

白领一族警惕

“杀人性头痛”

所谓“杀人性头痛”，就是常说的三叉神经痛。因其疼痛程度让患者痛不欲生而有此说法。眼下逐渐变冷的天气可能诱发三叉神经痛的发生，使患者病情加重。

三叉神经痛是在人的头面部三叉神经分布区域内反复发生，骤发骤停，且是短暂的、难以忍受的剧烈疼痛。患者痛苦不堪，有的人甚至因此而轻生。这种病的发生是女多于男，患者是从老到小都有，多发于45岁~70岁年龄段的人，但近来儿童发病率也有所增加。发病的时候人右侧头面部疼痛要多于左侧，这种病虽没有生命危险，却严重影响了患者的生活质量。

诱因一：越怕头痛越头痛

从中医上讲，精神刺激是诱发此病的重要因素。有的患者情绪和心情上放不开，整天眉头紧锁为可能要到来的头痛提心吊胆，结果是造成肝郁气滞，郁久化火，而导致头痛发作。

专家分析

头部也会气滞血凝，正是不通则痛。因此，在治疗三叉神经痛的老病号时，中医不只是单纯地使用止痛药，还会用疏肝解郁药，为的就是去除疼痛的内因。

诱因二：盲目节食诱发头痛

现在很多办公室的白领一族容易患三叉神经痛。除了精神压力外，盲目的节食减肥、吃素或不吃主食也是头痛发生的诱因。

专家分析

脂肪是组成人体组织细胞的重要成分，特别是磷脂和胆固醇等，是神经组织中不可缺少的成分。神经组织中还含有糖脂，而碳水化合物是糖脂不可缺少的成分。因此，三叉神经痛的患者需要高碳水化合物饮食来供给能量以及保护神经功能。如果人为了怕胖吃素或不吃主食，很可能还会加重三叉神经痛。

诱因三：不“善待”疼痛触发点

约有一半的三叉神经痛病人在面部都有一个或多个特别敏感的“触发点”，稍加触动就会引起疼痛，并从此点开始，放射至其他部位。

专家分析

“触发点”多在嘴唇、鼻翼、脸颊、嘴角、舌头和眼睛等处。三叉神经Ⅲ支疼痛的发作多由于下颌动作，比如咀嚼、打哈欠、说话及冷热水刺激下牙而诱发的。

三叉神经Ⅱ支疼痛发作则多因为刺激皮肤“触发点”所致，如刷牙、洗脸、剃

须等动作。因此，三叉神经痛患者在触及或清洁这些敏感部位时，动作要慢。

另外，气候变冷也是三叉神经痛的易发因素。被风吹着，或是乍热乍寒，都可使疼痛加剧。因此，天气冷尤其是在刮风时要注意保暖，通过戴口罩、眼镜等，尽量避免触及三叉神经痛的“触发点”。

诱因四：管不住嘴 冷热不忌

过冷过热或是刺激性的食物也会成为三叉神经痛的诱因。像烟中的尼古丁会使血管收缩，喝浓茶可使神经兴奋性增强、小动脉痉挛。保存过久的野味、腌鱼和咸菜等含有较多的酪氨酸，火腿中含有亚硝酸盐等，这些食物都能引起脑血管扩张、刺激神经痛。

专家分析

三叉神经痛患者对于上面提到的食物都要慎重选择。另外，还有些三叉神经痛是因为缺乏维生素B₁而引起的神经炎导致的。这样的患者除了要吃粗粮补充维生素B₁外，还要忌糖。因为糖代谢中要消耗维生素B₁，这样会使本来就不足的维生素B₁更加缺乏。

萧萧



面包吃太多易患肾癌



有关专家最近进行的一项医学研究结果显示：人们大量食用精制谷物，尤其是面包后，患肾细胞癌的风险会相应升高。

专家对比同一食物食用量最多和最少病人的身体状况后发现，大量食用面包使患肾细胞癌风险提高94%，而大米吃得过多使患癌症风险提高29%，食用牛奶和酸奶过多则使患肾癌风险提高27%。与此相反，过多食用禽类、加工肉制品和蔬菜则能使患肾细胞癌风险分别降低26%、36%和35%。

小婉

哪些老人怕冻

患心血管疾病者 冬季的低温和多风是心脏病的诱发因素，因低温导致血管紧张、血压增高，心脏搏动加快，势必加重心脏的负担，使原本就有病变的心脏缺血、缺氧加重，因此有心血管疾病的老人不宜受冻或长时间逆风行走。

患溃疡病者 有胃病的老人也要注意保暖，因人体受寒冷刺激后血液中的组织胺增多，胃酸分泌旺盛，胃肠发生痉挛性收缩，使原有的胃病再次发作，甚至引发胃出血、胃穿孔等严重并发症。

患脑血管疾病者 患此病的老人更不宜受冻，因人体受寒冷刺激后常导致交感神经兴奋，全身毛细血管收缩，血液循环外周阻力加大，血压升高，脑部负荷加重，容易引发脑血管、脑血栓的形成。

患支气管炎、支气管哮喘者 寒冷空气会对呼吸道产生不良刺激，从而诱发支气管炎、支气管炎或小气道的痉挛，使患者病情复发或加重。

有老寒腿者 患此病的老人常常反复发作腿部的酸麻胀痛或沉重感，受寒时症状加重。

小张

教你一招

按摩耳朵健身法

- 1. 捏揉耳尖法** 用双手食指、拇指肚捏、揉、抖耳尖端半分钟，有镇静、止痛、清脑等功效。
- 2. 捏弹耳垂法** 以双手食指、拇指肚分别捏揉双耳垂，先轻轻捏揉耳垂半分钟，使其发红、发热，然后揪住耳垂向下拉，再放手。此法可促进血液循环、减少耳鸣。
- 3. 挽拉全耳法** 右手绕过头顶，以食指、拇指夹耳尖向上牵拉左耳36下，换左手同法。此法有保护视力、减轻喉痛、防治慢性咽炎等作用。
- 4. 双手扫耳法** 用双手掌把耳朵由后面带动耳廓向前扫，紧接着再回来带动耳廓向后扫，此法可提高免疫力，还可清脑、补肾、调和阴阳。
- 5. 手摩耳轮法** 双手握成空拳，以食指、拇指沿耳轮上下来回摩擦数十下，直至耳轮充血发热。此法有保肝、补肾等作用。
- 6. 按摩耳屏法** 以食指、拇指肚夹耳屏（耳中心部），不分凹凸高低，按摩捏揉半分钟，然后用双手中指插入耳道口，顺时针、逆时针方向各旋转两三圈后拔出，如此反复，具有调理气血、益五脏、抗衰老等功效。徐建华



与更年期“过招”

据有关专家介绍，妇女到40岁后，卵巢功能开始衰退，体内雌激素水平会逐渐降低，随之而来的则是一系列更年期的生理、心理变化。更年期症状：潮热出汗、腰膝酸痛，容易疲劳、头晕耳鸣、皮肤生斑、失眠健忘、性欲减退、月经紊乱、心烦易怒。

更年期女性适宜的食物：黑米、黑豆、黑木耳、黑芝麻、核桃仁以及百合、莲子、山药、枸杞子、芹菜、胡萝卜。

更年期的症状从理论上讲是可以自然消失的，但有些人如果症状明显，则需要接受治疗。据临床统计，更年期症状（如情绪方面的问题）发生率为70%~80%，其中有30%~40%的人较为严重，需要接受治疗，其中还有5%~10%的人精神和生理反应非常严重。因此专家提醒，更年期症状绝对不能轻视。

缓解更年期症状食疗方：

1. 汗多者食疗方：甘麦大枣粥。将甘草、浮小麦、大枣一同煮粥食用。
2. 心悸者食疗方：莲子心泡水饮用。
3. 头晕者食疗方：用天麻、菊花、夏枯草泡水，或用苦丁茶泡水饮用。
4. 失眠者食疗方：酸枣仁、柏子仁、茯苓、大米、薏米煮粥食用。

蔡楠