# 春天学会用“艾”养生防病

很多地方有清明前后吃艾草(端午节有挂艾草的习俗)的习惯。与“艾”有关的美食,不仅能让人吃到春天的味道,还有很好的养生防病功效。

**艾粄** 客家人钟情于艾草的药用保健功能,他们认为艾粄(读音为bǎn,糍粑一类的米制饼)可祛湿补气,最适合天气潮湿的春天食用。具体做法:将鲜嫩艾叶洗净、去梗,过一遍开水后再捣碎取汁,然后倒入糯米粉搅拌均匀。之后加入少许黄糖一起揉搓成青色圆形状,直到感觉不粘手后,再放进蒸锅中大火蒸上30分钟左右即可。

**艾草茶** 对有胃寒、手脚冰凉等不适的人来说,喝艾草茶是不错的保健方法。具体做法:取新鲜的艾叶15克洗净,加生姜5片、大枣5枚、红糖适量,加水煎服即可。

**艾叶煎蛋** 艾叶与鸡蛋能产生迷人的味道。取鸡蛋三、个,艾叶100克,肉碎50克。将艾叶洗净切碎后以适量的盐搅拌均匀备用,鸡蛋打散后加入少许盐和麻油备用,开平底锅下油,爆香肉碎和艾叶,下少许盐翻炒,转中火后均匀倒入蛋浆,小火煎4分钟至两面金黄即成。

**艾叶鸡蛋汤** 天气转暖但仍觉手脚冰凉的人可以喝点艾叶鸡蛋汤。取醪糟5~6勺,新鲜艾叶50克,鸡蛋2~3个,桂圆肉10克,红枣2个,红糖适量。将艾叶洗净,摘取嫩叶部分,放入锅中,加水1000毫升,煮约15分钟后加入红糖。红糖融化后打入鸡蛋,放入桂圆肉、红枣。注意过程中不要搅拌,之后转小火煮约10分钟,加入醪糟再煮沸数分钟即可。

**(据《南方日报》《北京青年报》)**

## 耳屎会越挖越多?是真的

耳屎会越掏越多吗?掏耳不当可损伤听力甚至掏出生命危险?没错,这些是真的。据北京老年医院张玉洁大夫介绍,有一位老年男性患者、2型糖尿病、高脂血症合并冠心病,有一次洗澡用棉签掏耳朵后罹患坏死性外耳道炎,引起了面神经麻痹(面瘫)、颅内感染,用了九牛二虎之力做了数次大手术才挽救生命,但一侧听力永久丧失,面神经也牺牲掉了。张玉洁说,关于掏耳朵的知识有很多,下面就将其中知识介绍清楚。

### 耳屎里面都有啥成分?

我们常说的耳屎也就是耳垢,在医学上有个十分文艺的名字叫耵聍。耵聍是由耳道皮肤腺体自行分泌出来的一种灰色、橙色或淡黄色的蜡质分泌物,同时还混有灰尘和皮屑。它的主要成分为60%的角蛋白,12%~20%的饱和或不饱和脂肪酸、醇类、角鲨烯,以及6%至9%的胆固醇组成。

我们俗话说的“湿耳”“干耳”,其实是因为皮脂腺分泌的不同而决定的,“干耳”的耳屎会比较容易脱落,而“湿耳”的油性耳屎更易积在耳道里。我们国人中只有4%~7%是所谓的“湿耳”,这是由基因决定的,并非疾病状态。

### 几个掏耳朵的真相

耳屎的存在是有一定意义的,有润滑保湿、保护耳膜、抗菌、防噪音和自洁等作用。一般情况外耳道会有正常的新陈代谢及自洁作用,我们就不要掏耳朵了。但是很多人都习惯于自己瞎掏耳朵,有用长指甲的,有用棉签、挖耳勺等工具的。其实自己掏耳朵,风险可真的不小:

1.用力过猛,导致鼓膜穿孔,听力下降,甚至并发中耳炎。

2.方法不当,可能将耳屎推向耳道深部,形成耵聍栓塞,导致听力减退,压迫鼓膜引起耳鸣、眩晕。而且这种情况可能使就诊时清理的难度加大。

3.用不干净的挖耳勺、长指甲等挖耳,易挖出细微的伤口,很容易造成外耳道真菌感染。尤其是有些人迷信采耳足疗店,殊不知其消毒不正规极易造成交叉感染。我们门诊接诊的真菌性外耳道炎的患者日益增加,大部分与外出不正规采耳有很大关系。还有一些患者喜欢掏耳后用各种药水滴入耳道美其名曰杀菌,这样做也会破坏正常的皮肤屏障从而有可能导致外耳道湿疹,越来越痒导致其他的继发感染。

4.共用挖耳工具,会传染疾病,比如最常见的是人乳头状瘤病毒HPV,可能引起外耳道乳头状瘤。

5.耳屎真的会越挖越多,经常挖就会分泌得越来越多。而且新分泌的耳屎可能会由原本的片状变为碎屑,降低保护耳朵的能力。

### 如何正确地掏耳朵?

从健康角度考虑,一般来说耳朵没有明显不适症状,就无须处理耳屎。如果耳屎量大造成了耳闷胀感或其导致了疼痛或听力丧失,则需要及时到医院请求专业帮助。

一般大量的耳屎堆积在外耳道,我们临床称为“外耳道耵聍栓塞”。临床上,诸如分泌性中耳炎等中耳疾病引起的耳闷胀感极易与“外耳道耵聍栓塞”相混淆,自行掏耳极易延误病情。

有对于诸如合并糖尿病等全身疾病、外耳道狭窄、既往未曾清理耳道、“油耳”、耳痒有渗出液等情况的患者,建议切莫自行掏耳,务必到医院就诊!

小小耳屎大有乾坤,放下手里的棉签,有问题一定要及时来医院处理。 **(据《北京青年报》)**

## 中医正骨有禁忌

近段时间,不少综艺节目里出现了明星尝试中医正骨,惹得许多民众纷纷效仿。

正骨是中医的一种传统手法,主要用于骨折脱位的手法复位,长高、缩脸等作用纯属夸大。正骨不是想做就能做,它也有禁忌证,不然极可能导致病情加重,甚至瘫痪,尤其是腰椎、颈椎这种脆弱的部位,极易受伤,选择时一定要慎之又慎。如有脊髓型颈椎病、严重的腰椎间盘突出、肩袖损伤等,都不能正骨。

很多人只知道自己颈椎不好,但并未就诊分型。颈椎病人群中,很大一部分是脊髓型颈椎病,本就椎管狭窄、压迫脊髓,再快速地旋转颈椎,很容易造成脊髓损伤,甚至瘫痪。同样的,一说起肩关节疼痛,很多人以为是肩周炎,但实际上超三成是肩袖损伤,治疗上和肩周炎截然相反,绝不能剧烈拉扯、牵引,否则造成二次损伤加重病情,治疗愈发棘手。我就接诊过一位53岁的肩痛、活动受限的女性患者盲目正骨,结果原本的病因肩袖损伤在一番剧烈拉扯后发展成肩袖撕裂,连胳膊都抬不起来。

不少人表示,正骨时发出的“咔咔”声响,清脆有力,听着都觉得疼。其实,很多网上的视频是特效处理的,实际上声音不大,它是复位后关节腔内空气排出的声音,但掰出了这种弹响声,不意味着复位就到位了,两者不能画等号。

提醒大家:做正骨前,一定要先做影像学检查,排除器质性病变后,才可以考虑,千万别心存侥幸,一旦出现严重意外,后悔莫及。 **(据《楚天都市报》)**

## 越爱美越会为容貌焦虑

◎心理

拉皮、水光针、眼睑切除——前不久,52岁的杨洁去做了整形手术。爱美之心人皆有之,与年龄大小无关。如今,越来越多的中老年女性注重自己的容貌。甚至,连年轻人普遍存在的“容貌焦虑”问题,也传染给了她们。

### 述说:“闭关”整容花23000元

春节过后,杨洁“闭关”一个月,和亲戚朋友断了联系。直到最近,朋友们才知道,她消失的这一个月是去做了美容整形。

自进入50岁后,杨洁就感觉自己变老了。“眼角起皱,脸上皮肤松弛……我送女儿去上大学,看着那些同龄的家长都比我年轻。”于是,杨洁开始关注美容,面霜、乳液买了一大堆。为了体验更多产品,杨洁还专门做起了美妆微商代理,一边卖产品一边给自己美容美白。然而,一年过后,杨洁觉得这些化妆品没多大效果,内心是满满的焦虑感。最终,在朋友鼓励下,杨洁去做整形美容。手术做完,杨洁的“新面貌”得到朋友们一致夸赞。对于整形细节,杨洁坦然相告:“做了3个项目:面部拉皮、水光针、眼睑切除,总共花了23000元。”

### 现象:老年人不乏容貌焦虑

近年来,老年人整容的比例日益上升。浙江医院曾做过统计,来整形科就诊的人中,40%是40岁以上的中老年人。北京大学第一医院整形烧伤外科主任温冰曾经历一件事:有一个老年合唱团,先是团里的指挥做了整形手术,接着合唱团其他老姐妹纷纷来了,有的要拉皮,有的要吸脂……温冰说,这些老年人心态阳光,爱好文艺,“对自身外在形象有追求”。

除了“职业”上的需求,在湖南长沙71岁的李维看来,注重个人形象也是为了满足社交需要。李维参加过多个模特队、艺术团。周围都是颜值高、爱打扮的中老年人,让李维形成一个观念:年龄越大越要懂得打扮。“我每天要花半个小时来化妆,不化妆就不能出门。”她说。

不少老年人舍得为“美”花钱,或许是对青春的一种弥补。杭州56岁的陈丽芳说:“年轻时没机会化妆打扮,到老了还不让自己青春一把?”她每年在美容、化妆上的消费,都在2万元以上。同时,在年轻人身上“流行”的容貌焦虑,在中老年人身上也不少见。广东深圳53岁的李艳群就是这样——作为一名模特队队员,对体重的焦虑让她经常失眠。为此,她一直在努力减肥。

### 声音:活出个性就是美

除了对自身不自信,新媒体兴起后大批时尚老人走红网络,也助长了中老年人的容貌焦虑。

上海53岁的张晓梅曾是资深抖音迷,最爱关注中老年时尚达人和美妆达人,经常跟着这些达人拍抖音同款。不知不觉,张晓梅走上“精致”之路,每个月买首饰、化妆品要花好几千,在美发店充值一次就是两万元……后来,和老伴一起全国自驾游,把自己晒得黝黑,张晓梅才重新塑造审美观。如今,张晓梅自己也成了抖音里的直播达人。每当有粉丝问她驻颜秘诀,张晓梅说:秘诀就是开心、快乐,只要有健康的生活方式,每个人都能活成不一样的烟火。

北京工业大学艺术设计学院服装与服装设计系主任张鹏,是全国各大中老年才艺大赛评委席上的常客。在张鹏看来,在身体健康的前提下追求美丽时尚是值得鼓励的,但容貌焦虑大可不必,“美丽不应该千篇一律,活力四射是一种美,健身塑形是一种美,花样才艺也是一种美,每个人都可以活出自己的个性”。 **(据《快乐老人报》)**