

五脏是否有病,看看自己的双手!

“五脏有病手先知”的说法尽管听起来玄乎,但在现代医学中,手的表现的确能反映一部分疾病。广东药科大学附属第一医院重症医学科医师李鸿政在他多年的从医经历中,总结出了不少已得到证实的经验。

手发黄:警惕梗阻性黄疸

曾经有一个病人,李

鸿政医师一见到他就说他是有肝炎或者胆管梗阻,因为他全身皮肤非常黄,手也很黄。后来一检查,果真就是胆道梗阻,导致胆红素淤积在体内。这叫梗阻性黄疸。

肝炎、黄疸患者的手往往比较黄。肝脏是要代谢胆红素的,但肝脏有炎症或者肝功能受损时,代谢胆红素的功能减弱,会导致胆红素在血液中的浓度升高,胆红素会沉积在皮肤、巩膜上,

导致皮肤发黄。

杵状指:警惕慢阻肺心血管病

一些慢性缺氧性疾病,比如慢性肺脓肿、支气管扩张、肺癌等,会导致杵状指。当手指或足趾的末端增生、肥厚、增宽、增厚,指甲从根部到末端拱形隆起,这个样子像一个锤子一样,所以叫做杵状指。

一些类风湿性关节炎

的病人,会导致关节畸形,比如手关节畸形。这些都代表比较严重了,如果桡神经损伤还会导致手腕无力、下垂。

还见于一些心血管疾病,比如发绀型的先天性心脏病,还有亚急性感染性心内膜炎,肝硬化等。

匙状甲:警惕贫血风湿热等

有些人的指甲是“反

甲”,表现为指甲中央凹陷,边缘翘起,指甲变薄,表面很粗糙,有条纹,这就是“反甲”,也叫匙状甲,代表缺铁性贫血,或者某些高原疾病,有些风湿热或者甲癣患者手上也会出现“匙状甲”,应引起足够的警惕。

手多汗:警惕甲亢

甲亢患者可能会表现为大量出汗,手掌一直都

是湿漉漉的。这是由于甲亢患者血液中的甲状腺激素异常上升,周围血液循环代谢加快,从而产生大量的热量。而机体因为散热的需要,才会出现出汗过多的一些情况。

尽管手部的表象可以辅助医生推断病情,但是绝对不能靠一个手掌就诊断疾病。该问的病史,该做的检查,都要完善,才能明确诊断。

(据《健康时报》)

一汤一粥 吃出 健康秀发

头发干枯发
燥、白发增多等问
题可通过食疗来改
善。

龙眼肉桑葚水 取龙眼干50克,红枣、桑葚、枸杞子各30克,蜂蜜适量。将上述食材放入锅中,加适量水,用小火煎煮,大约30分钟后盛出。等到温度冷却至40摄氏度左右时,加入蜂蜜,搅拌均匀即可。此汤能改善头发干枯发的问题。

首乌红枣粥 取何首乌粉25克,红枣50克,冰糖15克,粳米50克。先将粳米、红枣一同入锅熬煮成粥。待半熟后,加入何首乌粉,边煮边搅匀,煮至粥黏稠,加冰糖至融化即可盛出食用。此粥能改善脱发、白发等问题。

(据《广州日报》)



毛巾养生: 一敷二搓三拉伸

你还在用毛巾洗脸?别人已经用它养生啦。毛巾质地柔软,不论是用于热敷、搓揉还是伸展运动时的辅助,都是不二之选。

热敷对预防肩颈疼痛、缓解落枕等有不错的效果。如果是因为睡觉姿势不当,或是脖子、肩膀受寒而引发的肩颈疼痛,可以在睡前用热毛巾敷脖子前方的斜侧面、接连耳朵和锁骨的位置,能有效缓解。如果因落枕引发疼痛和活动受限(不严重的情况下),可用热毛巾敷在患处,并缓慢活动颈部,能有

效缓解不适感。用干毛巾搓身体,也有不错的保健效果。并且,揉搓不同的部位,还能起到不同的保健效果。

从胸口开始,沿着锁骨,用毛巾由内向外,左右两边各揉搓5至10遍,能够增强心肺功能,舒缓情绪。

以肚脐为中心,用毛巾顺时针揉搓5至10遍,能够刺激腹部内脏,促进基础代谢,缓解便秘症状。

捏住毛巾两段,左右来回揉搓脚心各5至10遍,有助于消除疲劳、水肿

等。

不过,必须注意的是,用干毛巾揉搓身体需要把握好力度,以皮肤不泛红、不疼为宜。老年人皮肤耐刺激度较弱,可以隔着薄衫揉搓,效果也一样。

平时,还可以拽着毛巾做做拉伸运动。两手分别拽着毛巾的两端,置于身后,一手在上,一手在下,先上下拉动,再横向拉动,反复进行,早中晚各一次,每次15分钟即可。建议动作由小到大,由慢到快,循序渐进。坚持做,能改善肩关节灵活性、防治肩周炎。

(据《南方都市报》)



两个妙招缓解腹胀

许多人认为胃胀、腹胀可治可不治,通常是自己去药店买些胃药,但吃了后,症状并没减轻。怎么办呢?推荐两个小方法。

练“腹式呼吸” 吸气时鼓起肚子,呼气时肚子缩进去。经常这样练习,可刺激胃肠蠕动,预防腹胀的发生。坚持锻炼,对胃肠等器官都有好处。

喝山楂麦芽茶 取生山楂、炒麦芽各10克,混合后加水煎煮,每日1剂(400毫升),代茶饮。

(据《河南日报》)

手指倒刺不能随意拔

日前,香港演员邓萃雯因拔倒刺入院手术的消息引发热议。邓萃雯在微博上说:给大家一个善意的提议,如果你们“不幸”手指有倒刺的时候,千万不要随意拔除甚至用牙咬,而是要找指甲剪消毒以后小心剪掉。

那么,撕倒刺的小小伤口,为何会引起严重感染?

两个原因易引起倒刺

倒刺,医学上称为“逆剥”,指的是指甲周围表皮逆向剥脱。主要表现为指甲周围的表皮开裂,呈三角形的形状脱开。

杭州市中医院皮肤科副主任医师袁承达说,不少人认为长倒刺是缺乏维生素引起的,实际应这么理解:缺乏维生素会引起皮肤干燥,加重病情,但不是直接引起长倒刺的原因。如果长了倒刺,多补充一些维生素,对缓解病情有好处。

长倒刺的原因有两个:1. 干燥。指甲周围的皮肤是没有汗腺和皮脂腺的,相对于其他地方的皮肤,这块地方更干燥。2. 外界刺激。比如经常摩擦、啃手指,或是经常接触一些刺激性的物品,也容易引起倒刺。

拔倒刺的伤口不容小觑

拔倒刺的经历几乎人都有,但很难想象,因为小小的倒刺居然要去医院做手术。

“因为拔倒刺而进医院的患者,我每年值班都会遇到好几例。”杭州市红十字会医院普外科医生张宗祥说,患者各个年龄段的都有,有四五岁的孩子,也有上了年纪的老人。

张宗祥说,出现这种情况,主要还是因为不重视,认为伤口破了会自己长好。实际上,因为手经常碰到水,很难保持伤口干燥。而水里面的细菌会定植在伤口上,大量繁殖,引起伤口感染、溃烂。“伤口感染后会引起脓肿,严重的可能会引起指端皮肤缺血坏死,甚至要截指。”张宗祥还说到了更严重的后果:如果细菌进入骨头,还可能引起骨髓炎;严重的还可能引起脓毒血症。

处理倒刺要注意消毒

浙江医院皮肤科主治医师童晓云建议大家平时洗手后要及时涂抹护手霜。此外,如果长了倒刺,洗手最好不要用洗手液或肥皂,因为这些洗涤剂都是碱性的,会加重倒刺生长。

袁承达说,如果长了倒刺,最合理的方法还是用剪刀或指甲剪把倒刺剪掉,千万不要用手撕扯,也不建议用牙齿咬。

张宗祥说,如果倒刺已破口出血,不要直接冲水,应用碘伏消毒,2~3天内避免伤口碰水。只要规范消毒,保持伤口干燥,伤口会在两三天后愈合。如果后期伤口变得红肿,要及时到医院处理。如果拔倒刺的伤口有明显出血,用剪刀剪倒刺时要消毒,以免增加破伤风感染的风险。

(据《都市快报》)