

有些疾病自測法 是自己嚇自己

生活中免不了有頭疼腦熱、身體不適的情況。坊間流傳起很多依據身體外在表徵來判斷是否得了某種疾病的方法。這些教普通人“自己給自己看病”的方法真的靠譜嗎？

耳朵發黑說明患有腎衰竭嗎？網傳人體的耳朵與腎臟有很大關係，如果耳朵變黑了很有可能是患了腎衰竭。這是真的嗎？

“耳朵等部位出現發黑現象，確實可能存在患病的風險，但是還要甄別‘發黑’究竟是正常曬黑，還是毫無光澤的病癥現象。此外，即便耳朵出現病態發黑，病人也不一定患了腎衰竭。”北京華信醫院（清華大學第一附屬醫院）中醫科主治醫師伍利芬說。

在中醫學裏，耳朵包括耳輪、對耳輪、耳舟、三角窩、耳甲艇、耳甲腔、耳屏、耳垂等結構，其對應的器官反射區與人體的正常結構呈倒立關係，即耳朵靠上的部位，如耳尖部、三角窩等，對應着人體的腳跟、小腿、生殖系統等器官；而耳朵靠下的部位，如耳屏、耳垂等，則對應頸、扁桃體、頷、眼等部位。如果耳朵上的某些部位發生了病變，則可能是其對應的器官出了問題。

伍利芬告訴記者，腎在耳朵上的反射區分布于耳甲腔中，而耳甲腔仍可細分成多個反射區，除了對應腎器官，還囊括了肝、脾、肺、心等反射區，若出現了不尋常的病變，不一定就是腎臟出現了問題，還要再結合其他正規的檢測手段，

確診是否患病及患何種病。

耳部結節凹陷是肝硬化、腫瘤前兆？經常會看到一些民眾諮詢：耳鳴眩暈、耳部有可疑結節，是不是惡性腫瘤？除了結節，耳朵局部還可能出現條索狀隆起、點狀凹陷等情況，很多人相信，這些是肝硬化、腫瘤的徵兆。

在伍利芬看來，不論是結節、隆起還是凹陷，都是一種提示，身體內部某個部位出現了問題，應該注意調理并進行進一步的檢查，不應過分慌張，蓋棺定論為腫瘤等嚴重疾病。

“通常，耳部有隆起或結節預示氣血凝滯不通，凹陷則可能由氣血虛弱導致。”伍利芬表示，即便同樣是氣血虛或滯，不同器官也有輕重緩急之分。例如，耳朵的對耳輪上存在對應的頸椎點，若該部位出現明顯凸起或凹陷，則很可能是頸椎病，大多數情況是“慢性性”；而耳甲腔對應臟腑，如該部位出現了問題，則有引發“急癥”的風險。耳部出現病癥，需及時前往正規的醫療機構就診，自行診斷存在一定風險。

女性嘴唇發暗意味着有婦科病？你在刷手機的時候，有沒有收到過這樣的推送：“如果嘴唇發暗，說明你的子宮很不健康，趕緊去查。”乍一看有理有據，其實過於片面絕對。

“女性嘴唇發暗與有些婦科病相關，但二者不能劃等號。”中國醫科大學航空總醫院中醫治未病科副主任張慧指出，并非所有的婦科疾病都表徵為唇暗。中醫認為唇暗與血瘀、血虛及寒證相

關。如宮寒、貧血及寒凝血瘀都可導致唇暗。

另外，先天性心臟病、心力衰竭、肺心病等缺血缺氧也可出現唇暗的癥狀。“嘴唇發暗的原因很多，如果出現這個癥狀，應該及時到醫院就診，找出確切病因。”張慧說。

指甲有白點、豎紋表明有蛔蟲、缺鈣？“經常有人致電諮詢我，指甲上有白點或豎紋，是不是缺鈣缺鐵？實則不然。”伍利芬表示，還有人認為指甲上有白點是肚子裏有蛔蟲，指甲上出現豎紋說明體質差、腸胃不好，事實上，這些都沒有科學依據。

伍利芬指出，指甲白斑可能由外部輕微損傷引起，祇不過指甲的生長速度極其緩慢，這些創傷可能是好幾個星期以前的，現在才長出來。也可能因體內因素產生，如熬夜、情緒差、壓力大等，引起體內肝火旺盛，導致指甲長斑、眼紅、眼幹、耳鳴等癥狀，應適當調節心情，保證充足睡眠，就會好了。

“若指甲出現豎紋，則通常是機體衰老的徵兆。”伍利芬說，若豎紋數量不多、指甲沒有其他伴隨癥狀，無需過度緊張，機體衰老是生命中的正常過程。若指甲存在豎紋，還伴隨皮膚乾燥無光，則可能與人體操勞過度、經常過度熬夜有關，應注意補充水分、適當休息。

值得注意的是，若指甲出現橫紋，相對來說是個重要的信號，可能是糖尿病、心臟病等疾病的信號，應引起注意并及時排查。



突然失明 有可能無法逆轉

近視、老花、白內障、青光眼……眼病有很多種，在大家印象中，跟眼睛有關的這些病對視力的影響是逐漸出現的。但眼科專家提醒，有一種眼病——視網膜中央動脈阻塞卻十分凶險，一旦發病應爭分奪秒搶救，以免錯過視力搶救的黃金時間。

一位40歲出頭的男子出現在廣州中醫藥大學第一附屬醫院眼科門診，平靜地對接診的眼科教授黃仲委說“昨晚左眼突然失明”。

“我一聽，嚇了一跳！強烈意識到他的左眼視力無法恢復了。”黃仲委說，在隨後的檢查中，他發現男子右眼視力正常，左眼無光感，瞳孔散大，視盤、視網膜水腫，血管變細，黃斑區可見櫻桃紅斑，是視網膜中央動脈阻塞（以下簡稱“動脈阻塞”）！

“從他發病到就診已超20小時，早已錯過視力搶救的黃金時間。”黃仲委說，這類眼病致盲的案例并不罕見，但由于發病失明時無疼痛感，患者容易疏忽大意，未能及早就診，導致錯過視力搶救的黃金時間。

“動脈阻塞是眼科急危癥，多單眼或雙眼先後發生，病勢猶如洪水猛獸，是由于栓子堵塞視網膜動脈，導致感光細胞壞死。”黃仲委說，如果堵塞在視網膜動脈主幹，幾乎整個眼底供血終止，90分鐘即可對視網膜感光細胞造成不可逆的損害，視功能完全喪失。如果發生在分支動脈，會造成視野某個範圍缺失或者視力局部受影響。

一旦發病，搶救治療必須分秒必爭，在3小時~5小時內尚可挽救部分視力。但由于多數患者欠缺這方面知識，加上發病時無疼痛感，因此容易疏忽大意延誤就診，錯過了搶救時間，恢復至0.1的視力都非常難。

他提醒，精神壓力大、用眼過度、作息無規律，尤其是伴有心臟病、高血壓、高血脂、高血糖、有抽煙等不良習慣者都屬於視網膜中央動脈阻塞高危險人群，尤應高度重視，每年定期做眼部檢查，及時了解眼部血管健康。

日常合理的預防可降低動脈阻塞的發生，包括治療高血壓等原發病，營養均衡；避免過度勞累及情緒過度波動；睡眠充足并適度運動；夏季避免忽冷忽熱、長期處於空調封閉環境，尤其是避免冷風直接吹頭部，冬季做好防寒措施等。

動脈阻塞在發病前多有先兆，對高危險人群，如果突然出現失明、視物模糊、眼前黑霧或波紋感等，應警惕動脈阻塞的可能，無論白天黑夜、無論天寒地凍，都要及時到醫院檢查診治。

黃仲委建議，一旦疑似出現視網膜動脈阻塞，除了馬上就醫，在到達醫院前，可大口喝水，做深呼吸，適度活動，最好用手指通過眼瞼對眼球進行按壓（高度近視容易視網膜脫離者，按壓則應慎重），壓力不要太大，間歇地一按壓一放鬆，每分鐘60次~100次，這樣給眼球和血管之間造成壓差，目的是讓栓子不要停留在一個部位，期望疏通血管，為接下來的搶救視力的治療贏得寶貴時間。

申時養生,少用腦多排毒

申時指下午3~5點，此時太陽西移，自然界陽氣下沉，即將潛伏。中醫認為，申時正值膀胱經當令，是膀胱功能最活躍的時候。《黃帝內經》記載：“膀胱者，州都之官，津液藏焉，氣化則能出矣。”意思是說，膀胱的主要功能是貯藏和行使“氣化”功能調節體內津液。那麼，在膀胱經當令的申時，如何做才能讓其功能最好地發揮呢？

1.一套八段錦，一碗白米湯。膀胱為調節體內水液的主要臟腑之一，稱為津液之腑。體內津液充沛，膀胱進行氣化活動時可以充分利用，更好起到營養內臟組織、溶解排出毒素的作用。中醫認為，膀胱氣化的津液雖然來自飲食水谷，但要依賴中焦（脾胃）運化、肺臟宣降、三焦（心、肺、脾、胃、肝、膽、腎、大腸、小腸、膀胱）氣化、腎氣溫煦，膀胱才能將津液中過多的水分及身體排泄的廢物氣化成尿液排出體外。如何調養膀胱經的功能，建議鍛煉導引功“八段錦”，推薦其中四個動作：“兩手托天”調三焦、“左右開弓”調肺氣、“兩臂單舉”調脾胃、“兩手攀足”益腎氣。同時，鍛煉後喝一碗白米湯（條件不允許，也可用溫開水代替），以起到補益津液的作用。

2.刺激膀胱經，出汗排排毒。膀胱除了藏津液，另一個功能是在氣化作用下，通過皮膚出汗、小便排泄起到排除體內廢水毒素的作用。一般情況下，在申時鍛煉八段錦、飲用白米湯後，會有微微出汗、小便增多的現象。但素體氣虛，或者膀胱經氣不足者，可能難以出汗，這時可增加曬背、捏按膀胱經的方式刺激膀胱經。曬背即背對太陽站立（建議穿一件薄衣服）10~15分鐘，至背部微微出汗即可；捏按膀胱經法：端坐，下肢垂直于地面，用手沿著大腿、小腿後正中線，自上而下緩緩捏按8~10遍，每日1次。

3.勞逸要結合，用腦別過度。申時陽氣下沉潛伏，人體氣機處於“內收”和“下納”的趨勢。此時，要順應天時變化，做到“勞而不乏”“勞逸結合”，故適當運動後應稍作休息。在工作或者學習中，申時應該避免過度用腦耗神，不宜一直處於凝神專注狀態，否則容易出現精神疲勞後的虛性興奮，久而可能引起心悸、煩躁、失眠等病癥。對于工作狀態長期緊張、難以做到勞逸結合者，建議平時用合歡花5克、茯神5克、遠志3克、酸棗仁3克、石菖蒲3克煮水20分鐘，代茶喝。

這些“水果病” 其實可預防

水果一直是人們餐桌上的寵兒。但生活中，也有人因為吃水果而產生一些“特殊”的健康問題。水果致人身體不適或致病的表現，被統稱為“水果病”。對於常見的“水果病”，該如何預防呢？

免疫力低下者，最好別吃芒果

芒果可能造成“芒果病”，本質上是一種免疫系統造成的變態反應。一些人食用或接觸芒果後，會嘴唇發麻、喉嚨癢，或起小皮疹，有的還會產生輕微水腫，伴有腹痛、腹瀉等。

人對芒果過敏主要是因為其中含有果酸、氨基酸、各種蛋白質，不完全成熟的芒果中還含有醛酸，這些都是潛在的過敏原，會對皮膚黏膜產生刺激從而引發過敏。

對芒果過敏的人大多屬於過敏體質，免疫力普遍低下。比如，有些孩子吃了芒果易患過敏性皮炎，主要是因為孩子吃水果的方式是“洗臉式”的，也就是吃的時候將漿汁沾到了臉上或身上，再加上孩子的皮膚較薄、抵抗力差，因此患水果疹的幾率大大高于成年人。

對食用芒果後略有不適的人，剥完芒果後要及時洗手，可以嘗試不接觸或少接觸皮膚的吃法，即食用時把芒果切成小塊，或用攪拌機將它打成糊狀用吸管食用。



致人過敏引起。

菠蘿含有大量的果糖、膳食纖維和維生素A、維生素B等，這些物質在大部分水果裏面也都存在。在菠蘿中“搗亂”的其實是幾種有害物質。一是菠蘿蛋白酶，這是一種蛋白質水解酶，在醫療上的用處是分解纖維蛋白和血凝塊。一般情況下，菠蘿蛋白酶進入胃之後會被胃液分解，但有少數對菠蘿蛋白酶過敏的人會出現腹痛、惡心、嘔吐、頭痛等癥狀，嚴重的有呼吸困難、意識不清和休克現象，這些表現與中毒無異。

二是菠蘿中含有的甙類，是一種對人的皮膚和口腔黏膜有刺激性的有機物，會導致口腔發癢等癥狀。菠蘿中還有羥色胺，是一種能夠使血管收縮和血壓升高的含氮有機物，每100克菠蘿果汁中大約有2.5毫克~3毫克羥色胺。因此，過量食用菠蘿還有可能引發頭痛。

對待“菠蘿病”，最好的方法就是避免食用，也可以對菠蘿做一些處理。如把削皮後的菠蘿放入鹽水中浸泡一會兒，鹽水能夠破壞菠蘿蛋白酶的致敏結構，使其降低或喪失對人的致敏作用。此外，還可以把菠蘿煮熟後食用，因為90%的菠蘿蛋白酶在100攝氏度的高溫下會被破壞掉，也就基本去除了致敏原。祇不過，口感就要差一些了。

所謂的“水果病”不過是幾大類，一是過量食用產生副作用，二是水果中的一些特殊物質引發人過敏，三是水果變質食用後導致生病。對于水果，該吃就吃，祇是每個人都應該了解自己的體質與所食用水果是否“友好”，“水果病”的發病原因主要是人們盲目進食，或是一次性進食過多。因此，大多數專家都認為，對“水果病”應以預防為主，治療為輔。