



健康关注

掌握中医护眼要诀

□ 章关春 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、滋养脏腑,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

秋季养肝注意事项

眼睛干涩、迎风流泪,这可能是肝发出的信号。秋季养肝护肝,需要做好几件事。

肝不好的征兆

肝脏作为人体器官之一,担负着多种重要功能。肝能调动人体气血,使眼睛、手和脚等部位的气血充足、功能正常。如果肝经与肝的健康出现问题,身体可能会有以下表现。

眼睛 肝开窍于目,眼睛的状况与肝密切相关。当眼睛出现以下不适,可能多与肝有关。眼睛干涩:可能是肝阳亏损;眼睛疼痛:可能是肝经风热;视力模糊:可能是肝血不足;眼睛发黄:可能是肝胆湿热;眼睛肿痛:可能是肝火旺;迎风流泪:可能是肝肾阴虚。

指甲 如果指甲出现发白、薄且软的情况,可能预示着肝脏和肝经存在问题。

秋季为何要养肝

俗话说“伤春悲秋”,面对萧瑟的秋天,容易出现悲伤、抑郁等情绪,导致肝气郁结。

秋天时,人体容易出现情绪抑郁、肋肋胀痛、咽喉有异物感、双目干涩发痒、失眠等不适症状,应通过疏肝理气,帮助缓解不适。

这些行为很伤肝

熬夜 长期熬夜的人,可能会出现肝脏血流不足、肝细胞受损、肝脏解毒功能下降等表现,对肝脏造成较大损伤。

盲目用药 没有肝脏疾病的人群,长期服用护肝药或护肝保健品,反而会增加肝脏负担。

爱喝酒 进入体内的酒精90%在肝脏代谢,它能影响脂肪代谢各个环节,使体内代谢失常,从而造成过量

脂肪积聚于肝脏,形成酒精性脂肪肝、酒精性肝炎和酒精性肝硬化,甚至发展为肝癌。

营养过剩会造成脂肪肝 营养过剩、吃得太好,会让脂肪沉积在肝细胞、肝脏中,使肝脏脂肪含量增多。肝脏脂肪含量超过10%,就可以称为脂肪肝,会引起转氨酶升高和纤维组织增生,再加上肝细胞反复损伤,会造成肝脏负担过重,对人体产生不利影响。

发霉食物是诱发肝癌的“隐形杀手” 黄曲霉毒素是黄曲霉菌的代谢产物,喜欢藏在发霉的筷子或发霉变质的食物中。其滋生温度为28—38℃,喜潮湿,一般情况下肉眼看不见,能导致肝癌。

养肝做好这些事

养成良好的饮食习惯 食物多样化、营养均衡、不暴饮暴食,是对肝脏友好的饮食方式。

茶饮。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。

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》)

一款代茶饮养肝护肝 取杭白菊1克、决明子2—3克、枸杞2—3克,放入水中煮开后饮用。

按揉穴位:太冲穴、血海穴 太冲穴位于足背,大脚趾和二脚趾交界的凹陷处,可轻轻揉按1—3分钟,或掐揉20次左右。血海穴位于髌骨边缘上两寸,大腿内侧、肌肉隆起处。按揉1—3分钟,产生酸胀感,以耐受为度。

情绪疏解有助于养肝 肝脏是情绪器官,如果受了委屈,或者感觉心里不痛快,把不良情绪疏解出来,对养肝是有好处的,可以避免不良情绪长期积压在心里损伤肝脏。

一个招式养护肝脏 八段锦中的第七式——攒拳怒目增气力,也具有调节肝功能的作用。动作要点:①双手握固,大拇指抵住无名指根;②怒目,拳头握紧,脚趾抓地;③双臂夹紧两肋。

养成健康生活方式 喝酒、吸烟、熬夜、不爱运动,都会对肝脏造成不良影响。建议戒烟戒酒;别熬夜,最好在晚上10时前入睡,最晚不要超过晚上11时,每天睡够7—8小时;每周运动3—5次,每次运动30分钟以上,与饮食相结合,帮助控制好体重。

(稿件来源:央视一套微信公众号)

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”。

如何才能让动脉粥样消退呢?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:

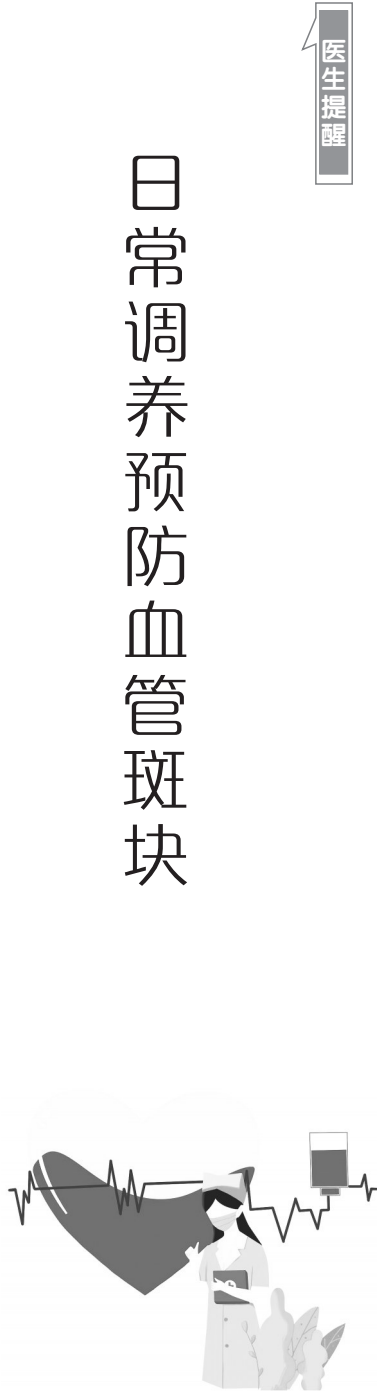
保持健康饮食 健康饮食是预防血管斑块的关键。增加新鲜蔬菜、水果、全谷物等富含纤维的食物摄入,减少饱和脂肪和反式脂肪的摄入,控制胆固醇和碳水化合物的摄入量,以及减少烹饪用盐和调味品的使用,都有助于维护血管健康。

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



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。

积极做好“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

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,椎体前方挤压力过大,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,加重腿腿痛病情,或者诱发旧疾。

弯腰压腿

反复弯腰压腿动作时,腰部前倾,腰背肌肉、韧带被动拉长,椎间盘髓核组织受挤压,椎间隙压力突然增加,椎间盘髓核组织也容易从后方薄弱处突出,挤压神经根,加剧疼痛麻木症状。如果腰间盘突出症伴有局限性腰椎管狭窄者,更应慎做弯腰压腿动作。

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。脓疱患处涂含水杨酸或过氧化苯甲酰(浓度2.5%—5%)的祛痘产品,帮助消灭杀菌,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痘周边皮肤后,可用消毒后的粉刺针轻轻刺破,轻压排出脓液,切勿硬挤。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

□ 钱小蕾 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,所以具有奶油般丝滑的口感。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