

# 听! 身体发出的声音 可能是疾病警报

一健必读

人体是一个复杂的整体,身体的任何问题都会有一些特殊的信号。有时身体会发出奇怪的声音,这时可别大意,学会倾听和解读不同响声,可帮你判断潜在的病情,以便及时治疗。

## 鼻子发出哨声 当心鼻中隔穿孔

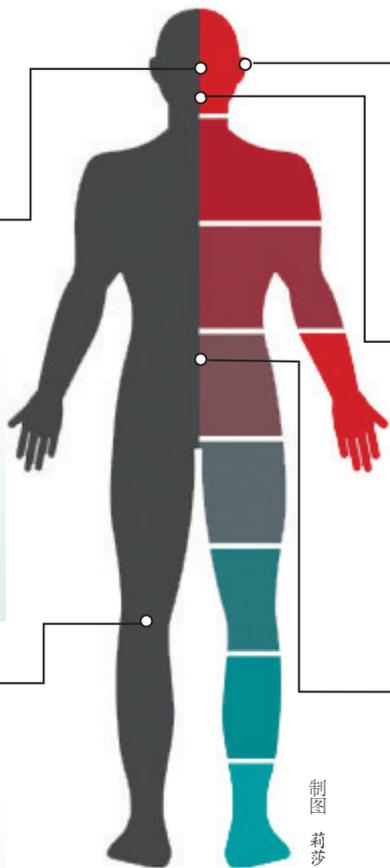
鼻塞容易导致鼻子发出哨声,这种情况较为普遍,擤鼻涕、类固醇喷鼻剂等方法有助于解决鼻塞问题。但是,如果面部受伤或过于用力挖鼻孔之后鼻子发出哨声,应该立即就医。这可能是鼻中隔穿孔所致。

耳鼻喉科专家表示,外伤或者手术后,出现鼻中隔血肿,若没有及时处理,进而形成脓肿,最终会导致鼻中隔穿孔。穿孔一般出现在鼻中隔前段,气流经过小的孔洞,鼻子发出哨声。所以,外伤或者手术后如果出现长时间鼻塞,需要及时就医,发现鼻中隔血肿或者脓肿,应及时处理。如果鼻中隔穿孔形成,可做鼻中隔穿孔修补术治疗。

## 膝盖及踝关节爆裂声 当心半月板撕裂、关节炎或韧带拉伤

专家表示,如果听到关节出现声音异常,并伴有疼痛、肿胀或僵硬,或者影响了运动,就要立即看医生。膝关节疼痛可能源于半月板撕裂,脚踝疼痛则可能是关节炎或者韧带拉伤所致。

骨科医师表示,退行性关节炎有时会伴随半月板撕裂,游离的半月板碎片在关节活动时发生急性卡压,有些短暂的卡压就会在关节活动中发出咔嚓的声响。某些剧烈的运动,如快速跑、跳等在身体没有完全热身的情况下突然发力,会直接导致韧带撕裂甚至断裂,有时也可听到断裂声。退行性关节炎很难预防,至于半月板及韧带的急性撕裂,这就需要运动前充分热身,同时加强关节周围肌力的锻炼了。



## 耳朵出现铃铛声 当心内耳病变

耳鼻喉科专家表示,耳鸣声其实来自大脑,是大脑将虚假电信号误读为响声。其诱因可能是内耳损伤。如果耳鸣持续发生而且发生于单侧耳朵,最好看看医生,这可能是内耳病变等所致。

耳鼻喉科专家说,长时间接触噪声,可能会导致内耳损伤,所以需要佩戴耳塞进行防护。单侧耳鸣有可能由内听道占位所致,这种情况一般需要进行内听道磁共振检查。

## 习惯性夜间打鼾 当心睡眠呼吸暂停综合征

如果夜间睡觉时有打鼾的习惯,并伴有憋气、惊醒后满身汗,或白天常嗜睡,则可能得了睡眠呼吸暂停综合征,应尽早就医,因为睡眠呼吸暂停综合征会增大患糖尿病和脑卒中的风险。

呼吸内科专家表示,呼吸时不时地暂停,会造成患者通气不足,血液中的氧气含量下降,无法供应身体所需,严重者会造成生命危险。大脑作为人体耗氧量最大的器官,缺氧可是不能接受的,于是就会时不时地“叫醒”患者,让他醒来多呼吸点空气。呼吸暂停导致的缺氧不足,可以引起心脏病、高血压、脑血管病、糖尿病等多种疾病,同时,夜里入睡时的呼吸暂停,还很可能导致心脏性猝死。

## 肚子疼伴咕噜声 当心肠梗阻

《美国肠胃病学杂志》主编威廉·切伊教授表示,正常人消化食物时都会产生肠鸣音。然而,如果肠鸣音明显并伴有疼痛或腹胀,特别是按压腹部时听到晃荡声,则应该看医生了。可能是因为肠道蠕动太快或太慢,但少数情况可能是肠梗阻,需要进行外科手术。

消化内科专家表示,肠梗阻通常伴随腹痛、呕吐等症状,而且病情凶险、危害性强、死亡率高,应及时就医。肠梗阻分为机械性和非机械性两大类。机械性肠梗阻因肠蠕动增强,常有阵发性腹痛。腹痛发作时病人常自觉腹内有气体窜行,听到高亢肠鸣音;如果是不完全肠梗阻,当气体通过梗阻部位后,疼痛骤然减轻或消失。肠梗阻部位不同,会导致呕吐的频率、呕吐量及呕吐物性状有所不同。高位梗阻(主要指十二指肠和空肠近侧)呕吐出现较早、较频繁,呕吐量较大;低位梗阻呕吐出现较晚,次数也较少,呕吐量较小。(据《健康时报》)



本版网络互动:洛阳网·求医问药 (http://www.lyd.com.cn) (本版涉及偏方、药法等均因人而异,仅供参考)

## 健康问诊

### 四种食物易导致胃病

胃病,实际上是许多病的统称。它们有相似的症状,如上腹胃部不适、疼痛、饭后饱胀、嗝气、反酸,甚至恶心、呕吐等。然而,4种食物最易导致胃病。

- 1.过冷过热的食物。**过冷或过热的食物好比一个冰球或火球,吃后会让人产生应激反应,让原本可以很温和进行的消化活动变得异常亢奋。胃是喜温的,因此饭、菜、汤等温度尽量保持在37℃左右,且胃不好的人尽量少食寒凉性质的食物。
- 2.腌制的食物。**腌菜中含有大量的亚硝酸盐和仲胺,在适宜酸度的胃酸或细菌的作用下,能合成亚硝胺类化合物,有致癌作用。
- 3.烟熏和油煎食物。**熏鱼、熏肉中含有大量的致癌物质。油炸、烘烤食物和重复使用的高温食用油中也含有此类致癌物质,应少食用。
- 4.刺激性食物。**胃酸受到相应的刺激才能分泌,但是任何过度的刺激都会对胃造成损害。因此饮食应少油腻,同时控制浓茶、咖啡、酒精等刺激性食物的摄入。(据家庭医生在线)

## 保健有方

### 三个穴位养肝泻火

在春天,肝气旺盛而开发,人的精神焕发。可是如果肝气升发太过或是肝气郁结,都易损伤肝脏,因此,顺应天时变化加强对肝脏的保护正当其时。

这里特别推荐三个脚上的肝经大穴:大敦、行间和太冲。大敦穴是肝经的第一个穴位,可以按摩,也可以进行艾灸,能达到清肝明目之功效,可以使您的头脑清醒,神清气爽;行间穴是一个火穴,肝属木,木生火,如果您肝火太旺,就泻其心火,行间穴就是一个泻心火的穴位。春天肝火盛,会导致牙痛、口腔溃疡、鼻出血、舌尖长疮等症产生,这表明火已经从肝经进入到心经,多揉行间穴,就可以把心火从这里散出去;有人把太冲穴比作人体的出气筒,因为它是肝经的原穴和输穴,还是肝经的火穴,能够把肝气肝火消散掉。(据人民网)



想知道大敦、行间、太冲穴的准确位置吗?想了解这些穴位的其他功效和主治疾病吗?请扫右侧二维码  
短网址: http://shouji.lyd.com.cn/n/452052



## 读家



### 10 博学的周一良和周珪良

周一良是世界知名的史学大家。按周叔弼的安排,他没有上过小学和中学,而是读了十年家塾。其学习内容都由周叔弼制定、安排。自然,其要求是远远高于一般家塾的标准的。

这十年给周一良打下了深厚的国学基础。同时,在这期间,他还学习了几年日语,打下了很好的

日语基础。他在燕京大学历史系的毕业论文就是有关日本史的。大学毕业之初,他倾心陈寅恪先生之史学,当时成绩颇为瞩目,亦蒙陈寅恪先生所赞许。于是魏晋南北朝史成了他的主要研究方向,他被公认为陈先生的接班人。

卢沟桥事变、日寇侵华开始后,他又去美国哈佛大学学习日语和梵文。1946年回国直至新中国成立后1952年院系调整为止,魏晋南北朝史始终是他的主要研究方向。20世纪60年代出版了一部他的论文集《魏晋南北朝史论集》,可作为他彼时光芒四射的纪念。

20世纪70年代末,他又写出了一部《魏晋南北朝史札记》。这部书又受到很高的评价,大家认为非他那样拥有深厚功底的人是写不出来的。总之,终其一生,周一良始终不失为一位重量级的学者和教授。

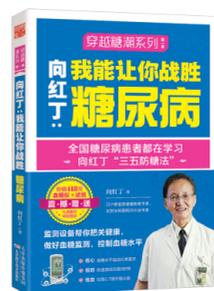
但是,谈到周一良的一生,多少总是令人有些遗憾的。就是因为他的基础条件太好了,魏晋南北朝史研究也已经开始了,也得到陈寅恪先生的赞许,光芒四射,众目所瞩。但周一良的学术研究还远不止魏晋南北朝史一门,至少,日本史及日本语和梵文这两方面,无论哪一方面,

他都可以卓然成一家。他在日本史方面的工作虽然未能充分展开,但在国内被誉为1950年后中国研究日本史的“三巨头”(另两位为邹有恒先生和吴廷璆先生),同时也得到了日本方面的肯定,被授予“山片蟠桃奖”。至于梵文则始终无机可乘,默默无闻,无声无息。

周一良作为兄长,书念得好,是周景良的榜样。周珪良则从其他方面影响着周景良,这个影响,比周一良还要深。

周珪良不像周一良,周一良除了念书,不常和人说话,有空就念书。周景良对书的知识,文史常识是从周叔弼那里学来的,但现代史、西方的知识,主要是从周珪良那里学来的。其实也不单是西方的,还有好多其他知识。比如学写篆书,当然是从《说文解字》入手的。周珪良一看,说这个本子不好,字不好看,还是藤花榭的本子好,就送给周景良一本。

那时流行的莎士比亚、弥尔顿、雪莱、拜伦之类的大作家的著作,周珪良都跟周景良聊过。他还常说清华大学有谁、西洋文学系有谁、哲学系有谁,几乎影响了周景良的一生。



### 10 治疗糖尿病的五驾马车(1)

#### 第一匹马——教育心理

所谓心理的认知和调节,主要是让糖尿病患者了解和认识糖尿病,正确对待糖尿病,有效地治疗糖尿病。要针对糖尿病人进行心理开导。同时,糖尿病人的家属、医务人员及各级领导乃至整个社会也应该对糖尿病有正确的认识,以积极的心理和态度面对糖

尿病。早在1995年,世界卫生组织就对糖尿病防治提出了“减轻因为对糖尿病无知而付出的代价”的口号。这个口号道出一个问题,那就是全世界对糖尿病的认识都不足,是全世界不能以一个正确的心态来对待。

目前,人们因为对糖尿病的无知而付出的代价十分惨重。在接触到的众多患者中,我们发现,多数糖尿病患者是在确诊之前,实际上已经在不知不觉中患病多年,许多病人已经有了相当严重的糖尿病慢性并发症,甚至已经在失明、肾衰竭或要截肢的边缘。还有许多人对糖尿病的危害一无所知,觉得“能吃能睡,不痛不痒”“没什么了不起”。即使出现“三多一少”的状况,也用“能吃能喝身体好”“有钱难买老来瘦”来安慰或麻痹自己,结果耽误了病情。也有不少人不知道糖尿病该怎么检查,怎么处理,或者有病乱投医,随便听信一些巫医假药的欺骗宣传,使病情一直得不到正确的治疗而任其发展。

我们理解以上这些错误产生的心理,糖尿病人也会为此感到担忧,从而影响到糖尿病的控制。

所以病人要对糖尿病有正确的认识,保持战胜疾病的信心和和平、安定的心态,既不慌张失措、过分紧张,也不自暴自弃、放任自流,做到战略上藐视,战术上重视,这样才能早日摆脱糖尿病的困扰。

#### 第二匹马——饮食治疗

如果把糖尿病的治疗比作是5匹马拉1套车的话,那这5匹马必然有主有次,其中必有1匹是驾辕之马,其余为拉套之马,糖尿病的饮食治疗就应该是这套车的驾辕之马。

任何一种糖尿病类型,任何一个糖尿病患者,在任何时间内都需要进行糖尿病的饮食治疗。有的病人可能不需要药物治疗,个别病人可能无法进行体育锻炼,但对任何一个糖尿病患者来说,没有饮食治疗,就没有对糖尿病的满意控制。糖尿病患者都有不同程度的胰岛素合成和分泌能力的下降,如果摄取热能过多,餐后血糖就可能升得很高,以致达到严重危害健康的水平。另外,饮食不当,摄取热能过多,也可使病人的血压升高、体重增加,而这些改变对一个糖尿病患者来说都是十分有害的。

## 300k's 新书快讯



作者:罗振宇  
出版社:中国友谊出版公司

### 《逻辑思维:中国为什么有前途》

中国的未来到底怎么样?珠三角的传统制造企业纷纷倒闭,东三省房价大崩盘,股市经历大泡沫,互联网创业遭遇资本寒冬……种种负面信息充斥周遭,我们到底要如何判断?我们如何找到前行的方向?如何抓住潜在的机会迎难而上……罗振宇分享自己认知世界的框架,帮你看清:这个时代正走向哪里,我们每个人能走到哪里。

作者:菲利普·拉金(英)  
译者:舒丹丹  
出版社:上海人民出版社

### 《高窗》

菲利普·拉金是20世纪较重要的英语诗人之一。他用毫不晦涩的语言来描写现代生活的内部,其诗歌很容易与读者达成“精神共振”。《高窗》收录了拉金生前发表的所有作品,包括他最著名的四本诗集《北方船》《较少受骗者》《降灵节婚礼》《高窗》及部分散文作品。



作者:曹建伟  
出版社:长江文艺出版社

### 《百年童话》

本书被形容为“读哭每一个中国人”的长篇小说。小说跨越了140多年的历史,从太平天国覆灭到北京奥运会举办之后,可能是迄今为止最完整的近代北京演变史,无数相关历史事件与历史人物也在其中全新出场。这是一部爱与尊严的生命史诗,也是一部中国人的生命与精神童话。



## 拍卖公告

受委托,定于4月6日10时在公司拍卖厅公开整体拍卖洛宁县气象局原办公房地,其中房产面积约842.49m²,占地面积约3134.9m²(详见拍卖文件),该标的以现状进行拍卖。有意者请于3月31日17时前携带合法证照及50万元保证金到我公司办理竞买手续。  
展示时间:自公告之日起  
展示地点:标的所在地  
咨询电话:65261802  
15037988899  
监督电话:62325608  
咨询地址:西工区定鼎南路华源财富广场A座802  
河南龙天拍卖有限公司

## 公告

因新安县人民法院(2014)新行初字第1号判决生效,判决撤销李国子房权证新房字第200700979号房产证,特声明房权证新房字第200700979号房产证作废。  
特此公告。  
新安县房地产管理局