

特别关注

人老了眼神不好？ 提防这些“啃老”眼病

随着年龄的增长，人体各个器官的功能逐渐衰退，眼睛也不例外。眼健康关系到全生命周期，对老年人尤为重要。盘点那些需要时刻提防的“啃老”眼病。

上岁数“眼花”是病吗？

老花眼即老视，是一种生理现象，不是病理状态，也不属于屈光不正，是身体开始衰老的信号之一。

正常眼睛看物体时，需要晶状体在睫状肌的作用下改变厚薄从而改变屈光力，实现看近和看远的功能。随着年龄的增加，晶状体逐渐硬化，睫状肌功能衰退，这种调节逐渐变得困难，调节作用相应减弱，出现看近模糊的情况。老花眼大多出现在45岁以后。

提防这些视力“杀手”

白内障 白内障已成为老年人致盲的首要疾病。在初期，混浊常常位于晶状体周边，不会对视力造成影响。但当晶状体混浊达到瞳孔区时，就会产生明显的视力下降。

老年性黄斑变性 老年性黄斑变性是由于黄斑部的感光细胞出现了问题所致。黄斑区是眼视觉最为敏锐的地方，会随着年龄的增长而出现衰老和退变，从而引起老年人视力下降，甚至

导致失明。

青光眼 青光眼的发病率随年龄增加而增高，老年急性闭角青光眼的特点为发病急、眼部剧痛、视力迅速下降。

其他疾病 由于老年人视网膜老化变性引起的如糖尿病视网膜病变、高血压眼底病变或视网膜动脉硬化、缺血性视神经病变、视网膜动(静)脉阻塞等原因，也会引起老年人视力减退。

需要注意的是，如果老年人突然发生视力下降，很可能是眼科危症的先兆，应及时去医院眼科就诊。

老年人的养眼六法则

针对老年人眼部病变，要积极采取一些方法来预防。

加强用眼卫生 平时不用手揉眼，不用不洁手帕、毛巾擦眼。用眼不过度，长时间用眼后可以举目远眺，或做眼保健操。同时要有充足的睡眠，及时恢复视力疲劳。

避开强光 强光会损害视网膜，白天出门时最好戴上太阳镜，可选择黄褐

色的太阳镜，更利于保护视力。

及时就诊，定期复查 如糖尿病患者每三个月、半年或一年定期复查眼底；患有高血压及心脑血管疾病的患者，也需要定期查眼底，通过眼底血管的检查反应全身的血管情况，从而辅助指导患者用药；此外，白内障、眼科术后也需要定期复查，以便早期发现问题，及时治疗。

积极防治慢性病 包括眼部的疾患及全身性疾病。尤其是糖尿病最易并发白内障，要及时有效地控制血糖，防止病情进一步发展。

多吃养眼饮食 多吃富含叶黄素的菠菜、西兰花以及富含维生素A的胡萝卜等。如果老年人喜欢喝茶，平时可以泡些枸杞、菊花或决明子喝，能起到明目的作用。

尽早戒烟 吸烟会引起血管收缩，血流阻力增大，导致血管的损伤，加速糖尿病性视网膜病变发生；另外尼古丁会伤害血管，让黄斑缺血缺氧；同时吸烟也被证实和白内障密切相关。

□李洁

健康饮食

烂了的生姜还能吃吗？ 正确吃姜记住3点

生姜是厨房里常见的调味品，有解腻去腥的作用。由于生姜使用量非常小，所以购买回来的生姜容易腐烂变质。烂了的生姜还能吃吗？

烂生姜吃了会致癌

腐烂生姜中的黄樟素是一种致癌物，已经被世界卫生组织列为2B类致癌物。

那把生姜坏掉的部分切掉能不能吃呢？答案是不能。因为肉眼看不到的地方还可能有霉菌毒素，即便经过高温烹煮，也很难杀死。

七招让生姜久放不变质

1. **沙子保存法**：可以用家里的花盆装满沙子，将生姜放到沙子中来保存，避免太湿的泥沙，以免生姜腐烂，最好放置在阴凉处通风处。

2. **切开保存法**：使用过的生姜切开后，可在切口处涂抹食盐来消炎杀菌，然后包上保鲜膜，放到冰箱中冷藏保存。

3. **纸巾干燥法**：未使用过的生姜可放至阴凉通风处晾晒，将水分蒸发干，再用纸巾包裹后放至冰箱中冷藏保存。

正确吃姜记住3点

1. 暑热感冒、风热感冒不宜用生姜，也不宜服用生姜红糖水。

2. 吃姜并非越多越好，生姜本身属于热性食物，阴虚火旺、热性体质的人不宜多吃。

3. 白天吃姜为宜，白天阳气旺盛时，食用生姜等温性食物有助于阳气升发，而晚上阴气旺盛时，要收敛阳气，不宜食用生姜等温补性食物。

□杨维佳

家庭医生

烫伤后不要 随意涂抹它了

在生活中，开水、热油、烧热的金属或高温蒸气等都有可能烫伤皮肤。烫伤后，不少人会使用如涂抹牙膏、酱油、白酒等“偏方”治疗，这些方法不可取。

用各种生活中的物品涂抹创面可能污染创面、加重损伤，引起创面颜色变化，影响医生对病情的判断。

所以，当发生浅度烫伤时，要尽快用流动的水冲洗创面，加速散热以降低对深部组织的伤害，深度烫伤需要尽快就医。

□燕辛

中医药饮

腰“一动就痛”和“不动也疼”，哪种更严重

有人腰痛起来是轻轻一动就疼，不动还能好点；还有人就算一动不动还是疼，哪种情况更加严重呢？

腰一动就疼，多半是肌肉问题 如果动起来就腰痛，可能痛得很剧烈，有时都不敢弯腰，这往往是肌肉、筋膜、韧带受到牵拉出现的疼痛，很可能和肌肉有关，比如腰肌劳损、筋膜炎、腰扭伤等。这些情况比较常见，也比较好处理，治疗和休息恢复后需要注意腰部肌肉锻炼，增强肌肉力量，避免腰痛再次出现。

腰不动也疼，不是一个好现象 如果腰不动也疼，不是一个好现象，往往

是神经受到了影响，有可能是腰椎间盘突出或者一些异物压到了神经，也有可能是局部感染等。如果是椎间盘突出症，神经受压常常还会出现下肢放射性疼痛、麻木等症状。这时无论休息还是活动，疼痛都不能缓解，有的患者晚上疼痛反而更厉害，这时特别要警惕腰椎的肿瘤，有可能需要手术介入。

能导致腰痛的疾病有许多种，除了上面这些外，还有肾脏疾病、腰椎狭窄、腰椎滑脱、骨质疏松、强直性脊柱炎等。腰痛主要看什么原因导致的，所以一定要去正规医院检查治疗。

□王作伟

夏天也要避寒 夏至“三避”你了解吗？



夏至时节，暑热、湿热袭来，该怎样正确避暑祛湿？有哪些养生要点需要注意？

避暑 夏至时节天气炎热，不要长时间露天曝晒，也不要高温、高湿的环境下长时间进行体力劳动。因火暑之性开泄，出汗较多，体液损失严重，故应注意多喝水，以防体液流失。

避湿 《黄帝内经》有言：“湿气大来，土之胜也寒水受邪，肾病生焉。”夏至时节，也是湿土当令之时，天气多阴雨，应保持室内干燥。此外，湿气通于脾，此时易出现脾虚，建议适当吃些扁豆、冬瓜、薏仁米等帮助化湿的食物。

避寒 中医认为，夏季为了散热，人的皮肤毛孔开泄，最易感受风寒、风湿及湿热之邪，患上疾病。

防腹中寒 一是注意尽量进食温热饮食，不贪吃冷饮、冷食；二是睡觉时要盖肚子，注意腹部保暖；三是适当吃点生姜，夏季暑热多数人食欲不振，而生姜有利于食物的消化和吸收，对于防暑度夏有一定益处。

防躯体寒 合理使用电扇和空调。

防头脚之寒 夏季不要用冷水洗头、冲脚，易导致各种疾病。

人民网

医生提醒

天一热高血压“痊愈”了？是假象！

天气转热，有不少高血压患者发现自己白天的血压较以往明显降低，甚至降至“正常”，难道是高血压痊愈了？其实不然。

为何夏季血压会偏低？

人体血压随着四季更替有所变化，通常表现为冬季血压较高，夏季较低。

血压主要是血液对血管壁的压力，温度升高时，可能是因为体表血管扩张，血管阻力减小，血压相应下降。还有一种可能，是因为高温多汗，体表的水分蒸发增多，盐的丧失也随之增加，血液容量降低，血压自然下降。

对于高血压患者来说，夏天“高血压痊愈”是个假象，切不可放松对血压的监测和控制。自行减药、停药，对高血压患者来说更是危险行为。

当每日最高气温和最低气温的差值超过10℃，或者气温在短期内变化



较大时，建议患者在家监测和记录血压，超过正常范围及时到心血管专科就诊，调整降压方案。

高血压患者度夏指南

适量运动 收缩压小于160mmHg和舒张压大于100mmHg的高血压患者，推荐每周进行5至7天、每次30至60分钟的中等强度有氧运动，且每周进行2至3次的抗阻力量练习。运动项目

可以选择骑车、游泳、健步走、跑步、羽毛球、乒乓球、健身操、团体类运动等有氧运动。

捏拿心经 手少阴心经在手臂位置的走行整体是在手臂的内后方，从腋窝沿上臂经过肘关节，再沿前臂内后方，行于手掌内侧，终止于小指外侧端。左手臂向前平伸，掌心向上，右手屈臂，拇指点在左腋窝，其余四指与拇指对按，拿住左臂内侧后缘。以8计数从腋窝一直捏拿到小指，左右交替。

抓握毛巾 将毛巾对折卷起，粗细度为一只手握住，大拇指和其他四指不相碰，用30%的力量攥紧毛巾2分钟，放松1分钟，左右手各重复2次，隔天1次。

靠墙静蹲 背靠墙，双腿下蹲至坐姿，大小腿夹角根据个人情况维持在90至120度，每天3-5组，每次1-3分钟。

□胡馨

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。