

老年人手上的“小毛病”

手麻

老年人手麻，除极少数由上肢血液循环障碍导致，绝大多数是上肢神经、颈段脊髓或者脑部病变引起。

如果阵发性手麻，甚至伴有手无力、下肢欠灵活，要高度怀疑脑缺血发作，需要尽快去神经专科就诊。

如果5个手指中，只有几个麻木，多数在夜间或凌晨出

现，转颈可能诱发，变换体位或者活动上肢能够缓解，甚至消失。这种情况多数是颈椎病所致。

如果整个手（包括手掌和手背）持续麻木，像是戴了手套一样，麻木的范围一般在手腕以下，不会超过肘关节，多见于末梢神经炎，病因包括药物中毒、糖尿病、维生素缺乏、酒精中毒等。

一旦出现手麻，需要及时找专科医生就诊，查明原因，进行针对性治疗。

手抖

可能引发手抖的主要疾病包括：

老年性震颤：属于自然老化现象，起病隐匿，进展缓慢，不影响手部功能。

特发性震颤：是一种常见的病理性震颤，在手持物（拿筷

子、水杯、酒杯等）时震颤明显，不活动时消失，早期少量饮酒可减轻震颤。病程进展缓慢，5—10年后对生活产生严重影响。

帕金森病震颤：在不活动时出现震颤（静止性震颤），活动时减轻，伴有活动减慢、肢体僵硬等表现。

出现手抖症状时，应及时前往神经专科就诊，针对病因进行治疗。另外，老年人要坚

持做肢体锻炼和精细运动，以维护肢体功能。

长斑

老年人手上长斑，属皮肤老化现象，是由于淀粉样蛋白在皮下沉积，目前还没有可靠的预防方法。

有研究发现，多吃富含维生素C、维生素E的绿叶蔬菜、水果可能有一定的预防作用。

文 / 陶恩祥

酸枣仁有“双重身份”，盲目服用有风险



近日，北京市昌平区市场监管局发布消费提示，大众熟知的养生食材酸枣仁拥有药食同源特性，兼具食品与药品“两种身份”，二者在生产标准、包装标识、销售渠道及使用规范上差异显著。消费者须精准甄别、科学选购，避免

因误用产生安全隐患。

据了解，酸枣仁具备养心安神、缓解失眠的作用，被列入我国既是食品又是药品的物品名单，属于药食同源物质。酸枣仁因属性定位不同，执行标准和使用要求也截然不同。

药用属性的酸枣仁包含中药材酸枣仁与中药饮片酸枣仁两类，都有着严苛的法定标准。依据《中华人民共和国药典》，中药材酸枣仁在性状、鉴别、检查、含量测定等方面均有明确规定；中药饮片酸枣仁须经过专业炮制工艺加工，

药性、功效、适用病症、用法用量均有严格界定。同时，《中华人民共和国药品管理法》及相关条例对其包装、标签、销售作出硬性规定，要求中药材包装须标注品名、产地、日期、供货单位及质量合格标识，中药饮片标签须完整标注产品规格、生产企业、批号、保质期、执行标准等信息，审批类饮片还须标注药品批准文号。昌平区市场监管局提醒，药用酸枣仁须通过正规医疗机构、药店购买，务必遵照医嘱定量服用，盲目过量服用可能引发嗜睡、

头晕等不良反应。

食品属性的酸枣仁属于初级食用农产品，仅经过清洗、晾晒、去杂、筛选等简单物理加工，保留食材原始状态，未经过药用炮制工序，未达到中药材、中药饮片的药用标准。根据《食用农产品市场销售质量安全监督管理办法》《中华人民共和国食品安全法》相关规定，食用农产品酸枣仁不得宣称具有疾病预防、治疗等药用功效，消费者切勿轻信商家虚假宣传，将普通食用酸枣仁当作药品使用。

据《中国消费者报》

秋天跑步好处多

秋天跑步除了可以健身塑形、增强呼吸功能外，还有一个更明显的好处，就是增强心血管系统的功能。因为秋天昼夜温差相对较大，跑步有利于提高人对环境变化的适应能力，从而增强心血管系统功能，进而使身体更好地适应冬天的气候变化。

在寒冬即将到来之际，跑友们多出去跑跑

步吧。美国《心血管病研究进展》杂志刊登的一项新研究发现，跑步一小时可以延长寿命7小时，即使跑步的速度很慢或者只是偶尔跑步也有助于降低早亡风险。然而在秋季跑步对心血管系统的益处会更大，虽然其他运动对健康也有好处，但是在延寿效果上都比不上跑步。

在这个秋高气爽的

季节里，晨跑可以让人精力充沛一整天，夜跑可以宁心静气和安然入睡。秋天锻炼一个强健的体魄还可以抵御寒冬易发的感冒。秋天因为天气逐渐变凉，选择晨跑的话要注意拉伸与热身，因为刚起床肌肉和韧带未拉伸开，关节生理活动度减小，这时突然强烈的运动容易造成肌肉、肌腱、韧带和关节的损伤。

虽然秋天适合跑步，但是在秋天跑步忌张口呼吸，因为秋天空气干燥，跑步时要注意掌握好呼吸的节奏，不要用嘴呼吸，防止冷风刺激咽喉和气管导致口干与咳嗽，大量吸入凉气还有可能引起腹痛。秋天天气转冷，跑步时一定要注意保暖，不然引起感冒或者抽筋就得不偿失了。

据搜狐网

哪痛按哪？五类人不要瞎按

提起按摩的功效，大家首先想到的是缓解疼痛，特别是颈肩腰腿痛。

从医学的角度来讲，通过对皮下机械感受器的刺激，能让人体内自发产生内啡肽，其作用于中枢神经，可减弱疼痛的信号。通俗来讲，就是通过按摩，体内会产生类似止痛药的物质，从而减轻痛苦。但是，大多数患者过一段时间又开始不舒服，这是因为产生疼痛的主要原因并没有解决，“药效”过了又会难受。

按摩的方式，可以采用局部点按，或者画圈按揉。按摩虽好，但有一些禁忌不得不警惕。

这几个部位要避免按

以下部位，非医生或技师不要随意按。

颈部：可能引起颈动脉内膜和中膜撕裂，出现颈动脉夹层，增加脑卒中的风险。

眼睛：可能导致青光眼，严重时可能致盲。

脊柱：可能导致瘫痪等严重后果。

这几类人不要随便按

以下有特定疾病或处于特殊时期的患者，不要随便按。

1. “三高”人群；2. 颈椎病腰椎病患者；3. 严重骨质疏松患者；4. 皮肤及软组织有伤的患者；5. 有出血倾向的血液病患者。

此外，肿瘤、结核病，严重肺、心、肾、肝等脏器疾病的患者，处于急性炎症期，或处于妊娠期、经期、产后未恢复期等，均不建议按摩。

力道不是越大越好

按摩的力度以轻柔和缓为宜，并不是越重越好，以产生轻度的酸胀感为宜，切勿产生剧烈且尖锐的疼痛。如果出现不适，请及时到医院进行治疗。

文 / 彭锦弦

慢性鼻窦炎如何用药

慢性鼻窦炎患者深受鼻塞、多涕、头痛、嗅觉减退等症状困扰。目前，除了手术治疗，慢性鼻窦炎也可以选择药物治疗。

鼻用糖皮质激素类

比如糠酸莫米松、丙酸氟替卡松等。很多患者会谈激素色变，担心激素会导致发胖或影响发育。事实上，由于药物直接作用于局部黏膜，全身吸收

量极低，长期使用鼻用糖皮质激素治疗慢性鼻窦炎是安全的，它具有抗炎、抗水肿、调节免疫的效果，是目前用于治疗慢性鼻窦炎的首选药物。

鼻用减充血剂

比如呋麻滴鼻液、羟甲唑啉鼻喷雾剂等。不同于鼻用糖皮质激素起效较慢，鼻用减充血剂常常能立竿见影地缓解鼻塞，

促进鼻腔分泌物引流。但长期不规范使用鼻用减充血剂，反而可能导致药物性鼻炎，所以，此类药物务必在医生指导下使用。

黏液促排剂

比如桉柠蒎肠溶软胶囊、欧龙马滴剂、标准桃金娘油肠溶胶囊等。鼻涕太黏稠导致擤不出来也是鼻窦患者的困扰之一。鼻黏膜上有许多我们肉眼看不

见的纤毛，它们规律性地摆动能把鼻腔或鼻窦中的病原体等有害颗粒排出，但是在黏膜出现炎症时可能会破坏纤毛的功能，导致黏液淤积。黏液促排剂具有让黏液变稀排出，减轻炎症的效果，它能恢复纤毛的“传送带”功能，把鼻窦的分泌物通过鼻腔传送至口腔，经过咳痰或吞咽排出。

生理盐水冲洗

如洗鼻器、生理海水喷雾等。鼻腔冲洗可以清除鼻腔内的黏液和结痂，增强纤毛摆动活性，去除鼻腔鼻窦内残余的病原体。科学研究发现，鼻腔冲洗有助于改善鼻窦炎症状。不过洗鼻子是个技术活，操作不当反而会引起耳痛等并发症。

文 / 杨璐