



特别提醒

每个人都希望可以老得慢一点,甚至“返老还童”。但是,各科医生在临床中发现,有些突然“返老还童”的现象,可能藏着疾病征兆。

心内科

高血压突然正常,可能是心脏问题

有这样一个病例:患高血压11年的张女士血压控制得一直不好,但最近血压突然变得正常,她以为痊愈了,但没多久就感觉胸闷,到医院检查确诊为心梗。

医生解释,这是由疾病导致的“血压正常”,并不是高血压治愈了,而是因为高血压造成了明显的心脏损伤,使心脏没有“力气”泵出更多的血液,心输出量下降从而造成低血压,这会造成脑、肾以及心脏本身等重要器官的血液灌注不足,这种情况比高血压还要危险。

眼科

老人花眼视力突然好转,可能是白内障

随着年龄的增长,人眼睫状肌功能会逐渐衰退,调节能力也会随之下降,一般人在40岁~50岁时就会出现视力老化,俗称老人花眼,医学上称之为老视。主要表现为看



医生在线 这五个时刻最好别洗澡

刘妍妍

经过一整天的劳累,晚上回家洗个热水澡真的是一件很享受的事情,不仅能除去身体的异味和灰尘,还能使疲劳的身体得以迅速恢复,洗澡虽然让人神清气爽,但选错时间可能将身体推向危险边缘。以下几种情况最好不要洗澡。

1.刚起床

有些人觉得在早上起床之后洗澡能够让自己快速苏醒过来,能够以更加精神的状态应对一天的工作和生活,不过这个时间段洗澡是不正确的。洗澡的时候,身体的毛孔遇到热水会打开,而早上的温度比较低,这个时候洗澡很容易导致凉气入侵身体,对我们的身体没有任何好处。

2.剧烈运动后

因为在运动的过程当中,身体血液流动的速度非常快,全身毛孔也是处于完全打开的状态,当我们停止锻炼之后需要休息一段时间才能恢复。如果我们一停止运动就开始洗澡的话,很容易导致湿气乘虚而入,还会对

心脏造成一定的负担。

3.饮酒后

酒精会抑制肝脏功能的活动,阻碍糖原的释放,洗澡时人体内的葡萄糖消耗会增多,酒后洗澡使血糖得不到及时补充,容易头晕眼花、全身无力,甚至还可能发生低血糖昏迷。

4.饱餐后

饱餐后由于食物刺激胃肠黏膜,全部的血液主要分布在胃肠和消化系统、消化器官中,帮助胃肠道进行消化,而心脏、头部等器官血容量减少,如果这时候洗澡会导致全身的血管扩张,血液回流至皮肤,容易出现脑部血管缺血加重的表现,导致脑部的缺血、缺氧,尤其是老年人容易出现脑血管意外。

5.血压过低时

洗澡时水温较高,可使人的血管扩张,低血压的人就容易出现脑供血不足,发生虚脱。

(作者单位:山西省中医院肿瘤二科)

咳嗽后会遗尿具有缓解功效;

3.利尿

对于小便不利的症状具有改善作用;

4.治疗五官疾

病 可以治疗头面五官疾病,例如头晕、头痛、目眩等。

按压涌泉穴益处很多,可帮助促进血液循环,降低血液粘稠度,而且按摩涌泉穴还能帮助延年益寿,让精力更加充沛,女性常按压,还能帮助面部美容。可以在睡前用双手大拇指按揉,力度为稍有痛感即可;也可进行艾灸、敷贴等。

(作者单位:山西省中医院皮肤科)

按压涌泉穴益处多

李冉



养生先养脚,每晚睡前按一按脚上的涌泉穴,有很大的保健作用,涌泉穴因而被称为“长寿穴”。

涌泉穴在足心部位。取涌泉穴一般要仰卧位或者俯卧位,脚趾屈曲,足底部第二三跖趾缝和足跟的连线上,前1/3和后2/3的交点处有一个凹陷就是涌泉穴。

按压涌泉穴的功效——

1.急救

可以急救,对于中暑、癫痫发病、昏迷、小儿惊风具有一定的治疗缓解作用;

2.止咳

可以止咳,对于长期的咳嗽、咳血,甚至

警惕“返老还童”的征兆

早诊断,早期进行干预治疗。

皮肤科

白发突然变黑,或是内分泌出问题

老年人突然出现白发变青丝,很多子女认为是身体好的体现。如果只是少部分,或许是由于近期生活的水质和空气质量、生活质量等发生了变化,人体各种代谢水平发生了改变所致。

其实,如果有些老年人头发突然变黑或者变白,尤其同时还伴有皮肤特别细嫩、身体功能特别好的现象,往往是由于身体某个部位病变导致脑垂体出现异常,应该特别警惕。此外,一些内分泌及神经系统的慢性疾病,也会导致内分泌失调引起头发颜色突然发生变化。

口腔科

老人突然长出“新牙”,要当心肿瘤

都说“老掉牙”,然而有些人在耄耋之年却长出新牙。口腔科医生表示,理论上,人一生长两次牙齿,第一次叫乳牙,第二次叫恒牙,很难再长出第三副牙齿。

如果长出“新牙”,一般来说有三种可能。一种可能是恒牙冠破损或牙根折断后遗留在牙槽窝内的残根,在老年人牙龈萎缩后又暴露出牙根,使人误认为是长了“新牙”;第二种可能是埋伏阻生的智齿,阻生智齿埋伏在牙槽骨的浅层,老年时牙槽骨萎缩,使埋伏的阻生智齿显露,好像是长出了“新牙”;第三种可能是肿瘤。



秋季润燥宜食蜂蜜

徐鑫

秋季干燥,人体易缺少水分,而我们的肺,在季节中主“秋”,喜润勿燥,故秋季时,尤要注意养护肺,滋阴润肺以防燥。此时选择食用滋阴润肺的蜂蜜,可防人体阴液受燥邪的伤害。

蜂蜜,其味甘、性平,归肺、脾、大肠经,有补中、润燥、止痛、解毒的功效,外用还可生肌敛疮。



润燥养肺方

香油核桃蜜膏
【原料】蜂蜜200克,香油100克,核桃仁50克。

【做法】蜂蜜、香油分别熬熟;核桃仁炒香,剁碎。将蜂蜜、香油、核桃仁放在碗内,混合均匀即成。

【功效】补肾养血,润肺纳气,润肠止带。

蜜饯双仁

【原料】蜂蜜500克,炒甜杏仁250克,炒核桃仁250克。

【做法】将炒甜杏仁放入锅中,加水适量,煎煮1小时,再加核桃仁,收汁,加入蜂蜜,拌匀至沸即可。

【功效】补肾益肺,止咳平喘,润燥。

清肝顺气方

桃仁决明子蜜茶

【原料】决明子12克,桃仁10克,蜂蜜适量。

【做法】决明子捣碎,桃仁去皮,研细。两者煮水取汁,调入蜂蜜,代茶饮。

【功效】清肝热,化气瘀。

蜂蜜萝卜汁

【原料】白萝卜2个,蜂蜜200毫升。

【做法】白萝卜洗净、削皮、切碎,用榨汁机榨取汁液,每50毫升汁液加蜂蜜20毫升,调匀烧开。

【功效】顺气,消食,生津,护肝,消脂,止咳。

补水美容方

银耳蜜羹

【原料】银耳30克,黑芝麻50克,核桃仁50克,葡萄汁50毫升,蜂蜜150毫升。

【做法】黑芝麻、核桃仁炒香,压成粉末;银耳用清水洗净,用热水发涨,去掉根部硬质。将银耳放入锅中,加清水,水开后改用文火,加入黑芝麻末、核桃仁末、葡萄汁、蜂蜜,炖成稠汁即可。

(作者单位:山西中医药大学附属医院药剂科)

活血化瘀方

丹参蜂蜜饮

【原料】丹参30克,蜂蜜40克。

【做法】丹参30克加水1000毫升,文火煎至500毫升,去渣留汁,兑入蜂蜜,调匀即成。