

领子经常“掐”住脖子？可能患上“衣领综合征”

天气转凉后,高领毛衣和围巾成了保暖必备品。有人一穿上高领毛衣、戴上围巾就会觉得难受,甚至得恶心、浑身无力。其实可能患上了颈动脉窦综合征,又叫“衣领综合征”。

严重时可昏厥

颈动脉窦位于颈总动脉末端和颈内动脉起始部,其中有丰富的游离神经末梢,称之为“人体的压力感受器”。它可以积极地感知血压和血氧的变化,通过神经反射调控心脏和血管的活动,维持心率和血压的稳定,是人们健康的“安全

卫士”。

在一般情况下,温度与环境的改变并不会影响颈动脉窦的工作状态,但是,若颈部被长时间包裹或按压过度,尤其是一些患有相关疾病的患者,就会触发神经反射,导致心率变慢、血压变低,造成头晕、脑部缺血、昏厥等症状。

该综合征往往是“一过性”的,既发作的时间通常较短,一般几秒钟,但对人体会造成很大的伤害。

三类人容易患病

有三类人极易患上“衣领综合征”,需要引起重视:

血管硬化高危人群 如高血压、高血脂患者,他们的血管往往有硬化,一旦周遭温度急剧变化,就容易让血管加剧收缩,引发该病症;

颈部结构异常者 如颈动脉硬化、颈动脉体瘤、颈动脉窦附近的炎症、肿瘤或损伤等,会导致颈动脉窦变得过于敏感;

有颈部手术史者 经过颈部手术后,一些患者的颈动脉窦的形态可能会改变。

事实上,颈动脉窦综合征的发生与颈动脉窦受到外界刺激有关,穿高领毛衣或戴围巾只是诱因之一。在日常生活中还要避免以下行为:

系领带或佩戴颈部饰品过紧;理发、剃须时反复摩擦颈动脉窦;突然剧烈转头或仰视;突然站起来;情绪激动。

如果患上发生颈动脉窦综合征,尤其感觉头晕、恶心、出汗等不适时,应当赶紧松开衣领,仰卧并双腿抬高,让血液回流到心脏,使大脑得到更多血供,缓解脑缺血状况。待不适症状缓解后,应当尽快就医,以确定病因和严重程度,并积极采取相应治疗措施,这样可以预防复发,减少并发症,改善生活质量。

上海同济医院心血管内科
陈治松(主治医师)

口唇干裂 辨证后再治疗

口唇干裂是一种常见的临床症状,常与脏腑失调、气血不足等因素有关,除了影响患者的外貌美观,还可能伴随着疼痛和不适感。中医治疗注重辨证论治,要明确口唇干裂的具体病因,才能进行治疗。

脾胃功能失调 可选择温和的补益脾胃、助消化的中药,如人参、茯苓、白术等,以增强脾胃的运化功能。

阴虚而干裂 可选择滋阴润燥的中药,如沙参、麦冬、百合等,有助于补充体内阴液。

气血不足 可采用益气养血的中药,如党参、当归、熟地黄等,有助于调养气血,改善口唇的湿润度。同时,可以将生姜片加入蜂蜜中,沏成姜茶,既可温暖脾胃,又能润泽口唇。 徐汇区大华医院供稿

冬季食疗 补充元气

中医认为,冬季是进补的最佳时期,食补可抵御严寒,补充元气。食疗进补既简单又养生,那么冬季进补的好食材有哪些?

白萝卜 白萝卜性味辛甘,性凉,能顺气消食、化痰止咳、生津润燥。冬季常吃白萝卜,可以有效调理肝火虚旺,清肺热,利肝脏。

木耳 黑木耳有活血止血、补气强身、补血通便、润肺、清涤胃肠等功效。它还含有大量膳食纤维,能促进胃肠蠕动,改善便秘。

洋葱 洋葱含有丰富的硫化物和挥发油,具有刺激消化液分泌、改善肠道功能、预防感冒的作用。

莲藕 莲藕营养丰富十分丰富,对心脾的补益作用特别突出,还可入肾,是年老体虚者的理想食品。

枸杞 据《神农本草经》记载,枸杞久服“能坚筋骨,轻身耐老”。其性甘、平,能够滋补肝肾,益精明目,长于滋肾精,补肝血。枸杞可入药、入膳,也可酒浸、泡茶用。 亚运

丙烯酰胺致癌 空气炸锅还能用吗

近年来,空气炸锅成为了厨房的新晋网红,对于厨房新手来说,“万物皆可炸”的空气炸锅实属“神器”。但有人认为,用空气炸锅烹饪时会产生一种叫丙烯酰胺的致癌物,那么,空气炸锅还能用吗?

丙烯酰胺概是一种强致癌物,长期接触后,人可能会四肢麻木、手足多汗、头晕头痛、累及小脑时还会出现步履蹒跚,四肢震颤等症状。

有数据显示,高碳水化合物食品,在温度达到 120 摄氏度时,就会

开始产生一些丙烯酰胺。当温度继续升高到 180 摄氏度时,丙烯酰胺大量产生,且随着时间的延长,含量不断增加。也就是说,即使不用空气炸锅,用传统的油炸方式同样也会产生丙烯酰胺。因此,只要合理控制油温和烹饪的时长,就不会让食物产生大量的丙烯酰胺。

此外,不少人使用空气炸锅时喜欢垫一张硅油纸。但某些质量差的硅油纸,可能含有荧光增白剂、重金属残



图 IC

留等有害物质,在高温加热后,会释放出甲醛、氯丙醇、丙烯酰胺等物质,危害人体健康。因此,一定要购买正规厂家生产的硅油纸。

上海市疾病预防控制中心 解强鸣

强健呼吸道 改善肺功能

一些疾病(如慢肺阻、慢性肺炎)会造成患者轻度缺氧、呼吸困难,此时不要恐慌,可通过一定强度的锻炼呼吸道肌群,进而改善肺功能。

深呼吸 吸气时,嘴巴关闭;呼气时,可以适当放缓速度,延长呼气时间。吸气和呼气的的时间比约为 1:2 或 1:3,比如吸气 2 秒,呼气 6 秒,持续 15 次。

吹蜡烛 在离人 15~20 厘米处

放一根蜡烛,呼气时以火苗倾斜但不灭为宜。该方法可减慢呼吸频率,增加肺通气量、增加肺内气体交换。

腹式呼吸 取半卧位,双膝半屈;左手置于前胸,右手置于上腹部;鼻子缓慢吸气,腹部鼓起,右手抬高;呼气时,腹部内陷,右手下降;过程中,左手没有明显起伏;全程尽可能用鼻子呼吸;每分钟 7~8 次,练习 15 次。这个锻炼能增强腹

肌张力,此过程中,腹部膈肌上下活动的幅度最好要达到 5~10 厘米,这样能充分地吸足氧气。

吹气球 因气球表面的张力可增加呼吸阻力,如果想将气球吹起来,必须使用腹肌的力量,因此这也是一个有意思的锻炼方法。取仰卧位,双脚抵墙,膝关节呈 90 度,膝盖间夹住一个球;手拿气球,用鼻子吸气,持续 3~4 秒;嘴呼气,吹起气球,持续 5~8 秒,停顿 2~3 秒,重复 6~8 次。

中山大学附属第六医院呼吸内科
韦民(主任医师)

“酒量”如何 创可贴能测

年末聚餐较多,宴席上不得不喝的酒成了不少人的“心头痛”。酒精不耐受的人,即使只喝了少量酒,酒精在体内也很快就代谢为乙醛累积,大约 15~20 分钟就会出



图 IC

现脸红、心跳加速、头痛头晕、呕吐等症状。

如何得知自己是否存在酒精不耐受?推荐一个简单的方法,准确率约为 80%。

在创可贴的棉片上滴酒精浓度 40% 以上的烈酒或者高度酒精,然后把创可贴贴在上臂上皮肤比较白的地方,让酒精接触皮肤表皮细胞;15~20 分钟后撕下创可贴,如果皮肤红肿,则为酒精不耐受。

王青山

常刷手机眼睛干 眨眼练习可缓解

频繁使用电子设备、长时间伏案工作、近距离作业,就会造成干眼症,出现眼睛痒、刺痛感、异物感等不适症状。如何预防这种疾病?不妨遵循以下方法:

对于长期使用电子设备的人群来说,除了减少使用时间,增加眼睛休息时间外,可以使用防眩屏或湿房镜及蒸汽眼罩缓解视疲劳。还可以进行以下练习:

一是眨眼练习,练习过程为正常闭眼 2 秒,再次正常闭眼 2 秒,然后紧紧闭合眼睑 2 秒;二是在不需要视物时闭上眼睛;三是“20-20-20”原则:观看电子设备 20 分钟后,注视 20 英尺(6 米以外)物体 20 秒。

如果患上干眼症,也不用过于紧张,积极治疗就能恢复。人工泪液是最常见的治疗药物,还可以使用眼用凝胶、膏剂。针对不同病因,在必要时可搭配抗炎药物、免疫抑制剂等。此外,还要保持身心愉悦,拥有优质睡眠。

中山大学中山眼科中心副主任
梁凌毅

黄花菜:干制品更安全

黄花菜属于百合科多年生草本植物,又名金针菜,它既能当蔬菜烹饪,又有清热解暑的功效,是药食同源的佳品。

常见的有鲜黄花菜和干黄花菜两种。鲜黄花菜中含有秋水仙素,食用过量会使人出现恶心、呕吐、腹泻等症状,因此不建议日常食用。而干黄花菜一般是在花期分批采摘大花蕾或刚开的花朵,经脱水而成。由于干黄花菜经过了蒸汽钝酶、日晒或热风干制,又在烹饪前经水浸泡变软,其中的秋水仙素含量已经很少,所以干黄花菜可以安全食用。

消费者在食用和储存干黄花菜时,应注意以下几点:

一是干黄花菜尽量现做现吃,不留剩菜。干黄花菜烹饪前应清洗,清洗发泡过程中要换几遍水,洗干净并去除异味。

二是储存时应避免潮湿或受热,保存在阴凉干燥处。如果干黄花菜发生霉变,不要再食用。

上海市食品学会 供稿

千年观前街 一个采芝斋

苏州热线电话: 0512-67276198 地址: 苏州市观前街91号

全国热线电话: 0512-67274512 网址: caizhizhai.tmall.com