

特别关注 •



## 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，看近处物体便会模糊不清，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，

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，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。

## 绝经后“来了”

部分50多岁女性绝经后突然再来月经可不是好事儿，很可能是因为子宫内出现器质性病变，比如子宫内膜炎、阴道炎等，更严重的情况是患有其他恶性病，比如子宫颈癌、卵巢癌、输卵管癌、子宫内膜癌等。也有不少女性为了避孕，在绝经前放置了节育环，但停经后没有将其取出，造成子宫内膜损伤，出现阴道流血，看起来也像是月经。

## 牙齿又“长了”

老人牙齿“逆生长”、多了“新牙”等情况，基本上是牙龈萎缩后，埋伏的阻生牙（智齿）、残留牙根露出或牙槽骨增生造成的。对咀嚼恢复无益、对义齿修复无益的牙根或“新牙”，在老年人血压、血糖、心脏等条件允许的情况下，建议尽早拔除，以免引发牙龈炎或牙龈化脓感染。比如恒牙牙根折断后，残留牙根可在牙槽内继续生长，可对邻近牙齿或牙龈产生影响，甚至引发感染或肿瘤。

□边波

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。结果显示，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》

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，不能摄入太多。

□刘少伟

## 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，

可一辈子抬不起头来，因为缺少硬骨，风一吹就弯了腰，激流中的巨石在水的作用下棱角全无，但内心却坚实岿然。为人处世亦应如此。”

**寄情山水养心性** 早在少年时代，贝聿铭就对游山玩水表现出浓厚的兴趣。人到中年，虽然工作繁忙，但他依然不忘自己的兴趣和爱好，经常给自己一个忙里偷闲的理由，一个人出门到四处走走看看。只不过和大多数人不同的是，他所追求的目标，并不全是那些名山大川之类的名胜和景观，而是由着自己的兴致，随性所至。置身于广阔无边的大自然，只要能避开城市的禁锢和人间的喧嚣，呼吸到新鲜的空气，欣赏到别样的风光，就算是一座无名的小山，一个偏僻的村庄，都完全有可能成为他欣然前往的理想去处。老年之际，贝聿铭还是不忘经常外出

旅游，投身群山碧野的怀抱，与大自然进行一次次亲密的接触。

**勤于思考人不老** 每当有人问及养生秘诀时，贝聿铭总会提到一点，那就是“工作可以不让人老”，并笑称：“我就是个劳碌命。”贝聿铭一生痴情和专注于自己挚爱的建筑设计事业，创作出无数堪称完美的经典之作。耄耋之际，他从美国回归故里，创作出收山之作——苏州博物馆新馆。那段时间里，他每天埋头工作，有时甚至一直忙碌至凌晨。百岁之后，听新闻、读报纸、看杂志，仍然是贝聿铭每天必做之事。毕生热爱学习、勤于思考的他，时刻敏感地关注着建筑行业的新动向，确保思想和学识能够与时俱进，而这也成为其永葆创作灵感和艺术活力的重要原因之一。

□张晓霞

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。

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，并请注明姓名及联系方式。

投稿邮箱：chizhengwei@126.com。