

春天眼睛癢 多半是過敏

很多人知道，打噴嚏、皮膚瘙癢起紅疹，或者突然呼吸困難、不停咳嗽等，有可能是過敏。但眼睛也會過敏，多數人覺得陌生。

其實，與皮膚和呼吸道等“敏感部位”一樣，暴露在外的眼睛也會對空氣中的各種刺激物“中槍”。由于春季各類植物萌芽開花，空氣中花粉、草粉、柳絮等顆粒大量增多，人們戶外活動增加，臨床上，這個季節眼睛過敏的患者占到眼科病人的半數以上。

過敏性眼病主要有過敏性結膜炎和春季卡他性角、結膜炎。前者又有季節性和常年過敏性結膜炎之分，占眼部過敏性疾病的50%左右，成人多見。主要表現為突然發生、難忍的眼癢、流淚、紅腫，嚴重者伴有燒灼感、結膜水腫等不適。這些癢狀或者在過敏季節時好時壞，反復發作；或者癢狀相對輕微，但常年發病。除了眼睛不適，部分患者還同時伴有過敏性鼻炎、哮喘等。春季卡他性角、結膜炎多見于青少年，常在春夏季發生或加重，潮濕地區發病率較高，患者眼睛奇癢，有多量黏絲樣的分泌物，眼瞼可見濾泡和乳頭增生，嚴重者還可以出現角膜潰瘍，甚至影響視力。

值得提醒的是，眼睛出現過敏癢狀後往往癢感非常強烈，使人們習慣性地用手去揉。殊不知，未清潔的手部皮膚可能沾着花粉、蟲蟻等過敏原，導致越揉越癢、越癢越揉，加重局部刺激和紅腫不適。此外，很多人喜歡使用一些消炎抗菌的眼藥水或眼藥膏，却不知這些藥



物對緩解過敏癢狀沒有太大作用，盲目使用反而可能適得其反，影響治療。

因此，預防和治療過敏性眼病，最重要的是確定並盡量避免接觸過敏原，這樣即使不用藥物，癢狀也可很快緩解。花粉、動物毛髮、化妝品、隱形眼鏡等都可能成為過敏原，須仔細排查。癢狀輕微時，可以局部使用人工淚液來衝洗，從而稀釋過敏原，緩解癢狀。癢狀嚴重或上述方法無法緩解時，最好盡快到眼科就診，在醫生指導下進行藥物治療。

腎不好五癢狀



如果把人體比作一個運轉的公司，腎臟絕對是那個默默幹活、任勞任怨的好員工。兩個像拳頭大小的腎臟，每天濾過和清潔的血液有200升，相當于10桶飲用水的量。並且，腎臟還有“輕傷不下火綫”的特點。腎臟不但有巨大的代償功能，發生病變後癢狀往往非常隱匿，以至于被很多患者忽視，等惡化到了終末期，痛苦不堪。不過，還是有些蛛絲馬迹提示您的腎臟需要“檢修”。專家提醒，不要忽視了腎臟發出的這些求救信號。

尿量變化 正常人每天排尿1000~2000毫升，平均1500毫升，無論是尿量變多還是變少，都可能是腎臟疾病的表現。特別是正常人夜尿很少，如果發現夜裏要起來好幾回，而睡前喝的水并不多，更要警惕腎臟病變。

尿性狀改變 正常人的尿色是透明的淺黃色，如果喝水少或清晨第一次排尿，顏色稍深。如果尿色發紅，或者尿中泡沫多，要注意去腎內科檢查。

水腫 腎臟是人體代謝水的器官，腎不好，水就會蓄積。有的人早上起來發現眼皮浮腫，或者雙腳、雙腿浮腫，都要考慮腎臟的問題。

惡心、嘔吐等消化道癢狀 腎臟病發展到終末期，會影響胃腸道功能，導致惡心、嘔吐、食慾不振等癢狀。因此，有了這些表現，除了看消化科，還要注意排除腎臟病。

皮膚瘙癢 終末期的腎病患者，由于體內的尿素不能經尿液排出，會通過皮膚排泄，由此刺激皮膚；另外，身體內積累的毒素會導致周圍神經病變，也會引起皮膚瘙癢。

以上腎臟病變信號的發生在早期，有的已經是晚期表現。所以，光靠癢狀來判斷自己腎臟是否健康是不行的，還需請專業醫生科學診斷。

四要穴超保健

中醫認為，縱橫交錯的經絡是聯系各臟器的紐帶，那麼穴位就是這些紐帶上的功能點、敏感點。穴位能通行營衛，受刺激時，可打通經絡、調通氣血、驅邪扶正、調理疾病。

現代醫學研究證明，適當刺激人體四大要穴，可明顯改善人體神經、內分泌、呼吸、循環、消化等多個系統的功能。

膻中穴：“捶胸頓足”延年益壽

可雙手交叉，握空心拳，然後捶打這個穴位。也可將一手四指并攏，用指腹順時針打圈按揉或從上自下推揉，每天不少於100次，持續2至3分鐘。現代醫學證明，經常“捶胸頓足”，延年益壽。

三陰交穴：對婦科病非常有效

痛經或月經不調者，在月經開始前5至6天起，每天花1分鐘刺激本穴，有良好的保健效果。更年期綜合徵等病癢者，常刺激此穴，能改善病情。

足三裏穴：人體保健第一要穴

以拇指每日按揉足三裏穴2至3分鐘，力度以感覺局部酸脹為宜。緊急情況下，如胃痛急性發作，而褲子穿得緊，可用筆尖隔着衣物刺激此穴，以癢狀緩解為度。

涌泉穴：使腎精充足、耳聰目明

每晚溫水泡足後，先擦熱雙手掌，然後右掌按摩左涌泉，左掌按摩右涌泉，直到足心發熱。每天臨睡前按摩此穴，可達到心腎相交、水火相濟的效果。按摩時要做到清靜平和，才可事半功倍。

坐1小時動脈堵塞增14%

美國威斯康星醫學院的一項研究發現：每天久坐數小時會增加冠狀動脈鈣化的風險，這也意味着心臟病發作和中風的風險會上升。研究人員通過對2031名平均年齡為50歲的成年人進行CT心臟掃描和身體活動指標分析，他們每天坐在辦公室和電視前的時間在2~12個小時之間。結果發現，每天平均久坐時間增加1小時，就會導致冠狀動脈鈣化負擔增加14%，並且這種相關性不受運動量和其他心臟病的發病因素所影響。

其他心臟病的發病因素所影響。

研究人員指出，當血管內鈣化達到一定程度，就會導致心臟表面的冠狀動脈狹窄，誘發冠心病。研究發現，運動並不能完全抵消久坐不動對冠狀動脈鈣化所造成的不良影響。衆所周知，運動對於降低心血管疾病風險，改善身體健康非常重要，但這項研究表明減少每天久坐的時間可能代表了一種更加新穎的降低心血管疾病風險的策略。

吃把葡萄幹勝過保健品

葡萄幹酸甜可口，營養豐富，許多營養還高于葡萄，每天吃一把能很好地改善貧血。

首先，葡萄幹含鐵豐富。許多女性常有臉色蒼白、手脚冰涼的癢狀，這是輕度貧血的表現，每天一把葡萄幹就可以改善。研究發現，葡萄幹的含鐵量是新鮮葡萄的15倍。另外，葡萄幹還含有各種礦物質、維生素和氨基酸，是體虛貧血者的佳品。

其次，葡萄幹有促進消化的作用。葡萄幹中含有酒石酸，可幫助胃腸道消化。葡萄幹中的膳食纖維，還能吸附腸道壁的毒

素，促進排毒。

第三，葡萄幹也有助保護心血管。研究顯示，葡萄幹能降低膽固醇，防止血栓形成，預防心血管疾病。它還含有類黃酮成分，有抗氧化作用，可清除體內自由基，抗衰老。近年研究還證明，葡萄幹有防癌效果，其中的白藜蘆醇，可有效防止細胞癌變或抑制惡性腫瘤的增長。

女性可以每天吃一把葡萄幹，約30~40克，堅持15天，即對改善體虛貧血有一定效果；並提高免疫力，促進消化。不過，葡萄幹含糖量較高，糖尿病患者不宜多吃。

酒後出癢狀肝臟有問題

專家提醒，無論是有肝病史的還是從來肝臟檢查無毛病的人群，如果一貫擅長推杯換盞從不怯場的你發覺酒量明顯下降，或是通宵麻將都精神抖擻的你一夜之間體力大不如前，都絕不能掉以輕心，因為這可能是肝臟向你發出的嚴重警示信號。

為什麼酒量會突然下降、頻繁用腦時突然暈倒？……因為肝臟這座“化工廠”祇有在功能正常的情况下，才會“敬業”地履行以上職責。專家表示，作為消化系統中最大的消化腺，肝臟是人體重要的代謝器官，工作起來就像一座緊張有序的綜合型化工廠。每天，人們攝入的食物都在肝臟裏進行着重要的化學變化，這裏更是蛋白質、膽固醇等物質的合成地。肝臟相當于汽車的供油系統，汽車的供油出了問題，引擎自然無法開動；同樣的，如果肝臟出



了毛病，人體就會無精打采，沒有力氣。

專家介紹，肝臟不僅能把食物轉化成能量，而且還是人體解毒的總機關，具有化解細菌、酒精和其他毒素的功能。比如一些腸道寄生菌在分解時會釋放出有毒的氨氣，但肝臟會把氨氣轉化為尿素，排泄出體外。而酒精在體內的代謝也主要在肝臟中進行。在喝酒之後，一小部分酒精會隨呼吸和流汗排出體外，剩下的大部分酒精在肝臟中被轉化成乙醛，醉酒的癢狀正是由乙醛引起；不過，肝臟功能正常的話，乙醛會被進一步轉化成乙酸，這就是酒精在肝臟中解毒的過程。

老人睡覺八忌

人到老年時往往睡眠少，而睡眠質量也嚴重影響着老年人的身體健康，本身老年人睡眠輕且少，因此保證老年人充足而有質量的睡眠非常重要。有些老年人睡覺的禁忌也是要警惕的。下面向大家介紹老人睡覺應注意的八禁忌。

忌睡得少 美國阿爾茨海默氏癢協會公布的數據顯示，每晚睡眠在7小時以內的老人，大腦衰老可推遲2年。不少老人容易失眠，半夜睡不着就會爬起來看電視、看書，等困意來了再睡。專家建議，即便睡不着也不要急于起床，靜靜躺着才是對付失眠的最好方法。

忌睡眠環境嘈雜 專家指出，睡眠不好的老人房間裏，最好別放鐘表等能發出響聲的東西。室溫應控制在20攝氏度左右，濕度以60%左右為佳。

忌晚飯油膩、過飽 晚飯盡量少吃油膩等不好消化的食物，也不要吃得過飽，睡前一小時不要吃東西，否則容易引起失眠。

忌睡前過度用腦 有的老人習慣在睡前下兩盤棋，或者玩一些益智遊戲，這也容易讓大腦處於興奮狀態，更難入睡。專家建議，老人睡前一小時應做一些輕鬆的事情，比如泡泡腳、按摩頭皮、揉揉肚子等。

忌睡前情緒激動 人的喜怒哀樂都容易引起神經中樞的興奮或紊亂。因此，睡前盡量避免看讓人大喜大悲的電視或激烈的體育賽事，睡前半小時可以聽聽舒緩的音樂或安靜地躺會。

忌蒙頭而睡 有些老人比較怕冷，喜歡蒙頭而睡。這樣會讓被窩裏的二氧化碳量增加，氧氣相應減少，導致頭暈、頭脹、眼花等癢狀。

忌仰面而睡 老人睡覺右側臥比較安全，能使全身骨骼、肌肉都處於自然放鬆狀態，容易入睡，還不會壓迫重要器官。患有心腦血管疾病、呼吸系統疾病的老人不適合仰臥和俯臥，容易導致胸悶、憋氣。

忌當風而睡 房間要保持空氣流通，但不能讓風直接吹到身上。因為睡熟後，身體對外界環境的適應能力降低，如果當風而睡，涼氣入侵，抵抗力較為低下的老人，可能會引發感冒。

山藥咋吃最好



山藥不僅美味，而且有很好的養生功效，它富含豐富的澱粉和蛋白質，具有很好的補脾養胃、潤肺生津、補腎的作用，不同的烹飪方法也可以帶來不同的養生功效，下面為大家介紹幾種山藥養生又好吃的吃法。

清蒸山藥

如果是大病初愈，沒什麼胃口，可以選擇最簡單的清蒸做法。將山藥去皮，切段，放入鍋中蒸熟，然後蘸白糖食用，清鮮綿軟，香甜可口。這種吃法口感軟爛，也適合慢性病患者，如高血壓、胃病等患者食用。喜歡甜品和體質虛弱的女性也可以把山藥在水中焯一下，澆上熬好的蜜汁，吃了可以滋陰養血。

山藥羊肉粥

鮮山藥200克，羊肉、粳米各150克。先將山藥去皮切成小塊，羊肉去筋膜切塊，備用。將粳米下鍋，加水煮之，待米開花時，先下羊肉，煮沸十幾分鐘後，再下山藥，煮至湯稠肉香即可；或加調料食之亦可。此粥有益氣溫陽、滋陰養血、健脾補腎、固元抗衰的功效，可作為脾腎兩虛的食療補方，尤適宜于小兒、老年體虛氣弱者。

煲山藥粥

煮粥時放入山藥塊，再加上幾顆撕開的紅棗，孩子和老人最適合吃。因為這兩類人群的牙口都不太好，而且消化系統比較弱，而山藥粥十分易于消化。此外，脾胃虛弱或消化不良的人也適合喝山藥粥。此外，還可以做花生山藥粥、枸杞山藥粥、桂圓山藥粥、南瓜山藥粥等。

山藥黃瓜粥

懷山藥60克，黃瓜150克，糯米50克。先將懷山藥加工成細粉；黃瓜洗淨，榨汁；糯米加水煮粥，粥將成時，加入山藥粉、黃瓜汁，攪拌煮沸後即可食用。此粥具有滋潤皮膚的作用，適宜于美容健身。

山藥炒蛋

鮮山藥250克，雞蛋2只。山藥去皮洗淨，切片；雞蛋磕破，打勻。將鍋內油加熱七成熱時，放人生姜絲，煸至香氣大出，下山藥片，炒至軟，將山藥撥向一邊，將雞蛋倒入另一邊，待結成塊，再與山藥一并炒勻，放入鹽和味精炒幾下，即可食用。此菜味美可口，健脾開胃，可增加食慾。