

■你说我评

头痛或是无疹
带状疱疹

健康时报特约记者
崔玉艳：65岁的李某，两个月前出现阵发性头痛，家人怀疑脑部长有肿瘤，做了一堆检查，都找不到诱因。费了一番周折，才确诊为无疹型带状疱疹，老人家就疑惑了，身上压根就没水泡呀。

东南大学附属中大医院皮肤科主任王飞博士：无疹型带状疱疹是一种皮肤表面不出皮疹仅有神经痛的特殊带状疱疹，多发于身体虚弱的老人。无疹型带状疱疹好发部位为胸部，常单侧沿神经分布，累及肋间神经，有的患者表现为头痛，由于不起泡，欺骗性大，易造成误诊。

如果病变发生在左侧心前区，易误诊为心绞痛；发生在右肋部，常误诊为肝病；发生在肋缘部位，易联想到肋间神经痛；若发生在头部，常误诊为脑血管病或脑肿瘤；如果发生在脊椎部位，易误诊为骨质增生或神经病变。提醒老年人，若某个部位发生皮肤闪电样痛感时，切莫忘记有可能是“变脸”的无疹型带状疱疹，应及时就医，否则神经损伤难以修复，会导致难以根治的后遗神经痛。

动在体 活在心

北京市海淀区 马成杰

我今年75岁，仍在工作，历年体检各项指标正常。究其原因，我觉得是我一直坚持动在于体，而活在于心。

变花样做大脑游戏

退休后我还继续在工作，也经常做家务，我把这些当作一种运动。其实动在于体，而活在于心，大脑的运动更加重要。我变化着不同的方式来整理资料、照片，形象化地记忆一些事物，我也还自己做点动手动脑的游戏，定期将储存的物品变换位置，来帮助自己强化记忆，以多种方式训练大脑，做大脑游戏。

换季排毒每年体检

青年时代有幸认识

老中医赵炳南先生，他送给我九个字：“勤吃素、多走步、少喜怒。”我始终照此去做，数十年来不吸烟、不饮酒，粗细粮蛋肉菜油搭配，遇到有应酬时也自觉地控制食欲。平时爱吃坚果、大枣、山楂等零食，常年喝茶水。每逢节年、换季的时候，就吃点排毒滋补的食材，我还坚持每天慢跑，每年一次体检。

老来护好我的状态

人的身体就类似一部机器，它的承载力是有限的，负担过重，精神上、体力上超负荷必然会影响健康。我们老人要自己善于排解困惑，正确对待挫折和委屈，要经常想到“我的状态

很重要”。保持积极、愉快、乐观向上的精神状态。

专家点评：

首都医科大学宣武医院老年医学门诊主任刘力松：正如这位老者说的，健康就是一个积累的过程。我们向老年朋友推荐类似地中海饮食，即富含植物性食物，包括水果、蔬菜、全谷类、豆类和坚果等；食物的加工度要低，新鲜度高，以当季和当地产食物为主。

老人自己也要主动去做一些大脑的锻炼，这样对于延缓大脑的衰退很有效，毕竟我们的神经细胞是很不容易恢复的，延缓衰退就是保障智能。

患上慢病
户外锻炼限时间

患有痴呆症并不意味着就不能锻炼了，实际上，痴呆老人每天至少要在屋外呆上40分钟，每周5天，散散步等对维持功能锻炼很重要，最好不要一直在家看电视。

如果患有糖尿病，建议吃过晚饭后散散步，或是快步走15分钟。检测散步前后的血糖浓度，你会发现，血糖下降了10~20个单位。

对于心脑血管病患者，建议每天保持60分钟的有氧运动，也可以每次运动20分钟，分成三个时间段。关键在于要使心率加快最大心率的60%~80%。根据斯坦福大学公开课《健康图书馆》整理，国内网站可查询<http://v.163.com/special/opencourse/tushuguan.html>

颈椎按摩
缓解有假象

湖南省郴州市第三人民医院 王小衡

颈椎病是65岁以上老年人的常见病，虽然大力按摩，患者在短时间内会感觉比较舒服，但症状很快又会出现，还会加速颈椎病的发展。大力按摩后肌肉水肿，反反复复形成恶性循环，按摩力度增大。长期大力按摩会破坏颈椎稳定性，加速椎间盘的退变突出，使颈脊髓受到更严重的压迫。患者颈部不适3~5天内不缓解，就应尽快去正规医院，不可随意按摩。

老人骨痛或是血钙高

上海市第六人民医院普外科主任医师 樊友本

54岁的朱老师，六年前全身骨痛，考虑为骨质疏松，于是服用补钙药物，不仅疼痛症状未改善，后来还右腿骨折。最近她腰背部疼痛难忍，被诊断为“原发性甲状旁腺功能亢进；高钙血症”。朱老师很纳闷，明明骨头缺钙，怎

么是高血钙呢？

原来，原发性甲状旁腺功能亢进，甲状旁腺激素会分泌过多，骨骼里的钙跑到血液里，血钙增高，全身骨骼骨质脱钙，骨质疏松，易骨折。同时也会使得尿钙、尿磷排出增多，引起尿结石、肾功能损害。

原发性甲状旁腺功能亢进早期仅有骨质疏松表现，如果病情继续发展则表现为骨痛，开始在腰及下肢，后逐渐向全身关节发展，最后卧床不起，且易发生骨折。X光片可见纤维囊性骨病，也有患者表现为血尿、肾结石。



全国大型“红色健康”品牌及无果枸杞芽系列产品
有奖知识问答⑨

31.脱水无果枸杞芽和新鲜无果枸杞芽有什么不同？

答：脱水无果枸杞芽是以新鲜无果枸杞芽为原料，经过遇冷→拣选→清洗→杀青→脱水等工序加工而成。由于脱水后的无果枸杞芽体积小、重量轻，不仅解决了新鲜无果枸杞芽不易储藏、不易运输的缺点，而且能保留原有的营养价值，有利于市场流通和销售。

32.脱水无果枸杞芽可以当茶泡着喝吗？为什么？

答：脱水无果枸杞芽只是以简单的工艺加工而成，没有经过无果枸杞芽茶的独特加工工艺精细加工，它在口感和汤

色上都和无果枸杞芽茶有很大的区别，尤其会品尝到明显的蔬菜味或苦味，所以，不可以当茶泡着喝。

33.无果枸杞芽休闲茶点与市面上的休闲茶点有什么不同？

答：无果枸杞芽休闲茶点的配料根据产品种类和口味的不同增加了枸杞果、枸杞粉、无果枸杞芽和无果枸杞芽粉，产品主要追求的是清香滑腻的口感和丰富全面的营养，做到低糖、低油脂，是一种独特的高营养休闲茶点。

34.无果枸杞芽休闲茶点为什么比其他休闲茶点价格高？

答：由于无果枸杞芽休闲

茶点追求的是高品质、高营养，很多原料采用的是纯进口原料，油脂用的是茶籽油，还增加了枸杞果、枸杞粉、无果枸杞芽和无果枸杞芽粉，制造成本相对较高，所以售价比市面上的普通休闲茶点价格略高。

35.无果枸杞芽全粉胶囊中的原料是什么？

答：无果枸杞芽全粉胶囊中的原料是采用纯无果枸杞芽茶超微研磨而成。

答题选择，请在正确的选项前划“√”

28.无果枸杞芽与枸杞营养成分的主要表现形式是否相同？

A、是 B、不是

29.脱水无果枸杞芽可以当菜吃吗？

A、可以 B、不可以

30.新鲜的无果枸杞芽是否可以进入市场流通？

A、可以 B、不可以

本期栏目答案请在本报总第908期11版中找。

本活动抽奖办法请登录www.gouqiya.cc查询或拨打0951-5162358电话咨询。

交题地址变更为：QQ: 2311559018、2568210709

邮箱：
2311559018@qq.com
2568210709@qq.com