

生活课堂

吃白芸豆可以减肥?

你在担心大餐后长胖吗?网传餐前吃白芸豆可以减肥?四川大学华西医院专家为你澄清:白芸豆含α-淀粉酶,对碳水吸收有抑制作用,但效果有限,主要针对面条、馒头和米饭这类淀粉食物。对奶茶、甜点等单糖食品,效果不明显。提纯后α-淀粉酶含量也有限,不能完全阻断淀粉吸收。所以白芸豆并非大餐“救星”。

面部的“美丽密码”

随着年龄增长,人的面部皮肤会变松弛,皱纹、色斑、肤色暗沉等皮肤问题可能会出现,让人看起来“显老”,养好气血是关键,推荐四物汤、按揉巨髎穴。

四物汤:把当归、川芎、白芍、熟地黄四味药各取6~10克,放进养生壶中,加水煮20分钟后即可饮用。可调养心、肝的气血。气血充足了,皮肤就有弹性了,帮助预防皱纹的出现。

按揉巨髎穴:有助于提升苹果肌,改善法令纹。巨髎穴位于面部,瞳孔正下方,平鼻翼下缘处,鼻唇沟外侧。每日用双手食指,顺时针按揉两侧巨髎穴,约1~2分钟。

头发的“美丽密码”

随着年龄增长,特别是到了35岁以后,头发会逐渐变稀疏,想要头发浓密、乌黑,养好肾脏是关键,推荐试试五黑水、按揉百会穴。

五黑水:把黑芝麻、黑米、黑豆、黑桑葚、黑枸杞5种食材放入豆浆机中,打磨成豆浆后饮用。黑色入肾,黑色食物对补肾有一定好处,长期坚持喝五黑水有助于补肾、保养头发。

按揉百会穴:百会穴是诸经之会,位于头顶正中线与两耳尖连线的交叉处。通过按揉百会穴,可以帮助激发经气、养发生发。用大拇指按揉百会穴,顺时针按揉36下,逆时针按揉36下。

山楂荷叶茶消脂降糖

随着年龄增长,新陈代谢逐渐变得缓慢。有研究表明,人到中年后,体重平均每年会增加0.5千克~1千克。如果身体比较肥胖,不轻盈,甚至大腹便便,就会让人看起来“显老”,此时体重“保持稳定”是关键,推荐试试山楂荷叶茶。

山楂荷叶茶:山楂10克~15克、荷叶10克放在养生壶中,加水煮开后,静置5分钟即可饮用,可消脂、降糖、利尿。

肝脏不好影响“颜值”

长期患有肝病的人,可能会出现特殊的肝病面容,包括皮肤暗沉、脸色发黑、皮肤粗糙、面部浮肿、无光泽。

肝脏受损时,胆红素代谢会出现异常,导致皮肤、眼睛巩膜发黄,如果脸部皮肤出现特别明显的黄疸症状,很可能是肝病的表现。

肝功能下降,可能会使黑色素沉着增加,出现黑眼圈,也就是“熊猫眼”。

蜘蛛痣是一种细小的血管扩张,看起来像红色或紫色的蜘蛛网状图案,常见于面、颈和上胸部,这可能是肝脏疾病导致雌激素水平升高的结果。 据CCTV生活圈

警惕盗走光明的“小偷”

青光眼致盲不可逆,早期防治是关键

记者 韩虹丽
实习生 李佳润
通讯员 郭兆瑞

青光眼可导致不可逆的视力丧失

孙嫄在直播时表示,部分青光眼患者早期可表现为眼胀、眼疼、视物模糊,甚至视力下降、头疼、恶心、呕吐,大部分患者早期无明显症状,这样就会造成就医较晚,错失最佳治疗机会。中晚期患者会出现视野缺损、视力下降,也有部分患者中心视力很好。

青光眼见于各个年龄段,随着年龄增长,青光眼患病几率也会不断增加,40岁以上人群患病几率明显增加。

“值得注意的是,青光眼有一定的遗传倾向,有常染色体显性遗传,常染色体隐性遗传,多基因遗传等,机制复杂,有青光眼家族史的发病率会高5~10倍。”孙嫄说,青光眼可以引起视神经萎缩,最终导致失明,是一种不可逆性的视力丧失。

孙嫄提示大家,如有青光眼家族史、高度近视、高度远视、青少年近视度数快速加深、长期应用激素类药物、患有糖尿病等全身疾病的,一定要到眼科进行检查,早诊断、早干预、早治疗。

根据患者类型进行个性化治疗

据悉,青光眼的患病机理,主要是因为眼内房水循环障碍,导致房水排除受阻,打破了眼内房水循环的动态平衡,从而引起眼压升高、损害视神经。孙嫄说:“青光眼的发生,与遗传因素、眼球发育问题、生活习惯、用眼卫生、外伤、眼部及全身的相关疾病有一定关系。”

青光眼的治疗手段,主要有药物、激光和手术治疗。孙嫄在直播中讲到,青光眼会根据视神经损害程度,分为早、中、晚三个阶段,治疗目的,就是要达到患者的



目标眼压。“早期15~18mmhg,中期12~15mmhg,晚期1~12mmhg,目标眼压的定义,就是视功能损害不再进展的安全眼压。”

孙嫄说,在治疗方式的选择上,医生会根据患者青光眼的类型、严重程度、眼压情况等,制定出个性化治疗方案。“这里有三种情况,第一种是只用药物,第二种情况必须手术,第三种情况可先使用药物进行观察,效果不佳的,可结合激光或者改为手术。”孙嫄表示,对于闭角青光眼,早期可采用虹膜激光,也可进行白内障手术。

需要提醒的是,不论哪种方式,都需要患者有很好的依从性,按医生要求去做,积极配合检查,方能保证治疗有良好效果。

养成良好的用眼习惯 定时复查

孙嫄在直播间提醒市民朋友,想要预防青光眼,就要提高对青光眼的认识,引起足够的重视。“要规律生活,保持情绪稳定,养成好的生活和用眼习惯,对于有青光眼高风险因素的人,要尽早到医院做青光眼排查。”

对于确诊青光眼的患者来说,建议日常生活中不要长时间用眼,也不要长时间弯腰低头。看书看手机姿势正确,避免眼部疲劳,避免紫外线长时间照射,避免在暗光线下看书用眼,用眼一定时间,记得放松眼部,远处眺望等。

手术后的患者不要揉搓眼睛,不要用力咳嗽,不要趴着睡觉,尽量避免活动,以防牵拉伤口,引起出血和青光眼恶化。

“最重要的一点,就是监测眼压是否达到目标眼压,也就是说,这个眼压对您是否是安全的。因为很多患者觉得,只要自己不难受,就不用就诊,但不安全的眼压,会悄悄加剧视神经进一步萎缩,造成不可逆的后果,导致视力严重下降,视野缺损甚至失明。”孙嫄说。

青光眼是终身性疾病,孙嫄建议患者要有复诊意识,不能不管不顾。“对家属来说,可以监督患者保持良好的用眼习惯、饮食习惯等,营造轻松愉快的家庭气氛,减轻患者的焦虑情绪。”

肿瘤标志物升高,可能只是代谢异常

若不幸罹患肿瘤,这些误区要摒弃

记者 刘通

随着大家对健康的关注,很多单位每年会定期组织员工体检。今年初的体检中,新员工小李发现自己的报告单显示,部分肿瘤标志物指数高于正常值,为此整日担惊受怕。

对此,刘联表示:“所谓肿瘤标志物,就是大家抽血化验的几项指标,按照专业医生意见,单纯的一次标志物升高,只是给大家提个醒,告诫人们可能要做进一步检查。”

刘联介绍,如果肿瘤标志物的数个指标升高两倍以上,

国家癌症中心的数据显示,2020年中国新发癌症457万人,癌症死亡人数约300万。恶性肿瘤堪称威胁人们生命健康的重要元凶。近日,山东大学齐鲁医院肿瘤内科主任刘联做客“壹点问医”直播间,就恶性肿瘤的治疗方式与误区展开了科普讲座,提醒大众不要讳疾忌医。

或者是一次升高后,隔段时间再去复查时,又出现了上升趋势,就要引起重视。

“重视不等于焦虑,而是追加部分检查,进一步验证身体是否真出了问题。”刘联说,如果复查过程中,指标高高低低,没有形成任何趋势,则不必担心,很可能是受代谢异常或身

体状态的影响,导致肿瘤标志物出现高于正常区间的数值。

恶性肿瘤即大众所说的癌症,由于较高的致死率,导致人们往往谈癌色变。刘联介绍,针对恶性肿瘤的常见治疗手段,包括激素治疗、手术治疗、骨髓移植、化疗、靶向治疗、放疗、免疫治疗等多种。

刘联提醒说:“人人都希望健康,但倘若不幸罹患肿瘤,此时更需要冷静,务必前往正规医院接受规范化治疗。”

根据门诊经历,刘联总结了肿瘤患者的几项错误行为:

- 一是自暴自弃,放弃治疗,让医生与家人都感到无奈;
- 二是过度焦虑,急切求治,病急乱投医,打乱正规治疗方案;
- 三是自学医术,自配药物,往往导致难以想象的后果;
- 四是接受治疗后不按时复查或复查不规范,留有后患;
- 五是过度频繁复查,对身体造成不必要的损伤。