

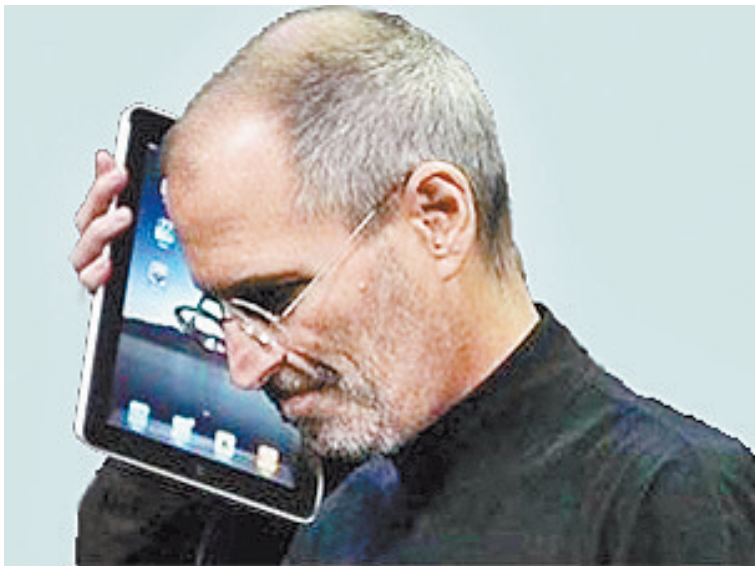
大屏手機潛藏健康危機

從3.5寸到4寸，再到目前主流的5寸、5.5寸，大家離不開的小伙伴——手機，正勢不可擋地向大屏幕進化。但在追逐潮流的同時，大屏手機也潛藏着健康危機，“手機手”正在蔓延開來。

邱小姐半年前換了一款5.5寸的大屏手機，平時習慣用右手握着手機，拇指在屏幕上滑動看小說。近一個月來，她總覺得右手指尖發麻，尤其是拇指很不靈活，稍一活動就疼，經綜合診斷為腕管綜合徵和腱鞘炎，誘因就是長期握着尺寸偏大又較重的手機。這就是典型的“手機手”，門診中不乏這樣的例子。

手有兩個主要位置：一是休息位，即處於自然靜止狀態的姿勢，此時手部的勞損相對較小；二是功能位，如握拳、抓握等。手處於功能位時，腕關節背伸約在20度~25度。若手機比手掌大太多，拇指就要長時間保持外展，整個手掌也會超出功能位的位置，時間長了就會引起手、腕勞損，出現腕管內肌腱周邊滑膜增生、纖維化，腕管容積減小，正中神經卡壓等。由於正中神經控制着從大拇指到無名指的指尖感覺，因此會出現手麻、手部無力等癥狀。此外，手指肌腱也會受到影響，引發腱鞘炎。

患上“手機手”，可進行兩周左右的支具制動治療，也可打封閉。但最主要的還是重視預防，首先建議女性和部分手偏小的男性不要盲目追求大屏手機。一般



來說，手機的寬度最好不要超過虎口到食指第一節的距離，3.5寸~4寸的手機比較合適。其次，最好用雙手握手機，每隔5~10分鐘就變換握手機姿勢。再次，經常活動手指、手腕。可用拇指指腹按在手腕掌側，其餘四指放在背側，捏揉腕關節1分鐘；按揉手指，從指根捻動到指尖，並適當牽拉手指。

老人牙好少得病



不少老年人對口腔健康的認識仍停留在過去的觀念裏，如“人老了要掉牙”、“每天刷一次牙就可以了，沒必要常漱口”……這無疑增高了口腔問題發生的風險。口腔出了問題，多種臟器疾病也會找上門，導致折壽。目前老年人主要有三大口腔問題，需要引起高度重視。

齲齒誘發多種嚴重疾病

在大多數人的意識裏，齲齒是兒童的專利，但其實老人“害蟲牙”也很厲害。有數據顯示，65歲~74歲的人群中，齲齒率高達98.4%，60%以上的老人患有不同程度的齲齒，平均每人有兩顆以上齲齒。

老年人牙齦萎縮，牙與牙之間易發生食物嵌塞；牙根面暴露，菌斑不易清潔，這些都給齲齒的發生創造了條件。另一方面，隨着年齡的增大，口腔組織器官出現萎縮，唾液分泌量減少，自我清潔作用減少，加上全身性疾病的影響因素，也容易使菌斑堆積而產生齲齒。

齲齒會導致老年人牙缺失，影響咀嚼，進而對消化、營養吸收等產生不良影響。如果抱有“反正人老了會掉牙，爛牙沒必要管”的念頭，不及時治療齲齒，可能會發展為慢性牙根炎，反復流膿，成為“病竈”；還可能誘發其他器官和組織的疾病，如關節炎、心內膜炎、腎炎、眼視網膜炎和神經炎等。

牙周病危害心血管

牙周病在老年人中發病率高達70%以上，但由於牙周病的發展是一個緩慢、漸進的過程，少有劇烈疼痛和腫脹等癥狀，容易被忽視。

老年人牙周病的發生一方面源于口腔環境的改變，利于牙菌斑在牙面上的沉積，破壞牙周健康；另一方面，全身系統性疾病發生，如糖尿病、肝臟疾病、內分泌疾病及腫瘤等導致抵抗力下降，也是造成老年人牙周病多發的因素。

嚴重的牙周細菌感染，會危及心臟、肺和腎等重要臟器。如牙周炎細菌進入血液至心臟瓣膜，會引起心瓣膜炎，還會促使血液凝固形成血栓，導致血管堵塞發生。牙周炎患者因冠心病死亡與入院的發生率，比無牙周炎者高25%；牙周炎患者發生腦卒中的幾率為牙周正常者的2.1倍。另外，牙周炎可造成風濕性或類風濕性關節炎、腎小球腎炎和某些皮膚病等。

口腔癌，老人易中招

據統計，30歲男性中，每10萬人有7人患有口腔癌。而到了60歲，每10萬人中大概有80人患有口腔癌。也就是說，老年人口腔癌的發病率比青年人要高很多。這可能與老年人對局部刺激的抵抗力、修復力下降，免疫功能降低，機體識別及清除突變細胞的能力降低等因素有關。

要想有一口好的牙齒相伴到老，建議老年人加強口腔保健，養成刷牙及飯後漱口的良好習慣；保持口腔衛生，進食注意細嚼慢咽；牙齒缺失應該及時鑲牙修復，假牙不合適要重配；每年至少做一次口腔健康檢查；發現有口腔病變，特別是口腔潰瘍1個月以上沒有痊癒的老人，應及時主動就醫。

年輕女性注意子宮保暖

所謂宮寒，通俗地說就是子宮過于寒冷。臨床分析，造成宮寒的原因比較多，與人的先天體質有關，有些女性平時就怕冷，手脚容易發涼，就易出現宮寒。不過現在導致宮寒的原因更主要的是不良的生活方式，如愛吃冷飲、貪圖涼快，或是為了美麗經常穿露臍裝、露背裝、冬天穿衣單薄等。

子宮是女人體內最怕冷的器官，一旦受到寒冷刺激，容易因寒冷邪氣的侵襲而出現宮寒。像小莉這種情況很可能就是因為長期穿着單薄，特別是在非常寒冷的

冬天，保暖工作沒做好，將臍部、腰部暴露于外，而造成宮寒，導致了排卵不正常、受孕困難。

在此提醒愛美女性：在寒冷的天氣，女性一定要注意滋陰保暖。如果經常衣着單薄，就很容易引發生殖系統疾病。除了小心防寒之外，還可以通過多吃補氣暖身的食物達到滋補暖身的效果，例如多吃核桃、棗、花生等高能量的食物，多攝入富含熱量、鐵、碘含量比較高的食物，如牛奶、巧克力、動物內臟、牛肉、雞蛋黃、大豆、菠菜、黑木耳等。

七種蔬菜最適合冬天吃

小白菜 中醫認為，小白菜養胃和中，味苦微寒，通暢利胃。小白菜富含維生素C和鈣質，還含鐵、磷、胡蘿卜素和B族維生素等。還有洋白菜，即卷心菜，性味苦平，能益心腎、健脾胃，對胃及十二指腸潰瘍有止痛、促進愈合的作用。

菜花 含有豐富的維生素類物質，每200克新鮮菜花，可為成年人提供一天飲食所需的維生素A75%以上。其維生素C的含量更為突出，每100克可達80毫克，比常見的大白菜、黃豆芽菜高3~4倍，比柑橘高兩倍。

芹菜 中醫認為，芹菜性涼，平肝健胃，味甘辛無毒，富含蛋白質、糖類、胡蘿卜素、維生素C、氨基酸等，能興奮中樞神經，多飲食，促進胃液分泌，增進食慾，並有祛痰作用。芹菜可與香幹、肉絲等炒食，色彩鮮艷，味道清香。

豆芽菜 黃豆、綠豆中含有大量的蛋白質、脂肪和碳水化合物，以及鈉、磷、鐵、鈣等人體必需的飲食微量元素。豆生芽後，不但能保持原有的物質，而且增加了維生素的含量，有利于消除疲勞。豆芽中的葉綠素可以

防治直腸癌。

高筍 高筍肉質細嫩，生吃熟炒均相宜。常吃高筍，可增強胃液和消化液的分泌，增進膽汁的分泌。高筍中含有的鉀是鈉的27倍，而且含有的維生素還有利于促進排尿，維持水平衡，對高血壓和心臟病患者有很大的裨益。

紅薯 系糧食中營養較為豐富的食品。由於紅薯能供給人體大量的黏液蛋白、糖、維生素A和維生素C，因此具有補虛乏、益氣力、健脾胃、強腎陰以及和胃、暖胃、益肺等功效。因此，常吃紅薯能防止肝臟和腎臟中結締組織萎縮，防止膠原病的發生。

芋頭 芋頭富含澱粉，營養豐富。每100克鮮品中含有熱量91卡，蛋白質2.4克，脂肪0.2克，碳水化合物20.5克，鈣14毫克，磷43毫克，鐵0.5毫克，維生素C10毫克，維生素B_{0.09}毫克，維生素B_{0.04}毫克。並含乳聚糖，質地軟滑，輕易消化，有健胃作用，非常適宜脾胃虛弱、患腸道疾病、結核病和正處恢復期的病人食用，是嬰幼兒和老年人的食用佳品。

餐後血糖超過7.8

小心“糖尿病前期”

專家指出，餐後2小時血糖低于7.8是非糖尿病患者，高于11.1是糖尿病患者，高于7.8低于11.1的是糖尿病前期人群，換句話說就是糖尿病的“後備軍”。

“一大早不吃飯，去醫院查個空腹血糖”是大多數人的習慣。一旦空腹血糖不超過5.6毫摩爾/升，大多數人就回家按老樣子過日子了。實際上，這一習慣得改了。專家指出，如果單純檢查空腹血糖容易漏診。研究顯示，單純使用空腹血糖對人群進行篩查，將使46.6%的糖尿病患者及70.7%的糖尿病前期漏診。

與其相印證的是糖尿病前期的定義。專家指出，如果空腹血糖為5.6~6.9毫摩爾/升，就是空腹血糖受損，餐後兩小時血糖為7.8~11.1毫摩爾/升就是糖耐量受損，有其中的一個或兩個都提示處於糖尿病前期。令人驚訝的是，在診斷為糖尿病前期的人群中，以餐後血糖升高為主，單純空腹血糖升高的比例僅不足20%。因此，

餐後2小時血糖的檢測對於糖尿病及糖尿病前期的診斷具有重大意義。

專家指出，也許有的人認為餐後血糖高點沒關係。事實上，一旦餐後血糖高于7.8毫摩爾/升，被貼上糖尿病前期的標籤，患者依舊我行我素、不改善生活方式的話，大部分（約93%）在20年後患上糖尿病。

專家提醒，要想遠離糖尿病，首先不能進入糖尿病前期。要想查出糖尿病前期，“空腹血糖低于5.6毫摩爾/升，餐後2小時血糖低于7.8毫摩爾/升”兩個指標，一個都不能少。

專家指出，遠離糖尿病并不是難于上青天的事情，除了每年至少去醫院檢查一次空腹血糖和（或）做一葡萄糖耐量試驗外，世界上通用的做

喝水是第一養生法

人體中，水的含量約占65%，可以說人就是水做的。中醫認為水能補陰、養陰，是滋陰生津的第一天然食材，並將喝水視為人的第一養生法。喝水看似是件平常的事，而要把水喝對，却又不那麼簡單。

晨起喝水多傷脾陽 經過一夜的消耗，早晨起床後，身體裏的血液濃度較高，此時喝水，可防止血液過于黏稠，還能清腸、通便。不過，早上是人體陽氣生發之時，而水屬陰性，容易傷害脾陽，因此不宜多喝，更不能喝涼水。體質較弱的兒童及老人可以喝半杯（約100毫升）水，成年人則可喝一杯。

按需喝水 中醫不提倡不渴也喝水，主張順應需求，喝水太多反而可能傷腎。人的年齡、體質、氣候及所處地理位置都會影響對水的需求，比如冬季寒冷，人體所需的水自然少些；夏季炎熱，人需要多喝水。喝水的量要因人而異，健康人可通過是否有口幹舌燥、大便燥結、尿色深黃等信號來判斷。比如，正常的尿液顏色應該是淡黃色，如果顏色太深就應該補充水分，若顏色很淺就說明可能水喝多了。

4個喝水最佳時段 早晨起床後喝一杯水，可起到通便、潤腸的作用；午睡後，身體消耗了午餐攝入的高能量，易倦怠，在13:00~15:00之間喝一杯水（最好是綠茶），可起到防止犯困、降血脂的作用；晚飯前喝一杯水，可以衝刷人體的生理馬桶——清洗膀胱、排腎毒，還可預防膽結石、腎結石等疾病；晚上睡覺前喝一杯水可以養陰，防血稠。這是每天最佳的喝水時段，其餘可按需補充。

不可大口喝猛水 口渴時，不少人習慣“咕嚕咕嚕”地豪飲一番，殊不知，如此喝猛水，會驟然增加心臟負荷；吃飯時喝猛水，則會衝淡胃酸，影響消化。少量、多次、慢飲是正確的喝水原則。把一口水含在嘴裏，分幾次徐徐咽下，才能充分滋潤口腔和喉嚨，有效緩解口渴。另外，患有心臟功能衰竭、急性腎炎、腎功能衰竭者不宜喝水過多。

“陰陽水”要少喝 所謂的“陰陽水”多指生水（礦泉水、自來水等）和開水混合成的水，網絡上曾流傳喝“陰陽水”可以排腸毒的說法，但這些觀點沒有科學根據。日常飲水機中經過淨化的水，混合起來對身體無礙，但除此之外的自來水、井水等生水，多含有細菌、病菌、寄生蟲等有害物，用其與開水混合，會帶來很多微生物和毒素，可能引起腸道傳染病，是不可取的。

三步排出肝臟毒素

肝臟是重要的解毒器官，肝臟排毒時間在晚上11時~凌晨3時，同時肝的排毒需在熟睡中進行，所以在這個時間段應該熟睡，不要熬夜。肝臟排毒不好時，通常會出現一些癥狀，比如便秘、口臭、黃褐斑、瘡癤以及面色發暗等，如出現以上一個或多個癥狀時應科學飲食，以清淡為主，少吃辛辣，并注意口腔衛生等。以下推薦3種排毒方法：

吃青色的食物

按中醫五行理論，青色的食物可以通達肝氣，起到很好的疏肝、解鬱、緩解情緒作用，屬於幫助肝臟排毒的食物。中醫專家推薦青色的橘子或檸檬，連皮做成青檸檬汁或是青檸檬水，直接飲用就好。

枸杞提升肝臟耐受性

除了排毒之外，還應該提升肝臟抵抗毒素的能力。這種食物首推枸杞，它具有很好的保護肝臟的作用，可以提升肝臟對毒素的耐受性。食用時以咀嚼着吃最好，每天吃一小把。

按壓肝臟排毒要穴

這裏指的是太衝穴，位置在足背第一、二跖骨結合部之前的凹陷中。用拇指按揉3~5分鐘，感覺輕微酸脹即可。不要用太大的力氣，兩祇腳交替按壓。



法是“斤斤計較、卡卡計算、藥物輔助”。“斤斤計較”指的是減肥，把體重控制在標準體重以內，每天運動以微微出汗為宜。“卡卡計算”指的是控制飲食，每天吃飯應以總熱量為計算單位。如果“斤斤計較、卡卡計算”之後，血糖依舊控制不好，就需要“藥物輔助”了。研究顯示，藥物幹預能明顯延緩糖尿病前期向糖尿病發展，在醫生的處方下，空腹血糖升高的人可適度服用二甲雙胍，餐後血糖高的人可選擇阿卡波糖。