

九种“面相”提示身体可能有病

在陌生人的提醒下,女子及时就医保住性命

近日,一位女子在餐馆吃饭时,一位陌生人走过来提醒她“脑子里可能长了肿瘤”。后经医院确诊,这位女子患有垂体瘤。

据了解,这位陌生人是浙江省诸暨市人民医院神经外科主任赵明。当时,同在餐馆吃饭的他,根据女子的面容状态及其患有糖尿病等信息,判断对方可能患有垂体瘤。于是,赵医生留下自己的电话并建议女子去医院检查。

经过医院进一步诊断,该女子的确患有垂体瘤。目前,经过手术治疗,女子的病情正在好转。

身体就像一个功能强大的机器,出现故障,可能会通过某些部位做出间接提示。其中,五官透露的信号既直观,又隐蔽。以下9种“面相”提示身体疾病——



1 脸色发红 血压偏高

面部颜色预示着不同的健康问题——

过分红润 满脸通红或颧骨处泛红,说明心脏供血过量,这类人容易患高血压,还要提防心脏病;

两眼间比其他部位红 尤其是大红色,意味着心火过旺;

呈青紫色 表明全身血液运行不畅,要防范冠心病。

英国心血管学会研究发现,心脏病中的二尖瓣狭窄,可能导致整个身体和血液中的氧含量减少,表现在脸上就是不正常的红色。

2 印堂发青 心脑血管可能缺氧

古人请人算命时,最怕听到“印堂(两眉头的中间)发黑”。现代医学发现,印堂发黑通常说明心脑血管缺氧,甚至有心肌梗死的情况。

健康人的印堂应该是饱满、红润、有光泽的,以下印堂表现也属于不健康状态:

过红 代表血脂异常、血压高、脾气大、易中风;

凹陷 可能是先天心脏功能较差、心脏供血不足;

发青 说明心脏、大脑轻度缺氧;

发黄 提示人体气血不足、脾胃虚弱;

有川字纹 说明心脏供血不足、易焦虑。

3 鼻梁横纹 可能提示患冠心病

中医将鼻子称为“面王”,因它是面部最高之处。在古代,多认为鼻梁高者有长寿之相。

鼻尖肿胀 表明心脏脂肪可能增加或心脏病变范围正在扩大;

红鼻子 常预示心脏病,患者通常血压偏高,盐分和酒精摄入量较多;

鼻子硬邦邦 表明心脏脂肪累积过多;

鼻梁有横纹沟 严重者会出现一条青筋,称为“鼻褶心征”,如果面部出现这条皱纹,就预示着可能存在冠心病等心肺疾病。这类人应按时间测量血压,关注胆固醇水平并多摄取富含欧米伽-3脂肪酸和欧米伽-6脂肪酸的食物,如坚果、鱼类和亚麻籽等。出现胸闷、心悸、憋气或活动耐力下降等症状时,应及时就医。

4 嘴唇发紫 多种疾病前兆

心脏血液循环不畅反映在唇色上就是嘴唇呈现青紫色。这种唇色异常也可能是心脏病、贫血、冠状动脉堵塞、中风的前兆。

一般情况下,嘴唇发紫代表病情已经很严重了,应及时就医治疗,检查心脏和肺部是否有问题。

5 耳垂有褶 有动脉硬化的可能

健康人群的耳垂是平滑、饱满的,但有些冠心病患者的耳垂上,有一条褶沟或皱纹,常被称为“冠心病沟”“动脉硬化耳褶征”等,这也是“耳褶心征”的表现。

耳朵主要由脂肪与结缔组织构成,没有软骨、韧带、肌肉,因此对于身体缺血现象最为敏感。

动脉硬化发生时,血液循环受阻,耳垂属于身体末端部位,局部缺血更明显,因此导致耳垂血管收缩,出现耳褶。

6 眼睑小瘤 血脂异常

有些中老年人上眼睑内侧长有淡黄色、柔软的扁平疣状突起,一般为米粒或黄豆大小,这可能是眼睑黄色瘤。

这种黄色小肿块(也称黄色瘤)常见于四五十岁人群,主要是由“坏”胆固醇偏高、皮下脂肪堆积所致,是人体脂质代谢障碍的外在皮肤表现,往往说明患者胆固醇和血脂偏高。

丹麦一项对1.3万名参试者进行的研究发现,眼睑出现黄色瘤的患者,10年内发生心脏病或死亡的风险明显更高。

7 眼圈发黑发青 多个内脏受损

由于眼周皮肤薄,所含血管丰富,因此微循环有变化,常会在眼圈上暴露出来。它有时会暗示一些严重疾病——

肝硬化的人通常表现为脸黑、眼黑;

肾病后期会有黑眼圈表现;冠心病也会导致黑眼圈、口唇发紫;

干燥综合征也会出现黑眼圈。青眼圈最常见,偶尔一两天睡不好觉,就会眼圈发青。有些人生气后眼圈也会发青,这是因为肝主目,动怒伤肝。

8 眼睛肿胀 当心泌尿系统感染

即所谓的“眼泡肿”,分生理性、病理性两种:

生理性肿胀 如果早上起床时肿,活动之后就消肿,就不必担心了,这说明前一晚睡得不好,吃得咸或晚上哭过。

病理性肿胀 每天早上起来眼睛都会肿。

如果眼睑肿得更重,或伴尿频、尿急、尿痛,就可能是发生了急性泌尿系统感染;总是眼皮肿,活动之后也不会减轻,会持续一天,可能是甲减;早上起来肿,排尿后就减轻,可能是泌尿系统感染。

最严重的情况就是泌尿系感染、肾脏疾病,包括原发性肾小球肾炎、继发性糖尿病、高血压、痛风性肾病。一些其他免疫系统疾病,如红斑狼疮,也会造成肾损伤。

9 舌苔发黄 心衰信号

舌尖变红,表明心火盛;舌色发暗,舌尖、舌边有青紫色小点或斑块,表明瘀血阻滞血脉,心脏供血不足。

中医“望闻问切”四诊中,望舌色、看舌相,可辨证治疗。现代医学也发现,有心血管病的人舌苔颜色、微生物菌群与健康人群有很大不同。

据《健康时报》



纸巾也有保质期 囤积要提起注意

纸巾生产全过程都要求在高温下完成,一旦包装不及时或储藏不好,纸张就会受潮或污染,变成“不卫生纸巾”。正规品牌的卫生纸,在外包装上都要注明生产日期和保质期,这是国家产品标识明令规定的。在干燥、通风的保存条件下,一般纸巾的保质期是2年—3年。时间长了,如果发现家里的纸巾开始长毛、掉粉,就不要再用了。

——《生命时报》

洗澡时 灵感更易被激活

《全球沐浴调查白皮书》显示,72%的人在淋浴时产生过新的思路,27%的人淋浴时会灵感迸发,40%的受访者认为淋浴对创新思维非常有用。

从神经科学的角度看,大脑的活动状态有两种,一种是默认模式,一种是任务模式。这两种模式,一种活动升高,另一种活动就会下降。我们洗澡时激活的是默认模式,在这种状态下,大脑很放松,活动是自发的,有利于思想游荡。我们可能会思考自我、回忆过去或者展望未来,心理活动很活跃。

——《生命时报》

得过水痘 易患带状疱疹

得过水痘后,病毒可能沿感觉神经侵入脊神经节或脑神经感觉神经节内并潜伏,当机体免疫功能低下,病毒就会跑出来,引发带状疱疹。

做好3件事预防带状疱疹:1.好好睡觉,增强自身抵抗力;2.均衡饮食,多吃一些豆类食物及鱼虾肉蛋等蛋白质类食物;3.每周最好能够积累150分钟—300分钟的中等强度运动。

——《生命时报》

冬天减肥比较容易

冬天,人体会消耗更多能量以对抗低温,能量消耗大约比夏季提高3%—7%。另外,冬季人体基础代谢率也会提高,可以减掉更多的脂肪。

另外,人体中的棕色脂肪越多,减肥也就越容易,而这种神奇的脂肪在寒冷的环境中会被诱导出来。

——《生命时报》

疫情期间

居家如何进行健身

疫情期间,即使不出门,在家中也可以这样健身——

动作要领:

- 1.仰卧,身体保持放松,屈髋屈膝屈肘,同时双手放于头部两侧;
- 2.腹肌发力收缩,上半身离开地面,双肘随身体前伸,触及双膝;
- 3.触及双膝之后,缓慢放松,回到初始位置。

注意事项:

- 1.下颚始终紧贴颈部,同时后缩颈部(防止用力伸头,导致颈部疼痛);
- 2.卷腹时,呼气;下落时,吸气。每组10次—15次,练习3组。

宗合