

特别关注

眼睛是健康的“信号灯”
没事要多照照镜子!

作为健康的“信号灯”，眼睛的颜色能提示某些疾病。正常眼睑内及两眦红润，白睛瓷白色，黑睛褐色或棕色，角膜无色透明。若发现双目赤红、浊黄、淡白、青黑，就要注意了，这提示眼睛存在一些健康问题。



一、赤红

1. 眼睑红肿。多为脾胃湿热，可能伴随口中黏腻，头面出油，易生痤疮粉刺。常见于针眼（睑腺炎）、眼丹（眼眶蜂窝织炎）等。

注意减少摄入高糖高脂肪的食物，适量选择一些有助于清热利湿的食物，比如冬瓜、苦瓜、丝瓜、绿豆、薏苡仁、莲子等；坚持一周4次高强度有氧运动，如羽毛球、游泳等，每次至少60分钟。

2. 两眦发红。多为心火旺盛，可能伴随失眠，易生口腔溃疡。常见于漏睛（慢性泪囊炎）、漏睛

疮（急性泪囊炎）等。

适量摄入一些富含维生素B、维生素C的蔬菜水果，如西红柿、白萝卜、苹果、猕猴桃等，少食羊肉、韭菜等燥烈食物。

3. 白睛发红。多为肺气失调、大肠热结，可能伴随目涩疼痛、便秘等。常见于白涩症（干眼）、天行赤眼（流行性出血性结膜炎）等。

平时可饮用桑叶菊花茶以疏风清热；适量选择一些滋阴润肺的食物，如银耳、百合、山药、蜂蜜、梨等；控制电子产品的使用时间，定时做完全眨眼动作

（用力闭眼维持5秒后睁开）。

二、浊黄

白睛发黄。多为肝胆湿热，可能伴随口苦，小便黄等。常见于正常衰老、黄疸等。

眼白状态能反映年龄，多补充抗氧化类的食物，如蓝莓、虾青素等；饮用决明子茶、枸杞子茶等益肾明目；注意戒烟限酒；通过自上而下拍打大腿外侧以敲打胆经，或按压三阴交穴、太冲穴等清肝利胆，疏肝解郁。若眼白突然均匀发黄，伴有皮肤黄、小便黄，多见于急性胆管炎、肝炎、肝硬化等，应及时就医。

三、淡白

1. 两眦淡白，或白睛色淡无

光泽。多为气血虚，可能伴随口唇色淡，气短懒言。常见于贫血。

可选择补气养血的食物，如菠菜、莲藕、猪肝、乌骨鸡、阿胶、桂圆等；饮用四物汤、五红汤等理气补血；日常艾灸足三里、膈俞、脾俞以补气生血。贫血在眼部可表现为视力下降、视疲劳或视野缺损等症状，眼底改变可能有视网膜出血，缺血性视神经病变，视神经萎缩等，需针对病因及时治疗。

2. 瞳孔后晶珠浑浊，透过黑睛可见白色。多为肝肾不足，可能伴随头晕耳鸣，腰膝酸软等。常见于圆翳内障（年龄相关性白内障）。

平时可适量进补一些滋阴补肾的食物，如黑芝麻、黑木耳、枸杞等；适当补充叶黄素、维生素C、维生素E等；参加户外运动时避免阳光直射眼睛。

四、青黑

瞳孔青绿或昏黑。多为肝风内扰、肝阳上亢，可能伴随口苦咽干，烦躁易怒等。常见于青风内障（原发性开角型青光眼）、绿风内障（急性闭角型青光眼）、黑风内障（慢性闭角型青光眼）。

性格急躁易怒的人更容易发病，因此要重视情志养生，清静养神；避免过度使用目力、熬夜或过度疲劳；定期检查眼底。

□苏晶 葛申

科学健身

健走和溜达是两码事

有规律地健走，既有助于降低糖尿病、骨质疏松等慢性疾病的发生风险，还能帮助控制体重，促进新陈代谢。但健走和溜达可是两码事儿。

●健走牢记16字要诀●

健走应选择大小合适的运动鞋，鞋底要有一定的稳固性，不宜太柔软；也要有良好的缓冲性，可以解决走路导致的腰疼问题；鞋子以轻便为好。健走姿势的基本要领是“身体直立、曲臂摆动、中轴扭转、合理步幅”。

身体直立 简单说，就是抬头挺胸、腰背挺直、颈肩放松、轻轻收腹、下颌微微内收、双眼平视前方。

曲臂摆动 双手放松如握空拳，肘部自然弯曲90度；双臂以肩为轴，前后自然摆动；手向上摆时不超过肩，向下摆时不超



过腰部。

中轴扭转 伴随摆臂，躯干以身体中线为轴自然扭转。目的是加强腰部锻炼、减小腰臀比。

合理步幅 迈步时脚后跟先着地，逐步过渡到脚尖；脚尖朝前，大腿肌群发力带动小腿跟上。比较合理的步幅=身高×0.45。

●选择适宜的健走强度●

不经常运动或体力稍差的人可根据自身情况，走得稍慢一

些，步频最好能够达到80至100步每分钟，等身体适应后逐渐提高健走速度；身体比较好的人可以走得稍快一些，步频控制在110至130步每分钟左右。

如果健走时心跳加快、呼吸有点喘、微微出汗，不能唱歌，但还能和同伴聊天，那就是适宜的中等强度了。

●保证充足的健走时间●

每天健走总量在10000步左右，过多容易出现损伤。不要盲目追求步数，尤其是老年人或身体状态不好的人群。

每次健走时间应至少在10分钟，才能达到锻炼效果。一天当中，如果能有一次性持续健走达到30至60分钟，将更有利于提升心肺功能、消耗脂肪。

此外，要注意健走前的热身和健走后的拉伸。 □李洁

健康饮食

饮食补钙，留意3个误区

喝骨头汤补钙？不对！从小学家就告诉我们多喝骨头汤补钙长个儿……但其实，骨头汤中钙含量较低，还不容易吸收；反倒喝下大量脂肪、嘌呤。肥胖、痛风都容易找上门来。

吃虾皮补钙？不靠谱！首先要肯定，虾皮的钙含量确实非常高，比牛奶还高。但是含钙量高≠补钙效果好，因为虾皮里的钙特别不好吸收。虾皮难嚼，吃进肚子里都不太容易消化。况且，虾皮的盐含量也特别高，更不能多吃！所以平常只在烧汤的时候加一小撮虾皮，不能指望靠吃虾皮补钙。

吃芝麻酱补钙？不推荐！《中国食物成分表》显示，芝麻酱的钙含量真的很高：1170毫克/100克，是牛奶的10倍！但同样是食用量的问题，芝麻酱含钙量虽高，但没人会一次性吃100克。而且100克芝麻酱里面有52.7克是脂肪，远远超过每日摄入标准。



这些才是补钙“高手”

1. 牛奶、奶制品 每100毫升牛奶含104毫克钙，牛奶中矿物质种类丰富，钙磷比例非常适当，很利于钙的吸收。

2. 豆类、豆制品 豆制品可谓是平价补钙食品中的“战斗机”。黄豆中钙含量高达191毫克/100克。做成卤水豆腐与石膏豆腐时钙含量更高。

3. 维生素D、维生素K 维生素D可促进钙吸收，而维生素K可促进吸收后的钙进入骨骼。 □朱姿仪

医生提醒

夏天手上冒透明小水疱？千万别挑破它

一到夏天，许多人手指上悄然出现一些透明“小水疱”。一旦不慎戳破，水疱所在区域便会蜕皮、皱缩，甚至开裂。痒感难耐，让人不堪其扰。这是其实一种湿疹——汗疱疹。

■为什么会出汗疱疹？

汗疱疹，是一种主要发生于手或脚的皮肤病，大多伴有手足多汗。典型症状主要是手或脚出现水疱，常伴有剧烈瘙痒、刺痛或烧灼感，部分患者伴手足多汗，会定期反复发作数年。一般春末夏初发病，夏季加重，入冬自愈。

出现汗疱疹，主要有以下原因：局部过敏；皮肤癣菌感染；出汗不良；气候湿热或季节变化；体质湿热、喜欢吃辛辣刺激食物。

■出现汗疱疹怎么办？

汗疱疹是一种自限性疾病，

一般1至2周可自愈，但如果出现化脓感染或长期迁延不愈，要到医院就诊。

1. 外用药物 患病初期，如出现明显瘙痒感，可使用炉甘石洗剂等外用药物对患病部位进行外擦，以快速止痒。当患病部位出现干燥、脱皮或伴有疼痛时，可以直接涂抹保湿

乳。在医生指导下，还可以使用糖皮质激素类药膏来减轻炎症和痒感。

2. 水疱引流 如果患病部位出现密集水疱并形成一个大水疱，导致疼痛、红肿现象时，应进行引流处理，前提是要在医生指导下进行。千万自己别手欠挑破它！ □胡红华

链接 预防汗疱疹做好4点

1. 调整饮食 增加营养摄入，多吃高蛋白食物，增强机体免疫力。多吃蔬菜，增加身体维生素。避免食用辛辣、刺激性的食物，如辣椒、花椒等，以及避免喝浓茶、咖啡等饮品。

2. 调整生活方式 保证

足够睡眠，不熬夜；减轻压力；注意局部卫生，保持皮肤清洁干燥。避免用手抓挠患处。

3. 避免刺激 如避免冷热刺激、避免使用刺激性化学物品（如洗洁精、肥皂等）。

4. 保持皮肤湿润。

应季养生

来杯茶 消消暑

夏季推荐喝绿茶。绿茶含有丰富的抗氧化物质，能够帮助清除体内的自由基，减轻身体的氧化应激反应。此外，绿茶还具有提神醒脑、消暑解渴的功效，非常适合夏天饮用。建议大家每天喝一杯绿茶，既能消暑又能养生。为大家推荐几款以绿茶为原料的夏季养生药茶。

◆薄荷凉茶◆

配方及制作：鲜薄荷叶3克、太子参6克、绿茶3克、生姜1片。以沸水冲泡，代茶饮。

保健作用：解热清暑、调理脾胃。

适用人群：汗出过多导致耗气伤阴者、老年夏季易感冒

者及健康人饮用。

◆姜盐茶◆

配方及制作：生姜8克、绿茶8克、食盐3克。以沸水冲泡，代茶饮。

保健作用：清热解暑、生津补液、消除疲乏。

适用人群：健康人及暑热导致疲乏者饮用。

◆藿香佩兰茶◆

配方及制作：鲜藿香10克、鲜佩兰10克、绿茶5克。以沸水冲泡。

保健作用：清暑化湿、防止中暑。

适用人群：慢性病湿热证患者及健康人。 □陈尚岳