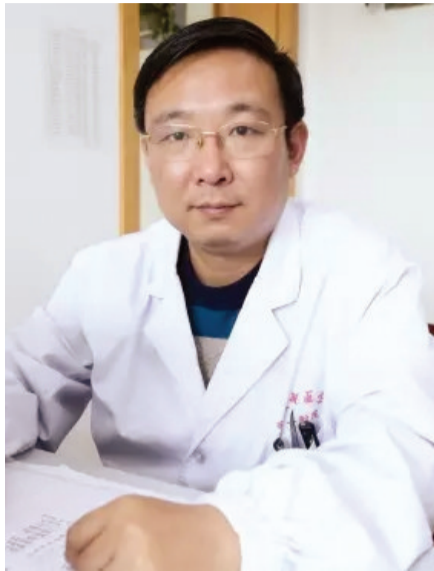


春天当心“毁容病”找上门!

省中医专家教你如何保住“面子”



专家介绍:程红亮 副主任医师, 硕士研究生导师, 医学博士, 全国名老中医学术继承人, 国家临床重点专科脑病学术继承人。擅长运用中药、针灸治疗眩晕、中风后遗症、认知障碍、面瘫、神经性肌萎缩、帕金森、颈肩腰腿痛等神经系统疾病及慢性胃炎、胃溃疡等消化系统病症。

大风起兮,冷空气来袭!刚出门,发型就被吹乱了!前两天还春意暖暖,这两天又开启了降温模式。春天乍暖还寒,此时也是人体血液和激素的旺盛时期,多变的气候是最危险的杀手,特别容易导致机体失衡,一不小心可能就被面瘫找上了。今天就请安徽省针灸医院脑病五科副主任医师程红亮,来和大家聊聊怎样远离面瘫。 ■王津淼 记者 李皖婷 文/图

解密:为何春天易发面瘫

面瘫的发病原因大多由面部受凉、物理性损伤或病毒入侵所致,一般症状是口眼歪斜。春季气候变化不稳定,早晚温差大,是面瘫的高发季节。

它是一种常见病、多发病,不受年龄限制,患者面部往往连最基本的抬眉、闭眼、鼓嘴等动作都无法完成。面神经麻痹如恢复不完全时,常可产生瘫痪肌的挛缩、面肌痉挛或联动运动、倒错现象。

程红亮表示,虽然面瘫本身对身体健康影响不大,但事关“面子”问题,加之不能及时治疗易形成后遗症,也给患者带来了痛苦。

提醒:留心面瘫的这些症状

程红亮提醒,出现这些症状时,要留意是不是面瘫找上门:

洗脸、漱口时,突然发现一侧面颊动作不灵、嘴巴歪斜;病侧面部表情肌完全瘫痪,会出现前额皱纹消失、眼裂扩大、鼻唇沟平坦、口角下垂等;刷牙时口角

漏水,吃饭时患侧口腔积存食物,饮水或漱口时水会从口角流出;不能吹气、鼓腮,发音时吐字不清,病侧不能做皱眉、闭目、鼓气和噘嘴等动作。

据介绍,面瘫分为周围性和中枢性两种。其中周围性面瘫发病率很高,而最常见者为面神经炎或贝尔麻痹,平常人们所说的面瘫,在多数情况下是指面神经炎,因为面瘫可引起十分怪异的面容,所以常被人称为“毁容病”。

预防:不想得面瘫,你可以这样做

春、冬二季气候变化不稳定,早晚温差大,是面瘫的高发季节,中老年、体质差、免疫力差的人群要注意面部保暖,避免吹风、受寒。患过面瘫者等人群更是不宜用冷水洗脸、刷牙。

饮食上要少吃油腻滞胃、不易消化的食物,如辣椒、年糕、糍粑等。可以多吃富钙的食物,比如排骨、深绿色蔬菜、海带、水果、胡萝卜、奶制品等。多补充B族维生素,B1、B2、B12等,如番茄、杏、梨、桃、菠萝等;此外还要保证充足睡眠时间,少看电视、电脑、手机。

程红亮特别提醒,面瘫在发病前都是有一些预兆的,如经常感冒、身体特别容易疲劳,一侧脸部肌肉发沉,睁眼费力,有的患者发病前几天会感受耳后酸痛不适。如果不幸得了面瘫,西医可口服以及注射糖皮质激素(如强的松、泼尼松等)、维生素B族(维生素B1、维生素B12之类的药物)及活血化瘀中成药共奏抗炎,减轻神经水肿、改善微循环之功效;中医则可以针灸、拔罐、中药内服熏洗、穴位敷贴等。

阳光正好,健身“走”起来

青春毅行,“三八节”健身走……现在全省各地各种健身走活动如火如荼地展开。春暖花开的季节,健身走被很多人认为是最简便的一项健康运动。省国民体质监测中心副主任陈炜提醒,参与健身走的市民要根据自己的情况,多运动,科学“走”为上策。 ■记者 江锐

据陈炜介绍,健身走是一种增强体质和免疫力的理想运动方法,它能够促进心血管的流通,锻炼心肺功能,还能加快血液循环和新陈代谢。如果每天坚持步行30~60分钟,热量消耗最快,有利于减肥和身体健康。

陈炜提出,打算长期加入“健身走”行列的人,还要配备一定的装备:平底鞋(能够缓解脚部压力,减轻走步带来的肌肉疼痛)、止汗香露和防晒油(保持工作时的清新,保护皮肤)、洗脸用品或者湿巾(到了单位,先洗洗脸或是用湿巾擦去脸上的灰尘,以保持整洁)。早春季节雾天较多,应避免雾天走步,同时尽量不要在机动车道边走步,以免吸入过多有害气体和灰尘。

陈炜介绍,在一些步行健身者中,至少有一半的人并不讲究方法,以至于健身效果大大打了折扣。下面,陈炜给大家介绍健身走的正确方法:

1. 步速应尽量加快,绝不能慢得像是在散步。
2. 须特别注意保持步伐的频率,一般不应低于每分钟140步。
3. 每次步行可延续20分钟,脉搏次数在锻炼后应达到平静时的150%左右,体内多余脂肪才可能被有效地消耗。
4. 正确的步行姿势是很重要的:头应微扬,身稍向前倾,肩膀放松,背部挺直,腹部微收;双臂可呈直角自然摆动;脚跟先着地,步子尽量放轻松。
5. 呼吸均匀,精神集中;如果能模拟竞走的姿势、步态,则效果会更好。
6. 加大运动量(包括时间和速度),比如:刚开始第一周每天步行30分钟,速度也可稍慢;第二周每天可增加10分钟,步频可增加10%;直至一个月后,每天步行时间可以延至40分钟,步频也可比开始时增加50%。

退休后变身“手机党”,爸妈“眼花花”

专家提醒:用眼谨防两大误区

星报讯(曹弘荻 王红梅 记者 李皖婷)老妈刚退休,为了给她解闷,陈小姐送了一部智能手机给妈妈,还在手机上下载了许多APP,没想到学会使用的老妈一下上了瘾,天天抱着手机刷微信、逛淘宝、追电视剧,最近老人说看东西眼睛发花、模糊,有重影、干涩,于是陈小姐带着母亲来到合肥市第二人民医院眼科就诊,没想到因为迷恋智能手机导致眼睛疾病的老爸老妈还挺多。

据合肥市二院眼科主任李永蓉介绍,一般来说,成年后视力会趋于稳定,眼镜度数也将不再增加。但是日常一些用眼的不良习惯如长期盯着液晶屏幕、手机屏幕看,读书看报姿势不正确,眼睛过度疲劳等也会导致视力下降、近视加深。另外,李永蓉介绍,虽然手机的辐射强度比较低,但长时间累积起来对眼睛的危害还是较大。容易导致眼睛干涩、疼痛,也就是医学上所称的“干眼症”,更严重的可能会导致角膜炎,甚至角膜溃疡。

李永蓉建议,手机使用者特别是中老年和青少年在生活中应减少看手机的时间,调低手机亮度和对比度,眼睛与手机的距离保持在33厘米之外。李永蓉还特别谈到,为缓解眼疲劳、干涩等现象,除注意用眼卫生外,还应均衡饮食,适当多摄入些粗粮、杂粮,及含维生素、矿物质及膳食纤维丰富的新鲜果蔬、薯类、豆类等。对于成年人来说,视力仍需每年定期检查,如果近视程度差距在50度以上,就需重新验光配镜。

这才是“新知探享者”拥有东风标致4008的正确方式

一款好车,往往要经得起市场和车主的双重考验。成功登陆中级SUV市场的东风标致4008,市场表现是有目共睹的。

2017年是东风标致“SUV年”,将全面发力SUV市场,在SUV市场整体快速增长的趋势下,意在从激烈的竞争中占得先机,助力品牌实现销量突破。作为SUV产品矩阵中的重要车型之一,东风标致4008从去年11月上市以来,已为众多车主带来未来先享的汽车生活。今天,就让我们走近三位“新知探享者”,看看他们拥有东风标致4008的正确方式。

拥有方式一:颜值不能光“看”也要细“品”
不可否认,人们对外观出众的产品,总会投以更多的关注目光,继而转化为最后的购买行为。“看它的第一眼就决定了!”车主张小姐是一位时尚达人,在职场中属于“白骨精”。

“东风标致4008的点阵式进气格栅,搭配那对犀利的大灯,像狮子的眼睛一样炯炯有神。而圆润上扬的腰线又彰显出独有的力量感和霸气。同事们都说,这是一台看一眼就

会爱上的车。”说起东风标致4008的外观,张小姐毫不吝嗇溢美之词。

拥有方式二:畅行无阻 先享生活更多美妙
“工作关系,在购车时候更多考虑空间和道路通过性等,而东风标致4008绝对是最适合我的选择。这辆车不论是乘坐空间还是置物空间都足够丰富,而它在不同路面的通过能力,更是带给我许多惊喜。”作为一名小有名气的职业摄影师,小毅需要经常带着摄影器材去外拍,显然,东风标致4008满足了他的各种需求。

“空闲时间,我经常开着4008出去自驾,动力随叫随到。以前开车会刻意躲避野外那些复杂道路,自从有了4008,都能从容应对了。”得益于性能强劲的380THP(1.8T)涡轮增压发动机,以及标致独有的增强型Grip Control多路况适应系统,这两者所组成的“T+G黄金操控组合”,在马牌越野轮胎以及HDC坡道缓降系统的配合下,表现出强劲的性能与强大的通过能力,无形之中,可以让

更多车主,在驾车外出时领略不一样的风景。
拥有方式三:拥抱安全 让领先科技照进生活

“我平时工作非常忙,所以很珍惜与家人共度的闲暇时光。安全性和舒适性是我选车的重要因素,买东风标致4008正是被其领先的科技配置所吸引,特别是这个级别的车中少有ADAS,更是加重了这辆车在我心中的砝码。”王先生是世界500强跨国IT公司的区域经理,他平时不光喜欢关注前沿科技资讯,对于潮流科技了然于胸,并且乐于去享受新鲜事物带来的乐趣,和许多车主一样,王先生对东风标致4008上搭载的一系列驾驶辅助配置和安全科技赞赏有加。

“还有一个360°可视泊车辅助功能也非常实用,可帮助驾驶员通过显示屏直观地看到车辆所处的位置以及车辆周围物,从而轻松泊车,当通过复杂或拥堵路段时,可有效避免刮蹭、碰撞、陷落等事故,强烈建议驾驶新手多多使用该功能。”讲起ADAS,王先生滔滔不绝,如数家珍。



此外,东风标致4008还搭载了自主紧急制动系统、带跟停功能的自适应巡航系统、带方向盘纠正功能的主动盲区探测系统、带方向纠正功能的车道保持辅助系统自动泊车、智能远近光调节等同级车型没有的一系列实用的主、被动驾驶辅助功能,极大地提升了用户驾驶的便捷性与安全性。

拥有东风标致4008的方式已经为你打开,接下来,就让这辆“高端智能欧系SUV”,助你开启探享新知的新生活。