

干眼的常见诱因

我们的眼球角膜表面会覆盖一层泪膜。这层泪膜主要分为三层结构，从外向内依次为脂质层、水液层和黏蛋白层。它们共同保证泪膜在眼表的稳定性，对眼表起到湿润、保护的作用。任何一层结构发生异常都会影响泪膜的稳定性。若失去泪膜保护，眼表细胞便会受到损伤，并出现眼部干涩、异物感、烧灼感、畏光、视物模糊等症状，这时便形成了干眼。干眼的常见诱因有：

长时间注视屏幕、看手机、看电脑时注意力高度集中，往往眨眼次数减少，而且眼表暴露增多，泪液蒸发过快。长时间用眼还会导致睑板腺功能障碍，使“泪膜”最外层的脂质减少，进一步加速了泪液蒸发。电脑等屏幕终端发出的光会对眼部产生刺激，眼表细胞遭到损害，从而导致泪膜的稳定性进一步下降。长时间

注视电子屏幕，眼部肌肉持续收缩，会导致视疲劳症状。

佩戴隐形眼镜：长期不合理地戴隐形眼镜，会降低角膜敏感性，让眨眼次数减少。眨眼次数减少，会导致睑板腺脂质分泌障碍，泪液因为失去了油脂的保护而蒸发过快。质量不合格的隐形眼镜还会加重眼表机械性摩擦，损害眼表结构。

干燥的工作环境：办公室里大多会开空调，气流大，空气湿度低，这会加速眼表泪液的蒸发，加重干眼症状。

精神紧张、焦虑：长期的异常心理状态很容易导致神经功能异常，而痛阈的降低会加重眼部的不适症状。

不良习惯和行为：不良的饮食习惯，缺少户外运动，长期缺乏睡眠，长时间开车，滥用

眼药水等，都是易患干眼的危险因素。

出现干眼，首先要尽可能纠正各种引起干眼的危险因素，如减少电子产品的使用时间，一般用眼1小时左右休息15分钟；减少隐形眼镜的使用时间；保证充足的睡眠，避免熬夜，适当运动；保持轻松愉悦的心情；清淡饮食，少饮酒，多吃富含维生素A的蔬菜及水果等；多眨眼，以使泪水均匀地涂在角膜和结膜表面，保持眼睛湿润；改善环境，避免直对空调风口，增加环境湿度，合理使用加湿器；适当热敷，以改善睑板腺功能，建议每天热敷1至2次，每次10至15分钟，温度控制在40℃左右。

如果尝试上述方法后干眼症状仍不能缓解，不要随意使用眼药水，应及时到正规医院眼科就诊，接受专业的诊疗。

(李光伟)

汗是身体健康的“晴雨表”

中医认为，汗是津液所化生，津液的疏布与代谢离不开脾的运化、肺的宣降、肝的疏泄，汗的有无、多少是体内阴阳平衡或失调的表现。正常的出汗量为一时性的，往往因某种外界刺激而增多，若排除活动量、气候、饮食等因素影响而引起大量的流汗，就属于异常出汗。

自汗：白天常出汗，活动后更多，称为自汗。久病体弱、容易感冒、面色苍白无血色，属于气虚自汗，病因主要在于心肺；自汗伴有怕冷、肢体不温，属于阳虚自汗，多由脾肾阳气不足造成。气虚自汗者要适量加强运动，季节交替时注意保暖，日常可以饮用黄芪水补气；阳虚自汗者要避免食用生冷、冰冻之品，如柚子、梨、海带、虾蟹等。

盗汗：入睡后出汗，醒后汗止。伴有午后低热、两颧发红、手足心发热、消瘦，属于阴虚内热盗汗，一般多见于阴虚火旺、久病之人，尤以肺结核患者为多见。建议饮用百合粥、枸杞粥、银耳莲子羹、老鸭汤等。

半身汗：半身多汗，另半身无汗或微汗。这种情况下，病变在汗液一侧，痰、湿等阻滞身体一侧经脉，气血运行不到，津液输送受阻，造成汗液排泄障碍。这类人群日常饮食忌“肥甘味厚”，否则不利于脾的运化，异常出汗情况加重。

心汗：心窝部和两乳房中间多汗，多因过度思虑而伤心脾。出汗汗者可在饭后半小时做腹部按摩：以肚脐为中心，用掌根贴在腹部由内向外按摩，每分钟30圈，按摩10~15分钟。

腋汗：两腋窝乃至腋下出汗。汗出不臭，伴有多梦、心烦失眠、头晕乏力，每日午后发热或手足心发热，多属肝热阴虚；伴有胸闷、不欲饮食、尿少色黄，属于肝胆湿热。建议这类人群食用清利化湿的食物，如莲子、蚕豆、冬瓜、苦瓜等。

手足心汗：手心出汗，伴有食欲不振、身重体困、小便黄、舌苔黄，属于脾胃湿热；若伴有气短、食欲不振，属于脾胃气虚；若伴有咽干口燥、饥不欲食，属于脾胃阴虚。手足心出汗建议食用山药滋养脾胃。

(孙良生)



《芬芳》
汤青 摄

别把焦虑当成心脏病

在心内科门诊，大多数前来就诊的患者伴有胸痛、胸闷、心慌、呼吸困难等症状。然而，这些症状有些是由心脏病功能障碍引起的，有些则与患者身处焦虑状态或患有焦虑障碍有关。

焦虑障碍不是单指一种疾病，而是一组精神疾病的统称，一般包括广泛性焦虑障碍、恐惧症、社交焦虑症、广场恐惧症、特殊恐惧症和惊恐障碍等，可发生在任何年龄段。除与心脏病的症状相似，焦虑障碍也常常被误诊为神经衰弱、精神抑郁症、慢性疲劳症等疾病。

日常生活中，我们每个人或多或少都会经历不同程度的焦虑，可能会出现提心吊胆、坐立不安，甚至心慌、失眠的表现，而这些均属于焦虑情绪表现出来的焦虑症状。其实，上述情况所提到的焦虑是我们应激状态下一种正常的情感反应，是人们面临不良环境时，产生的一种自我保护反应。适度焦虑是正常的，随着事情解决或时间推移，这种焦虑情绪会逐渐消失，无需干预。但需要警惕的是，如果这种焦虑状态持续存在，并且很强烈，使你感到痛苦，甚至影响日常生活和行为，就要考虑是否属于焦虑障碍，如果达到了焦虑障碍的程度，就需要医学干预了。

以下3类症状，可以帮你自查是否从普通的焦虑上升到了焦虑障碍。

首先是情感症状。情感症状常表现为心绪不宁，由于患者过分担心、紧张、害怕或恐惧，表现出表情急切、言语急促，变得警觉和敏感，常常对小事失去耐心，容易发脾气和抱怨。

其次是躯体症状。此症状种类较多，可能涉及呼吸、心血管、消化等多个系统，出现如口干、出汗、心悸、呼吸困难、喉部堵塞感、面色潮红或苍白、颤抖、头晕、四肢酸软、乏力、腹部不适、恶心、呕吐、尿频，或者身体某部位感到疼痛等症状。

最后是运动症状。表现为坐卧不安，患者常常变换姿势，或出现四肢抖动，深长呼吸或经常叹气，捶打胸口等症状。

如果出现以上某些症状，怀疑自己处于焦虑障碍，建议前往正规医院的专科门诊寻求帮助。

(侯杰)

“小”结石惹出“大”麻烦

近日，52岁的周先生万万没想到，因为腹痛、腰痛，差点没了命。周先生因为腰腹部疼痛，伴寒战高热3天未缓解，来到医院治疗，经医生检查诊断为右侧输尿管上段结石、右肾积水、肾积水。在对周先生进一步仔细检查时发现，他的肾实质变薄，意识淡薄，血压下降，结合临床经验，确诊为结石引发尿源性脓毒症血症，情况十分危急。

医生马上给周先生做急诊经皮肾造瘘置管引流手术，术后抗感染治疗。经过精心治疗后，周先生全身症状逐渐缓解，精神症状好转，疼痛减轻，体温恢复正常，转危为安。

很多患者觉得结石不是大病，疼痛的时候有些人能忍则忍，或者靠吃药缓解，有些不痛的结石更是没有引起重视。殊不知，不“痛”的肾结石更需要引起患者重视。因为不痛的肾结石可能令患者忽视治疗，最终严重损伤肾功能。

其实，肾结石痛不痛主要取决于结石的大小，以及有无梗阻和继发性感染。疼痛主要是由于较小的结石活动范围大，当小结石进入肾盂输尿管连接部或输尿管时，为了促使结石排出，输尿管会发生剧烈蠕动，于是出现绞痛。即使结石小，如果造成梗阻也需要及时处理，不然一旦结石发生嵌顿，疼痛就会慢慢缓解，很多患者往往认为病情缓解了，其实此时结石堵住输尿管可能造成肾积水，导致肾化脓性感染，影响肾功能，甚至最终发展为尿毒症。

因此，肾结石患者要及时就医，若延误治疗，结石梗阻可导致尿液排泄不畅，长期集聚的尿液继发感染，将导致肾积水，肾盂内压力增高，细菌进入血液，最终可发展成尿源性脓毒症血症。尿源性脓毒症血症病情进展迅速，容易导致感染性休克乃至全身多器官功能衰竭，严重者危及生命。

肾结石患者即使经过专业医生评估，暂时不需要处理结石，也要每半年复查一次B超以及尿液分析，一旦发现存在泌尿系梗阻，需要及时手术解除梗阻，保护肾脏功能，防止肾积水的发生。

(周密 吴超辉)

适合秋天的美食，制作方法简单，好吃又下饭

葱爆肝尖

食材：新鲜猪肝1块、大葱1根、老姜4片、蒜头3个、干辣椒10个、老陈醋1匙、味精1小匙、盐少许、白胡椒粉1克、地瓜粉1匙

制作步骤：
1、大葱清洗干净后切成段，并改成丝放置一边备用。老姜、蒜头去腥爆香神物不能没有，干辣椒视口味去调整。
2、新鲜猪肝一块，最好不要午后买以免猪肝坏掉了。

3、清洗干净后片成薄片，加入白胡椒粉和地瓜粉。抓捏搅拌均匀。
4、锅热油爆干姜片，倒入干辣椒和蒜碎慢慢煸炒爆香味。

5、放入猪肝快速翻炒一下。
6、马上倒入大葱丝并做调味。
7、爆炒几下老陈醋沿锅边泼开，这样不仅不会酸还能有淡淡的陈醋香。

宫保鸡丁

食材：鸡胸肉2块、黄瓜1节、胡萝卜1个、油炸花生米适量、蒜头3个、葱白2个、老姜2片、花椒1小匙、淀粉2匙。

调味：豆瓣酱1匙、生抽1匙、老陈醋1匙、细砂糖1匙、鸡精1小匙、白胡椒粉少许。
制作步骤：
1、把鸡胸肉清洗干净去除筋膜，并切成小丁加入少许白胡椒粉和鸡精、少许盐抓匀腌制十分钟然后加入少许淀粉抓匀。

2、辅料所需的葱姜蒜提前准备好，葱只取葱白部分使用。
3、花生浸泡在水中大概半小时去除花生的皮衣，然后冷油开始油炸后捞出放凉。
4、花生炸好后升高油温，放入鸡丁快速油炸一下捞出。

5、然后开始调好所需要的“酱汁”，把生

抽、老陈醋、细砂糖倒入一起加入少许的水和白胡椒粉、淀粉搅拌均匀备用。
6、胡萝卜和黄瓜丁根据喜好决定多下或少下。

7、锅热少许油爆干姜丝后，放入葱白和蒜碎一起爆香然后放入花椒翻几下。
8、再勺入豆瓣酱炒出红油香味后倒入胡萝卜丁翻炒。

9、翻炒几下后即可倒入油炸过的鸡丁翻炒。
10、最后倒入酱汁翻炒均匀并倒入黄瓜丁和油炸花生米翻炒即可上菜。

酱香花蛤

食材：花蛤500克、蒜头3瓣、老姜3片、青葱1根、辣椒1个、豆瓣酱1匙、味精1小匙、蚝油1匙、生抽1匙。

制作步骤：
1、辅料制作之前全部处理好备用，主要用于去腥增香。
2、花蛤购买回来养入水中，让其吐出沙土及杂质然后反复清洗数次即可。

3、锅热水倒入花蛤余水开口即刻捞出，余水的花蛤汤可以作为煮面或其他使用。不需要倒掉。
4、锅热油爆干姜片后放入辣椒碎、蒜碎、青葱段一般爆炒出香味。

5、然后勺入一匙豆瓣酱炒出红油及香味。
6、再加入蚝油及少许味精、生抽拌匀。
7、最后倒入花蛤翻炒均匀即可出锅上菜。

酱汁烧金鲷

食材：金鲷鱼1条、青葱1根、老姜3片、干辣椒4个、蒜头3个、豆瓣酱1大匙、生抽1匙、味精少许。

制作步骤：
1、配料提前准备好要是不喜欢辣，那就不

要下葱姜蒜去腥增香不能少。
2、川味的豆瓣酱不能少，这是一个味道的灵魂所在。

3、把金鲷鱼处理好，清洗干净后划割出刀纹。菱形会感觉漂亮一点。
4、锅热油把鱼双面煎制一会成金黄色盛出备用。

5、锅再热油放入葱姜蒜辣椒爆香，倒入豆瓣酱炒出红油炒出香味炒的时候要注意火候以免烧焦。
6、加入一碗水并放入调味烧煮开后。

7、放入金鲷鱼烧煮一会翻个面再焖煮至收汁即可出锅。

焖烧罗非鱼

材料：罗非鱼1条、青葱3根、老姜4片、蒜头4瓣、干辣椒4个、豆瓣酱1大匙、生抽2匙、味精1小匙、老陈醋2大匙、炸粉3匙

制作步骤：
1、葱、姜、蒜去腥增香调味的必备材料，辣椒能使味蕾得到进一步的提升。

2、调味的灵魂之一那就是豆瓣酱，没有豆瓣酱这道菜就不完美。
3、罗非鱼在很多地方其实就叫非洲鲫鱼，成长速度很快。现在已经成为食用很广的鱼类之一，罗非鱼去除鱼鳞并把里面黑色内壁刮除干净。两面各划割三刀。

4、在鱼的两面和里面抹上一层薄薄的炸粉。
5、待油温八分热的时候进行油炸，两面均炸至酥香。要注意控制火候以免烧焦。
6、鱼炸好之后倒去油只留少许，先爆干姜片再放入葱蒜辣椒爆香。

7、再倒入豆瓣酱炒出香味和红油，就能加入三碗水。
8、并且加入调味料，放入炸好的罗非鱼。大火烧开小火煮至收汁即可。

剩菜剩饭如何保存？这四个坑别踩

剩菜剩饭如何保存？这四个坑别踩

炎炎夏日，到底怎么保存剩菜剩饭？扔了，太可惜了吧？怎么保存剩菜又能保证食品安全，这是值得关注的的事情。

在适宜的温度下储存食物可以抑制食物中微生物的繁殖，降低食品安全的风险。要在安全的温度下保存食物，需要注意以下几点：

剩饭剩菜应及时冷却并在冰箱中存放

如果在室温下存放食品，微生物可以迅速繁殖，导致食物腐败。因此，熟食在室温下不得存放2小时以上，所有熟食应及时冷却并冷藏，冷藏温度最好在5摄氏度以下。

将剩饭菜放入冷而干净的容器中，使用敞口的盘、碗来盛放，将大块肉切成小块，频繁搅拌带汤的食物可以加快冷却的速度。

剩饭剩菜不宜在冰箱中存储过久

即使是在冰箱中存放的食物，其中的微生物也会缓慢繁殖，可能带来食品安全风险。因此在冰箱中存放的剩饭剩菜不宜超过3天。应尽量减少重复加热的次数，重复加热不能超过一次。

可以给剩菜剩饭贴上小标签，标记存放的时间。另外，每次应尽量按照就餐人数和饭量准备少量的食物，减少剩饭剩菜。

食物化冻应在冰箱中或冷的环境下进行

冷冻的食品要避免在室温下进行化冻，尤其是大块的肉类，其化冻的时间较长，可能会导致微生物迅速繁殖，带来食品安全隐患。

微波炉可以解冻食品，但也能在食品中含水量丰富的位置留下适宜微生物生长的“暖点”，因此建议立刻烹任用微波炉解冻后的食品。在冷的环境下进行化冻可以减少微生物的繁殖。

在食用前，应保持食物达到足够的温度再食用

温度应至少达到60摄氏度。对于剩饭菜和容易腐败的肉类、水产品、蛋类和奶类食物，不论之前如何储存，在食用前均应加热到安全的温度，即至少达到60摄氏度以上。60摄氏度以上的高温下大部分的微生物都不能繁殖。

安全温度下储存食物可以降低食品安全的风险，但实际条件无法满足安全的食物储存温度时该怎么办呢？如果无法做到安全保存，则要尽量使用新鲜的食物，并立即进行烹饪，减少微生物繁殖的机会。

(来源：北京青年报)