的原因是错误的坐姿。表面疼痛应尽量使用布洛芬凝胶,双氯芬酸钠软膏等。规律锻炼可帮助缓解疼痛。平时工作应用合适的椅子,用电脑时眼睛应与其在同一水平面。

坐骨神经痛

腰和腿部带状疱疹和糖尿病引起神经损伤导致的坐骨神经痛多为刺痛,用布洛芬和对乙酰氨基酚都能起到不错的效果。

还要提醒大家,由于长期用镇痛药可能造成胃肠道损伤等副作用,还有些人出现的是由其他脏器疾病引起的放射痛,因此用药前应先寻求医生的指导。

时装周,除了时装还能看什么?

□本报记者 博雅



随着社会的进步,时尚在人们生活里已经成为一种必修课。去时装周的T台上看看秀,也离我们并不遥远。在刚刚过去的中国国际时装周,让全球时尚界的眼光都齐聚北京。可以说,在本届为期9天密集的66场潮流发布会上,如果不是业内人,很多人也只是看看明星看看热闹,确实多少有点浪费了这场时尚的盛宴。那么,时装周除了时装还能看什么?记者总结了几个看点,希望能对大家起个引导作用。

看文化

也许有人认为,秀场里的衣服有时候概念太强,其实多看几场秀下来,你会发现模特的穿衣经验更具有实用性,而今,很多品牌也越来越关注秀场外的主角。在本届时装周上,有来自国内外的88家品牌和机构、83位中外服装设计师举行专场发布,其中国外有来自意大利、丹麦、俄罗斯、英国、日本、韩国等6个国家的20家品牌和机构进行发布,让2015年的流行趋势在T台上展现的淋漓尽致。所以,喜欢时尚生活的你,别错过每一个细节。

看文化

从服装看文化是近年来时尚界追寻的一个目标。在本届时装周上,这样的题材也并不鲜见。在“旭化成·中国时装设计师创意大奖”2015春夏系列作品发布会上,香港独立设计师刘梦曦的作品——追寻“世界”的舞台,正是展示了一个这样的理念,作者希望通过寻找不同地方的元素,透过对世界各地地域特色和文化背景的认识,激发人们对所到地方的情怀。

看赛事

“这衣服商场里什么时候有卖?”在“欧迪芬杯”设计大赛现场,很多心急的观众问道。记者了解到从2005年,中国服装设计师协会与欧迪芬国际集团以一个“十全十美”的约定开启了这场特殊的大赛,今年大赛用“十年臻献”夹带着激情和梦想,用灵感与创意的碰撞奉献一场时尚的饕餮盛宴。“喜欢这场赛事,不仅可以看到最近的流行趋势,更因为大赛用现代、个性的视角赋予中国内衣文化新的时尚气息。”有观众认为。



老外体验中国茶艺

昨天,一位曾参加北京奥运会、伦敦奥运会的竞走运动员正在茶博会上体验中国茶艺。2014年10月31日,为期4天的第十一届中国国际茶业博览会在北京全国农业展览馆拉开序幕,来自国内外400多家茶企参展。与往届不同,本届茶博会以“茶生活”为主题,现场开展了免费鉴定茶叶,引导合理收藏;首届老茶茶器精品拍卖;拍茶博会,赢茶山游等多项茶事活动。

本报记者 卢继延 摄影报道

【健康红绿灯】

绿灯

红辣椒有益肾脏



红辣椒中关键成分辣椒素有助于分解体内(特别是血液)垃圾。因此,红辣椒是让肾脏健康的完美食物。

常吃蘑菇可抗癌



蘑菇富含多种矿物质、维生素、氨基酸和多糖,此外,蘑菇还是防癌、抗癌高手,尤其是香菇中富含香菇多糖,可有效提高人体抑制恶性肿瘤的能力。

红灯

慎吃土豆烧牛肉



土豆和牛肉在被消化时所需的胃酸浓度不同,这样一来,就势必延长食物在胃中的滞留时间,从而引起胃肠消化吸收时间的延长,导致肠胃功能的紊乱。

海鲜山楂别同吃



鱼虾含丰盛的蛋白质和钙等养分,假如与某些水果如柿子、葡萄、石榴、山楂等果同吃,就会降低蛋白质的养分价值。因此,海鲜与这些水果同吃,至少应间隔2小时。

常轮班者少吃含铁食物

□王宗

研究表明,晚上食用含铁丰富的食物会扰乱人体生物钟,所以轮班工作者应避免食用牛排和菠菜等含铁食物。

研究人员近日发现,食用富含铁的食物会扰乱肝部的生物钟,而肝是帮助人们维持血糖度、为细胞提供充足能量的重要器官。通常,肝功能会在晚上运作,而在白天我们醒来时停止工作。

微量元素铁就像是肝生物钟内

部的齿轮一样,促使肝部快速工作,严格控制着血糖含量,甚至可以让肝“加班”。这样的“加班”如果在肝生物钟工作时间以内,会对健康有益。但倘若是在大脑规律没有同步运转的情况下,例如值夜班,则会导致血糖紊乱。

也就是说,轮班工作者要尽量避免摄入含铁食物,如:深绿叶蔬菜、铁强化谷物或面包、糙米、豆制品、坚果、红白肉类、鱼肉、蛋类、果干等。

北京石景山立万艺国际艺术培训学校不慎将证号为083 0153的营业执照正本、副本,证号为110 107 599 659 05的税务登记证正本、副本,证号为599 659 054的组织机构代码证:正本、副本、IC卡,单位公章、单位财务章、单位发票专用章、单位合同章、单位法人章,不慎丢失,特此声明作废!