

# 老年人慎喝“秋天第一杯奶茶”

喝下“秋天的第一杯奶茶”，杭州60岁的张阿姨竟咳出了血。原来，张阿姨本身就有慢性胃炎，突然来一杯冰奶茶，肠胃可受不了这刺激。

触网、接触新事物，很多老人开始模仿年轻人的生活方式。其实，在专家看来，有些时髦赶不得。

张阿姨是高校的一位老师，爱赶时髦。这天下午，她自己买了一杯冰奶茶，拍下照片发到朋友圈：秋日里

的第一杯奶茶，温暖了我。不料，当天晚上，她就开始不舒服——先是喉咙发堵，像是塞了团棉花，到了晚上，她竟然咳出了点血。

去了医院，耳鼻喉科的大夫在问询后发现，张阿姨本身有慢性胃炎，平时不怎么喝奶茶，这次喝了杯冰奶茶后出现了反流现象。“胃内的东西从食管反流延伸到达喉部，易引起声带水肿、声音嘶哑。有些反流甚至会引起哮喘、

窒息。”大夫解释说。

中医大夫指出，咖啡、奶茶、碳酸饮料、酸奶等都是较容易引起反流的饮料，肠胃不好的人一定要少喝甚至不喝。平时还要尽量少吃巧克力、柑橘类水果、碳酸饮料、番茄酱、红酒、酸奶等。

此前，还有中老年人在社交平台分享自己用多肉制作的菜肴。有人说“用多肉炒肉片有很浓的青草味”，还有人说“多肉蘸蜂

蜜更好吃”。

多肉植物到底能不能食用？对此，有园林专家表示，部分多肉植物的确可以食用，目前我国原生的仙人掌品种基本都是可以食用的，马齿苋、胧月、厚叶石莲以及菊科的部分种类也可以食用。但同时，也有一些多肉植物是含有毒素的，比如麒麟掌、龙骨等，这些多肉植物的叶片汁液含有毒素。

因此，如果对多肉的

科属不熟悉，尽量不要用多肉植物制作菜肴。此外，很多观赏性的植物种植过程中都会使用农药进行杀虫杀菌等，如果盲目品尝，有可能会损害健康。

另外，还有不少老人在运动、健身方面开始模仿年轻人，比如跳热舞。

生活中，很多老人加入跳舞的行列，多是抱着锻炼身体的愿望。但是，随着各种网络劲歌、舞曲的走红，很多广场舞队也赶

起时髦，用这些动感音乐编排了舞步。有的老人发现，自己才跳了几次热舞，膝盖就疼得厉害。

对此，西安体育学院运动医学与康复教研室副教授王刚提醒，在选择舞曲方面，老年人不必赶时髦，应选择适合自己年龄段的舞曲，避免快三、探戈等剧烈扭动关节的舞曲和舞步，建议选择慢三、慢四、伦巴等节奏舒缓的舞曲和舞步。

(据《钱江晚报》)

## 牙齿的花式疼痛

俗话说“牙疼不是病，疼起来要人命”。大家在发现自己牙痛等待就医前，最好先认真感受一下自己的疼痛。在看牙医的时候准确描述痛感，可以帮助医生更好地发现问题、解决问题，摆脱疼痛。今天就带大家了解一下牙齿的花式疼痛。

**第一式：冷热刺激疼**  
有的牙齿遇冷刺激或是热刺激疼痛，如在喝凉水的时候、早上凉水刷牙的时候有“嗖”一下的感觉，表示牙齿可能有洞需要处理了，或出现了敏感的部位。这时候的牙神经受到了刺激，在向你发出求救信号，要及时就诊。

**第二式：上下不分疼**

病人总是很奇怪，我明明觉得下牙疼，医生却说我是上牙的毛病，关键是大夫把我上面的智齿一拔掉还确实不疼了，你说奇怪不？这不奇怪，有些牙痛，像急性牙髓炎就是刁钻到让人分不清上下，这时候就把问题留给专业牙医就可以了。

**第三式：热疼冷缓解**  
有的牙医好厉害，神机妙算，什么都没说就问患者：“是不是含凉水舒服点？”正诧异着，大夫笑着指指患者手上拿着的凉水瓶。其实并非大夫能掐会算，精通玄学，只是化脓性牙髓炎的典型症状就是遇热刺激疼痛，冷刺激缓解，患者大多会随身

携带凉水，含热了就吐了。

**第四式：咬合疼**  
牙齿的主要功能就是咀嚼，要是出现了咬合疼，它便失去了存在的主要意义。咬合疼是个复杂的问题，多种口腔疾病都有可能出现。下面给大家介绍两种常见的咬合疼。

**伸长咬合疼**：有些牙齿的疼痛给人的感觉就好像这颗牙“长个”了，一咬合，这颗牙先接触上。牙齿真的会“长个”吗？其实是因为病变不局限在牙齿本身，由牙齿进入周围组织，变成牙根根尖周围的炎症。经过正规的口腔治疗，“长个”的牙齿就会像匹诺曹的

鼻子一样，又变回正常了。

**定点咬合疼**：常见的有劈裂牙或是隐裂牙的疼痛。用瓷碗来比喻牙齿，平时怎么用它都行，但若是被磕到，可能只是出现了裂纹，但一盛东西碗就会裂开。要是有牙隐裂的情况，患者会感觉吃东西到某个点时出现过性剧痛。牙隐裂比较隐蔽，更需要专业医生做出专业判断。

以上介绍了牙齿本身的各式疼痛，当然花式牙疼可不局限于此，还包括面部的三叉神经痛混淆于牙痛中、心脏的心绞痛变成左下后牙区的疼痛等。

(据《北京青年报》)

## 拍打手臂内侧养护心脏

闲暇时拍打手臂内侧可以起到养护心脏的效果。心脏与手少阴心经和手厥阴心包经两个经络相连，拍打手臂内侧刺激经络，相当于给心脏一个良性刺激。

拍打应从胸口位置开始，拍至手指即可。每天一次，每次不超过5分钟，力度以拍打时感到舒适为宜。心脏怕寒，除了拍打手臂内侧，还可把手掌搓热后捂在心脏的位置上轻柔按摩，可起到驱寒作用。该动作每天可做2~3次，每次捂1分钟左右即可。

(据《楚天都市报》)



## 冰糖炖杨桃缓解咳嗽咽痛

中医认为，杨桃是一种较寒凉的水果，据《本草纲目》记载，杨桃主治风热，有生津止渴的功效，可用于辅助治疗风热咳嗽、咽痛、口臭牙痛等。

**冰糖炖杨桃** 取鲜杨桃100克，将其捣烂绞汁酌加冰糖炖服；或每日食鲜杨桃2—3次，每次1—2个。可用于改善风热咳嗽、咽喉肿痛等身体不适。

**醋泡杨桃** 取新鲜杨桃1个，红醋50毫升。将杨桃洗净一分为二，放入杯中，加红醋浸10分钟后取出，慢慢嚼服。可用于消化不良、胸闷腹胀等病症。

**杨桃粥** 取杨桃、晚稻米各100克，芡实50克，白糖50克。将杨桃洗净，切成果丁，晚稻米淘洗干净；将杨桃丁、芡实放入一大瓦罐中，加清水750毫升，以小火慢炖60分钟，再拌入白糖即成。该粥具有健脾益胃的功效，可作为大病初愈患者的主食；健康人食用能增进食欲，强身健体。

(据《广州日报》)

## 经常揉眼当心“揉”出散光

当眼睛不舒服，尤其是眼睛痒的时候，就会习惯性地揉眼。眼球有韧性、表面光滑且弧度一致，这样看东西才清晰。揉眼的时候，压力会集中在眼睛下方，持续、固定地在一个位置给予一定的外力，角膜易变形。经常揉眼，角膜就会变得凹凸不平，从而出现散光，还在发育的孩子尤其要注意。

(据《生命时报》)

## 这样打胰岛素不漏液

随着经济水平的提升、生活方式的改变等原因，糖尿病发病率逐年上升。2017年JAMA发表的中国最新研究结果显示，2013年我国成人糖尿病患病率为10.4%，我国已经成为糖尿病患者人数最多的国家。

胰岛素是糖尿病患者治疗的主要方法之一，而注射剂量的准确性是保证治疗疗效的前提。很多糖友反映，在居家自我进行胰岛素注射拔针后会出现针尖处滴液现象，而且发生率很高。相关的医学临床研究结果也显示，在使用胰岛素注射笔后药液漏出概率高达58.3%。这导致注入到患者身体内的胰岛素剂量减少，引起患者血糖控制不稳定，降低血糖控制效果。因此，改善胰岛素注射后针尖漏

液现象成为当前需要迫切解决的问题。

火箭军特色医学中心内分泌风湿免疫科主任杜瑞琴说，引起胰岛素注射后针尖漏液现象的原因主要有：胰岛素笔针头较纤细，推注药液时药液注入体内时间相对较长；而且随着胰岛素注射剂量的不断增加，针尖所在部位的药液吸收速度也会逐渐减慢；注射完胰岛素后未及时卸下针头，当外界温度发生变化时（由冷到热），针尖就会有液滴漏出。有研究显示：注射部位漏液的胰岛素量每滴约2单位。按此估算，注射液每外漏一次按一滴计算，全国糖尿病患者每次注射时至少会浪费胰岛素2亿单位。

解决胰岛素注射后漏

液现象的方法主要有：延长胰岛素针头在皮下留置时间，拔出针头前至少停留10秒，并且当胰岛素注射剂量较大时，停留时间宜超过10秒；药液的流速与针头的内径有关，针头内径越大，药液流速越快，越容易发生漏液现象。采用“薄壁”设计的针头，在同外径的情况下内径更大，从而在降低注射不适感的同时保证胰岛素的流速；针头一次一用，每次注射完毕及时卸下针头并丢弃；有研究指出：胰岛素注射完毕停留10秒后，分层分段拔针，可有效改善注射胰岛素后针尖处漏液现象。

临床工作中有研究者发现：注射较大剂量胰岛素时，即使按照规范操作停留10秒，针尖处也会出

现药液漏出现象，因此，注射完毕胰岛素停留10秒后，拿着胰岛素笔360度旋转，使皮肤错位后封住针眼，将针头留下来的药液锁在皮下，可减少漏液现象，更好地控制血糖。

胰岛素注射后漏液现象导致实际被利用的胰岛素减少，也即相当于减少了胰岛素用量，最终使患者血糖控制受到影响。尤其患者在使用预混胰岛素制剂时，因为漏液现象导致胰岛素混合比例改变，继而影响患者血糖的控制。因此我们应指导患者掌握避免胰岛素注射后针尖漏液的方法、技巧，教会患者正确拔针方法，此外还需注意避开硬结、疤痕、感染之处，确保血糖控制稳定。(据《北京青年报》)