



身体莫名响杂音 或是健康亮“红灯”

陕西西安69岁的杨女士近来发现,自己明明不饿,肚子却经常咕噜咕噜叫。她怀疑:内脏器官是不是出了问题?在专家看来,身体突然莫名出现一些杂音、噪音,或是健康亮“红灯”的表现。

□ 据《西宁晚报》

肚子咕噜叫,或是寒气重

肚子饿,就会咕噜叫,吃饱喝足后就舒服多了。可有些人跟杨女士一样,明明不饿,肚子也经常咕噜叫。这是怎么回事?

复旦大学附属华东医院消化内科主任医师黄一沁说,进食后肠胃一直处于蠕动状态,当肠内气体和液体随着蠕动而流动时,就会产生断续的咕噜声,一般每分钟响4~5次。而经常肚子叫的人,则可能是因为体内寒气重。比如贪凉饮冷,肠胃就会冻得“打哆嗦”。此外,有些老人平时怕冷畏风、手脚冰凉,这是中医常说的阳虚体质,他们也很容易出现肚子叫的情况。还有些老年人因为气虚,脾胃运化无力,经常会出现腹胀肠鸣的现象。

体内寒气重的人,建议注意保暖,多喝温水、吃热饭。平时可经常艾灸关元穴(将手放在脐下,四横指处即是),能起到温阳保健、升发阳气的功效。

耳中老有响声,或是肝肾虚

部分老人耳中会不时出现铃声、哨声、波浪声、蝉鸣声等,可周围环境并没有相应声源。这种现象多是由于肝肾虚所引起的,这类人还常伴有心烦易怒、失眠多梦、口干、记忆力下降等症状。有这些症状的人,可以取百合90克研成粉末,每次用温水冲服9克,每日两次。出现耳朵嗡嗡响时,可用手指轻敲后脑,敲打时将两手掌心分别按紧两侧耳朵,用三指(食指、中指、无名指)轻轻弹后脑勺。郑州市中医院耳鼻喉科主任吕建刚还推荐一个除耳鸣的小动作。具体方法是,静坐在椅子上,伸一腿屈一腿,横伸两臂,直起两掌向前做推门状,扭头向左右各7次,这个动作可每天坚持多做几组。

膝关节沙沙响,急需减负担

有些人明明没有运动,膝盖也总是沙沙作响,这是为何?在中国中药协会骨伤药物研究专业委员会主任委员陈卫衡看来,这应该是膝关节在“喊累”,急需给它减轻负担。饮食方面,需控制饭量,避免因肥胖增加膝关节的负担,平时可适当多吃点含钙多的食物,如奶制品、豆制品、海产品。日常应减少蹲和跪的动作,不要蹲着做家务、跪着擦地板。闲时还可经常摩擦膝盖、拿捏股四头肌(用五指抓捏大腿前面丰厚的肌肉,感到肌肉酸痛为宜)等。

提醒

两眼度数相差大戴眼镜易头晕

郑州某高校教师吴女士最近一戴眼镜就头晕,于是到医院检查。原来她右眼近视250度,左眼近视650度,双眼度数相差400度。医生说,这种现象是两眼屈光状态不一致造成的。一般来说,两眼的屈光参差最大耐受度为250度,如果大于250度,会影响患者的视功能,引发头晕等。屈光参差超过250度的成人戴框架眼镜时,会容易感到疲劳。不建议两眼近视度数相差大的人通过框架眼镜矫正,更推荐近视激光手术来矫正。

□ 综合

新说

反复鼻出血当心肿瘤作怪

近日,杭州市中医院耳鼻喉门诊接诊了多位鼻出血患者,以60岁以上的人居多。70岁的林先生上完厕所起身时,突然打了个喷嚏,鼻子竟喷出了血。五分钟后出血量越来越大,还引发了阵咳、咯血。该院耳鼻喉科主任陈志凌检查发现,林先生鼻腔后端大动脉破裂,立即为他实施了动脉结扎术止血。陈志凌认为,林先生患高血压多年,但常不按时服药,鼻部大出血与血压升高有关。

陈志凌说,高血压和动脉硬化是中老年人鼻出血的重要原因。血压增高,特别是在便秘、用力过猛或情绪激动时,可使鼻血管破裂,造成鼻出血。另外,打喷嚏、用力咳嗽等也是鼻出血反复的因素。老年人鼻黏膜功能退化,易出现鼻黏膜干燥,导致干燥性鼻炎、萎缩性鼻炎等,容易出血。另外,他还经常碰到因乱吃补品、喝药酒引发鼻出血的老人。

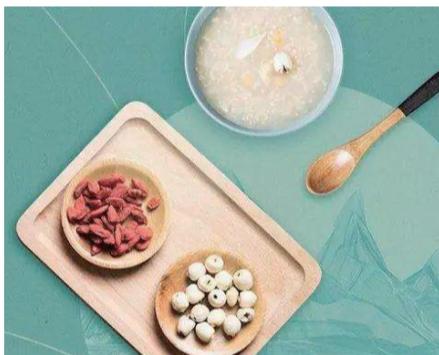
陈志凌提醒,老年人的鼻出血还要警惕鼻部良性及恶性肿瘤。一侧鼻腔反复流出较多的鲜血时,多是鼻中隔或上颌窦长有血管瘤。若是原因不明地经常性少量鼻出血不止,多是肿瘤的危险信号。

老年人一旦发生大量的鼻出血,要保持冷静。可用消毒棉球、纱布卷塞入鼻腔深部,进行压迫止血,必要时就医。家人也要掌握其身体状况及用药情况,是否长期服抗凝药,如实告知医生。

□ 据《每日商报》

释疑

古人饮食观带来不少健康启示



今年4月是第32个爱国卫生月,“向不卫生不文明的饮食陋习宣战”是今年的重点主题之一。在我们的日常生活中确实存在一些不文明、不健康的饮食陋习。如何能吃得健康科学?从古人的饮食观念和养生典籍之中,我们或许能够获得一些有益的启示。

清淡饮食,品出自然味道。中国饮食文化绵延几千年,食材加工与储存方式变多。比如一些不易保存的食材,便以腌、熏等方式保存。腌肉、腌菜、熏肉等食物虽具有独特风味,但吃多了对健康无益。

相较而言,古人推崇吃新鲜食材、烹饪新鲜的菜肴。清朝著名吃货袁枚在《随园食单》中记载了326种汇聚南北各地的饮食精华,强调“物味取鲜”,食材要趁新鲜制作。例如猪腰子,袁枚认为炒不如煮,煮熟后蘸盐最好,完全不需要其他佐料。

古人早有分餐习惯众所周知,中国人喜欢围桌聚餐、同盘而食,这种进餐方式可以分享美食,不过也会带来传播疾病的风险。其实,中国是世界上最早实行分餐制的国家。孔子曰“席不正不坐”,吃饭的时候,人们要规规矩矩地坐在席子上,吃自己面前的食物,这就是典型的分餐制。《红楼梦》第四十回也写“史太君两宴大观园”,第二次宴会时,“上面二榻四几,是贾母、薛姨妈,下面一椅两几,是王夫人的,余者都是一椅一几”。这就采用了分餐制。即便是合餐,也可以用公筷、公勺等公用餐具防止交叉污染。《红楼梦》中描述,林黛玉进贾府第一次吃饭时,李纨和王熙凤二人就“立于案旁布让”,为别人布菜自然得用公筷、公勺。

□ 据《金陵晚报》

养生

菊花泡茶煮酒明目美容



菊花的养生用法很多,可泡茶、熬粥,还能煮酒。

菊花藜麦茶 取菊花两朵,三色藜麦三小勺,枸杞适量。把藜麦烤熟或者炒熟,连同菊花、枸杞放入茶具,加入开水泡几分钟便可以喝。此茶有清肝明目、滋补肝肾的功效。

菊花酒 取菊花10克、糯米酒100克。将菊花洗净,撕碎置砂锅中,加入糯米酒,煮沸后饮用。此款酒香味醇,可明目美容。

菊花粥 取白菊花10克、决明子15克、粳米100克、冰糖适量。将决明子炒至微有香气,与白菊花同入砂锅,加水煎至100克,去渣留汁,加入淘洗干净的粳米,再加水和冰糖适量,用旺火烧开后转用小火熬煮成稀粥。此粥可护肝通便、明目美容。

□ 据《大河报》

饮食

粗粮吃太多钙质会流失

一些饮食“好习惯”,反而可能伤身。一些人特别青睐粗粮,但是粗粮吃得过多会造成钙质流失,使铁、维生素等营养素流失。建议老年人吃粗粮的分量占全部主食的三分之一为宜。很多人遇到肠胃不舒服,就开始顿顿喝粥。其实,对容易反酸的人来说,喝粥很可能加重症状。

□ 据《银川晚报》

白萝卜豆腐汤祛火效果好

春天是“百草回芽,百病发作”的季节,一些小毛病如春困、口干干燥、咽痛口苦、便秘等,大多是因为上火导致的。

出现这些症状后,建议先戒掉煎炸油腻食物、烟酒、饮料,然后多吃点蔬菜,如白菜、卷心菜、白萝卜、冬瓜等。另外可用白萝卜、玉米须煲汤喝。取白萝卜半个或1个(看具体大小)、豆腐1块。将萝卜切成小块,加水煮熟,放入豆腐和少许盐,喜欢香菜或生姜的,可加少许。

□ 据《快乐老年报》

喝茯苓排骨汤通络除痹



推荐一款美味汤食,有健脾益肾、祛湿解毒、通络除痹的功效,适合一般人群服食以抵御春季湿毒。

取炒薏苡仁、芡实各30克,土茯苓、赤小豆各50克,红枣3枚,生姜3片,猪排骨500克。先将猪排骨洗净,斩成小段,放进沸水中稍焯,捞出冲净血沫;红枣劈开,去核。然后,连同洗净的其他食材一齐置于砂锅内,加入清水3000毫升、白酒少许,用武火煮沸后改用文火熬2小时,放盐调味即可。

□ 综合