

5種頭痛可能致命

幾乎每個人都有過頭痛的經歷，許多人常靠吃止痛藥、休息一下來緩解。但其實，有些劇烈頭痛往往是嚴重疾病的先兆或初始癥狀，一旦延誤診治會危及生命，不能抱著忍忍就過去的心態對待。尤其以下幾種要特別當心。

腦血管病性頭痛 很多老年人患有動脈硬化和高血壓，因此伴隨而來的頭痛癥狀也較多。比如腦出血的首發癥狀就是頭痛，特別是蛛網膜下腔出血，會引起劇烈頭痛，感覺仿佛刀劈或是爆炸一般。而腦血管狹窄或閉塞引起的缺血性中風發作時，嚴重頭痛是唯一的臨床表現。一般高血壓引起的頭痛癥狀只是頭昏和鈍痛，祇有當急性高血壓和高血壓腦病發作時，會發展到頭痛難忍，有爆裂沉重感。若血壓驟升時，有可能成為中風的前兆。

顱內動脈瘤或先天性腦血管畸形 此瘤多為先天的，平時可隱匿在大腦深處的顱底，若不破裂，多不發生頭痛，也不損傷神經。一旦破裂出血，病情便急轉直下，首先出現的

是突然劇烈頭痛、惡心嘔吐、頭脹如天崩地裂，接着是昏迷。1~2日後若能清醒，頭痛依然，此時多可見一眼瞼下垂，眼球活動不靈、視力下降或失明等。

顱骨骨折或顱內出血 頭部受傷之後出現的頭痛主要表現為短暫的神志喪失，不久就蘇醒，但蘇醒後30分鐘到一個小時又再度發生劇烈頭痛并伴有嘔吐、吵鬧不安，漸漸地神志不清。

慢性硬腦膜下出血 有些患者頭部外傷後恢復較好，但幾個星期到幾個月之後突然出現劇烈頭痛、頻繁嘔吐，有時還有視力模糊、小便失禁甚至抽搐等癥狀，這時可見瞳孔兩側不等大，患者千萬不可掉以輕心。

顱內腫瘤 在腦腫瘤患者中，



90%以上的病人存在頭痛癥狀。這種疾病的頭痛常發生在早晨四五點鐘，往往在熟睡中被痛醒，起床活動後，到上午八九點鐘，該癥狀會逐漸減輕，以至消失；除清晨頭痛外，還常伴有惡心、嘔吐、癲癇及局竈神經功能障礙等癥狀。因此，當患者經常出現清晨頭痛時，應考慮是否有顱內腫瘤的可能。

喝消腫粥治腿腫

有些老年女性發現小腿和足部水腫，用手一按一個“坑”。到醫院檢查，却查不出什麼毛病。對此，喝“消腫粥”治療效果很好。

可取薏苡仁60~100克，與紅小豆30克加水煮成稀粥，每日1次，連服數日。此粥具有利尿消腫、健脾祛濕之功效。非常適宜老年人常見的足部水腫、小腿水腫、雙腳發脹等癥。

結伴跑步更健腦

德國烏爾馬大學研究人員的最新研究稱，跑步不僅能保護人體內現有細胞，而且還能促進其新細胞的生長，從而使記憶力得到改善。

美國普林斯頓大學的一個研究小組則認為，跑步雖健腦但不能獨自進行。單獨跑步者在途中往往會產生孤獨感，這種孤獨感對身體沒有什麼好處。由此，專家指出，人們開展體育活動，尤其是跑步，最好是幾個人結伴進行。

單獨跑步與結伴跑步，其對大腦的影響完全不同：前者能提高皮質醇的水平，妨礙腦細胞生長；後者反倒能改善腦組織的空間定位，增強腦細胞之間的聯繫，從而促生新的腦細胞。

六食物可“藥”用



黑豆——腎之谷，補腎抗衰老

根據中醫理論，豆乃腎之谷，黑色屬水，水走腎，所以腎虛的人食用黑豆是有益處的。黑豆含有高優的蛋白質，豐富的氨基酸和微量元素，能防止腦衰老，降低膽固醇，抗老防衰，還能增強腸胃蠕動，防止便秘。常食黑豆，百病不生。

綠豆——清熱解暑，止渴利尿

明代李時珍在《本草綱目》中稱之為“真濟世之良果也”。綠豆味甘、性涼，有清熱解暑、止渴利尿、消腫止癢、解毒之功效。

薏米——健脾止瀉，抗癌

現代藥理研究證明，薏米有防癌的作用。其抗癌的有效成分為薏苡仁脂、薏苡仁內脂等，能有效抑制癌細胞的增殖，可用于胃癌、子宮頸癌的輔助治療。健康人常吃薏米，能使身體輕捷，減少腫瘤發病機會。

小白菜——清熱解煩，利尿解毒

小白菜性味甘平，微寒，具有清熱解煩，利尿解毒等功效，可用于治療便秘，消化道潰瘍出血等疾病。

山藥——健脾益胃，助消化

山藥含有澱粉酶、多酚氧化酶等物質，有利于脾胃消化吸收功能，是一味平補脾胃的藥食兩用之品。不論脾陽虧或胃陰虛，皆可食用。

蓮藕——通便止瀉，健脾開胃

蓮藕中含有黏液蛋白和膳食纖維，能與人體內膽酸鹽，食物中的膽固醇及甘油三酯結合，使其從糞便中排出，從而減少脂類的吸收。蓮藕散發出一種獨特清香，還含有鞣質，有一定健脾止瀉作用，能增進食欲，促進消化。

長壽人群主要特徵

人人都想長壽，近年來的一系列研究表明，長壽者多具備以下十個特徵：

感覺自己比實際年齡年輕13歲

一項針對500名年齡在70歲以上老年人的調查顯示，感覺自己比實際年齡年輕13歲，是長壽的一個重要因素。美國密歇根大學心理學教授雅基·史密斯說：“自我感覺年輕健康，會增強戰勝困難的信心，有助于減輕壓力，增強免疫系統，降低患病風險。”

緊跟時尚

美國一項調查顯示，很多百歲老人都會發電子郵件，通過谷歌搜索失去聯繫的朋友，甚至在網上約會。研究人員指出，最新科技不僅有助于老人在智力上保持活躍，還有助于增強社交能力。

性格開朗

瑞典一項最新研究表明，性格開朗者患痴呆癥的概率較低，還不易受外界壓力的影響，這與他們大腦中的皮質醇水平偏低有關。有多項措施可降低皮質醇水平，如常冥想、喝紅茶、睡午覺。

每日熱量攝入少

美國研究人員發現，每日熱量攝入限制在1400~2000千卡的

人，心臟功能與比他們年輕15歲的人一樣。

脈搏15秒15次

絕大多數人的靜止心率在每分鐘60~100次，心跳次數越少，身體就越健康。相關專家表示，較慢的心率意味着心臟無需太過賣力工作便可完成輸送血液的任務。

不打鼾

一項歷時18年的研究發現，睡覺不打鼾的人壽命更長。

絕經期52歲以後開始

多項研究表明，絕經期自然推遲意味着壽命增加。

更年期後腹部平坦

美國衰老研究所一項研究顯示，腹部肥胖的女性面臨的死亡風險較一般人高出20%。

血液中維生素D水平高

每毫升血液中的維生素D含量應至少保持在30微克以上。維生素D不僅可降低骨質疏鬆癥的發病率，還可降低患癌癥、心臟病及傳染病的風險。

每天跑步40分鐘

美國加州科學家在對跑步者和不跑步者進行長達21年的跟蹤調查後得出結論：中年人每天跑步40分鐘壽命更長，認知能力也更強。

戴隱形眼鏡要定檢

許多時尚女性佩戴隱形眼鏡，有人甚至在一些場合喜歡戴彩色的隱形眼鏡。但是，眼科醫師提醒，隱形眼鏡的驗配和使用過程中的隨訪復查工作是一種醫療行為，必須在醫生的監護下進行。

如果不定期做檢查，可能會出現巨乳突狀結膜炎、角膜水腫、角膜機械性損傷、角膜炎、角膜潰瘍、角膜血管增生和角膜白斑等常見并發癥。

佩戴隱形眼鏡過程中如果出現不適，如眼睛發紅、幹澀、疼痛、怕光、流淚、視力下降等要及時到醫院就診。如果沒有什麼不適，也應該定期到醫院做眼科檢查，一年至少要做一次檢查。檢查比較簡單，一般做一次裂隙燈顯微鏡檢查就可以了。檢查時主要看角膜（黑眼球表層）有沒有傷痕、炎癥和新生血管翳，結膜有無充血、水腫及有無乳突和濾泡增多。

男人壽命和刮胡子有關

近年來，男性疾病不斷上升，壽命的平均年齡也在逐年下降。其中一項研究表明，男性不經常刮胡子，死亡率上升。研究人員指出，每天刮胡子的男性比不經常刮胡子的男性患心臟病或中風的機率大大降低。下面一起來看看影響男性壽命的幾大因素。

不常刮胡子的男性比每天刮胡子的男性患病率高

研究人員在美國傳染病學期刊發表報告稱，在這項為期20年的研究中，已經有835人死亡。而總體來看，不是每日刮胡子的人有45%故去，而至少每日刮一次胡子的人則有31%辭世。不是每日刮胡子者死亡人數多，與他們吸煙者較多以及生活習慣較差有關，研究者表示，雖然這還不能解釋為何他們中風幾率較高，但也顯示出是否常刮胡子與患病幾率有關。

男人壽命除了與刮胡子有關外，還與荷爾蒙相關

研究結果顯示，不是每日刮胡子者大多未婚，而且多為藍領階級勞工。他們享受性高潮的次數較少，身材較矮小，而且易患心絞痛。

另外，社會醫學家的亞伯拉罕教授在聲明中說：“不常刮胡子者死亡率較高，可能是抽煙和一些社會因素所造成，但是也有小部分是受荷爾蒙影響。”他表示，不是每日刮胡子的男士較少享受性高潮，可能是因為其男性荷爾蒙較低，或單純因為未婚，所以進行性行為的機會較少。

至于中風幾率高，有一個可能解釋是，他們體內性激素的循環水準，可能影響了脂肪在動脈中沉積的程度。

男人多走貓步強腎增強性功能

一個人身體是否健壯，與腎的強弱有關。當寒冷刺激身體時，人體需要有足够的能量和熱量以御守，倘若腎功能弱虛，就會因“火力不足”，出現頭暈、心慌、氣短、腰膝酸軟、乏力、小便失禁或尿閉等癥狀，這是腎陽虛。還有的人由于體內津液虧少，滋潤、濡養等作用減退，臨床表現為形體消瘦、腰膝酸軟、眩暈耳

愛自拍易得精神病

美國一家大學的最新研究發現，經常發自拍照的男性更自戀，也更易有患精神病的傾向。

表現為衝動、缺乏同情心

俄亥俄州立大學的學者開展了一項針對18歲~40歲男性的網絡問卷調查，研究他們的人格特徵以及社交媒體使用習慣，即每隔多久上傳一次照片，是否會PS自拍照。該研究發表在心理期刊《性格和個體差異》上。

這個交叉研究發現，與其他人相比，經常在社交網站上上傳自拍照的男性更易具有反社會特徵：缺乏同情心，缺乏對別人的尊重，過于衝動。

領導該研究的杰西·福克斯教授說：“精神病的表現之一就是衝動，他們會迅速自拍照後上傳，他們希望立刻在網上看到自己。”

存在“自我物化”傾向

在上傳照片之前，自拍照往往會花費很多時間和精力去美化自拍。

福克斯發現，喜歡上傳自拍和花費大量時間修飾的人無疑更加“自戀”。作為一種心理缺陷，自戀意味着攀比，比別人更聰明、更迷人和更優秀。

福克斯認為，經常反復修改照片的人還有“自我物化”傾向，這種傾向的後果比想象的更加嚴重，可能引起一系列問題，如抑鬱和飲食失常。

“隨着社交網絡的流行，每個人都越來越關注他們的外表，大部分人認爲女性會做這樣的事，但事實却相反。”福克斯說。“自我質疑，對外貌吹毛求疵可能會導致自殘，甚至是身體恐懼癥。”

眼皮腫可能腎有病



水腫是種很常見的癥狀，有些人水腫是從眼皮開始出現的，晚上睡覺之前好好的，早上起來發現眼皮腫了，這到底是怎麼回事呢？

專家指出，眼皮腫最常見的原因可能是腎臟出現了問題。急性腎炎、慢性腎炎、腎病綜合徵等腎臟疾病都可以導致眼瞼局部水腫，因為腎臟是排泄水和調節電解質的重要器官，腎臟疾病可導致腎臟排鈉功能異常進而發生水鈉滯留，水液排泄不出去，過多的水，特別容易在組織疏鬆的部位出現，而眼瞼、球結膜等周組織特別疏鬆，而且晚上休息，眼部部位低，水液容易聚集導致水腫。所以，腎臟原因導致的眼瞼浮腫有一個特點就是，早晨起來比較嚴重，起床活動之後水腫逐漸減輕，但可逐漸出現雙踝部及下肢水腫。另外，專家指出，高血壓也可以出現眼睛局部的水腫，因為血壓高，交感神經興奮，腎素血管緊張素醛固酮分泌多，同樣容易導致水鈉滯留，這種水腫是血壓高的時候出現，血壓正常時減輕，甚至消失。

總之，專家提醒大家，眼皮腫看起來是小事，却不可掉以輕心，因為很多疾病都可以出現眼皮水腫。一旦發現，最好到醫院接受全面檢查，包括血常規、尿常規、肝功能、腎功能、尿蛋白定量、甲狀腺功能等，切忌不能漏掉了監測血壓，以確定引起水腫的病因，請及時就診。



鳴、口燥咽幹、潮熱顏紅、盜汗、小便短黃等，此為腎陰虛。

有研究發現，時裝模特專利的“貓步”，有強腎增強性功能的作用。模特在T型臺上的“貓步”，其特點是雙腳腳掌呈“1”字形走在一條線上。中醫專家指出，走“貓步”的時候，除了能增強體質，緩解心理壓力外，由于姿勢上形成了一定幅度的扭胯，這對人體私密處能起到一定程度的擠壓和按摩的作用，可達到強腎增強性功能的作用。

另外，扭胯不但可以使陰部肌肉保持張力，還能改善盆腔的血液循環，預防和減輕前列腺炎的癥狀。