



微信扫一扫
游戏玩起来
看图猜成语

小心“眼中风”：冬天眼睛也怕冷

冬天，一直裸露在外的器官恐怕非眼睛莫属了。不少人都认为，人全身上下，只有眼睛不怕冷。但你可不要大意，眼睛其实也怕冷，受到寒冷刺激，有可能患上眼部疾病，如果没有妥善治疗和护理，还可能引发其他眼科疾病。做好预防，让您眼睛平安过冬。



球结膜下出血：天气变冷时血管收缩，血压升高。若血管弹性差，容易破裂造成球结膜下出血。通常球结膜下出血不痛不痒，只见眼睛突然充血、眼白部分出现血块。注意观察，3~5天消失，可用珍珠明目液或羟糖昔滴眼液。

雪盲症：雪盲症主要是因为太阳光中的强紫外线经大片雪地反射至人的眼角膜，导致角膜上皮损伤脱落所致。出现畏光、流泪、红肿疼痛、奇痒及眼内异物感等症状。大雪天外出一定要戴墨镜，防止大雪地反射的强光刺激眼睛。

过敏性结膜炎：冷热交替的时节，气温变化快，容易引发过敏性结膜炎。天气聚降寒冷时，眼睛变得敏感，容易眼睛发红、痒、异物感，有少量眼屎。给予色甘酸钠滴眼液或氮卓斯汀滴眼液治疗，让眼睛多休息。

眼中风：视网膜动脉阻塞俗称“眼中风”，是因血管硬化、血管内皮损害形成血栓或血管壁上的粥样硬化斑块脱落栓塞血管，造成视网膜动脉

阻塞，多发于中老年人，特别是伴有心血管病、糖尿病的人。寒冷是重要诱因。该病发病凶猛，视力会遭受严重破坏，只有光感，再好在0.1以下，很难恢复。视网膜动脉极细如银丝样，视网膜呈广泛性灰白色混浊；黄斑部见有樱桃红斑；瞳孔散大，对光反射消失。90分钟内为黄金急救时间，立即舌下含服硝酸甘油片或速效救心丸，并送医救治。

青光眼：冬季寒冷刺激使交感神经兴奋，眼压会很快升高，极易诱发青光眼。患者会出现眼睛胀痛、视力急剧下降、头痛，眼球坚硬如石，瞳孔容易放大、结膜充血、同时伴有恶心、呕吐、头痛等症状，温暖或休息或睡觉后症状有所缓解或消失。正因如此，往往青光眼的症状被忽视了，常常易误诊为感冒、急性胃肠炎，使用阿托品、普鲁本辛等药物，会使青光眼雪上加霜，而延误了最佳治疗机会。

干眼症：冬季比较干燥，泪液蒸发较多。冬天的低温会使睑脂僵硬，不能溶解而

排出到睑缘，硬的脂肪导致睑板腺导管上皮萎缩，最终的结果导致泪液排出障碍和减少。加上天气寒冷很多人户外活动减少，宅在家中看

刷手机等近距离用眼过度，还有房内空气质量差，很容易出现眼睛干涩感、异物感、烧灼感、瘙痒感、畏光、眼红，甚至视物模糊。**王咏**

相关链接

眼部保健小贴士

勤眨眼：眨眼能使眼睛分泌泪水，可使泪水均匀地涂在角膜和结膜表面，以保持眼球润湿而不干燥。

勤梳头：用五手从头发前面开始往后梳，然后再从左到右梳，每次5~10分钟，一定让头皮感觉有热感，能刺激头部改善血液循环，疏通经络，能够缓解疲劳。眼睛和头部的经络是相通的，所以对眼部很好保健作用。

勤按摩：手掌搓热，将发热的手掌心盖住双眼，并将眼球上下左右转动。眼睛闭上，两手食指沿着眉骨轻轻按压，直到太阳穴，对太阳穴稍加用力按。再由太阳穴往下按压下眼眶直到与鼻梁交界处。两手食指沿着鼻梁、鼻翼的两侧上来回揉，食指用力压

鼻翼两侧凹陷处(迎香穴)。

勤食疗：决明菊花茶：决明子(稍捣碎)10克，菊花5克，山楂15克，以开水冲泡，加盖闷20分钟。决明子具有益肾明目、润肠通便等功效，富含大黄酚、大黄素、决明素等能降压、抗菌和降低胆固醇。山楂含糖类、蛋白质、维生素C、胡萝卜素、钙和铁等具有扩张血管、强心，能增强机体的免疫力，有防衰老、抗癌、降眼压等作用。

注意用眼卫生：不长时间阅读、写作及上网，每隔1小时休息几分钟，闭上眼睛，做一下眼部的按摩，或走动一下，向远方眺望绿色的风景，缓解眼部疲劳。不要久留暗室，睡眠不宜俯卧，洗澡水不能太热等，以防青光眼。综合

生活指南

按对穴位 护心迎春

如今，家家户户已开始忙着准备过春节了，在这极寒时节中，养生方面尤其注意养护心阳。下面介绍四种按摩方法：

擦两胁：两掌分别置于两侧腋中线，沿两侧肋肋部推擦至心前区，约100次左右。



①

擦至阳：至阳穴位于背部，第7胸椎棘突下凹陷中，后正中线上。以手背行擦法，擦3分钟左右。



②

通厥阴：手厥阴心包经上的曲泽穴位于肘前侧，肘横纹上，肱二头肌腱的尺侧缘凹陷中。先用拇指点按曲泽穴，产生酸胀感后，顺时针缓慢按揉，同时向手腕方向缓慢移动至腕横纹处结束，反复操作5遍，两侧交替操作。



③

点内关：内关穴在前臂前侧，腕掌侧远端横纹上2寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。以拇指点按内关，以酸胀为度，两侧交替操作，点3分钟左右。

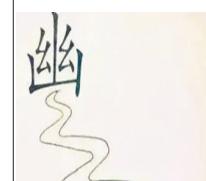


刘杨

④

胰岛素被冻住了 还能用吗

“胰岛素好像被冻住了，药液变浑浊，不知道还能不能用？”最近，王先生发现日常用的胰岛素被“冻伤了”。专家表示，冷冻后的胰岛素不能继续使用，冬季储存生物制剂也应冷藏，勿直接放置于室外。



⑤

王先生患有2型糖尿病，需常年注射胰岛素。前几天，他把胰岛素遗忘在车内，结果次日去取时发现药液被冻住，形成大量晶体。



⑥

胰岛素、激素属于生物制剂，冷冻后其蛋白质会变性，导致药品失效。一般情况下，未开封的生物制剂建议放在2℃至8℃的冰箱中冷藏储存。而冷冻和冷藏是不同概念，冷冻通常指-20℃至0℃。



答案见下期中缝，也可关注“老年生活报”微信，回复“240131”查询本期答案(可扫描本报上方二维码)

1月29日

6版中缝答案
《看图猜成语》：
1、比肩接踵；
2、彬彬有礼；
3、蚕食鲸吞；
4、趁热打铁；
5、痴人说梦；
6、过河拆桥。

血糖高不高 看看腿和脚

当血糖超标时，腿脚可能会释放出如下信号：

伤口不易愈合：伤口愈合需要伤口附近的细胞不断分裂生长出新的细胞，同时也要求血液中的免疫细胞发挥功效，防止病毒和细菌的入侵。而高血糖会破坏机体原本“舒适”的大环境，甚至引发血管病变和代谢异常，使伤口得不到充足的营养和自我修复能力，因而变得难以愈合。

出现“糖斑”：多见于男性糖尿病患者，主要表现为小腿前侧的一些不规则的褐色斑，不痛不痒。主要是由于持续高血糖导致血管内皮细胞功能紊乱，以及毛细血管高压和蛋白质代谢不畅等，使得皮肤血流量不足、营养不良，一旦有外伤刺激双下肢胫前，就会出现皮肤红斑、水疱、糜烂等症。

腿脚麻木：长期高血糖会对血管内壁产生不良刺激，导致“僵硬”，阻碍正常的血液循环，引起腿脚麻木。有些糖尿病患者随着病情的加重，还会出现周围神经病变，同样导致下肢麻木，且随着神经病变时间的推移，症状也会越来越重。

皮肤瘙痒：血糖过高会导致血管内产生更多的炎症因子，损害周围神经末梢，出现系列不适症状，如皮肤瘙痒等。这种瘙痒主要发生在手脚等部位，感觉像蚂蚁在爬一样，到了夜间往往更加明显。

皮肤皲裂：长期高血糖的人，身体的渗透压也会更高一些。皮肤血管处于扩张状态，组织中的水分会慢慢向血液转移。其中部分体液会从皮肤中流失，引起皮肤脱水和干燥等。**汪芳**

植物蛋白最益寿

近日，一项新的医学研究发现：植物蛋白延寿效果遥遥领先。

每天一把豆，补好植物蛋白

作为一种植物，大豆的蛋白质营养价值是植物蛋白中的佼佼者。中国营养学会推荐，一般成年人每天吃大豆25克及以上。25克大豆，相当于72克北豆腐，140克南豆腐，365毫升豆浆，175克内酯豆腐、55克豆腐干、40克豆腐丝。

常吃的豆类及豆制品中，每百克蛋白质含量较高的依次有：黑豆36.1克，黄豆35.1克，绿豆21.6克，红豆20.2克，北豆腐

12.2克，南豆腐6.2克，豌豆2.9克，扁豆2.7克，豆浆1.8克。

吃够蛋白质，有个“1122”饮食法

中国营养学会建议成人蛋白质的推荐摄入量为：男性65克/天，女性55克/天。可以按照“1122”的原则来补充。

1袋牛奶：250~300毫升牛奶；1个鸡蛋：胆固醇水平超标的人可以不吃蛋黄，每天吃2~3个水煮鸡蛋的蛋白；二两瘦肉：包括鸡、鸭、鱼、肉、虾，一两瘦肉大约是一个手掌心大小；二两豆腐：市面上的盒装豆腐一盒大约400克。**郑荣**

冬季，如果将胰岛素等生物制剂直接放置在室外，极有可能被“冻伤”，即使解冻，也无法正常使用。因此，冬季储存生物制剂也应冷藏。在冰箱中存储胰岛素、激素等生物制剂时，不建议放在冰箱门上的储物格，因为开关冰箱门可能导致温度不恒定，开关门产生的震动也可能破坏生物制剂的分子结构，进而损坏药品。**王瑶琦**

小心“火上浇油” 六类人不宜喝鸡汤

胃酸过多者：多有慢性胃炎、消化性溃疡、消化道出血等病史，常服用抑制胃酸药物，鸡汤有刺激胃酸分泌作用，会影响药物疗效。

肾功能不全者：多有急慢性肾炎、肾功能不全或尿毒症等病史，鸡汤中含有小分子蛋白质，肾功能不全患者的肾脏对蛋白质分解产物不能及时处理，喝多了鸡汤会引起高氮质血症，容易加重病情。

高血压、高血脂患者：鸡汤中含大量脂肪，脂肪被吸收后，会促使胆固醇进一步升高，从而沉积在血管内膜，引起或加重血管粥样硬化，还会使血压持续升高。

胆囊炎、胆石症患者：中医认为胆道感染多属热(湿)，鸡性偏温，此时食之，犹如“火上浇油”。

脾胃虚弱者：这类人往往消化力较弱，鸡肉中蛋白质丰富，鸡汤中油脂含量较高，脾胃虚弱症状未改善前，用鸡汤盲目进补，有“虚不受补”之嫌。

湿热、痰湿体质者：鸡汤性偏温热，厚腻滋补，这类人多喝鸡汤，易助湿生痰。**哲江**