

# 眼睛闹脾气 警惕脑梗搞突袭

## 健康提醒

都说眼睛是“心灵的窗户”，但从医学视角看，它也是大脑疾病的“监视器”。视神经作为大脑的直接延伸，眼底血管与脑血管具有同源的解剖学结构。这种同源的神经解剖联系，意味着大脑的“风吹草动”往往会在眼睛上投射出蛛丝马迹。对于脑梗这一高发、高致残率及高致死率的疾病更是如此。

接下来，北京地坛医院神经内科主任医师冯恩山就带大家揪出那些藏在眼睛变化里、脑梗发出的预警信号。

### 视力异常背后的大脑危机

72岁的王阿姨最近几年爱上了玩手机，平时刷刷新闻，看看小视频，一刷起来就是大半夜都不舍得放下。有一天，王阿姨突然觉得左眼前有点模糊，像是眼睛上蒙了一层雾。她抬手揉了揉眼睛，情况似乎好了一些，就这样左眼视物模糊反复了好几次。一周后，王阿姨正刷着视频，左眼眼前猛地一暗，仿佛有人拉上了窗帘，右手拿手机也拿不稳了，她慌忙闭眼歇了几分钟，再睁开时，眼前又清楚了。之后的某一天王阿姨在厨房做饭时，右侧身子猛地一沉摔倒了，话也不会说了，被送往医院确诊为急性脑梗死，右半边身体瘫痪。

冯恩山介绍，像王阿姨这样的情况并非个例。研究表明大约20%~50%的脑梗死患者在发病前可能会出现明显的眼部异常信号。这些信号可能是“一过性的短暂出现，也可能是长期累积的血管损伤”。眼底血管病变与脑梗死风险之间高度相关，眼底的血管病变越严重，脑部的小血管病变也越严重，患者的神经功能受损越严重、致残率越高。



### 眼睛为啥是脑梗的“显示器”

为什么眼睛能成为脑梗的“显示器”呢？冯恩山介绍，眼睛和大脑在胚胎发育时期就是一体的，它们就像一对亲密无间的“孪生兄弟”，结构上，眼睛和大脑共享一张“血管地图”，眼睛和大脑的供血来源于同一套血管系统，眼动脉直接起源于颈内动脉，为眼球供血。当颈动脉或颅内血管发生狭窄、栓塞时，眼动脉供血不足会引发眼部症状，如短暂性黑朦。另外，眼底血管与颅内小血管具有“同源性”，眼底血管的变化间接反映了颅内血管的变化。而且眼底是人体中唯一能够通过肉眼直接看到血管走行的部位，对此部位进行拍照，可集中观察照片中的动脉、静脉和毛细血管。

所以说，眼睛不仅是心灵的窗户，也是大脑的窗户，眼睛更是脑梗以及其他大脑疾病的“显示器”。很多时候，脑梗真正的“前奏”，不是突然晕倒或者口齿不清这些明显的症

状，而是眼睛出现的那些模糊、黑朦、重影等看似无关紧要的小毛病。

### 四个眼部暗号或是脑梗前兆

现在人们的生活节奏普遍很快，压力大，再加上外卖、熬夜等不良生活习惯不断，脑梗再也不是老年人的专利。年轻人患病的例子越来越多，而且很多时候脑梗前，身体给的信号并不明显，反倒是在眼睛这里容易显露迹象。冯恩山提示，眼部出现这4种表现，有可能是脑梗发出的危险信号。

单眼黑朦单眼突发性眼前发黑或视力丧失，很快又能完全恢复，持续时间一般数秒至数分钟，提示一过性的脑缺血发作。如果这种单眼黑朦反复出现，这是颈动脉狭窄或微栓塞的典型信号。日常生活中，我们久蹲之后突然站立也会出现眼前发黑，但通常为双眼发黑，和脑血管疾病常引发的单眼一过性黑朦不同。视野缺损双眼同一侧视野缺损，比如右

眼耳侧视野及左眼鼻侧视野缺损，提示枕叶梗死。患者往往会因为这种视野缺损，频繁碰撞一侧物体，比如总撞到左边门框。

视物重影突发双眼视物重影，遮盖单眼后症状消失，可伴眼睑下垂、瞳孔不等大或眼球运动受限，部分患者伴眩晕及肢体共济失调，这是脑梗的信号。

眼球震颤小脑或脑梗死可引起不自主眼球摆动，注视固定目标时加重，可伴有恶心、呕吐及肢体共济失调。

此外，除了上述提到的视力异常之外，还有以下表现，也可能与大脑疾病有关：眼皮下垂(眼皮耷拉)、怕光、眼皮跳动异常、眼球胀痛等症状。其中比较常见的是眼皮下垂，一部分是由于老年人眼皮脂肪少引起的，另一部分则是由于负责眼皮抬起的动眼神经受损了。

### 这种眼部不适优先挂神内

神经内外科和眼科在疾病上的交叉非常多，很多人发现了异常的眼睛提示信号，却不知道该怎么办，挂哪个科室的号，做哪些检查可以进一步确诊。

冯恩山表示，要是眼睛只是偶尔不舒服，比如出现了视物模糊、畏光、流泪等眼部症状，首先去眼科排查眼科疾病。如果患者眼部症状突发、反复发作，还伴随着头晕、肢体麻木、言语不清等情况，需立即就医排查脑血管病。这时，建议优先挂神经内科或急诊科，检查包括头CT或MRI、颈部血管超声、经颅多普勒检查等。

冯恩山提示，脑梗治疗的“黄金时间窗”从症状出现开始只有4.5小时。在这个时间内及时治疗，患者恢复的机会更大。千万不能以为只是普通眼病，而耽误了最佳的救治时机。所以说，当你的眼睛突然“看不清”了，可别掉以轻心，它可能比你想象的要危险得多！(北京青年报)

## 先刷牙还是先吃早饭？了解刷牙那些事儿

早上应该先吃早饭，还是先刷牙呢？哪种方式更健康？关于这个问题，专家表示：先刷牙和先吃早饭，都是可以的。(人民网)

### 先刷牙还是先吃早饭？

**先刷牙：**夜间口腔细菌滋生，早晨先刷牙能减少细菌，保持口腔清新。但刷牙后应避免立即喝酸性饮料，餐后清水漱口。  
**先吃饭：**早餐后的食物残渣和糖分易被细菌分解产酸，刷牙能直接清洁口腔内的食物残渣和细菌。不过最好餐后间隔10-15分钟再刷，避免食物产生酸性物质损伤牙齿，若马上刷牙容易对牙釉质造成进一步磨损。  
早上先吃早饭还是先刷牙可以根据饮食和习惯选择，刷牙的核心是清洁到位。

### 刷牙的方法

推荐使用“巴氏刷牙法”，具体分七个步骤：

- ▶ 第一步：我们需要将牙刷与牙龈呈45度角，轻轻加压；
- ▶ 第二步：以2-3颗牙为一组，进行短距离的水平颤动，刷4-6次；
- ▶ 第三步：同样采用相同的刷牙法刷牙齿的内侧面；
- ▶ 第四步：刷咬合面上的窝沟，这部分是细菌容易积攒的地方，一定要仔细刷牙；
- ▶ 第五步：将牙刷竖起来，进行上下来回的刷门牙；
- ▶ 第六步：用第五步同样的刷牙法刷门牙的内侧面；
- ▶ 第七步：别忘了轻轻地刷舌头表面，以帮助去除口腔中的细菌。

### 刷牙的误区

“天然无添加”的牙膏更安全：部分天然成分(如薄荷油、桉树油)可能刺激敏感牙龈，需根据自身情况选择。  
刷牙越用力越干净：过大的力度会损伤牙龈和牙齿。牙龈可能会被刷伤，导致出血、红肿，甚至萎缩。  
刷牙时间过短：刷牙时间过短无法有效清洁口腔。牙菌斑需要至少2-3分钟的刷牙时间才能被清除。  
长期不换牙刷：牙刷使用一段时间后，刷毛会变形、弯曲，清洁效果会大打折扣。一般建议每3个月更换一次牙刷。  
刷牙不能蘸水：是否蘸水对牙齿清洁没有直接影响，关键是要保证每次刷牙刷够3分钟。

### 科学刷牙护牙流程参考

- 早餐后30分钟，用软毛牙刷+含氟牙膏，以巴氏刷牙法刷牙2分钟。
- 刷牙后使用牙线清洁牙缝，必要时用冲牙器。
- 睡前刷牙后不再进食，若夜间口渴喝清水。
- 每半年至一年进行一次口腔检查和洗牙，及时发现龋齿、牙周病等问题。

## 吃烧烤该怎样减少对身体和皮肤的伤害？

## 健康生活

说起吃烧烤，四季都火爆。但是，吃烧烤可能引来致癌物，吃了之后影响皮肤健康，也是很多人所担心的事情。其实真正需要担心的，是在炭火烧烤过程中产生的致癌物和促炎成分。我们又应该如何减少烧烤肉品里的致癌物，或者减少它的危害呢？

炭火烧烤会产生两种致癌物而用微波炉和电烤箱则致癌物含量少很多。

脂肪在炭火烧烤过程中会产生多环芳烃类致癌物，蛋白质在过熟后会产生杂环胺类致癌物。只要是炭火烤，或明火烤，就很难避免局部过热，产生致癌物这个事情是不可避免的。

即便不是烤，而是油炸、油煎，也会产生这两类致癌物。

相对而言，如果用微波炉和电烤箱来烤肉的话，致癌物的含量就要小得多。因为烤箱可以控温，而只要把食材所有部位的受热温度都控制在200℃以下，产生致癌物的数量就会很小。

一般来说，烤箱温度调到200℃时，只要适时取出烤熟的成品，烤肉的实际受热温度不会达到200℃，因为水分蒸发会使肉表面的温度有所下降，而肉内部的温度就更低一些。所以，吃自家烤箱烤的肉串，还是安全的。

可是，有很多人就好那一口，必须用炭烤才觉得好吃，并认为那种油脂滴在炭火上冒青烟带来的烟熏味道是烧烤美味的重要组成部分。

“看起来美，吃起来香”的“美拉德反应”会给身体带来一系列麻烦。

烧烤和煎炸食物还会产生很多促炎物质，这些物质对皮肤非常不友好，会促进痤疮，恶化各种皮肤和黏膜的炎症。

煎炸和烧烤食物之所以那么香，是因为其中发生了“美拉德反应”，产生了很多香气物质。但是，如果这个反应比较强烈，也会产生大量的“糖基化晚期末端产物”(AGEs)。

研究证实，不同食物烹调方法产生AGEs的数量排序是：煎炸/烧烤>烤箱烤>炖煮>新鲜食物。比如说，在烹调前的新鲜鸡肉中，几乎没有AGEs。但在烤鸡中含量就大幅度上升了，炸鸡更多，而烤或炸的鸡皮里，AGEs的含量超级高。

这些物质过多时，会给身体带来一系列的麻烦：诱导胰岛素抵抗；活化氧化酶，产生自由基；促进炎症反应；诱发细胞凋亡；减少能量产生等等。这些作用会促进皮肤的衰老。

前面所说的多环芳烃类致癌物和杂环胺类致癌物，本身也是促炎物质。“美拉德反应”中产生的丙烯酰胺类物质，也是促炎成分，再加上AGEs的加持……对身体健康的影响可想而知。

已有研究证实，皮肤中AGEs的积累和人体衰老相关，甚至和多种慢性疾病风险相

关。例如，心血管疾病发作风险、血管硬化指标、神经系统疾病并发症、骨关节炎等。

有很多研究者发现在肉类中添加香辛料可抑制烤制形成的致癌物。

从制作方式来说，应当在保持风味的前提下，尽量减少致癌物的形成量。炭烤或油炸的工艺可能难以改变，但肉的腌制方式和配料成分可以改变。

此前已经有很多研究者发现，通过添加香辛料处理肉类，可以部分抑制肉类在烤制中形成过多的杂环胺类致癌物。

所谓香辛料，包括了新鲜香辛料，比如葱、姜、蒜、洋葱、鲜辣椒等，也包括了干制香辛料，比如花椒、胡椒、干辣椒、丁香、迷迭香、小茴香、孜然等。这些香辛料都具有相当强的抗氧化性，一方面能减少致癌物的形成和致突变作用；另一方面也能够帮助人体提升胃酸、小肠液等消化液的分泌量，提高消化能力。

有研究发现，在牛肉饼里添加香辛料可以有效减少油炸后的杂环胺产量。其中添加1.5%的花椒、1.5%的干辣椒，或1%的生姜，就能把杂环胺产生量分别降低77%、67%和67%。大蒜和洋葱的效果会弱一些，要分别加到5%和19%，才能达到61%和48%的抑制效果。

也有研究者探讨了香辛料对烤牛肉饼时形成杂环胺的抑制作用，高良姜、月桂叶和花椒都有比较好的效果。国外研究早就发现，加入迷迭香、罗勒等香辛料，使用大蒜汁、姜汁等调味，都有利于降低烧烤食物的致癌物生成。

此外，餐馆可以通过提供搭配食物的方

式来减少促炎物质的危害。例如，在吃烤肉的时候，劝告消费者用紫苏叶、生菜叶包着吃，配合生菜沙拉同食，或者在烤肉上挤上番茄酱、柠檬汁来调味，有利于减少有害物质的影响。

### 给爱吃烧烤的你五个健康饮食建议

- 1.给自己定个规矩，每个月只吃一两次烤串，两三次炸物，而不是经常作为夜宵或晚餐食物。
  - 2.尝试减少每次吃的数量，例如把一次吃好几串烤肉的饮食习惯，改成每次只吃一串解个馋就停下来。
  - 3.做食物替换。例如，把炭火烤制的食品换成电烤箱烤制的食品，把油炸的肉类换成炖煮的肉类。
  - 4.在吃烧烤和炸物的时候，多多搭配富含抗炎成分的食物和饮品。常见抗炎成分包括多酚类物质、类胡萝卜素、活性多糖、可溶性膳食纤维等。例如，深绿色和橙黄色的蔬菜，橙黄色和蓝紫色的水果，各种蘑菇、木耳等，绿豆汤、黑豆汤、绿茶和菊花茶等。
  - 5.一餐中吃了这些食物之后，后面一两天都要吃得清淡一些，少吃肉，少吃油腻，多吃全谷杂豆和清爽果蔬。
- 健康饮食并不意味着完全禁食那些好吃而不健康的食物，但需要控制数量和频次，并努力通过合理的搭配来减少那些食物对健康的影响。(北京青年报)

## 踝关节扭伤有良方 浮针治疗可帮忙

## 健康科普

大家有没有过下楼梯突然踩空，跑步前没有热身导致崴脚的情况，当时疼痛剧烈，不能行走，局部很快肿胀，严重影响了日常生活和工作。据《中国运动损伤流行病学调查》(2019)，青少年12到19岁年龄段，踝关节扭伤占比达到40%。女性的发病率是男性的1.5到2倍。户外训练中发生率高达25%。据统计，每天每10000人中就有1例踝关节扭伤，可以占到急诊检查病例的7%到10%。

踝关节扭伤俗称“崴脚”，是指足部内翻或外翻时，韧带被过度牵拉或撕裂，导致疼痛、肿胀和活动受限。是日常生活中最常见的运动损伤之一。大多数踝关节扭伤为踝关节外侧韧带损伤，约占踝关节扭伤的77%。

祖国医学将踝关节扭伤称为“踝部伤筋”“脚踝扭伤”，在中医学理论中属于“筋伤”范畴，与气血运行、经络阻滞密切相关。中医认

为，急性扭伤后，局部气血瘀滞，经络不通，导致“不通则痛”，若未及治疗，可能转为慢性损伤，甚至影响肝肾(肝主筋，肾主骨)。

### 中医病因病机及辨证分型

1.急性期(扭伤后48小时内)气滞血瘀：外力导致局部经络受损，气血运行不畅，形成瘀血肿胀。其临床表现：剧烈疼痛、肿胀青紫、关节活动受限。2.慢性期(恢复期或反复扭伤)筋脉失养：长期气血不畅，筋络得不到濡养，导致关节僵硬、无力。肝肾不足(反复扭伤者)：肝肾亏虚则筋弱，肾气不足则骨不固。

中医根据以上不同分期证型，可以运用中药内服、中药外敷、针刺放血以及手法正骨。现代医学治疗包括RICE原则(休息、冰敷、加压、抬高)，结合物理治疗(超短波、超声波)均能取得不错的治疗效果。但部分患者恢复期较长，易遗留慢性疼痛，或导致反复扭伤。

浮针治疗后同时配合一些阶段性康复训练以及消炎消肿理疗效果更佳。经过大量的临床观察，浮针治疗踝关节扭伤，特别是急性踝关节扭伤，效果明确，起效快，患者恢复时间短，基本无后遗症。急性踝关节扭伤如果经过1到2次浮针治疗得不到明显治疗效

果，患者宜进一步行CT或者MRI检查，排除局部骨折，以及韧带撕裂情况。

浮针疗法作为一种新兴的中医外治法，近年来在踝关节扭伤等软组织损伤领域显示出独特疗效，下面就简单带大家了解一下浮针的历史、解析浮针治疗作用机制、浮针的适应症。

### 浮针的历史

浮针是基于基础医学的现代针灸，是上个世纪90年代符仲华老师发明并推广应用于临床。浮针是一种特殊的针刺疗法。其历史可追溯到《灵枢·官针》中的“毛刺”“浮刺”等浅刺法。经过三十年的发展，浮针的理论、针具、适应症得到了长足的发展，浮针疗法也从国内走向了国外，因其疗效迅速、无副作用、操作简便，受到了不少一线医务工作者的欢迎。

### 浮针治疗特点及作用机制

1.浅层皮下穿刺：针体平行刺入皮下疏松结缔组织层，不深入肌肉；2.远程作用：通常在患处周围6-10cm处进针；3.即时镇痛：通过机械刺激改变局部微环境，阻断疼痛信号传导。浮针治疗的最大优点是即时显效，同时针体在皮下层筋膜，该层无血管神经，所

以治疗过程无疼痛，无出血，是一种将针“浮”在体表的“特殊针灸”。

### 浮针可以治疗哪些疾病

- 1.四肢部位的软组织损伤 涉及的病种：网球肘、高尔夫球肘、桡骨茎突狭窄性腱鞘炎、跟腱炎、急性踝关节扭伤以及各种肌肉拉伤和肌肉挫伤等。
  - 2.颈肩腰腿痛 涉及的主要有：急性腰扭伤、落枕、慢性腰椎退行性病变、颈椎病、肩关节周围炎、肩袖损伤、膝骨性关节炎等。
  - 3.内脏痛 功能性消化不良疼痛、胃肠痛等。
  - 4.神经相关疼痛 颞颌关节痛、慢性紧张性头痛、偏头痛、坐骨神经痛、带状疱疹后神经痛、肋间神经痛等。
  - 5.其他慢性疾病 部分妇科疾病如痛经、盆腔慢性炎症以及漏尿、术后粘连或瘢痕疼痛等。
- 随着临床应用以及研究深入，浮针的适应症以及适用范围越来越广泛。大家在遇见相关问题时不妨试试浮针疗法。(天长市人民医院 宣玉放)