

# 手热阴虚有火 手干气血不畅 看看手就能辨病症

中医看病,往往先从手看起,因为手不仅是人体的重要器官,还是人体健康的“显示器”,从手的细节可以了解整个身体的健康状况。

**手凉多吃生姜大枣。**入冬后,很多人会出现手脚冰凉、畏寒怕冷的情况,女性更为多见,有时还伴随着倦怠乏力、腰酸酸软、肠胃不适等症状,这可能是脾肺虚、气血弱、三焦经络不通的表现。要改善这种症状,平时应多吃些性质温热、具有温暖脾胃作用的食物,如羊肉、猪肚、红枣、桂圆、糯米等。推荐一款生姜大枣汤,具有滋阴生津、益气和中功效,对改善手脚冰凉很有效。此外,要加强锻炼,避免久坐或久站;睡前用热水泡脚等。

**手热吃些黑芝麻和梨。**有些人常会手心发热,有时还伴随着心烦易怒、失眠多梦、头昏眼花、双目干涩、两颧潮红等症状,这可能与阴虚、血虚和食积有关。阴虚导致的手心发热多见于肾阴不足,可以多吃些滋阴的食物,如梨、黑芝麻等,忌食温燥的水果、调味品,如荔枝、榴莲、桂圆、花椒、肉桂等。此外,还要保证充足的睡眠,不要熬夜。血虚导致的手心发热,典型表现是夏天手心热、冬天手脚凉,这类患者应注意补养气血。食积导致的手心发热多见于儿童,在治疗上应以健脾消积为主。

**手黏可能阴虚火旺。**有的人手心脚心容易出汗,甚至一天到晚手心脚心都黏黏的,有时还伴有全身烦热、咽干口燥等症



状。这可能是心肾阴虚火旺的表现。在治疗上,要滋肾阴、养心阴,同样要多吃能滋阴的食物,保证充足的睡眠。此外,可以用米醋加温水泡脚。

**手干提示气血不畅。**有的人秋冬季节手容易起皮、皴裂,这是气血不通畅的表现。手脚干裂患者在日常饮食上,忌食生冷食物,要注意补气养血,如食用桂圆红枣粥、当归汤等。此外,要注意皮肤护理,不要太频繁洗手、过度用肥皂,洗手后要及时涂抹护手霜。

**手抖原因最多。**手抖的原因很多,有些人在精神紧张、情绪激动或极度疲劳的

情况下会出现手抖,一旦这些因素消除,手抖也会随之消失。而有些人会经常性手抖,吃饭、写字都会受到影响,这种手抖或和甲状腺疾病、帕金森综合征、脑神经和上肢神经病变等有关,应及时对症治疗。

**手麻警惕脑血管疾病。**动脉硬化会减缓神经的传导速度,使脑的局部供血、供氧减少,并出现中枢功能障碍,可能引起手麻。手足麻木还有可能由糖尿病性周围神经病变引起。颈椎病同样可以引起手足麻木。此外,还有一部分老人由于缺乏B族维生素,会引起末梢神经炎而造成手足麻木。  
(据《生命时报》)

## 有益长寿的 11 个特征

长寿的秘密是什么?美国“世界新闻网”近日撰文,总结了经过科学证实的“有益长寿的 11 大惊人发现”。

**1. 富裕,但不是特别有钱。**收入高能够享受更好的医疗保健、食物和健身等。英国《每日电讯报》报道称,伦敦大学学院科学家研究发现,中上等收入者体内的类固醇硫酸脱氢表雄酮(DHEAS)水平更高。而DHEAS有助于改善记忆力,降低心血管疾病患病风险,延长寿命,在男性中尤其如此。

**2. 美满的婚姻。**英国《经济学家》杂志刊登哈佛大学一项研究发现,成长环境中女性较少的男性更容易发生早亡。女性比例较高的环境使男性更容易找到伴侣,美满婚姻有益延年益寿。

**3. 适当喝些红酒。**英国《每日电讯报》刊登最新研究称,红酒中所含的白藜芦醇既有助于预防II型糖尿病,心脏病和脑卒

中,也有助于延缓衰老。

**4. 规律性生活。**据美国“自然新闻网”报道,英国贝尔法斯特女王大学科学家对1000名中年男性进行10年的跟踪调查发现,经常获得性高潮的男性,长寿几率比一般人高2倍。

**5. 每天用牙线。**美国西储大学研究发现,每天用牙线不仅保护牙齿,而且可防止有害菌通过牙龈炎症部位进入血液循环,进而降低患心脏病的几率。

**6. 唱歌。**美国乔治华盛顿大学最新研究发现,与普通相比,合唱团歌手身体更健康,更少看医生,也更少抑郁。英国伦敦大学研究发现,唱歌能促进多巴胺产生,缓解压力,有助锻炼心肺功能及腹部和背部肌肉。

**7. 发泄怒火。**适当发怒比压抑怒火更有益减压护心。瑞典斯德哥尔摩大学研究发现,发泄愤怒的男性发生心脏病的危险

及严重心脏病死亡危险降低50%。

**8. 老年适度增重。**美国有线电视新闻网刊登一项涉及1.1万余名成年人为期12年的研究发现,与标准体重老人相比,体重适当增加的老年人死亡率降低17%。

**9. 常做家务活。**英国广播公司(BBC)报道称,英国癌症研究会一项研究发现,每周花17个小时干家务(做饭、洗衣、拖地等)的妇女,其患乳腺癌危险降低30%。

**10. 养猫。**《美国新闻与世界报道》最新载文称,明尼苏达大学研究人员发现,养猫可缓解压力和焦虑,使患心脏病危险降低30%。

**11. 学学希腊岛生活方式。**美国国家公共电台报道称,希腊长寿岛伊卡里亚岛被誉为“长寿之地”,岛上1/3的居民可以活到90岁。自然环境、经常劳动以及含有橄榄油和花草茶的健康饮食等都是那里的长寿秘籍。  
(据《生命时报》)

## 警惕脂肪肝 慎食多运动

晨报见习记者 祁凯燕

11月中旬,23岁的张先生在体检中检查出轻度脂肪肝。他在惊讶自己如此年轻就患上脂肪肝的同时,发现好几位年纪差不多的同事也检查出了不同程度的脂肪肝。近日,记者在我市几家医院采访发现,现在脂肪肝的发病年龄越来越低,人数越来越多,原本多发于体型肥胖的中年人的脂肪肝,已经成为一种不分年龄的常见病。

“要不是单位组织体检,根本想不到我这么年轻就得了脂肪肝,一直以为这种病只有中年人才会得。”张先生说,“更没想到的是,很多和我差不多年龄的同事也得了脂肪肝,医生告诉我,现在得脂肪肝的年轻人很多。”

记者从我市几家医院了解到,现在脂肪肝的发病率越来越高,发病人群的年龄跨度也越来越大。“我们这儿接诊的年龄最小的一位患者,才刚满8岁,他就是营养过剩造成的脂肪肝。”市人民医院的医生告

诉记者,如今,生活质量大幅提高,市民饮食过于丰盛,加上运动过少,很多人就患上了不同程度的脂肪肝。大多数脂肪肝患者不会感觉到明显不适,一般是在体检中发现。一旦感觉不适后就就医时,病情已经比较严重,或已经引发多种并发症,如心血管疾病、脂肪性肝硬化、肝癌等。

“脂肪肝没有特效药物治疗,患者只能控制饮食、加强运动,促进肝脏脂肪分解,从而减轻病情。预防也是这样。”医生告诉记者,注意饮食,就是要减少摄入高脂肪高热量的食物,尽量以清淡为主。同时,避免刺激性食物,戒酒。平时应多做运动,如慢跑、打羽毛球、走楼梯、舞蹈等有氧运动,可帮患者减肥,促进肝内脂肪消退。

“一般来说,如果市民体型略肥胖或超重,就要考虑是否患了脂肪肝,及早检查治疗,可以较好控制,以免病情加重。”医生说。

## 自助拔罐应谨慎

晨报讯(记者 李鹏 见习记者 周广建)

11月25日,淇滨区福汇佳苑的张女士告诉记者,她前些日子给父亲买了一套真空拔罐器,可父亲由于使用不当,后背上出现很多黄色水泡,甚至还流了血。

张女士说,她父亲看了拔罐器的说明书后,就让她母亲帮他拔罐。一开始,她父亲没什么感觉,便要求延长拔罐时间,每次“拔”到皮肤上出现很多黄色的水泡为止。张女士的家人劝张女士的父亲适可而止,但张女士的父亲坚持说这是在排毒。“现在,父亲一直说后背疼,甚至还出现一些血水。”张女士说。

记者就此事咨询了京立医院皮肤科医生乔祥恩。乔祥恩解释,这是由于拔罐过度造成的后背皮肤严重烧伤。“现在,市面上流行的真空火罐的边缘薄,适用膝盖、手肘等关节,患有心脏病、血液病的患者以及孕妇、醉酒者等是不能使用的。此外,使用拔罐器要严格根据说明书操作,拔罐过度会烫伤皮肤,甚至导致流血。使用拔罐器若出现头晕、恶心、呕吐、面色苍白、出冷汗、四肢发凉等症状,应及时取下罐具。症状轻者可给予少量温开水,重者及时送医。另外,拔罐不能太频繁,一般一周一次最佳,拔罐后24小时内不要洗澡,避免水中毒。”

鹤壁市健康教育中心  
保健与健康讲座

## 煮粥加碱破坏营养

煮粥加碱是很多家庭的烹调习惯,经验告诉我们,加点碱能让粥熟得更快,并且更黏稠。但加碱为什么会起到这样的作用,它对粥的营养又有怎样的影响,却很少有人知道。

现代研究表明,谷物中的淀粉是以淀粉粒的形式存在的,淀粉粒外层由蛋白质碱膜包裹。这层膜可以保护淀粉不被水完全溶出,同时也保留了其中的营养物质,让煮出的粥米粒不散,但不够黏稠。煮粥时加碱很容易破坏这层蛋白质膜,让其中的淀粉全部释放,使粥熟得更快,同时提高黏度。然而,这样做会让谷物里的营养大大流失。

首先,碱是多数维生素的大敌。维生素C、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、叶酸等维生素都非常怕碱。在碱性条件下加热,损失就更为惨重。谷物里的B族维生素较为丰富,但是在熬粥的时候加了碱,又长时间地熬,往往会把其中的维生素B<sub>1</sub>和B<sub>2</sub>赶尽杀绝。其次,豆类(红豆、绿豆)除了富含B族维生素外,还含有多酚类物质,具有抗氧化作用,可增加免疫力,延缓衰老。若在这些豆类里面加碱,不仅维生素会损失,其中富含的多酚类物质也会改变其结构,从而失去保健作用。此外,加碱还会加强淀粉的糊化作用,让血糖升高更快,对糖尿病患者等需要控制血糖的人群不利。最后,煮粥加碱的量往往不好控制,如果碱加多了,粥还会有碱味和滑溜感,破坏了谷物天然的香味。

那么,除了加碱,怎样能让粥既黏稠又营养呢?方法其实不少:比如可以放一小把糯米或者一勺燕麦,都可以增加黏稠度。这样做,不仅不损失营养,还能更好地享受天然谷物的清香。还可用高压锅,把米投进滚水中再高压煮,也能让粥更黏稠。



## 世界艾滋病日的由来

叶鹏

12月1日是第25个世界艾滋病日,今年的活动主题仍为“行动起来,向‘零’艾滋迈进”(英文主题 Getting to Zero),副标题是“全民参与,全力投入,全面预防”。艾滋病的全名为获得性免疫缺陷综合征,是由人类免疫缺陷病毒感染引起的一种混合免疫缺陷病,至今还没有治愈的办法。

为号召全世界人民行动起来,团结一致共同对抗艾滋病,提高公众对艾滋病病毒引起的艾滋病在全球传播的意识,1988年1月,世界卫生组织在伦敦召开了一个有100多个国家参加的“全球预防艾滋病”部长级高级会议,会上宣布每年的12月1日为世界艾滋病日;1996年1月,联合国艾滋病规划署在日内瓦成立;1997年联合国艾滋病规划署将“世界艾滋病日”更名为“世界艾滋病防治宣传运动”,使艾滋病防治宣传贯穿全年。

制定“世界艾滋病日”的目的:1.让人们都知道艾滋病在全球范围内是能够加以控制的;2.让大家都知道,防止艾滋病很重要的一条就是每个人都要对自己的行为负责;3.通过艾滋病日的宣传,唤起人们对艾滋病病毒感染者们的同情和理解,因为他们的身心已饱受疾病的折磨,况且有一些艾滋病病毒感染者可能是被动的、无辜的;4.希望大家支持各国制定的防治艾滋病的规划,以唤起全球人们共同行动起来支持这方面的工作。

(作者为市传染病医院感染科主任、主治医师)

