

# 全身健康盡收“眼底”

眼睛是健康的一扇特殊窗戶，通過觀察眼睛的細微變化，可以提前知道潛藏的健康危機。

眼睛與全身性疾病關係密切，比如心腦血管病變、代謝性疾病、外傷等都會在眼底有所表現，甚至一些藥物都會對眼部造成損害，許多眼病又可以反映全身疾病的嚴重程度。眼底檢查有助於早期發現全身性疾病，平時我們還可以通過觀察眼瞼（俗稱眼皮）、眼球的位置和運動以及眼球表面的顏色等，及時發現問題，盡早就醫。

## 双眼瞳孔一大一小

正常情況下，雙眼瞳孔是對稱的，而且等大等圓，直徑為2.5~4毫米，位置居中，對光線直接和間接照射的反應較為靈敏。如果雙眼瞳孔大小出現不對稱，除極少數可能是生理變異或由於雙眼受光照不等所引起外，均屬病理性。瞳孔大小不等可能是顱內病變，如腦外傷、眼外傷、顱內腫瘤、炎癥；若大小變化不定，可能是腦疝，這是臨床危重疾病的徵兆；若雙側瞳孔大小不等，且伴有對光反射減弱或消失以及神志不清，往往預示着中腦功能損害，這種情況預後較為嚴重。

## 眼球突出

眼球突出最常見的原因是甲狀腺機能亢進，尤其是突眼性甲狀腺腫。如果眼球突出伴有視力模糊、煩躁、疲倦、食欲增加、體重降低、心悸等癥狀，應及時就診。另外，一些眼眶疾病，如眶蜂窩組織炎、眶腫瘤等，以及高度近視都會有眼球突出的表現。

## 眼球變黃

大量吃胡蘿卜、橘子或某些藥物時會引起眼球變黃。眼球發黃通常被稱為黃疸，一般是有肝膽疾病才會出現鞏膜（俗稱眼白）發黃，多見於黃疸型肝炎或淤膽型肝炎。引起黃疸的原因有兩類：一類是肝細胞性黃疸，即肝細胞壞死引起的；另一類是阻塞性黃疸，是由於膽道阻塞引起的。眼睛發黃只是疾病的一種外在表現，所謂治病求本，把肝病治好了，眼睛發黃的問題自然就會消失。但大部分眼球變黃來源於肝膽疾



病，建議到正規醫院就診，治療原發病。

## 白眼球出血和充血

白眼球紅色病變有兩種表現：一是結膜下出血，由於咳嗽、便秘等原因胸腹部壓力增大，還可能是眼外傷令結膜小血管破裂導致的。可見於任何年齡，但伴有高血壓、糖尿病、動脈硬化等血管性疾病，更容易出現結膜下出血；二是眼充血，可有結膜充血和睫狀充血表現，一般是由於炎癥、理化因素等所致。

## 上臉下垂

上臉下垂一般分先天性和後天性兩種。先天性上臉下垂主要由於動眼神經核或提上臉肌發育不良所致，一般為雙側，有時也為單側；後天性上臉下垂多與疾病有關，如動眼神經麻痺、提上臉肌損傷、交感

神經損害、重癱肌無力等。隨着年齡增長，很多人會出現眼瞼鬆垂，這可能是糖尿病、顱內疾病的表現。

## 眼瞼黃色瘤

人過中年，特別是肥胖人群，上、下眼瞼內眥角皮膚會出現淡黃色的小皮疹，最初為米粒大小，發展到最大時可占據全部或大部分上眼瞼，這在醫學上稱為眼瞼黃色瘤，是高脂血症的常見信號。血脂是血漿的重要組成部分，由於遺傳、進食過多高脂肪食物等原因，血脂代謝發生紊亂，身體的某些部位就會造成大量膽固醇沉積。沉積的膽固醇被細胞吞噬後，會形成黃色片狀物、粒狀物等，眼瞼黃色瘤、角膜老年環等就是其常見的外在癥狀。患者在日常生活中，一定要積極預防高血壓，改善飲食結構，參加力所能及的體育鍛煉，消耗體內過多的脂肪。

## 飯後犯困因大腦供血減少？

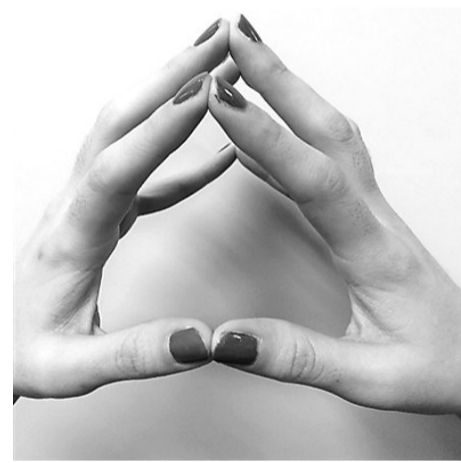
很多人都有吃飯後犯困的體驗。特別在這個時節，室內暖氣足，更容易讓人飯後昏昏欲睡。這時就會有人說：“一定是吃的太多了，腦供血不足了！”這種說法是真的嗎？

這個說法是靠不住的。這種說法跟眾所周知的神經生理學準則相悖，即大腦作為全身最重要的器官，它的血液供應要優先保證，為了消化而減少大腦的血流量並不合理。

事實上，正常的機體也確實有獨特的機制讓大腦的供血保持平穩，即便其他器官的血液分配有所改變，也不會對大腦的供血造成影響。譬如我們運動時雖然肌肉的供血大幅度增加，但在腦的血供仍然保持穩定。

雖然和大腦血供無關，不過我們確實會飯後犯困。聖馬泰奧醫學中心及斯坦福大學的研究人員發現，膽囊收縮素可能與餐後的睡意有關。另外，也有研究提示，餐後血糖升高，食欲素含量下降，可能是犯困的另一原因。食欲素也叫下丘腦泌素。食欲素的含量與人的饑餓感及睡眠有着直接的關係。當食欲素含量低下，人就會覺得昏昏欲睡和不想運動。而食欲素含量高的時候，情況則會截然相反，人會變得清醒且活躍。有研究發現，當血糖濃度高時，會抑制食欲素的分泌，食欲素含量下降，實驗鼠表現出困倦。而如果攝入更多的蛋白質，由此獲得的氨基酸能刺激食欲素的分泌，讓實驗鼠保持清醒。

## 碰碰指肚，減壓



指部瑜伽，就是用手指做一些動作以達到強身健體的目的。研究發現，按壓指尖時會激發血液、淋巴和自律神經等系統，從而達到緩解情緒，提高免疫力的作用，協調身心。從中醫經絡穴位上看，手部有很多與身體各

器官對應的穴位，是內臟的反射區，經常做些手部按壓，對健康很有好處。

為大家介紹一個基本動作：將兩手各5根手指的指頭肚兒相碰，並輕輕彼此按壓。此動作任何時候都可以做，每次要做够3分鐘，做的同時保持呼吸均勻。

此外，還可根據自身狀況，有側重性的做單個指尖練習。比如按壓大拇指能緩解面部腫脹；按壓食指能緩解肩周僵硬；按壓中指能治失眠；按壓無名指能改善便秘；按壓小指可以緩解腿部腫脹。

## 上車打盹傷脊椎

不少人一上車或者飛機就犯困，常在座位上打盹消磨時間，其實這個習慣很危險。

坐着睡覺的時候，人的頸部、腰部的肌肉處於鬆弛狀態，對脊柱的保護減弱，碰到急剎車或飛機氣流的顛簸，很容易發生小關節錯位。一般輕微的錯位會導致急性的的小關節炎，並引發周邊肌肉的痙攣，導致不同程度的頸肩腰背痛，一般不會壓迫神經和血管引起不適。

如果在錯位的情況下繼續活動，脊柱生物力學的穩定性會遭到破壞，某些椎體及椎間盤負擔加重，加速退化。若錯位進一步加重，很容易壓迫神經和血管，就會引起頸、腰和背部的疼痛，並出現頭痛、頭暈、手脚麻痺等一系列癥狀。

如果路程很長，休息時應戴上護頸枕，腰部靠個小枕頭，使頸腰部（人體脊柱在頸椎和腰椎有兩個生理性的前弓）得到足夠穩定的支撐。另外，做以下幾個小動作，也能放鬆身體、緩解乘車疲勞。

1. 頭部向肩膀側彎，輕輕用同側手按壓頭部向肩膀靠近，持續大約1~2分鐘，然後對側訓練，可以做3組。頭部向後屈，從左到右做180度的旋轉，5個為一組，前屈同樣訓練，前後各做4組。這樣兩組動作可以增加頸椎的活動度，促進血液循環。
2. 肩部放鬆動作，上提、後拉、下沉、前推，用肩膀來比劃四方形，四個方向為一組，可以做5組。
3. 腿部放鬆動作，可以適當用雙手揉按小腿，以舒緩雙腿的肌肉。有條件的話，可適當抬高下肢，做腳尖勾腳的動作，改善下肢血液循環不暢的情況。

## 按時吃飯才能護心



近日，美國心臟協會（AHA）發表聲明稱，除了要關注攝入的食物種類，三餐的時間對心血管而言也至關重要。該聲明的主席作者，哥倫比亞大學醫學營養系副教授馬裏一皮埃爾斯蒂文一翁奇表示，人體內的各個器官都有各自的“生物鐘”，在對的時間攝入對的食物才有利於心臟健康。

**早餐7:00，適當吃全麥。**清晨，太陽慢慢升起，身體也漸漸蘇醒。在7:00左右，胃腸道已經完全蘇醒，消化系統開始運轉，這個時候吃早餐最能高效地消化、吸收食物營養。一般推薦早餐可以適當攝入全麥食品，它們不僅含有小麥胚和小麥麩，更是纖維素的極佳來源。從理論上講，全麥食品中的水溶性膳食纖維具有排泄鈉的作用，能有效調節血壓，預防高血壓。有研究表明，適當攝入全麥食品，可以降低心臟病的發生率。

此外，凌晨常是心臟病人的“魔鬼時刻”，這一時間段心血管發生堵塞的幾率最高，並會持續到早晨。早餐若能及時吃點有助於軟化血管、調節膽固醇的食物，如燕麥片、全麥麵包等，血管硬化的狀況會更好地得到改善。全麥食品中富含人體所需的多種維生素、礦物質、纖維素等，在經過一夜的消耗後，體內所缺的維生

素、礦物質也能從早餐中得到及時補充。

**加餐10:30，吃點新鮮水果。**上午10點半左右，人體新陳代謝速度變快，不少人會感到有些餓了，這時可加餐補充能量，特別是學生、上班族等用腦一族，有助於集中精力，並保持血壓穩定。

一般來說，大家可以在加餐時多吃些新鮮水果，比如蘋果、藍莓、橙子等。蘋果中的果膠可阻止膽固醇的吸收，纖維素有助於清除膽固醇。藍莓富含強抗氧化劑白藜蘆醇和一種可降低血壓、減少血管炎癥的黃酮醇，橙子中也富含上述物質。此外，橙子中的植物化學物質橙皮甙可改善心臟供血。值得注意的是，加餐後，午飯就要根據胃口酌量減量。

**午餐12:30，選擇優質蛋白。**中午12點後是身體能量需求最大的時候，這時候吃午餐對血壓、血脂的平衡比較有利。研究發現，午餐攝入一定的蛋白質，比等量的碳水化合物和脂肪維持飽腹感的時間更長。並且，優質蛋白質能增強血管彈性、降低心肌張力，起到保護心臟的作用。一般來說，優質蛋白質來源包括：奶酪、堅果、豆腐塊、金槍魚及煮雞蛋等。需要注意的是，對於很多人來說，午餐時間雖然比較短，但仍要細嚼慢咽，切忌邊工作邊吃飯。

**下午茶15:30，喝點酸奶。**對於上班族而言，午飯和晚飯的間隔時間較長，但是到了下午16點左右，體內血糖已經開始降低，這不利於心血管健康。這時可以吃點下午茶，除了穩定血壓外，還可避免思維變緩，防止出現煩躁、焦慮等不良情緒。一般建議的是，大家可以喝點酸奶。有研究表明，適量攝入酸奶有利於調節血壓，其中含有的益生菌也有利於降低卒中、心梗的發生風險。

**晚餐18:30，多吃蔬菜。**晚飯最好安排在18點至19點之間，如果吃得太晚，過不一會兒就該睡覺了。食物消化不完就睡，不僅睡眠質量不佳，還會增加胃腸與心臟的負擔。

一般來說，晚飯要吃得清淡，可以多吃些多吃蔬菜比如木耳、香菇、芹菜等，有助於攝入更多膳食纖維，控制血壓和血脂，增加胃腸動力；控制食量也很重要，八分飽是最好的。飯後半小時適當鍛煉，可以避免脂肪堆積。

馬裏一皮埃爾斯蒂文一翁奇提醒，是否加餐、選擇食物的種類和攝入量，每個人都不同。尤其已患有心血管疾病的人，最好向專業的營養醫師尋求建議。