

最該警惕的疾病信號

經常打瞌睡、總感覺口渴、常常流鼻血……這些的小細節往往不會引起人們注意。不過對於老人，這些變化可能是患上某些疾病的信號。

常流鼻血可能血壓高 老年人鼻出血，與血壓可能有一定關係。中國北京醫院耳鼻喉科主任醫師宋海濤說，血壓升高，可使患者鼻腔血管脆性增加，一旦出現血壓波動，血管就可能發生破裂出血。此外，長期高血壓，可使鼻腔血管處於淤血及擴張狀態，受到外力衝擊或血壓波動時，非常容易破裂出血，甚至誘發腦卒中的發生。因此，老人如果經常流鼻血，出血量較多且不易自止、出血前鼻部有搏動感等癥狀，一定不能掉以輕心。

流口水是中風前兆 臨床統計發現，很多老人在中風發作前會有突然流口水、眩暈等癥狀，由於沒有及時告知家人，等到數小時後發生中風，再送醫院，便因錯失搶救時間而留下偏癱、失語等後遺癥。因此老人如果突然出現一過性說話困難、視力模糊、眩暈或站立無力、嘴角歪斜、流口水，都是暫時性腦缺血的表現，可能發展成腦血栓或腦出血，應盡快告知家人，送附近醫院急診。

鼻子不靈預示老痴 美國有研究表明，嗅覺減退可能是阿爾茨海默病的早期徵兆。研究發現，大腦海馬區的記憶中樞與嗅覺中樞毗鄰，一旦海馬區出現萎縮，記憶力減退和嗅覺異常就可能同時出現。研究者表示，70歲後嗅覺逐漸變得遲鈍屬於正常衰老現象。但是如果嗅覺失靈提前，或者突然發生嗅覺失靈，則應盡早接受相關檢查。

總覺口渴是糖尿病信號 中國中山大學孫逸仙紀念醫院內科張錦副教授說，如果老人經常口幹口渴，可以排查一下糖尿病。糖尿病患者早期常有口幹、口渴等不



適，進一步發展可表現為多飲、多尿、多食和消瘦。糖尿病患者由於血糖增高，導致滲透性利尿增多，體內失去大量水分而口幹喜飲，大多情況下，口幹口渴的程度是與血糖增高的程度成正比。

經常犯困要排查多種病 上了年紀，有的老人越來越愛打盹，常常坐着就迷迷糊糊睡着了。中國中醫科學院西苑醫院老年病中心李躍華教授表示，大腦衰老、耐氧能力減退，或者新陳代謝減慢、身體自我調節能力差都是誘因。但要注意的是，老人常犯困，一定要排查心腦血管疾病及其他慢性病如慢性腎炎、甲狀腺機能減退等。尤其要當心的是，犯困頻繁或看着電視就睡着，常常是認知障礙癥的早期表現。

蘋果皮治唇幹



人身體表面的不同部位分別屬於不同的臟器，可以反映不同臟器的狀態。比如毛髮屬於肺，面部屬於心，頭髮屬於腎，爪甲屬於肝，嘴唇屬於什麼臟器呢？“脾開竅於口，其華在唇”，因而唇部的顏色及潤燥情況，直接反映脾胃是否健康。脾胃功能正常，唇色紅潤而有光澤，反之就會表現為或蒼白，或紫暗，或乾枯，因此口唇的幹裂是脾陰不足造成的。

蘋果是我們非常熟悉的水果，它和梨的不同之處就在于梨能通便，甚至可以造成腹瀉，這是因為梨主要入肺，肺和大腸有密切的聯繫。而蘋果就不同了，蘋果中含有大量有機酸，如鞣酸、凝酸等成分，具有很好的收斂作用，果膠、纖維素能夠吸收細菌和毒素，所以能止瀉。脾的功效是將營養物質輸送到全身，脾虛會出現腹瀉，從止瀉角度來說，它有健脾作用。

傳統觀點也認為蘋果能入脾經。同時蘋果味甘、酸，性涼，中醫理論認為，酸甘能化陰，因此它能夠滋補脾的津液，進而消除口唇幹裂。蜂蜜具有清熱、補中、潤燥、止痛、解毒功效，能夠協助蘋果發揮作用。

吃法決定胖瘦

生活總是不能十全十美。瘦人想長壯，胖人又總琢磨着減肥。其實，減肥或是增肥並不是那麼艱難的事，掌握幾個飲食方法便能輕鬆塑造身材。

增肥吃法

食物做軟 瘦人通常胃腸功能不好，消化吸收能力較差。所以食物最好做得軟一點，不僅能多吃一些，胃也能承受。瘦人也可以吃粗糧，能獲得更多的維生素和礦物質，讓肌肉和脂肪一起長，健康增肥。不過瘦人最好將粗糧打成糊狀，既降低咀嚼性，又照顧了腸胃。食材方面也可以做些調整，燕麥吃了容易飽，最好少放，換成小米、大米更好。

多吃薯類 瘦人要想多吃，就必須豐富碳水化合物來源，薯類就是不錯的選擇。比如做菜時放些土豆，一方面攝入碳水化合物的總量提高，另一方面營養也更豐富。切記，增肥不能通過吃肥肉、糖塊等高能量食物一蹴而就，即使長胖也是虛胖，很不健康。

減肥吃法

喝雜糧粥 用燕麥片、黑米、紅小豆、高粱米、小米各10克，加入6倍水做成雜糧粥。雖然祇有一兩糧食，但却有一碗半的量。雜糧粥需要更長的時間咀嚼，飽腹感會更強。另外，雜糧粥的營養更高，上述搭配中的鉀和維生素B₁含量分別是米飯的8倍多和3倍多。

多吃蔬菜 蔬菜含水量多，能量低，富含膳食纖維，可以增加飽腹感，少吃點飯也不覺得餓。能生吃的蔬菜最好生吃，烹調蔬菜時一定要少放油。另外，蔬菜榨汁不適合減肥，因為膳食纖維往往被過濾掉，咀嚼感差，飽腹感弱。

常穿平底雪地靴致肌腱炎

雪地靴對於女性來說，既時尚，又保暖，是女性冬日裏的“寵兒”，不過醫生提醒，長時間穿平底雪地靴導致肌腱炎，愛美的女性一定要注意選有一定後跟、合腳、有內側支撐的鞋子。如果要穿雪地靴，最好在鞋子裏墊一個鞋墊。

許多年輕愛美的女性冬天都喜歡穿雪地靴，時尚又保暖，甚至一穿就穿整個冬天。不過醫生指出，看似舒服的雪地靴隱藏着許多健康隱患。穿着比較粗大的雪地靴容易造成用踝關節作為力量傳導，使得腳踝受到損傷和感到疲勞，加上腳在鞋裏來回滑動，重力沿着足部向周圍散開，會使腳弓受到較大衝擊。加上平底靴子沒有弧度，長時間穿着雪

地靴行走，肌腱與腳底的筋膜得不到充分休息，長此以往，會導致脛後肌腱炎，如進行性發展，可能導致平足。另外，由於雪地靴不透氣，長期穿着，可能引起足部皮膚病。

專家建議，女性選擇鞋子時，要選擇有一定後跟、合腳、有內側支撐的鞋子。如果選擇穿雪地靴，最好在鞋子裏墊一個鞋墊，通過改變鞋底的弧度來適應腳弓的形狀。同時注意別長時間穿雪地靴行走，1小時後休息一下，尤其要少走崎嶇的路。對於處於生長發育期的孩子，不建議穿雪地靴，以免影響骨骼發育。因為工作性質需長期站立的女性，睡前可適當進行熱水泡腳及足部按摩，以緩解疲勞。

八種病在臉上的蛛絲馬迹

臉上的皮膚顏色、斑塊、形狀等，都可能與疾病有關。日前，美國《讀者文摘》雜誌邀請多位專家，教您從臉上找出疾病的蛛絲馬迹。

皮膚有淡黃斑塊 這可能是由膽固醇增高引起的，醫學上稱之為眼瞼黃斑瘤。2011年，丹麥醫學家通過對將近1.3萬名病人研究發現，有4%的病人患有眼瞼黃斑瘤，幾十年以後，這些病人比其他病人患上心臟疾病的幾率高50%。

下眼皮浮腫 眼睛下面的皮膚非常敏感，如果長時間浮腫，則要警惕慢性腎炎、腎臟綜合徵

等腎病。此外，勞伊博士說，一雙看上去疲憊不堪的眼睛也可能是慢性過敏的信號，因為過敏會導致血管膨脹，引發出血。

眼部不對稱 喬治·華盛頓大學醫學博士琳娜·溫說，這可能是中風的信號，中風病人照鏡子時，經常會發現自己的臉跟以前不一樣了。除了眼部不對稱外，還會有臉部麻木、說話困難、笑不起來等，此時應盡早就醫。

面無光華 美國馬薩諸塞州總醫院內科學家、兒科醫師麥莉卡·馬歇爾博士說，面色蒼白可能是貧血的信號，面黃則可能預示着肝病，而嘴唇發青可能預示着心臟或肺部疾病。

皮疹或紅斑 面部局部紅腫、皮疹可能預示着腹部疾病。此外，長在顴骨上且橫跨鼻梁的蝶狀斑可能是紅斑狼瘡的信號。

下巴萎縮 粗脖子、小下巴可能會引起睡眠呼吸暫停綜合徵。如果睡覺時打鼾、早上醒來感覺頭痛、白天異常疲憊，建議盡早找醫生做相關檢查。

有些衰老迹象是糖尿病

年紀大了，耳朵背，眼睛花，很多人覺得這是自然衰老的迹象。可是，一些所謂的“身體老化”現象可能是2型糖尿病的癥狀，如果不加以鑒別，有可能漏診疾病，延誤治療。為此，美國“雅虎”網站健康頻道邀請美國糖尿病教育協會的專家撰文，列舉了一些容易被誤認是衰老迹象的糖尿病癥狀。

聽力下降或視綫模糊 發現自己很難聽清楚對方說話或閱讀時視綫模糊，未必都是單純聽力下降和老花眼。根據美國國立衛生研究院的研究，糖尿病患者聽力下降的可能性是非糖尿病患者的兩倍。高血糖會對耳朵和眼睛的血管、神經造成傷害，還會改變眼球中晶狀體的形狀，由此對視覺造成損害。

體力不支和容易煩躁 老人往往體力不如從前，易感疲乏，有的人脾氣不好，愛發牢騷。事實上，當血糖異常時，人們也會感到疲勞、煩躁、行動遲緩，這是因為葡萄糖沒有被正常燃燒，因此機體能量不足。因此，經常出現這些癥狀應查查血糖。

尿頻和極度口渴 尿頻是很多老人的毛病，糖尿病是其中一個原因。糖友體內的葡萄糖大量存在于血液之中，不進入人體細胞，患者將葡萄糖排出體外的唯一方式就是

周末千萬別補覺

據報道，現代人生活忙碌，經常在周末大補睡眠。英國科學家指出，周末作息與平日上班大不相同，易導致生理時鐘大亂，不僅容易發胖，健康也會受到影響。

據報道，英國醫學研究會哺乳動物遺傳學研究部對800多名民眾進行調查研究，了解他們在上班與假日睡眠的差異。研究人員分析參與調查者的身高、體重、腰圍，進行血液檢查，了解他們喜好的睡眠時間和長短。結果發現：睡眠差異情況越大的人，越可能肥胖或罹患肥胖引發的疾病。

報道稱，研究人員以“社交時差”形容那些在周末和假日狂睡的現象，這和因為出國旅行的時差造成短暫性新陳代謝問題不同，長時間的“社交時差”擾亂了人體內的生理時鐘，進而影響健康。

研究人員發現，即使周末的睡眠型態和平常差異僅2個小時，也會提高“身體質量指數”(BMI)的風險，身體發炎及罹患糖尿病的機率也會增加，確切的原因不得而知，但有可能是平日的健康飲食及運動習慣被打亂。

研究人員建議盡量保持固定的睡眠時間，不要因為放假而有大幅改變。

專家建議，要有好的睡眠不妨每天抽空做運動，晚餐時間提前并食用清淡食物，下午不要喝咖啡，睡前泡澡都是不錯的方法。

搓腰治腰腿酸軟

早晨起床後排空小便，站好，將兩手相摩生熱，左手重疊於右手背上，在胃脘部做順時針方向揉摩，約120次，向下移動至臍部，在臍部順時針揉摩120次；然後再逆時針揉摩120次。做完以後靜立，排除雜念，將兩手搓熱，上下搓腰部120次，使腰部發熱。久之腰腿酸軟癥狀就會消失，非常適合老年人。

男性吃棗好處多



不少男性朋友對於增強性能力吃什麼都非常關注，飲食保健方面的專家介紹，紅棗往往被譽為性功能障礙的輔助治療食物，具有增強性能力的作用。

我們都知道紅棗是補血的最佳食物，食用紅棗能使血中含氧量增強、滋養全身細胞，在我們的日常生活中，紅棗基本上都是女性在食用，其實，男性食用紅棗也有很好的保健效果，科學食用紅棗對男性來說還有壯陽功效。

紅棗富含維生素A、維生素C等，賴氨酸、精氨酸等氨基酸，以及鈣、鐵等36種微量元素。紅棗中還含有三萜類化合物，具有抗疲勞作用，能增強耐力。此外，它富含環磷酸腺苷，這一物質有擴張血管的作用，不僅可以改善心肌的營養狀況，還能改善陰莖供血，增加勃起的硬度。

所以，吃紅棗對男人的好處是毋庸置疑的，紅棗補養身體、滋潤氣血、氣虛腎虧的男性常吃紅棗，可明顯增強性欲，但值得注意的是，紅棗“壯陽”的效果雖好，但體質燥熱的男性却不適合吃。

雖然紅棗對男性健康大有裨益，但是男人在吃紅棗時也要注意，每次吃棗最好別超過20顆，吃得過量會有損消化功能，導致便秘。由於紅棗中含糖量較高，吃多了還容易導致蛀牙，一般每天吃10顆即可。



排尿，由此會導致脫水，並感到極度口渴。

不明原因的體重減輕 年紀大了往往有“老縮”現象，但任何不明原因的體重減輕都應密切關注。病情控制不佳的糖尿病患者體重會明顯下降，這是因為他們無法從食物中獲取能量，反而通過尿液流失了。

其他異常表現 除了上述變化，手脚麻木、皮膚乾燥、傷口愈合時間長等，都有可能是糖尿病控制不良的後果，也容易被年紀大了所掩蓋。因此，定期查體很重要，祇要身體出現不適，就要諮詢醫生，盡早診治。