

## 健康课堂

## “大眼袋黑眼圈”是肾不好吗

不少人的脸上总是顶着大熊猫似的两个黑眼圈,有些人还挂着大大的眼袋。网络上流传着“大眼袋黑眼圈是肾不好的表现”等说法,引发了很多网友的担忧。

医生表示,这样的理解不太靠谱。肾脏相关疾病反映在患者眼部的“信号”主要是眼睑局部水肿,和大眼袋、黑眼圈关系不大。

黑眼圈其实是用眼过度、熬夜疲劳等导致的色素沉着或眼眶下局部静脉瘀血。眼眶周围一圈皮肤很薄,因此反映在有些人的脸上就是颜色很深的一圈。

而眼袋的形成因素也比较复杂,有一部分人是因为遗传,比如家里有长辈的眼袋就比别人大,那么到他这一辈很可能眼袋也比较大。同时,随着年龄增长,人的皮肤松弛之后在下眼睑的位置会形成“脂肪症”,脂肪在皮肤薄弱的地方形成了一个脂肪垫,就会凸显得明显。

一些不良生活习惯比如熬夜、用眼过度、吸烟饮酒或摄入辛辣刺激的食物,也会影响眼袋的形成。熬夜或疲劳容

吕彦霖

## 老年人进食

近日,81岁的陈先生出现无明显诱因的反复咳嗽、咳痰2月余,被家属送医。医生初步诊断患者为支气管内异物合并慢性阻塞性肺疾病。

随着年龄增长,老年人的吞咽反射和咳嗽反射都有一定的退化,导致食物容易进入气管。另外,有的老人存在脑血管病,由于长期卧床、吞咽功能差,进食时极易误吸;还有的老人长期佩戴假牙或者活动性牙齿不慎掉落,也是引发气道异物的原因之一。

## 需防异物添堵

建议老年人在进食时一定要注意以下5点:

1.不要边吃边聊天,这样容易使食物进入气道;2.老年人吃饭速度应尽量放慢,以免被食物呛到;3.进食过程中,避免大笑;4.如果戴有假牙,应该时刻注意假牙是否松动,一旦发现,尽快找医生进行处理;同时,慎食高粘度食物,避免牙齿脱落嵌顿于气管或食管;5.如果是被鱼刺卡住了,不要采用喝醋、吞饭等错误的方法,要及时就医。 陈佳



当大多数人因为冬季的寒冷而瑟瑟发抖时,有一群人却动不动就上火:咽喉肿痛、嘴角起泡、口腔溃疡、便秘……明天冷了,为什么上火的人反而多了?有关专家将为大家揪出冬天身体内的导“火”索,并教大家如何降降体内的这把“火”。

## ① 清火前先分清虚实

引起冬天上火的原因很多,首先多由燥引发。专家解释说,在北方地区,本身气候就非常干燥,再加上天气比较寒冷,人们通常会紧闭门窗,防止寒气进入,同时开足空调、电暖器等取暖设备,这就使室内环境变得密闭,空气愈加干燥。

此时,如果未能及时补充水分,会使皮肤和体内水分丢失,出现皮肤干燥、口干咽痛、嘴角干裂等上火症状。

## ② 滋补过度易生胃火

天气一冷,不少人会选择冬令进补,牛羊肉等各种温热肉类不加节制,火锅更是成为御寒首选,殊不知肥甘厚味摄入过度会导致脾胃消化功能下降,易引发胃火。

有些人感觉自己上火了,会赶紧买些清热泻火的中成药服用。对于这种办法,医生并不赞同:很多上火的表现为牙龈肿痛、口臭便秘等,分虚实两种:“虚火”表现为轻微咳嗽、咽痛不适、便秘腹胀,舌红少苔;“实火”表现为上腹不适、口干口苦、大便干硬等。胃火大的人,首先要避免过食牛羊肉、烧烤、火锅等温补性食品。饮食上可增加黄绿色蔬菜与新鲜水果,可以尝试多吃凉拌莲藕、海带等食物,还要避免辛辣刺激食物。

其实从中医角度来看,上火分为多种,有胃火、心火、肺火、肝火等。

## ③ 寒包肺火易感冒

冬季受寒后引起的风寒感冒多属“寒包火”,它是内热犯肺加上外寒束表引起的感冒。有的人冬天在燥热的房间待的时间过长,又不注意补水,还过食肥甘厚味,天气虽然寒冷,但体内却是一派“热火朝天”的景象。突然出门接触冷空气,一时适应不了,就会出现寒热交加的情况进而发生感冒,表面是受了寒全身怕冷发热,但又表现出口臭、便秘、咽喉肿痛、咳嗽等症状。

针对肺火可多食用润肠通便、清肺泻火的食物,如白菜、萝卜、绿豆芽、百合、冬笋等,也可用罗汉果、胖大海泡茶饮。在冬天,医生还推荐喝点雪梨银耳汤;将银耳片、雪梨块、川贝母一同煮30~40分钟即可。此汤能滋阴清肺、消痰降火。

## ④ 头晕眼干多为肝火

冬天,如果夜间室内暖气太足导致睡眠质量不佳或经常熬夜,均会使得肝脏休息不足,只好加班加点排毒,这就容易造成肝火旺盛、头晕眼干。如果眼睛肿痛发涩,血压也容易出现波动,如果同时有烦躁易怒、口苦便干等症状,多属实火,可喝决明子茶、野菊花茶进行调理。如果同时有脚心发热症状,多属虚火,可用杭白菊泡水喝。

降肝火也可适当食用山楂、西红柿、猕猴桃等酸性食物,芹菜、茼蒿、油菜、丝瓜等绿叶蔬菜也是不错的选择。

的选择。

另外,败肝火可以从脚上的太冲穴和行间穴下手。临睡前或者闲暇时交替按揉太冲穴和行间穴,用力以适度微痛为宜,循序渐进,按压后喝少量的温水以便排泄。

## ⑤ 失眠心悸多为心火大

睡眠质量不好的人容易受情绪影响,加上冬天自然界中多是萧条的景象,人们情绪更易低落,烦躁不安,久久不能入睡,这主要是由于心肾阴阳失调而导致心火亢盛。

心火大的人,多表现为:心悸、失眠、多梦、舌尖痛、口舌糜烂、尿黄灼热等。可以服用清心火的药物,如竹叶、通草,饮食上应多食酸枣、百合等养心之品。

## ⑥ 日常调理助您降火

适当补充水分。冬季干燥,平时要多喝水、多吃水果,补充身体水分。冬季鼻子干燥,容易鼻出血,可倒一杯热水,对着杯口用力吸气,让水蒸气熏鼻腔,每次做5分钟左右,早晚各一次,对预防鼻腔干燥有很好的作用。

保证空气湿度。可在室内放置空气净化器,增加空气湿度。此外,尽量多开窗通风换气,呼吸新鲜空气。

多吃降火的水果。水果富含维生素,对健康十分有益。一些凉性水果,如雪梨、山竹、火龙果、香蕉、荸荠、甘蔗等不仅清热解暑,更具有降火通便的作用。

刘威

## 胃肠道不适 优选5类食物

当你经历消化不良或胃肠道不适时,选择一些简单、易消化的食物可以帮助缓解症状。

1. 白面制品 白米、白面包和白面食等精制谷物中的纤维已被去除。这些低纤维食物比全谷物更易消化,特别是在消化不良时,它们能减轻胃肠道的负担。

2. 去皮、罐装或炖煮的水果 有些水果的纤维含量较高,较难消化,这时可以选择去皮或罐装的水果,如去皮苹果或罐装桃子,能够帮助减少纤维摄入,从而更容易被消化。

汪佩文

## 清晨需注意身体异常信号

清晨需要警惕以下身体异常信号:浮肿 如果老年人在清晨醒后,头面部有明显浮肿,特别是眼睑浮肿,提示可能有肾脏病或心脏病。

早醒 有些老年人在早晨4~5点钟即从睡梦中醒来,睡醒后疲乏无力,且醒后心情一点也不轻松,反而郁闷不快。早醒失眠主要见于各类抑郁症和精神心理障碍病人,以抑郁症患者多见。

肖梦兰

## 名医论道

47

## 预防肿瘤疾病科普知识

1.首先向大家介绍肿瘤是什么?

人体某部位的细胞在致癌因素作用下,使一个或几个细胞的基因受到损伤产生突变,然后这些细胞不按人体需要、不受人体控制地活跃地、无限制地增生,这些无限增生的细胞常常在一起形成肿块,这就是肿瘤。

2.哪些因素会导致肿瘤?

中国最常见的23种致癌因素:行为因素:吸烟、二手烟、饮酒、缺乏锻炼;饮食因素:1.摄入不足:水果、蔬菜、膳食纤维、钙;2.摄入过多:红肉、加工肉类制品、腌菜;代谢因素:体重超标、糖尿病;环境因素:PM2.5污染、紫外线辐射;感染因素:1.细菌:幽门螺杆菌;2.病毒:乙肝病毒(HBV)、丙肝病毒(HCV)、人乳头状瘤病毒(HPV)、EB病毒(EBV)、人类免疫缺陷病毒(HIV)、人类疱疹病毒8型(HHV-8);寄生虫:华支睾吸虫(肝吸虫)。

3.我们应该怎样预防癌症?

肿瘤的一级预防是病因预防,即采取有效措施,避免或消除各种对人体产生致癌因素,使癌症不发生,是最彻底最理想的防癌方法。牢记四字诀:合理饮食、适量运动、戒烟限酒、心态平衡、充足睡眠、定期体检。二级预防是早期发现,早期诊断,早期治疗;二级预防核心是:定期体检,规律性体检。特别是对高危人群进行体检,以期进行早期发现、早期诊断及早期治疗,阻断疾病向更严重的方向发展,当前的医学技术手段,早期发现就能早期治疗,就能取得好的



医院肿瘤科  
副主任医师  
王慧礼  
济宁医学院附属  
疗效,治愈率非常高。发现癌前期病变并在真正发病前干预,是二级预防的理想目标。三级预防是改善生活质量,延长生存时间。

4.癌症可以预防吗?

癌症其实是一种可防可治的慢性病。癌症的发生是一个长期、慢性、多阶段的过程。从正常细胞演变为癌细胞,再形成危及人体健康的肿瘤,通常需要10至20年,甚至更长的时间。

世界卫生组织提出:三分之一的癌症完全可以预防;三分之一的癌症可以通过早期发现得到根治;三分之一的癌症可以运用现有的医疗措施延长生命、减轻痛苦,改善生活质量。国际先进经验表明,采取积极预防(如健康教育、控烟限酒、早期筛查等)、规范治疗等措施,对于降低癌症的发病率和死亡率具有显著效果。我国实施癌症综合防治策略较早的一些地区,癌症发病率和死亡率已呈现下降趋势。

(本栏目由山东省老年学与老年医学学会协办)

## 缓解胃炎运动方

散步

对于胃炎患者而言,散步是最佳的运动方式。饭后散散步,步伐快慢交替,以不累为宜,运动时间最好在半小时左右,可以促进胃肠蠕动,有助于食物消化,促进胃肠功能的提升。

揉腹

早晨起床或者睡前,坐着或者躺下,用手掌揉肚脐,然后用另一只手反方向按摩腹部,每天重复这个动作100下。

点按

用三根手指在腹部的任何地方,缓缓用力向下按,再缓慢地抬起,重复操作3~5次,对于促进胃肠蠕动、帮助消化有很大帮助。 许轶兰

## 复方感冒药怎么选

基酚,作用是退热止痛,缓解头痛、咽痛、四肢酸痛。麻/伪麻指伪麻黄碱,作用是缓解鼻塞。美/芬指右美沙芬,作用是中枢镇咳,缓解咳嗽。敏/那敏、苯指马来酸氯苯那敏、苯海拉明,作用是缓解打喷嚏、流鼻涕、眼痒和流泪症状。烷胺指盐酸金刚烷胺,作用是抗病毒,抑制甲型流感病毒的复制。咖指咖啡因,作用是兴奋中枢,缓解嗜睡。

这些复方感冒药基本就是上面这6种成分中3~4种的组合搭配,可以在药品说明书的成分栏看到具体包含哪些成分。

感冒时需避免同时服两种复方感冒药以及“复方感冒药+退烧药”,以防药物过量,造成不良反应。如果服用含有氯苯那敏或苯海拉明的感冒药,可能导致嗜睡,服药期间不要开车,不要从事高空作业或操作精密仪器等。 金海蓉

山东省老年国际旅行社 66988553 13306484027 66988549 55715169

# 南韵之旅·暖冬逐梦

## 江西/贵州/广西或海南/广东空调专列13天鸣笛启航

★ 24年收官产品,环游中国南部国游专列  
★ 齐鲁之星专列产品,硬卧软卧开售  
★ 专列出行、省去繁琐的交通换乘  
★ 适合中老年出行的安稳旅程环境放松身心

11月27日上午9:30将在山东省老年国旅举行分享会,到场即有好礼相送,欢迎预约到店参加!

12月10日 3580元起

长寿村巴马-靖西鹅泉、百魔洞、国际长寿村-巴盘屯、仁寿山庄、古龙山大峡谷、德天跨国大瀑布、明仕田园、侨港风情街、北海银滩、全程0进店双飞6日精选住宿、越南风味餐、北海海鲜大咖;无年限限制版探秘大广西,11月24/26/28/30日 2880元

西双版纳-4A原始森林公园、4A野象谷、4A热带花卉园、4A勐泐大佛寺、告庄星

光夜市、万亩茶园、傣族村寨直飞5日赠送价值199元/人的告庄精美旅拍、定格在版

纳的美好瞬间;赠送湄公河水滴世界、邂逅美人鱼;参加傣族特色泼水活动、赏孔雀

放飞、明镜台玻璃栈道目赌整个景洪城.....11月26/28/29/30日 2580元

海南0购-网红文化区巴厘村、石梅湾海景公路、神州灯塔、分界洲、三亚凤凰岭海

誓山景区、亚龙湾国际玫瑰谷、槟榔谷民族文化景区、南山文化旅游区、天涯海角、海口免税店双飞6日游满20人独立成团.....11月27/29/30日 2880元

恩施遇上海峡-三峡大坝、孚泰游船、神女溪、恩施女儿城、恩施地心谷、梭布垭

石林、巫峡、瞿塘峡、车游同船大三峡纯玩大巴5日宜昌进、重庆出不走回头路;游

船升级江景双标间;0购物.....11月29日 599元

福建+潮汕-瑞金中央革命根据地纪念馆、古田会址、土楼篝火晚会、南澳岛、

南澳滨海旅游区、北回归线自然之门、潮州古城、湘子桥、马銮湾、苏峰山环岛

公路、鼓浪屿、泉州开元寺、武夷山、海坛古城、赠送拉网捕鱼、中国平潭跨海

大桥、龙凤头沙滩等纯玩双卧9日一价全含;囊括瑞金、潮州等所有精华景点;青岛

独立成团.....12月3/6/9/12日 2880元

地址:青岛市市北区延安三路186号-1(爱心大姐一楼) ★★★ 另有多条线路供您选择,可拨打上方电话咨询 ★★★