

脚异常，
要查这些病

异常一：脚背水肿，按压有凹陷

怀疑：肾衰、心衰肾脏衰竭、心脏衰竭都可能诱发下肢水肿。当心脏回血量减少，可能导致血液淤积，在下肢出现水肿，脚背浮肿明显，且久久不能消散。建议及时前往医院进行肾功能和心电图等检查，筛查是否存在器官衰竭、水液潴留的问题。

异常二：脚发麻、总抽筋

怀疑：脑梗、脑中风、心血管病变、脊椎病变在脚部血管受压后，可能出现短暂性的缺血带来脚发麻的感觉。但毫无征兆的情况下突然出现脚麻、脚抽筋，或许和神经病变、供血不足有关。

异常三：脚部皮肤溃烂、发黑

怀疑：糖尿病神经病变、下肢静脉栓塞在常年血糖不稳定的糖友身上，可能引发神经病变，出现“糖尿病足”的问题。血糖持续升高，对下肢供血出现异常，脚部的皮肤可能因为高血糖的刺激，而出现坏死。不小心出现的伤口，久久不能愈合，还会出现溃烂、肿胀等症状。而且受到下肢静脉栓塞等因素的影响，也会让脚部的供血出现障碍，渐渐出现黑色、青紫色。时代

关注世界渐冻人日

渐冻人：
一生都在渴望夏至

渐冻症是运动神经元疾病中最重的一种，被世卫组织列为五大绝症之一。6月21日是世界渐冻人日，这些关于渐冻症的知识，一起来了解。

发病症状有哪些

渐冻症早期症状难以察觉，病人从出现症状到确诊一般需要9~15个月。渐冻症的早期症状主要包括：行走困难、容易跌倒，腿、脚或脚踝无力、手无力，言语不清或吞咽困难，肌肉痉挛，手臂、肩膀和舌头抽搐，难以抬头或保持良好姿势。所以，如果日常生活中，你无意间发现突然拧不开矿泉水瓶、拿筷子不灵活、剪指甲不方便……那么，注意了，你需要警惕渐冻症。

为什么会患上渐冻症

目前人类至今还没有找到确切的病因。有5%~10%的患者存在基因改变或突变。环境因素也可能在渐冻症发病中起到一定作用，有学者认为，可能与某些金属可能有关，如铅、汞、铝等。

从发病的年龄来看，中年人和老年人更多见，在40~60岁人群中较常见，发病风险随年龄增加而升高。

如何预防渐冻症

日常生活中注意劳逸结合，加强体质锻炼，保持气血通畅是预防此病的关键。参加适量的体育锻炼，能使气血流通，肢体活动有力，脏腑功能旺盛，不致肌萎缩侧索硬化症一类的痿证发生。同时，从精神上正确认识疾病，保持乐观的心态。 新华

警惕这种花中毒

时值炎热，路边鲜花花开正盛。很多市民喜欢和鲜花合照，部分市民更折下鲜花戴在头上、或者给小孩把玩。郑州一市民就是把路边的夹竹桃鲜花含在嘴里，当天就感到不适，第二天被送院治疗。

据介绍，夹竹桃的叶、皮、根、花粉均有毒，主要是分泌出的乳白色汁液含有夹竹桃苷，中毒后轻则出现食欲不振、恶心、腹泻的症状，严重的会危害心脏乃至死亡。

专家提醒，一些常见的观赏植物、花卉，包括滴水观音、大花绣球、万年青等花、叶都有一定毒性。市民一定要提高警惕，特别不要让小朋友触碰玩耍，谨记“路边的野花野草野菇不要采”。李春炜

了很久都没有调理，到了寒湿瘀堵留聚成痰阶段，还容易出现结节、囊肿、息肉、肿瘤等疾病。

及时祛寒湿，健脾别忽视

如何利用夏天及时祛寒湿？专家给出三点建议：

首先，夏天不可贪凉饮冷。避免饮食过于生冷，空调、风扇要避免直吹头部、肚脐、背部，以免寒湿入体。

其次，夏季适当运动很必要，尤其是已有寒湿体质的朋友，运动可促进气血循环，加速湿气排出体外。但要注意运动出汗后，不可马上吹空调、风扇，也不要马上洗澡，以免令内湿外湿相合，反而加重寒湿。

此外，祛湿要健脾。体内易生寒湿的根本原因在于脾胃的运化功能不足。因此平时可多吃山药、茯苓、薏米、陈皮、扁豆、赤小豆等健脾祛湿的食材。

林清清 查冠琳

除了四肢困重之外，有些人还会出现面色萎黄、精神疲惫、体倦乏力、食少乏味或食后胀气、四肢欠温、气短怕冷、形体肥胖等表现，这同样也是脾虚湿困、受到寒湿影响的表现。

三级寒湿：在骨骼

寒湿之邪进一步入里，留在关节骨骼等处，就表现为骨骼关节处疼痛不适，且遇寒湿天气或季节交替时会加重，也就是人们常说的“老寒腿”。此外，肩周炎、颈椎病、腰痛、关节炎等也常与寒湿滞留骨骼有关。

四级寒湿：在脏腑

如果寒湿直入脏腑，困住脾胃或子宫，就容易出现畏寒肢冷、腹痛腹泻、周身浮肿、月经不调、痛经、带下淋漓等表现。此外，慢性鼻炎、爱打喷嚏等情况在受寒和吹空调的时候也容易加重。

五级寒湿：全身受累

如果体内寒湿积蓄

寒湿入体，五个等级

寒湿入体也分轻重，专家提醒，应重视身体不断发出的警告信号，尽早调理祛除寒湿。

一级寒湿：在腠理

夏季最容易遇到的寒湿入体，就是淋雨后受凉感冒。此类除了畏寒怕冷外，还容易出现头痛、头身困重的情况，这就是寒湿的表现。

夏季也是皮肤问题高发的季节，皮肤瘙痒、湿疹、痘疹等皮肤问题往往在感受寒邪或湿气后会明显加重，而且挠破后会有较多渗液，这些都是寒湿邪气郁积在体表的表现。

二级寒湿：在肌肉

寒湿入里郁积在四肢肌肉处，寒湿内困，容易引起脾虚，无力运化水湿。而脾主肌肉，所以脾虚的人这个季节更容易出现肌肉、腰膝等酸软无力的症状。

“湿热焖煮”模式开启：

盛夏来临，如何防寒湿

“黄梅时节家家雨，青草池塘处处蛙。”6月21日我们迎来夏至节气，这标志着炎热的盛夏来临。山东多地进入了“湿热焖煮模式”。

夏日湿热盛行，专家提醒大众，这种天气状况下，除了要注意湿热，还要慎防寒湿入体。同时，夏天是一年中阳气最足的时候，寒湿体质人群也应掌握适时养生方法，此时趁机排寒湿。

观察舌象，自测寒湿

俗话说：“湿气在，百病害。”

如何及时、简易地判断自己是否寒湿？专家表示，可以学着观察舌象。寒湿的舌相特点，是舌质暗淡甚至发紫，舌体胖大，边有齿痕，舌苔白，有些人呈白腻苔。此外，一年四季都怕冷、手脚冰冷，容易腹痛、腹泻、大便清稀、不成形、黏腻，这些也是寒湿的特征。

老人久卧，床头抬高30度

人由于体质较弱，某些疾病常致其长时间卧床，通过精心照护可大大减少卧床导致的各种并发症。有研究表明，床头抬高30度~45度，可减少误吸，预防肺部感染，对卧床老人非常重要。

如今，多功能护理床可以精准地控制床头抬高的角度，先将床头摇起至30度~45度，使老人半坐卧位，再摇起膝下支架，以防老人身体下滑，必要时足底可垫上软枕，以增加舒适度。居家照护时，普通家庭用床也有很多家庭护理小工具可供选择，如靠背架、定型泡沫海绵支架、楔形枕等。假设只用被褥垫于老人背部，想要达到抬高床头30度~45度的效果，需要先实际测量一下抬高上半身至30度~45度时，肩膀离床面的高度，并在床头做好标记，如发现肩膀位置低于这个标记时应及时调整，确保老人体位安全。

欧舟

四种隔夜菜 吃了最危险

隔夜饭菜在存储、二次加热的过程中，不仅会导致有些营养素的破坏和流失，还容易滋生细菌，食用后易引起肠胃不适甚至食物中毒。以下4种隔夜菜隐藏危害较大，吃不完最好倒掉：

隔夜蔬菜

有一句老话说：“宁剩荤，不剩素。”蔬菜煮熟后如果放置时间过久或储存不当，在硝化细菌的分解作用下，大量产生亚硝酸盐，使剩菜中的含量很可能达到重度极限。研究发现芹菜、油麦菜、空心菜等绿叶菜，经过炒制后，放在25℃的常温环境下储存，24小时后，亚硝酸盐含量达到了惊人的100mg/kg以上。强烈建议绿叶菜不要隔夜后食用。

隔夜海鲜

虾、蟹等海鲜类产品，用一般的烹饪和食用方法很难保证完全消灭海鲜类

本身可能存有的各种各样的细菌。如果隔夜吃，有可能会使细菌繁殖并产生细菌毒素，导致肝、肾功能的损害。

隔夜银耳蘑菇

炖一锅银耳汤放在冰箱里，分好几次吃。这样很危险！银耳和菇类，如果室温泡发过久，或煮熟后放得时间较长，不仅食用后导致亚硝胺的生成增加，而且也比较容易滋生细菌。但银耳汤密封好放冰箱里冷藏1~2天，是可以的；超过3天，最好别喝了；而碗里吃剩下的银耳，如果没有冷藏储存，第二天最好就不要吃了。

隔夜“溏心蛋”

很多人爱吃半生不熟的“溏心蛋”，这种半熟蛋杀菌不彻底，可能含有沙门氏菌等多种致病细菌；久放就更容易滋生细菌，食用后会危害肠道。

牟彦秋