

## 特别关注



## 病情突然“好转”未必是好事

临床中,常有老年人因自身疾病突然“好转”,兴冲冲地前来咨询,医生对此却高兴不起来,因为这可能是疾病加重的信号。

### 白发变“黑了”

白发突然变青丝会令不少人心生欢喜,觉得自己是不是身体变好了。通常,如果只有少部分白发变黑,可能与近期生活环境中水质、空气质量、生活质量等出现改善,机体代谢水平也随之改善有关。但有些老年人的头发突然变黑,尤其是伴有皮肤变细嫩、性功能亢进等情况,往往是脑部病变,压迫、刺激脑垂体引起的,也可能是垂体瘤的表现,应特别警惕。

### 老花眼“好了”

老花眼是机体衰老的正常现象之一,通常发生在40岁后。随着年龄增长,眼睛晶状体的弹性逐渐下降,调节能力也随之减弱,看近处物体会变得模糊不清,需佩戴老花镜来帮助恢复近距离视力。如果突然发现自己不需戴老花镜就能看清近处物体,很可能是白内障的信号。白内障也是一种眼病,是因为晶状体变混浊了,可改变光线折射,可能会造成老花眼视力变好。实际上,这只是表面现象,

## 有此一说

### 轻微低体温可能有助延寿

英国《自然·衰老》杂志最新发表的一篇生物学论文报道了一种潜在机制,该机制或能解释低温如何延长了线虫寿命,并减少年龄相关性蛋白质功能失调。

德国科隆大学科学家团队研究了低温是否会影响蛋白酶体(一类蛋白质复合物)的活性。研究显示,在秀丽隐杆线虫中,低温(15℃)能促进激活因子PSME-3介导的蛋白酶活性,而且PSME-3的表达能延长寿命。研究团队的分析还表明,将体外培养的人类细胞暴露在适度偏低的体温(36℃)下,能激活人类版本的PSME-3,有望减少疾病相关的蛋白质改变。据《科技日报》

## 长寿之道

## 贝聿铭 长寿源于好心性

美籍华人贝聿铭(1917-2019)是享誉世界的建筑大师,代表作品有香港中银大厦、北京香山饭店、苏州博物馆等。贝聿铭之所以能够健康长寿,主要源于其拥有豁达开朗、乐观向上的好心性。

为人处世“向钱学”生活中,贝聿铭向来奉行一套独特的为人处世准则。一次,贝聿铭在清华大学演讲时,向在座的清华大学学子提出如下感悟:“大千世界纷繁复杂,为人处世其实很简单,我的建议只有一条,那就是向钱学习!”他进一步解释道:“中国古代的铜钱外圆内方,其中蕴涵着深刻的为人处世哲理。人生在世,面对打击磨砺,至刚则易折,必须灵活应对,这是外圆的处世技巧。但做人必须有坚守的准则,任外界环境变幻,信念、尊严、骨气这些底线永远不能丢,这是内方的做人之本。缠树的藤长得再高,

如不及时治疗,白内障会导致视力进一步下降,最终造成失明。

白内障的病因很多,包括遗传、创伤、药物、炎症和紫外线等,其中一个常见的危险因素是糖尿病,易引发晶状体肿胀、混浊,造成老花眼突然好转。如果这种“好转”发生在糖尿病患者身上,可能是血糖升高后水分渗入晶状体,实际上是一种糖尿病并发症,更需警惕。糖尿病患者,应定期检查眼部健康,以期尽早发现和治疗白内障。

### 高血压“降了”

高血压突然变正常可能是心梗信号。心脏是血液循环的“动力泵”,必须有一定压力才能推动机体的血液循环。如果高血压患者发生心梗,心肌细胞出现死亡,心脏的收缩能力便随之下降,就会造成泵血减少、血压降低。因此,如果长期高血压突然下降,比如回归正常或低于正常值,可能是心梗的不典型表现,建议尽快就医。

## 健康饮食

## 常摄取三种营养素有助抗癌



**维生素C** 维生素C具有较强的抗氧化性,合理摄入有助于预防胃癌。维生素C能抑制亚硝酸盐转变成亚硝胺,而亚硝胺是胃癌的诱因之一。含维生素C丰富的食物以新鲜果蔬为主,比如青椒、萝卜缨、鲜枣、猕猴桃、柑橘等。一般来说,蔬菜中维生素C的含量大于水果。

**维生素B2** 有研究表明,维生素B2

缺乏,可导致亚硝胺的代谢改变,促进食管上皮增生,从而导致食管癌的发生。维生素B2含量较高的食物有动物的肝和心、鸡肉、牛奶、大豆、黑木耳、香菇、海带等。

**膳食纤维** 膳食纤维可稀释结肠内致癌物质,从而降低结肠癌的发生概率。全谷物、豆类、果蔬以及薯类是膳食纤维的主要来源,坚果和种子中的膳食纤维含量也很高。摄取膳食纤维最好的方法是从天然食物中获得。然而,膳食纤维并不是多多益善,如果摄取过多会干扰其他营养素的吸收。一些特殊人群,比如营养不良、患有胃肠疾病或进行了消化道手术的病人,以及老年性便秘的人,不能摄入量太多。

□刘少伟

## 家庭保健

## 喝气泡水可以改善便秘



气泡水是一种富含矿物质、有清新口感、细腻气泡的碳酸矿泉水,因为会冒泡泡,所以叫气泡水。气泡水中富含钾、钠、钙、镁等矿物质与微量元素,从营养和健康的角度来说,气泡水有以下几个特点。

**改善便秘** 碳酸气体在胃部膨胀将胃撑大的同时,会对大脑发出“食物进入胃部”的信号,大脑会将该信号反馈到肠道,对肠道发出蠕动的命令,使肠道更加频繁地活动,从而改善便秘的情况。

**增加饱腹感** 气泡水一般建议在进餐时饮用,因为气泡水进入胃部以后,会释放出碳酸气体,而食物会堵住胃的出口,碳酸气体出不去就会膨胀,将胃撑大,这样就会使人提前产生饱腹感,从而能够控制食欲。

**中和身体内的酸性物质** 气泡水是一种典型的碱性水,它可以中和身体内的酸性物质,使身体保持弱碱性的状态,在一定程度上防止体酸的产生。

**散热消暑** 碳酸气体从身体中释放时会带走体内的大量热量,因此在夏天的时候喝气泡水会有很好的防暑降温作用。

很多人会把气泡水和苏打水相混淆,但其实气泡水的气泡是永冻层的冰块在外力挤压下天然形成的,它与苏打水不同,苏打水是靠人工在净水中加入碳酸氢钠做成的。人工气泡水所用原料为矿泉水,而人工苏打水用的是纯净水,苏打水几乎不含矿物质。

气泡水虽然口感丰富,能替代其他含糖饮料,但肠胃较弱的人群最好少喝。因为气泡水中的二氧化碳含量高,气泡较强,对胃的刺激性大,尤其不要空腹和冷冻后喝。饮用气泡水还要适量,一天喝1.5-2升最佳。 □孙倩文

## 疾病提醒

## 皮肤瘙痒或为肝功能受损

赵女士老是出现眼睛和皮肤瘙痒的症状,劳累或者熬夜后痒得更厉害。但她去了多家医院检查,没发现眼睛和皮肤有任何问题。随后,通过一次体检找到了问题。

体检结果显示,赵女士谷丙转氨酶、谷草转氨酶、胆红素这三项指标严重偏高,表明她的肝功能已经受损。最后确诊赵女士患的是原发性胆汁性肝硬化(PBC),也就是俗称的自免肝。这是由于患者身体免疫系统出现异常,错误地把肝细胞当成敌人而不断攻击,导致患者自身肝细胞坏死,如果不加干预,会一步步发展为肝硬化甚至肝癌。

很多患者皮肤及眼睛瘙痒,其实都是肝脏疾病导致。因为肝功能受损,代谢能力就会减弱,这会导致胆红素等废物在体内沉积。沉积的废物会刺激皮肤的感觉神经末梢,使患者出现皮肤瘙痒症状。所以,一旦患者出现皮肤瘙痒,又检查不出皮肤问题的话,最好查查肝功能。 □孙长宇

## 与您约稿

分享养生之道,普及健康新知,欢迎提供原创图文。文章字数在500-1200字即可,并注明姓名及联系方式。

投稿邮箱:chizhengwei@126.com。

□张晓霞