

健康时报博客

jksb2000.blog.sohu.com

老人耳聋查查血脂

健康时报博客博友看了《给重度聋人配个好耳朵》（2012年3月8日总907期15版）后咨询：最近有点耳背，医生要我查血，说可能是血脂高引起，为什么呢？

北京同仁医院耳鼻咽喉头颈外科主任医师龚树生：高脂血的确也是老人耳聋的一个重要病因。高脂血症可引起内耳脂质沉积，过氧化脂质增加，直接导致内耳细胞损伤，血管萎缩，从而引起老年性耳聋。出现听力减退，排除其他原因后不妨查查血脂。

芡实薏米粥健脾又化湿

健康时报博客博友看了《三方止住春季腹泻》（2012年3月8日总907期5版）后咨询：有慢性腹泻，医生建议吃健脾食物，有哪些呢？

南京市中医院消化内科主任医师程彬彬：试试健脾化湿的芡实薏米粥吧，适用于脾虚湿聚所致的慢性泄泻。薏仁、芡实或莲子、红枣（去皮）、糯米适量煮粥，煲至薏苡仁、芡实、莲子熟烂。加少许鲜嫩荷叶可增强除湿效果。糯米炒黄后再煮粥，温中健脾效果更好。

老皱额耸肩或因上睑下垂

健康时报博客博友看了《电脑族要防眼睛裔肉》后咨询：孩子有上睑下垂，需要手术吗，什么时候合适？

北京儿童医院眼科主任医师于刚：上睑下垂原因多，儿童常见为先天性的，主要症状是上睑不能上提，患儿常紧缩额肌，即皱额、耸肩以帮助提睑，重者需仰头视物。重症者，即上睑缘遮盖瞳孔1/2以上，为防止弱视，应尽早手术；轻中度下垂，手术可在学龄前6~7岁。

让人纠结的验方

大众医学杂志副主编 许 蕾

编者按：对于验方，很多人又爱又恨。爱它，是因为它简单方便；恨它，是因为它不一定好用，弄不好还会坏事儿。而对于健康类媒体呢，不登，读者有需求；登了，又怕会误导读者。还真是让人纠结。

名词解释：北京朝阳医院药事部副主任药师邱葵说，验方一般是古代医生在实践中总结出来的，和偏方相似，但有区别。后者多来自民间，多为单方，而验方一般由多种药物组成，相对更科学。

俗话说，病急乱投医。有些人看到验方，尤其是药物、剂量、用法一应俱全的验方，就特别兴奋，恨不得立马尝试。心情可以理解，但是要明白，中医治病是需辨证论治的，验方更不能例外，要看是否对症。而且，是药三分毒，乱吃可不行。

所以，看到验方先别过于兴奋，对那些号称“有病不上医院”“百病自疗”的书，更别陷进去。尤其是患上肿瘤（不管良性还是恶性）、急症、病因不明疾病，及过敏体

质的人，建议直接无视。当然，验方也有可信度高、有独到价值的。比如在基层医院里，确实还有部分医生在身体力行总结单方验方。如果这方子近期通过专业审查，被普及类读物刊登，那或可一看。但也应有如履薄冰之心。

举例，有人看到一张山豆根治脂肪肝验方，是一位三甲医院医生多年实践总结得来的，觉得应可信。没想到吃后上吐下泻，一气之下写信骂这医生和编辑部。编辑部觉得很冤，因为这里面不可知因素太多了：

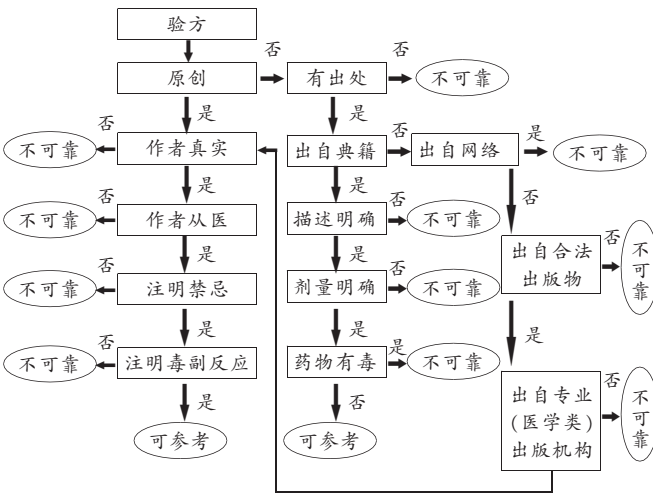
一、病人不对症，根本不该用；二、病人是特殊体质。比如方子里山豆根用量是5克，在常规剂量范围内，但患者特敏感，出现毒副反应了；三、抓错了药；四、药抓对了，但生药质量不合

格，有重金属残留、有霉变、有农药；五、剂量搞错了；六、病人正好吃坏了肚子……

看，病家自用验方、媒体刊登验方，要冒多少

风险！另外，还要明白，即使是真正有效的验方，也只能造福少数人，大部分人是白用、误用，还有潜在的毒副作用。

如果病家实在青睐某一验方，迫切希望尝试，建议先走一下以下流程。注意，此流程只能大致帮你鉴别某验方是否可靠安全，至于是否有效，那就只能看你的运气了。



健身真该学蜜蜂

我喜欢的文章



邻居李大妈来我家串门，翻看时报905期1版《社会应以不运动为耻》后连说：健身真该学学小蜜蜂。

原来，李大妈退休后在老姐妹的影响下参加了晨练，可不到半个月，她嫌起得太早，就改练太极拳，不到一个月，又厌烦了，改练瑜伽，且断断续续。后来，干脆放弃了健身。看了这篇文章后，觉得太不应该了。

在生活中，像李大妈一样三天打鱼两天晒网的人并不鲜见。他们把健身作为权益之计，经常想出不同的借口让自己放弃健身。

而蜜蜂以勤劳、专注而著称，认定的事情不知疲倦而默默坚守。健身不妨学学蜜蜂精神，要持之以恒，终究会取得应有的回报。

广西灵川县氮肥厂 陈燕炳

读者纠错(总第 908—909 期)

健康时报特聘专家：北京市朝阳区军休九所 王占寅

908期

22版《一口反式脂肪等于七口油》（编辑：杜文明）正文后的“链接”开头“分氢化植物油”应为“部分氢化植物油”。

909期

03版《疑似过度开药谁来裁定》（编辑：刘桥斌）第1栏倒数第7行“孩子

怎么吃的了？”应为“孩子怎么吃得了？”

04版《张艺谋：来碗羊肉泡馍》（编辑：文雯）“营养点评”下第3行“陇撰有熊腊，秦烹唯羊羹”应为“陇撰有熊腊，秦烹唯羊羹”。“能很好的温补身体”应为“能很好地温补身体”

06版《春捂记住两句话》（编辑：李凯菲）“编者按”最上一行“可能会捂的不够或者捂过了”应为“可能会捂得不够或者捂过了”。

健康时报微博

新浪微博：
<http://t.sina.com.cn/jiankangshibaoblog>
搜狐微博：
<http://jksb2000.t.sohu.com>

@童心阅读V：

【给孩子成长的时间】给孩子贴标签、拿TA和别人比较，只会使TA朝受批评方向更进一步。孩子成长就像竹子，在花园里栽下，4年间你辛苦坚持浇水，它只长几厘米；到第5年，不经意间它却一下子蹿高了将近1米！每个孩子成熟速度不一样，一定要耐心，要给他们时间。

@家庭医生在线V：

【闲来无事摸摸小腹】肚脐下3寸就是关元穴所在之处，关元穴属于沿头面正中贯穿胸腹的任脉，所谓“任脉”，是与男女生殖系统有密切关系的一支经脉，任脉上有不少有强精壮阳效果的穴位。