

左眼跳财右眼跳灾?

当心被这些疾病『盯』上

相信大家对“左眼跳财，右眼跳灾”这句流传甚广的民间俗语不陌生。有些人会信以为真，在右眼跳时惴惴不安，担心是不是有坏事降临；在左眼跳时则心中暗喜，盼望自己有好的财运。

其实，这种说法并没有科学依据。不过，眼皮跳动有时确实能够暗示身体健康状况，甚至成为一些疾病的预警信号。

大多数的眼皮跳不必担心

人们所说的眼皮跳，其实并不是皮肤在跳，而是支配眼部肌肉的神经受到过度刺激时，出现不自主的收缩，随之牵动眼部的肌肉和表面皮肤颤动，人就会感觉好像是眼皮在跳。

许多人可能出现过这种现象，大多数是生理性的。其特点是一过性、间歇性，发作时间短，跳动幅度小，并且多为单侧眼皮跳动。

这种现象在用眼过度、精神紧绷、睡眠不足、劳累时发生概率较高，会直接刺激我们的眼部神经，出现短时间的不自主收缩，引起眼皮跳。在适当休息、消除压力、保证足够睡眠后，症状就会减轻或消失，或者可以用热毛巾敷一下眼睛，用手轻轻在跳动点按摩，也能帮助缓解症状，不需要用药。

跳动伴痛痒发红 首先考虑眼部疾病

除了上述情况，眼皮跳虽然不能预知吉凶祸福，但可能是某些疾病的征兆，存在一些病理性的情况。

眼皮跳，首先要考虑到眼部疾病，当眼睛出现结膜炎、角膜炎、倒睫等情况后，会造成眼皮跳，并且可能伴眼睛发痒、疼痛、发红、流泪等症状。

另外，如果眼睛屈光不正，比如近

视、远视、散光，或者是配戴的眼镜度数不合适，也会使眼部肌肉不自觉地紧绷，引起眼皮跳。

如果眼皮跳的情况持续时间长、幅度大、频繁出现，并且伴有其他症状，一定要高度重视，及时到医院检查就诊，以免贻误病情。

这样的跳动或是面肌痉挛前兆

神经系统疾病也是造成眼皮跳的一大原因，最常见的就是面肌痉挛。此外，Meige综合征以及一些颅内病变，比如中风、肿瘤、囊肿、炎症等也会影响面神经的兴奋性，出现眼皮跳。

如果长期眼皮跳，并且扩大到嘴角甚至脖子，面部跳动的程度加重，有可能就是面部神经疾病的先兆，需要及时到医院诊治。

面肌痉挛引起眼皮跳的特点 从医学的角度讲，面肌痉挛是一种疾病，其特点主要是一侧的颜面部发生阵发性不自主的肌肉活动。病程初期多为一侧的眼轮匝肌阵发性不自主的抽搐，口角肌肉抽搐最引人注意，严重者甚至可累及同侧的颈阔肌。这种病可因疲劳或者紧张加重，在讲话及微笑时较为明显，入睡后停止。少数患者病程晚期会伴患侧面肌轻度瘫痪。

面肌部痉挛的病因 多数中年起病，女性多于男性。老年面肌痉挛的患者，多数由于血管硬化导致，大量吸烟喝酒加重动脉硬化，会更容易导致面肌痉挛。而年轻的患者多是由于血管发育问题，导致血管离面神经很近，所以面神经容易受到刺激。这种病病程缓慢，有时会影响生活质量，长时间的跳动需要及时诊治。

面肌部痉挛的诊断 那么，长时间眼皮跳带动着面部抽动就能诊断为面肌

痉挛么？首先，医生都会问诊并让患者做表情来了解面神经5个分支的功能。医生通常会令患者抬眉、快速睁眼闭眼、龇牙以及鼓腮等，其实就是检查面神经5个分支的功能，如果就诊者不能做好这些动作，医生会进一步结合安排相应的医学检查。比如，血管内与面神经关系的核磁，可以有助于发现血管是否临近甚至压迫患侧的面神经根，从而引起疾病，进而诊断是否为面肌痉挛。

有类似症状面肌痉挛可以这样治疗 大部分患者可以选择用药物控制，如用卡马西平等稳定神经的药物治疗，也可选择针灸治疗。

但对于面神经被临近的血管团压迫者，比较公认根治方法还是通过手术治疗——微血管减压术，在手术显微镜下解除血管对神经的压迫，最好地达到治疗效果，症状也会立即消失。对于严重的面肌痉挛影响生活质量的患者来说，手术治疗保留住“面子”，可重新“大笑”面对生活。

健康生活、减少刺激可预防日常生活中的种类问题。预防面肌痉挛，建议避免冷空气刺激，注意防寒；保持健康饮食，避免辛辣、烟酒、咖啡、浓茶等刺激；可多食清淡且富含维生素B1、B12的食品；适度运动，增强抵抗力；减少熬夜，规律生活；此外，避免情绪波动，心态平衡也很重要。 ■据人民网

新研究探索通过血检 尽早确诊帕金森病和痴呆症

日本顺天堂大学日前发布公报说，该校研究人员参与的一个国际团队发现，帕金森病、痴呆症等疾病患者血清中含有结构异常的蛋白质聚集体——“α-突触核蛋白种子”，这使得通过血检尽早确诊此类疾病成为可能。

此前研究显示，帕金森病、路易体痴呆、多系统萎缩等神经退行性疾病患者大脑和身体的末梢神经会出现α-突触核蛋白的异常聚集体，进而引发神经细胞死亡。这类疾病也被称为突触核蛋白病。

研究人员利用一种新方法，来检测患者血清中的“α-突触核蛋白种子”。研究对象为突触核蛋白病患者270人、非突触核蛋白病的其他疾病患者55人、没有神经退行性疾病的健康者

128人、可能发展为突触核蛋白病的“快速眼动睡眠行为障碍”患者9人等。

其中，95%的帕金森病患者、90%的路易体痴呆患者、64%的多系统萎缩患者以及44%的“快速眼动睡眠行为障碍”患者的血清样本中检测出“α-突触核蛋白种子”。相比之下，只有9%的非突触核蛋白病患者、8.5%的健康者血清中检测出这种蛋白质聚集体。

顺天堂大学公报说，突触核蛋白病患者血清中的这种蛋白质聚集体是诊断帕金森病、痴呆症等疾病的有用生物标志物。患者所患的突触核蛋白病不同，其血清中检出的这种蛋白质聚集体的结构和性质也不同，未来有望开发出精准且简便的血检方法来诊断这类疾病。 ■据新华社

营养专家：顺应自然做好夏季养生

对于人体来说，夏季是气血运行和新陈代谢旺盛的时期，解放军总医院第五医学中心营养科副主任医师王仲霞为大家带来夏季养生小提示。

立夏过后，天气晴暖并逐渐炎热起来，许多人会有身体疲惫、食欲减退的感觉，称之为“疰夏”。“如果过食肥甘油腻、大补之物，则困胃伤脾，影响消化吸收，包括少物生冷食品、冷饮。”王仲霞表示，老年人脾胃消化吸收能力逐渐衰退，儿童消化机能尚未充盈，生冷食物多属寒性，常吃则易影响脾胃功能，导致泄泻、腹痛之症发生。“夏季天气炎热汗液增多，若阳气随汗液宣泄太过，会导致体内阳气虚衰；或者过度吹空调、吃冷饮而使体内寒湿过甚，阳气被遏。” ■据人民网

夏季天气炎热，食物易腐烂变质，要把好“病从口入”这一关。王仲霞提醒，避免食用腐烂变质及被苍蝇、蟑螂污染过的食物；坚持饭前便后洗手；生吃瓜果要用流水多清洗几遍，或削皮后再吃，这样才能预防夏季常见肠道传染病。

“这个季节人体的经络气血流动畅通，是进行穴位按摩、艾灸的上佳时机。可选择关元、中脘、大椎、脾俞、肾俞、命门等穴位，有利于补充阳气。”王仲霞说。

适度运动也有利于湿气排出体外。王仲霞建议，避免在烈日下或高温环境中进行运动锻炼，最好在清晨或傍晚天气凉爽时进行室外活动，运动时应穿着舒适、吸汗、透气性强的衣物，便于身体散热，同时注意补水。 ■据人民网

跑步如何预防应力性骨折

物，以促进糖原的恢复。

补充维生素D。 维生素D是维持骨骼健康所必需的物质，可以促进人体对钙的吸收，保护骨骼。在日常生活中，维生素D主要由人体皮肤经紫外线照射后合成，少部分从食物或补充品中摄入。长距离跑步运动后，单次饮食补充维生素D有时难以满足机体的需求，通常建议在跑步后每天补充400IU—800IU(国际单位)维生素D。

合理安排跑步内容。 建议跑步运动前做5—10分钟的热身和肌肉拉伸，并将力量训练纳入日常锻炼中，尤其要加强应力性骨折好发部位足部和小腿的肌肉力量练习。建议每周安排两次肌肉耐力和力量练习，每个主要肌肉群应该训练2—4组，重复8—12次，组间休息2—3分钟。此外，每周可安排2次交叉训练，训练内容可以选择游泳、骑行等，交叉训练是很多世界顶级跑步选手预防跑步损伤的有效手段。如果长距离跑步后，肌肉持续出现

酸痛，后续则需要减少运动量或休息，使身体逐渐适应跑步的节奏。

发现有应力性骨折症状，应减少运动量或停止锻炼。不建议盲目使用止痛药，尤其是非甾体抗炎药，如布洛芬等，除非医生建议服用。出现应力性骨折症状时，建议采取用“R.I.C.E.”方法处理：R(Rest)休息、I(Ice)冰敷、C(Compress)加压包扎和E(Elevation)抬高患肢。通常在受伤部位敷上冰袋，每次15分钟，每次间隔2—3小时，注意不要把冰直接敷在受伤的地方，以免引起局部皮肤冻伤；受伤部位加压包扎不要太紧，否则会导致血液循环障碍；把患肢抬高到高于心脏位置，可帮助减少受伤部位的肿胀。应力性骨折分为低风险和高风险两种，低风险应力性骨折可以通过减少活动或其他物理治疗方法促进骨折愈合，但对于高风险应力性骨折，应积极预约骨科医生进行诊治。 ■据人民网

克拉霉素有致命禁忌

咽喉炎、扁桃体炎、支气管炎等疾病发生时，医生常会让患者吃克拉霉素。其常用剂量为一次0.25克，每12小时一次，根据感染的严重程度连用6~14日。虽然该药对治疗细菌引起的炎症效果不错，但千万别忽略它的禁忌证，不然后果很严重。

心脏病患者禁用。 临床应用中有心脏病患者服用克拉霉素后死亡率升高的报告，所以，有心律失常、心动过缓、Q-T间期延长、缺血性心脏病、充血性心力衰竭等的患者禁用。

警惕肝功能损伤。 与其他大环内酯类药物一样，克拉霉素也有造成肝功能异常的报告，甚至有极少数患者因肝功能衰竭而死。

因此，严重肝功能损害者、水电解质紊乱者禁用。

别与地平类药物合用。 克拉霉素与钙通道阻滞剂合用可引起急性肾损伤。尽管许多研究证明了这种不良反应，但它往往被低估。

警惕低血糖。 克拉霉素与磺酰脲类药物联用可引起严重低血糖，老年患者是低血糖反应的易感人群，更要慎用。

谨慎与他汀合用。 克拉霉素与他汀类药物具有相互作用。他汀类降脂药可引起肌痛，表现为肌肉痛、触痛或乏力，并伴随肌酸激酶升高，有时可形成横纹肌溶解，并可能继发于急性肾衰。 ■据人民网

应力性骨折，又称疲劳性骨折或积累性劳损，是一种过度使用造成的骨骼损伤。当肌肉过度使用产生疲劳后，不能及时吸收反复碰撞所产生的震动，将应力传导至骨骼，可引起小的骨裂或骨折，并伴有局部肿胀和疼痛。出现应力性骨折后，约20%的人运动会受到影响。

造成应力性骨折的风险因素主要包括能量摄入不足、骨质受到破坏、体内缺乏维生素D、跑步内容安排不合理等，其他影响因素还包括跑步者的年龄、身高、体重等。

针对应力性骨折产生的风险因素，积极采取以下措施尤为重要。

均衡膳食，补充足够的热量。 长距离跑步会消耗大量能量，建议在跑步前2—4小时补充充足的富含碳水化合物的谷类、薯类食物和运动饮料(含碳水化合物和电解质)，以保证肝糖原和肌糖原储备。在高强度运动结束后的90分钟里，糖原的合成速度较快，此时需补充适量碳水化合物