



健康关注

掌握中医护眼要诀

□ 章长春 楼彦

俗话说“人老先老眼”。随着年龄增长，眼睛往往最先出现衰老迹象。中医认为，五脏六腑之精气皆上注于目，眼睛不仅是视觉器官，更是反映全身健康状况的重要窗口。我们该如何进行眼睛日常养护呢？一起来看一看——

常见的老年眼病

干眼症不仅表现为眼睛干涩，还可能伴有异物感、烧灼感，这与年龄增长导致的津液亏损有关。

老花眼是看近物模糊，需要佩戴老花镜，这与肝肾精血不足密切相关。

白内障表现为视物模糊，如同隔纱看物，多与年老体衰、脏腑功能减退有关。

青光眼会有眼胀、头痛等症状，多与情绪波动、肝气郁结有关。

飞蚊症是眼前有黑影飘动，多与肝肾亏虚有关。

黄斑病变则会出现视物变形、中心视力下降，与脾肾两虚密切相关。

眼睛保健须知

调畅情志 保持心情愉悦很重要，因为肝开窍于目，情绪波动会直接影响眼睛健康。遇到不顺心的事要学会自我调节，避免大怒、大悲。

注意用眼卫生 避免长时间看书、看手机，每隔30分钟—40分钟要休息一下，远眺绿色植物。晚上看电视要开灯，避免在黑暗中用眼。外出时最好佩戴防紫外线眼镜，减少强光刺激。

定期检查不可少 建议每年至少



做一次全面的眼科检查，包括视力、眼压、眼底等检查。有糖尿病、高血压的患者更要增加检查频率，因为这些慢性病很容易引起眼部并发症。

中医护眼方法

预防胜于治疗，通过饮食调理和穴位按摩，疏通全身气血、滋补脏腑，能从根本上维护眼睛健康，具体方法如下——

饮食调理

枸杞菊花茶 材料：枸杞15克，菊花10克，冰糖适量。做法：将枸杞和菊花放入杯中，用沸水冲泡，加盖焖10分钟，加入冰糖调味即可。功效：枸杞滋补肝肾、明目，菊花清肝明目，两者合用适合长期用眼过度、眼睛干涩的中老年人日常饮用。

胡萝卜玉米排骨汤 材料：胡

萝卜1根，玉米1根，排骨250克，红枣5枚，生姜3片。做法：排骨焯水后与切块的胡萝卜、玉米、红枣、生姜一同放入锅中，加适量清水，大火煮沸后转小火煲1小时，加盐调味。功效：胡萝卜富含维生素A，玉米含有叶黄素，配合排骨和红枣健脾益胃、滋阴养血，适合视力模糊、眼干眼涩者食用。

黑芝麻核桃糊 材料：黑芝麻50克，核桃仁30克，糯米粉20克，冰糖适量。做法：黑芝麻和核桃仁炒香后磨成粉，与糯米粉混合，加入适量清水调成糊状，煮沸后加入冰糖搅拌至融化。功效：黑芝麻和核桃仁能补肾益精、养血明目，适合肝肾不足引起的眼花、视物模糊。

菊花决明子茶 材料：菊花10克，决明子15克。做法：将决明子略微炒香，与菊花一同用沸水冲泡，代

茶饮用。功效：清肝明目，润肠通便，适合肝火上炎导致的眼红、眼干、头痛等症状。

穴位按摩

眼部穴位按摩可以促进局部气血流通，缓解眼疲劳，预防眼病。以下是几个关键穴位的按摩方法。

睛明穴 位置：在面部，目内眦内上方眶内侧壁凹陷中。操作：用双手食指指腹轻轻按压睛明穴，顺时针揉按1分钟，再逆时针揉按1分钟，局部有酸胀感为宜。每日早晚各一次。功效：缓解眼疲劳、干涩，改善视物模糊。

攒竹穴 位置：在面部，眉头凹陷中，额切迹处。操作：用双手拇指指腹按压攒竹穴，轻轻向上推按，持续1—2分钟，感到轻微酸胀即可。功效：减轻眼睑下垂、眼袋浮肿，缓解头痛眼胀。

太阳穴 位置：在眉梢与外眼角之间，向后约一横指的凹陷处。操作：用双手拇指或中指指腹按压太阳穴，顺时针揉按20次，再逆时针揉按20次。功效：缓解眼疲劳、头痛，改善眼部血液循环。

四白穴 位置：在面部，瞳孔直下约1寸（约一横指），眶下孔凹陷处。操作：用双手食指指腹按压四白穴，轻轻揉按1—2分钟，局部有酸胀感为宜。功效：缓解眼干、眼涩，预防黑眼圈和眼袋。

鱼腰穴 位置：在头部，瞳孔直线上，眉毛中。操作：用双手拇指指腹按压鱼腰穴，轻轻揉按1分钟，感到轻微酸胀即可。功效：改善眼疲劳，缓解眉棱骨痛。

（稿件来源：《中国中医药报》）

科学研究带来一个振奋人心的消息：动脉斑块不仅可以控制，甚至有可能逆转。你的每一分自律，都是在为血管“洗个澡”。

如何才能让动脉斑块消退呢？北京大学人民医院心血管内科主任医师刘健建议坚持以下5点：

尽早干预 年龄是动脉粥样硬化发生和进展的重要因素。若能在中年甚至青年时期开始重视，并在早期对相关风险因素进行积极干预，比如控制过高的体重、调节升高的血压和血脂等，对预防和延缓动脉粥样硬化进展至关重要。

调控血脂 血脂升高，尤其是低密度脂蛋白胆固醇升高，是动脉粥样硬化进展的“加速器”。了解血脂水平，尽早发现异常，积极调控，可有效延缓斑块的进展。

平稳血压 收缩压升高，也是动脉粥样硬化的危险因素。对于血压，应该尽量严格把控，把血压降低到120/80毫米汞柱以下，比130/80毫米汞柱的血管获益更大。

远离烟草 不吸烟、远离二手烟，才能避免烟草中的有害物质对血管的损害。

定期检测 研究发现，血液中的纤维蛋白原浓度越高，发生动脉粥样硬化事件的风险就越大。可以说，纤维蛋白原是动脉粥样硬化的“风向标”。因此，定期监测纤维蛋白原水平，在正常范围内保持相对较低的纤维蛋白原水平，可以保护血管健康，延缓动脉粥样硬化进展。

养成良好的生活习惯，要注意以下方面：

保持健康饮食 健康饮食是预防血管斑块的关键。增加新鲜蔬菜、水果、全谷物等富含纤维的食物摄入，减少饱和脂肪和反式脂肪的摄入，控制胆固醇和碳水化合物的摄入量，以及减少烹饪用盐和调味品的使用，都有助于维护血管健康。

坚持适量运动 保持适量的身体运动也是预防斑块的重要手段。快走、慢跑、游泳、骑自行车等有氧运动能够增强心肺功能，促进血液循环，有助于清除血管内的“垃圾”。

维持健康体重 体重过重是动脉粥样硬化的重要危险因素。通过合理饮食与适量运动，将体重指数（BMI）控制在18.5—24，减轻血管负担。

保持充足睡眠 长期睡眠不足或者睡眠质量不佳会增加细胞炎症，这也是导致动脉硬化的重要原因。每天坚持23点前入睡，使血管休息好、恢复活力。

管理心理情绪 长期的精神压力

日常调养预防血管斑块



会导致血压升高，损害血管。可尝试通过瑜伽、冥想、深呼吸等方式缓解压力，减少负面情绪。

积极控好“三高” 对于“三高”患者，控制病情是预防斑块进展的关键。定期监测血压、血糖和血脂水平，按时服药，将自己的指标保持在正常范围内。

定期体检随访 定期体检可通过专业检查（如血管超声等）及时发现潜在病变。通过随访监测，医生能针对性调整干预方案，真正做到“早发现、早治疗”。（稿件来源：《健康时报》）

健身广场

腰椎间盘突出者 三种运动要少做

□ 郭仲华

弯腰压腿

正常人腰椎的稳定主要靠肌肉来完成，而腰椎间盘突出症患者由于疼痛卧床，加上佩戴腰围后，容易导致腰背肌及大腿股四头肌肌肉萎缩，腰椎稳定性变差，受力不平衡，肌力减弱。因此当腰腿痛症状缓解后，应及时加强功能锻炼，促进康复。但以下三种运动，应尽量少做。

仰卧起坐

此动作重复弯腰且腹肌紧张收缩，腰背肌被动拉长，椎体前方挤压过大，椎间隙前窄后宽，可能致使椎间盘髓核组织向后方移动。椎间盘后方压力突增，容易造成后纵韧带受损。如果压力逐渐增加，突破后方韧带的底线，就容易使椎间盘髓核突出，压迫或刺激神经，加重腰腿痛病情，或者诱发旧疾。

打球或挥拍

打球或挥拍类运动，如打篮球、乒乓球、羽毛球、竞技比赛等用力较大较猛的动作，可造成椎间盘受力骤然加大，加重其髓核突出程度，使突出部位神经根受压，充血水肿，易产生无菌性炎症，刺激神经根引起下肢疼痛麻木，或者加重腰椎间盘突出症病情。此外，剧烈运动还可能会造成腰部扭伤，对病情恢复不利。

医生手记

正确处理脓疱型痤疮

□ 赵玉昆

又红又硬的脓疱型痤疮因炎症严重，处理时需格外谨慎，错误处理可能导致炎症扩散、留疤，甚至引发颅内感染。

处理脓疱型痤疮，以下方法供参考。

清洁消炎 使用温和的非皂基洁面产品，轻柔洗净患处，避免刺激。脓疱处点涂含水杨酸或过氧化苯甲酰（浓度2.5%—5%）的祛痘产品，帮助消炎杀菌，加速脓液干涸。

正确排脓 若脓头成熟（变软变白），在用碘伏严格消毒痘周皮肤后，可用消毒后的粉刺针轻轻刺破，轻压排出脓液，勿切勿挤。完成后立即涂抹夫西地酸乳膏或莫匹罗星软膏预

防感染，每日2—3次。

舒缓修复 脓疱消退后，局部可使用含积雪草苷或烟酰胺的护肤品，减少红斑和痘印，避免摩擦、暴晒。

若痤疮反复发作或化脓严重，需及时就医。

启事

凡因条件所限，未能及时取得联系的作者，敬请与本版编辑电话联系，以便付酬。

为何有些水果要限量吃

□ 钱小蔷 潘瑞蓉

《中国居民膳食指南（2022）》推荐每天摄入200—350克水果，但吃水果也要避免进食过量，造成糖分积累，影响身体健康。

水果的甜度不仅取决于含糖量的多少，还和糖的种类有关。水果中的糖分主要有果糖、葡萄糖和蔗糖三大类，化学结构各不相同，甜度差别也很大。果糖含量较多的水果，口感会更甜。

这三种糖所含的能量也不容忽视。

100克果糖的能量约为400千卡，100克蔗糖的能量约为389千卡，100克葡萄糖的能量约为409千卡，均比100克鸡肉、羊肉、牛肉的能量要高。由此可见，水果要是吃不对，可能比吃肉更容易长胖。

很多人爱吃榴莲，食用这种水果前，您需要认真计算一下能量和含糖量，食用后则要相应减少其他食物摄入。每100克榴莲（约1瓣）含糖约28.3克，能量约150千卡。榴莲含有丰富的蛋白质、维生素、钙、磷、铁等微量元素，其脂肪含量较高，所以具有奶油般滑的口感。榴莲高糖、高能量，高血压、糖尿病、高脂血症患者及减重减脂人士谨慎食用。（稿件来源：《老年健康报》）



惬意秋日 李志鹏