

生活课堂

按手腕，护心脏

北京中医药大学东方医院推拿理疗科副主任医师王康介绍，每天只需按压手腕一分钟，就能帮您养护心脏，预防心脑血管疾病的发生。

动作要领：握拳后，可以看到手臂内侧浮现出两根筋，保护心脏的第一要穴内关穴就在两根筋之间；找准内关穴位置后，每天分别按压左右两侧的内关穴各30秒即可。

“螃蟹步”护膝盖

“螃蟹步”可以增加臀部和腿部力量，臀腿有力的话，就相当于给膝盖加上了一层“护膝”，避免膝关节损伤。

动作要领：1.将弹力带包绕在膝关节或大腿中段，身体微微蹲下；2.保持微蹲的同时，分别向左和向右做外移、回收的动作；3.每天练习3组，每组左右移动15次即可。

做的时候，膝关节和髌关节要保持在同一条线上，膝关节不要内扣；腰部保持直立和稳定。

蔬菜水果皮巧利用

梨皮：梨皮是一种药用价值较高的中药，能清心润肺、降火生津。将梨皮洗净切碎，加冰糖炖水服能治疗咳嗽。自制泡菜时放点梨皮，能使泡菜更脆，更美味。

苹果皮：苹果皮有收敛作用，用它煎汤或泡茶，可治胃酸过多、痰多。晒干研末，空腹调服(每日2—3次)，对慢性腹泻和神经性结肠炎、高血压等有一定疗效。另外，拿一把鲜苹果皮捣烂成泥，蘸在布条上擦拭浴缸、面盆、坐便器等，可使其光亮如初。

柚子皮：能理气化痰、止咳、平喘。将一个柚子皮切碎，加适量蜂蜜或饴糖蒸烂，再加少量热黄酒，早晚各一匙内服，可治老年性咳嗽和气喘；用柚子皮煎汤服，能化痰、消食、定喘、止疝痛。另外，将柚子皮放在厨房的碗柜、冰箱里可除异臭味。

香蕉皮：香蕉皮中含有蕉皮素，可医治由真菌和细菌感染所引起的皮肤瘙痒症。蕉皮还有止烦渴、润肺肠、通血脉、增精髓等功效。将香蕉皮捣烂加上姜汁能消炎止痛。用香蕉皮搓手足，可防治皴裂、冻疮。把香蕉皮晒干磨成粉，还是保护皮肤的美容佳品。另外，用香蕉皮反复擦拭皮鞋，可除掉鞋面上的污迹，然后再打上鞋油，顿时可使足下生辉。

冬瓜皮：冬瓜皮有消暑、健脾、利湿之功效，可用于肾病、肺病、心脏病引起的水肿、腹胀、小便不利等。用冬瓜皮煎汤洗脚，既治脚气又治脚臭，一举两得。

西瓜皮：中医称西瓜皮为“西瓜翠衣”，具有清热解暑、泻火除烦、降血压等作用。对贫血、咽喉干燥、唇裂患者均有一定疗效。另外，因为西瓜皮含有维生素C、E，用它擦肌肤，或将其捣成泥状涂在皮肤上，10至15分钟后洗净，有养肤、嫩肤、美肤和防治痤疮的作用。

黄瓜皮：黄瓜皮能排毒，黄瓜皮中含较多的苦味素，是营养精华所在。食用带皮黄瓜不仅可使维C充分吸收，还能帮助人体有效排毒。此外，黄瓜皮还有抗菌消炎的作用。

番茄皮：番茄皮预防癌症。番茄红素是迄今发现的抗氧化能力最强的天然物质，能防治心血管疾病、提高机体免疫力、预防癌症，在番茄皮中含量最多。番茄皮还有助于维护肠道健康。因此，番茄带皮吃最营养。

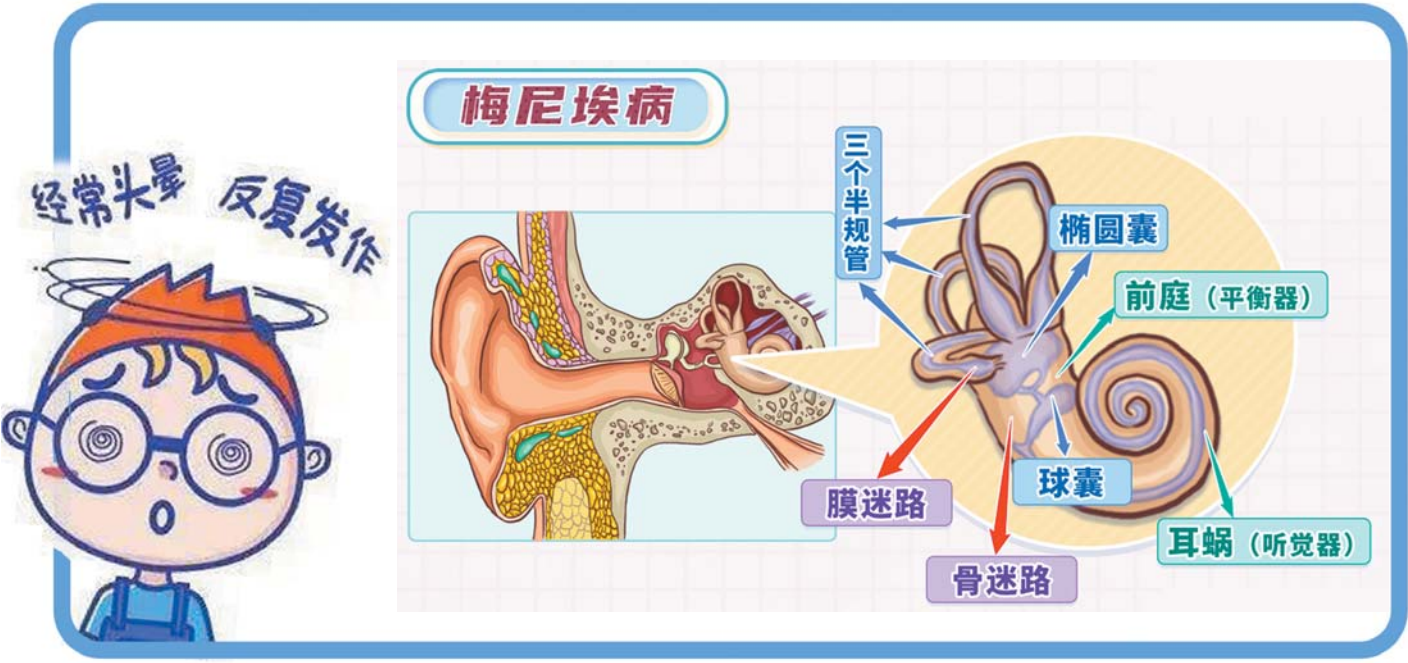
茄子皮：茄子是心血管病人的食疗佳品，茄子去皮后不仅会降低保健价值，还会因空气氧化而发黑，影响人体对铁的吸收。

小健



扫码下载齐鲁壹点
找记者 上壹点

编辑：于梅君 美编：继红 组版：刘淼



老是眩晕，病根可能出在内耳

梅尼埃病发作起来，比耳石症更让人发晕

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 秦聪聪

壹点问医

眩晕反复发作 问题可能出在内耳

头晕目眩反复发作，听力也有所下降，这一年来，市民林女士被折磨得痛苦不堪。她辗转求医，终于找到了“元凶”——梅尼埃病。

“这是一种常见的内耳疾病，发作性眩晕、波动性听力下降、耳鸣是梅尼埃病三种主要症状。”山东省眩晕病防治中心主任张道宫介绍，梅尼埃病又称为美尼尔氏综合征，是一种内耳病，可能与内淋巴产生和吸收失衡有关，40岁—55岁人群是梅尼埃病的高发人群。

据了解，耳石症也是诱发眩晕的常见疾病，不过，耳石症发作一般和人体的头位或体位有密切关系。当人体头位或体位变化时，脱落的耳石就会随着内耳淋巴液的流动发生位移，从而刺激内耳半规管毛细胞，导致机体发生强烈眩晕。像是低头、抬头、弯腰、躺下、坐起及在床上躺着时左右翻身，这些动作都可能诱发眩晕。

耳石症引发的眩晕，持续时间相对较短，一般是几秒或者几十秒。

与耳石症不同，梅尼埃病导致的眩晕持续时间相对较长，一般不短于20分钟，不超过24小时，多见为持续数小时。眩

晕可为旋转感、视物水平移动感或不稳感。患者发作前常有耳胀满感，耳鸣增强。随着病情进展，听力会逐渐下降，甚至出现耳聋症状。

**经过规范治疗
可有效减轻眩晕发作**

“病史较长的梅尼埃病患者，可能会伴有抑郁、焦虑症状。究其原因，多数还是早期没得到规范化干预和治疗。”张道宫坦言，梅尼埃病的病因目前仍然不明，无法被根治，但也并非无法治疗。

据悉，临床上多采用药物综合治疗或手术治疗，从而减

轻或控制眩晕发作，保证患者的听力，缓解耳鸣和耳闷胀感。

其中，药物治疗常用的有前庭抑制剂，多用于急性发作期患者，可减弱患者前庭神经核的活动，以此减少眩晕感；如果患者急性期眩晕症状严重或听力下降明显，可酌情口服或静脉给予糖皮质激素。

梅尼埃病的手术治疗，针对不同程度的患者也有不同方式，内淋巴囊手术适合听力损伤不是太严重的患者，手术旨在减轻内淋巴液压力，对患者听力和前庭功能多无损伤。

半规管阻塞术，能有效控制梅尼埃病患者的眩晕发作，眩晕控制率高达98%，不过部分患者的听力可能会受到影响，所以这种手术适合重度听力损失患者。

至于前庭神经切断术，这种完全破坏前庭功能的手术，对前期治疗均无效且有实用听力的梅尼埃病患者较为适用；而迷路切除术这种典型的全破坏性手术，通过彻底切除前庭及半规管达到控制眩晕的目的，手术完全破坏患者听力及前庭功能，仅适用于其他治疗无效且已经无实用听力的患者。

“对梅尼埃病，首先要减少恐慌，养成良好的生活习惯，在此基础上进行治疗。”张道宫说。

就诊前弄清这一点 找出眩晕病因不难

一岁宝宝肠道长了颗黄豆大息肉

孩子大便带血切忌“等等再说”，需警惕消化系统疾病

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 王小蒙 通讯员 关天星

刚满1岁的岳岳(化名)，足月顺产，出生时哭声嘹亮，平时能吃能睡，体重身高都增长正常：3个月能抬头，6个月能坐，10个月会爬，1岁会说话。然而，去年底，家长突然发现孩子大便带血，而且是鲜血。

按照常理，小宝宝大便带血，家长应该很紧张吧？小岳岳的父母刚开始却认为：出生后一直母乳喂养，4个月添加辅食，从来不给他搞特殊，男孩子不必养得那么仔细，观察两天看看情况再说吧。

这一“观察”，十多天过去了。这期间，孩子总共拉了4次大便，带血的问题没消失，又“观察”到了新情况：肛门口可见黑色肉状物脱出。孩子每次大便都带有鲜血，家长终于下决心到医院检查。

2021年12月23日，患儿住进济南市中心医院儿童消化病房，住院当天，确诊为直肠息肉，第2天即做了结肠镜下直肠息肉切除手术。

手术过程中，通过结肠镜，医生在距肛缘1cm处见到1枚大小约1.5cm的息肉，医学专业术语称为亚蒂腺瘤。按照规范的手术流程，医生对这枚息肉进

行了切除处理。切下来的息肉，大小相当于一粒饱满的黄豆。

据济南市中心医院儿童消化科主任、主任医师陈焕芝介绍，为岳岳做手术使用的结肠镜，是儿童电子内镜的一种，集检查、治疗等功能于一体，具有微创、全程无痛等优点，手术后很快就能出院。

陈焕芝表示，儿童消化系统疾病很常见，呕吐、腹痛、腹泻、便血等为典型症状，是儿童第二大常见病。儿童由于生长发育不完善，更易发生消化系统疾病，严重影响健康发育。

“因此，当孩子出现呕吐、腹痛、腹泻、便血等典型症状

时，家长要及时到医院儿童专科就诊。如有必要，需通过儿童消化内镜明确病因，解除病痛。”陈焕芝表示，儿童电子消化内镜，分为胃镜和肠镜，在可视化的情况下逐步进入胃腔、肠腔内，能直观准确地对胃肠道疾病进行观察、诊断和治疗。

以岳岳结肠镜下直肠息肉切除手术为例，陈焕芝表示，这个手术也称为直肠息肉ESD，ESD即内镜黏膜下剥离术，是一项新的治疗手段，也是临床应用前景很好的微创技术，使更多消化系统疾病患儿，能够在内镜下一次性完成检查与治疗。