

## 健康指南

## 天气寒冷,当心“口眼歪斜”

面瘫俗称“歪嘴巴”“吊线风”,也叫“面神经麻痹”“面神经炎”,是以面部表情肌群运动功能障碍为主要特征的一种疾病,多发生于单侧,是由多种原因导致的面部神经受损。

每到寒冬时节,门诊上的面瘫病人会明显增加。不少人是迎着寒风骑车,或者在坐车时打开窗户吹风,一不小心就面瘫了。还有一些患者,晚上睡觉前还好好的,一觉醒来,发现闭眼、皱眉、鼓腮等原本再寻常不过的动作都成了高难度的动作,突然嘴歪了。

## 发病诱因多种多样

中医认为,面瘫病因有外感、内伤之分。外感者为风、寒、暑、湿、火等,内伤者伤于七情、饮食、劳逸致气虚、血虚、痰郁、内热、瘀血等。当实邪聚集面部经络,致气血痹阻、经筋功能失调,筋内失于约束,则出现口眼歪斜。

现代医学根据损害发生的部位,将面瘫分为中枢性面神经炎和周围性面神经炎两种。

中枢性面神经炎通常由脑血管病、颅内肿瘤、脑外伤、炎症等引起。周围性面神经炎多在熬夜疲劳、夏天吹空调后、冬天吹冷风后,面部及耳后受凉或者上呼吸道病毒

感染后发病,可能是面神经病毒感染和水肿所致的神经受压,也可能是局部血液循环障碍产生了面神经麻痹。

## 治疗:针灸中药加康复操

面瘫患者起病十天内属于发展期,会有症状加重的表现,此时若能积极规范治疗,可有效控制病情。医生介绍,对付面瘫,可采用针灸、电针、艾灸、拔罐等方法,配合抗炎、抗病毒、营养神经、活血药物。但如果掉以轻心,错过了最佳治疗时机,部分患者会出现面肌挛缩、痉挛、联带运动(闭眼的时候,嘴角不受控制一起运动)等后遗症。

面瘫是实邪侵犯面部经络、致气血痹阻所致,因

此可以通过疏通经络来驱赶“邪气”。

## 面瘫的预防和护理

注意保暖,冬天尽量用温水洗脸、刷牙。寒冷的冬季,骑电动车、摩托车外出时,要特别注意头面部保暖,可以用帽子、围巾、口罩护好头面部。

冬季的晚上洗头一定要吹干,不要带着半湿的头发出睡觉。

适当锻炼,作息规律,劳逸结合。尤其是疲劳之后,不能再受风寒。

对面瘫患者来说,患侧眼睑闭合不全,难以阻挡灰尘进入眼睛,应及时使用眼药水、眼药膏,预防结膜炎、角膜炎的发生。

也可对面部进行热敷,

水温控制在50℃左右,每日敷2次,每次10~15分钟,防止烫伤。

## 居家如何进行康复锻炼?

**抬眉训练** 尽力将患侧眉毛向上抬起,主要依靠枕额肌额腹完成。

**闭眼训练** 用力使眼裂闭合,主要依靠眼轮匝肌的运动完成。

**耸鼻训练** 向上牵拉鼻部皮肤,主要依靠提上唇肌及压鼻肌的运动完成。

**示齿训练** 做龇牙状,口角向侧方移动,主要依靠颧大肌、颧小肌、提口角肌及笑肌的运动完成。

**努嘴训练** 用力收缩口唇并向前努嘴,主要依靠口轮匝肌运动来完成。

刘威

## 爱长结节或因身体火气大

近年来,结节是很多人体检报告上的高频词,其本质是一种体积较小的肿物,可藏匿于身体任何部位。在中医眼中,容易长结节的人通常有一个共同点——身体阳亢,可以理解为身体火气太大了。专家提醒,要想避免长结节,日常生活中就要注意以下几点。

## 好情绪是关键

肝是情绪的“镜子”,一旦出现肝气郁结,伤害往往是一连串的。当遭遇伤心事时,可以试着哭出来,让泪水带走体内的压力激素。此外,运动时产生的多巴胺能让身心舒畅,心情不好时可以选择扩胸、拉伸、跑步等运动。

## 少吃给脾胃增负的食物

结节更青睐肥胖、糖尿病等慢性病人,饮食不规律、吃得太油腻等都会影响内分泌系统。此外,辛辣刺激及油炸等难以消化的食物,容易损伤脾胃,导致痰湿内生,要尽量少食。

## 睡觉是头等大事

中医认为,如果休息不够,身体亏虚大于修复,就易出现阴阳失调。因此,要养成良好的生活习惯,早睡早起,最好在晚上11点前睡觉。 王芳

## 两例真实故事警示贫血隐患

你知道长期贫血会引起心衰吗?你知道男性贫血是异常现象吗?来看看下面两个真实的故事。

她因贫血突发心衰 一位58岁的女性因为年轻时确诊子宫肌瘤,月经量较大,患有严重贫血,但她始终没当回事。前段时间,她浑身没劲、下肢水肿、胸闷气喘,被确诊为因慢性贫血引起了心衰。医生解释,血红蛋白是携带氧气的,贫血意味着血液

中的氧气量少了,机体为了代偿就会增加血容量,增加心脏负担,可引起心肌肥厚、心脏扩大等问题,最终引发心衰。

提醒:—————

贫血在女性中更常见,如引起严重的贫血,除了及时补铁,还要积极查找这类贫血的根源,如子宫肌瘤、腺肌症等。

他因贫血查出结肠癌 一位72岁男性体检查出贫血,医生在心里暗

暗叫了声“不好!”劝他住院,好好查查贫血。一开始,患者觉得医生小题大做,后来做了胃肠镜和腹部CT,确诊了结肠癌。

提醒:—————

贫血不能放任不管,尤其是男性。在正常饮食的情况下,男性一般不会贫血,“事出反常必有妖”,一定要排查贫血的病因,常见的有消化道疾病、肾病、结核病、肿瘤及血液系统疾病。 曾宇凌

## 应对气血不足这样做

摩。按揉时不要想别的事,跟着手转,这样能加强脾胃功能,气血自然就足了。

## ◎敲胆经

胆经在腿外侧,就是裤子裤缝线所在位置。手

握空心拳,从胯敲到膝盖部位,坐或站都可以。

## ◎不熬夜

晚上一定要在11时之前上床睡觉,不要熬夜,让身体有充足时间自我修复。 田鲜丽

## 延缓衰老,试试黄精泥鳅汤

**做法:**准备黄精20克、黑豆60克、泥鳅300克、陈皮9克、生姜3片、食用油适量、食盐适量。药材洗净,黑豆提前清水浸泡2小时;泥鳅去除内脏、洗净。预备一锅清水煮开,下泥

鳅焯水,捞出沥干备用;起油锅,放入泥鳅,两面煎至微黄;汤锅中加入适量清水煮沸,放入所有材料,武火煮沸后转文火煮1小时,食用前调味即可。

**功效:**这道汤有助强

筋健骨、养血乌发、补肝益肾。适用于体质虚弱的中老年人,或思虑过度、华发早生的职场人士。需注意,黄精质地滋腻,有助湿之弊,痰湿壅滞、大便溏泄者不宜服用此药膳。 刘阳

体寒分三级  
你是第几级

冬季寒气来临,再加上现代社会不少人都有体寒的烦恼,防寒驱寒成为身体调理的重要部分。一般体寒可以分为三个等级。

**轻度体寒** 主要表现为怕冷、手脚冰凉、平时易受凉感冒、面部气色差、相对容易发胖等。

**中度体寒** 主要表现为怕冷、手脚冰凉或小腹发凉、受寒后易胃痛或腹痛、面色偏暗或发青、长黄褐斑或有黑眼圈、人容易疲倦乏力或情绪低落。

**重度体寒** 主要表现为畏寒怕冷、腰膝冷痛、多尿、面色青紫或发黑、黑眼圈严重、精神不振、语声低微等。

想要缓解和告别体寒,可以采取以下这些方法。

**晒晒头和背** 晒太阳是最简单有效的散寒养阳方法。

**增加户外运动** 体寒人士应适当进行户外运动,如爬山、慢跑、踩自行车等,每周至少3次,每次30分钟以上。

**适量吃温补食物** 日常做菜可以多放姜、葱、蒜、紫苏、花椒等性温热的调味品,秋冬季节每周吃一两次牛肉或羊肉。

**早上喝点参茶** 人参和红参都有调虚补元的功效。早晨空腹饮用效果最佳,不建议睡前服用,以免引起失眠。 闫玉红

## “眼皮跳”或是眼睑痉挛

黄女士最近左眼总是莫名跳动,起初也没太在意,但半个月后,症状依然没有缓解,她感觉不对劲,赶紧就医。检查发现,原来是“眼睑痉挛”在作怪。眼睑痉挛是由眼部肌肉持续痉挛收缩引起的一种局灶性肌张力障碍。该病好发于60岁以上的老年女性。眼睑痉挛最明显的特征是双眼皮不停地眨、睁眼困难,严重时甚至无法睁眼。

不少人认为眼皮跳是累了或不良的用眼习惯导致,因此放松了对病情的关注。的确,生理性眼皮跳一般无需特别治疗,眼睛充分休息后,都能自行缓解。但若是把眼睛眯起来休息,眼皮跳的症状依然持续存在,就需要高度警惕是眼睑痉挛。这种病理性眼皮跳,还会出现眼部有烧灼感、眼干、畏光等现象。 张幼梅