

生活课堂

两个小动作
随时随地疏胆经

胆经不畅，小心健康亮红灯。北京中医药大学教授翟双庆表示，食欲不振、口苦难耐甚至遇事犹豫不决，都可能是胆经不畅的警示信号。他推荐了两个小方法，帮你随时随地疏胆经。

叩两肋：手掌虚叩，左手叩右侧，右手叩左侧，每天上午敲打对侧肋肋，每侧敲打50下即可。

侧伸腰：侧腰拉伸，两侧交替进行，每侧拉伸50下即可。

白开水里加点“它”
帮你养肝护肝

白开水+菊花：北京中医药大学教授翟双庆介绍，每天冲泡3克菊花茶，可以帮助我们预防和缓解肝火，但有寒气的人群不建议选用菊花。体内有寒气的症状：面部缺少血色，舌苔白，舌头颜色发浅，怕冷，喝水少，手脚发凉，大便稀溏，有腹痛症状等，那就不适合用菊花来泡水喝了。

白开水+金银花：金银花味苦，却是降火清肝的佳品，对口臭和便秘的食疗效果较好。

白开水+玫瑰花：玫瑰花香气温郁，入白开水内，滋味甘美，微微淡苦。对于压力过重、情绪不宁引起的郁结与肝火的调养，效果较好。累了一天，喝一大杯玫瑰花泡的水，不仅养肝、安神，还能帮我们消除疲劳。

做好四件事
减少头发出油

怎样才能减少头发出油？中日友好医院皮肤科副主任医师盛宇俊支招：

1. **不建议使用控油洗发水：**这类产品碱性较强，虽然清洁效果比较好，但可能把正常皮脂一起清除，导致皮脂腺分泌更多油脂。

2. **控制洗头发的频率：**春季每周洗头2~3次即可。频繁清洗会使头皮油脂减少，皮肤代偿性增加油脂分泌，使头皮更油腻。

3. **保持良好的生活习惯：**戒烟、戒酒；清淡饮食，多吃水果、粗粮、蔬菜；少熬夜，规律作息。

4. **使用洗剂：**每周可以使用酮康唑洗剂、硫化硒洗剂洗头两次，能帮助去除头皮油腻。

注意：如果在头皮出油的同时，身体出现其他不适，比如皮疹、胸闷胸痛、呼吸困难、大便性状改变、反复腹泻等，建议及时就医。

颈动脉斑块
危险因素有哪些

高血压、高血脂、高血糖、吸烟、酗酒、运动少、饮食偏咸偏油等，都是颈动脉斑块形成的危险因素。此外，随着年龄增长，血管自然老化，出现颈动脉斑块的概率也会增加。

一般情况下，通过颈部血管彩超检查或者是经颅多普勒检查，可以帮助发现颈动脉斑块。

通过有效的降脂治疗和改变不良生活方式，控制好低密度脂蛋白胆固醇，斑块就有可能逆转。

目前《中国血脂管理指南(2023年)》规定或要求的低密度脂蛋白胆固醇治疗目标是：小于1.8mmol/L，甚至到1.4mmol/L。斑块逆转是需要时间的，既往研究提示，通过有效治疗，斑块逆转时间需要1~2年，这个过程还需观察。

据CCTV生活圈

揪出这个“光明的杀手”

眼肿瘤早期症状不明显，有不适及早就诊

记者 韩虹丽 济南报道

肿瘤长在眼部 可造成失明

眼眶肿瘤和全身其他部位肿瘤一样，分为良性和恶性、原发性和转移性肿瘤，其中良性肿瘤又分为炎症性和非炎症性。“眼由眼球及其附属器构成，眼附属器包括眼睑、结膜、泪器、眼肌、眶骨及眼眶内筋膜和脂肪等。”济南市第二人民医院眼一科副主任医师杨振告诉记者，眼部的这些组织结构，都有发生肿瘤病变的可能。“而眼眶肿瘤，也可以来自眼眶周围组织，如鼻窦、颅脑等。”

杨振说，眼部早期肿瘤无论良性和恶性，如果生长部位不重要，肿瘤体积较小，无明显临床表现，是很难被发现的。而眼部的恶性肿瘤发展快，有转移倾向，且预后差。“因为眼眶容积固定，良恶性肿瘤如果生长在重要部位，如眶尖部或黄斑区域，即使肿瘤很小，也会严重影响视力甚至致盲。”

早期症状不明显 建议定期检查

杨振表示，眼睑、结膜及角膜的肿瘤，是可以及早发现的，但位于眶内的肿瘤，若过小、早期且无明显症状，很难被发现，多是患者因头部疾病进行CT或核磁检查时偶然发现。

杨振提醒，如有眼球突出、视野缺损及视力下降的患者，



眼睛是五官中的重要部位，眼部肿瘤同样分为良性和恶性两种，会侵蚀眼睑、眼内以及眼眶等多部位。其他晚期癌症病灶也会转移到眼部，出现一系列不良症状，甚至失明。需要注意的是，眼部肿瘤可以发生在任何年龄段，眼科医生呼吁大家重视科学防癌，早筛早治，别让肿瘤侵蚀双眼，夺走光明。

应尽早进行CT、核磁共振及彩色多普勒检查，明确肿瘤性质。

“可以根据肿瘤生长的部位，用彩色多普勒观察肿瘤血运情况，判断良性还是恶性。”杨振进一步解释，眼表恶性肿瘤根据临床表现，如肿瘤边界不清，外形似菜花样，色素沉着明显，早期可以诊断，眼眶内肿瘤发现后，进行彩色多普勒检查，结合加强CT及加强核磁共振影像学检查，大体能判断肿

瘤的良恶性。“肿瘤诊断的金标准，还是需要切除肿瘤进行病理检查为准。”杨振说。

和全身其他部位肿瘤一样，患者需要保持良好的心态，健康饮食，科学认知疾病，不恐慌焦虑，有利于疾病控制及术后恢复。

部分良性肿瘤 可定期观察

包括外伤后出血及自发性出血。通常患儿在开始爬行和走路之前，出血发生较少。随着年龄增长，活动增加，患者出血情况会越来越常见。

出血可导致肌肉和关节疼痛肿胀，如果患者反复出现关节出血而未得到及时治疗，可能出现关节畸形甚至致残。发生在关键部位的出血，如颅内出血、喉部出血及内脏出血等，还可能直接危及生命。

“血友病是一种遗传性凝血障碍性疾病，是因人体部分或全部缺乏某种凝血因子导致的出血性疾病。”烟台山医院血液科主任、主任医师张文娟教授介绍，血友病主要分为A、B两种类型，前者体内缺乏凝血因子Ⅷ(FⅧ)，后者缺乏凝血因子Ⅸ(FⅨ)。

根据世界卫生组织和世界血友病联盟1990年联合会议的报告，血友病A的发病率为15—20人/10万人口，我国血友病的患病率为2.73人/10万人口，其中血友病A约占80%，血友病B约占20%。

“重型血友病患者常自幼

活了一辈子，才知患了罕见病

83岁老汉确诊血友病，困扰终身的病根找到了

记者 王小蒙 济南报道

拿到山东省血友病诊疗中心检验报告单的那一刻，83岁的刘老汉终于找到导致自己血尿20天的罪魁祸首——血友病！从年轻时就不时腿疼、拔牙后止不住血等“奇怪”症状的原因，也终于有了答案。

血友病是一种罕见病，最常见的表现就是出血不易止，会导致肌肉和关节疼痛肿胀，而发生在关键部位的出血，如颅内出血、喉部出血及内脏出血等，还可能直接危及生命。

20多天前，83岁的刘老汉突然开始出现血尿，辗转多地就医，最后在山东省血友病诊疗中心被确诊为血友病。

“从三十来岁起，父亲的关节就经常肿胀疼痛，拔牙后两个星期都止不住血，前年还出现膀胱出血，现在才知道原来是血友病导致的。”刘老汉的儿子感慨道，要是早点发现，父亲也不至于受这么多罪了。

据山东省血友病诊疗中心副主任房云海介绍，血友病最常见的表现就是出血不易止，

血友病诊断标准

- 患者多为男性，有或无家族史，有家族史者，符合x性连锁隐性遗传规律。
- 关节、肌肉、深部组织肿痛史，创伤、手术后出血不止，严重者可出现关节畸形。
- 实验室检查APTT延长(轻型可轻度延长甚至正常)，纠正试验提示可以纠正，凝血因子检测活性降低。
- 血友病A型缺少凝血因子Ⅷ，血友病B型缺少凝血因子Ⅸ。
- 基因检测：为诊断金标准。