

## 健康驿站

## 你知道吗，“打嗝”传递这些信号

在众多让自己尴尬的行为里，打嗝一定榜上有名，说来就来，忍不住也很难停下。

虽然打嗝带来的体验并不好，但很少有人把它当回事儿。其实，除了饱食、紧张、受凉、胀气等常见因素会导致打嗝外，一些疾病也通过打嗝这一症状，给你提示。

## 为什么打嗝的总是你？

打嗝是一种常见且突然的现象，通常是由于胸、腹腔之间的膈肌受刺激后收缩引起的。中医把打嗝分为嗝气和呃逆两种。嗝气的嗝声尾音较长，一般一次就打一个；呃逆的嗝声短而促，往往是连着打好几个。

不管嗝气还是呃逆，都分生理性和病理性两种。嗝气伴有烧心、反酸、胀痛、黑色的大便等，可能是病理性的，要尽早去消化科就诊。呃逆常常突然发作，多因内脏平滑肌痉挛引起，多为功能性异常。一过性的呃逆多与饮食有关，不需要担心。呃逆频繁或超过24小时，可能是某些疾病的征兆，需要就医。

## 经常打嗝，可能被这些病盯上

当打嗝伴有其他典型症状出现时，就要当心可能是器官出问题了。尤其是持续打嗝超过12小时的时候。

**打嗝+灼烧感：小心胃病。** 不吃饭都会打嗝，且无法自行停止，同时有标志性的胃部、胸部或咽喉等灼痛感，则有可能是胃部疾病。

**打嗝+言行迟缓：中风预警。** 发生在后脑部位的中风，容易引起顽固性打嗝。对老年人来说，反复打嗝有可能是脑中风前兆。如果老人持续打嗝，还伴有肢体活动不便、言语不清等症状，特别是患有基础疾病，如高血压、高血脂、冠心病、动脉硬化等，应迅速就医。

**打嗝+口渴：肾功能受损。** 肾脏刚开始出问题人体通常没有什么感觉，随着体内有害废物越积越多，会令膈肌和迷走神经不舒适，则导致频繁打嗝，这也是肾功能变差的征兆之一。如果同时伴有肌肉抽搐、极度口渴、皮肤日渐苍白，则更严重。

**打嗝+头部外伤：神经损伤。** 膈肌痉挛很可能同迷走神经损伤存在关联，不管是暂时性的或是永久性的，比如肿瘤或外伤造成的神经损伤。任何因素导致颈、喉、胸以及腹部等部位迷走神经无法正常发挥作用，烦人的顽固性打嗝就可能发生。

**打嗝+器官病变：癌症信号。** 连续打嗝有可能是膈肌周围脏器病变，如肝癌，临床上已有一些因连续打嗝被查出肝癌的病例。肿瘤导致肝脏肿大，刺激膈膜引起痉挛而出现不停打嗝。

打嗝最常见的原因是受饮食影响，平时要注意以下3点。

1. 别吃太快，别吃太多，打嗝实际上是身体在提醒你给食物留出消化的时间。
2. 少吃辛辣食物和豆类等食物，免得刺激肠胃。
3. 少饮酒，酒有刺激性，而且猛灌一口酒也是引发打嗝的“元凶”。

(晨综)

## 热点话题

## 活到老，学到老

家人应支持老人健康的兴趣和爱好

□ 记者 张铮

每个人都需要有自己的兴趣和爱好，这样生活才不会无聊。那么，老年人需要培养什么样的兴趣和爱好呢？7月4日，记者对此进行了采访。

## 不愿“熬日子”，老年人走出家门唱歌跳舞

“我们年龄越来越大，愿意和我们老年人玩的人越来越少。”“没有机会认识更多的人，只能和一帮老头儿、老太太打打太极、跳跳广场舞。”采访中，记者了解到，看电视是很多老年人主要的休闲方式。有的老人百无聊赖，走上街头看人来人往，就这样度过了一天又一天，这就是典型的“熬日子”。

今年71岁的市民邹玉侠的儿女都在外地，家里只有自己和老伴儿两个人。“退休之后出去活动少了。年轻时没有培养兴趣和爱好，歌不会唱，舞也不会跳，不知道该干什么。”

许多老年人在年轻时忙于工作和家庭，没时间培养兴趣和爱好，于是，退休后不愿意“熬日子”的老年人开始走出家门跳舞、唱歌，弥补年轻时的缺憾。

“5年前，我开始和姐妹们一起跳广场舞。刚开始，我老伴儿不支持我，说我一大把年纪了还出去跳广场舞不好。”邹玉侠说，“后来看到我的精气神越来越好，他开始支持我。”

## 兴趣爱好，对老年人来说非常重要

这样的场景我们经常能看到：清晨路过街边的小花园，会看到一群身着五颜六色衣服的爷爷、奶奶，他们



资料图片

或在花园一角打着太极拳，或挥舞着手里的剑，或跳着广场舞……

别看这些爷爷、奶奶年纪大，他们的精神很饱满。

国家二级心理咨询师王利霞告诉记者，培养一到两种兴趣和爱好，可以丰富老人的日常生活，即便子女不在身边，也可以让心灵得到安放。它既可以丰富老人的生活内容，也可以点燃他们对生活的希望。做自己热爱的事情，在一定程度上是让大脑休息的过程。它能协调、平衡神经系统的活动，使神经系统更好地调节全身各个系统、器官的生理活动，对延缓衰老等有积极的作用。

比如，跳广场舞、练习书法等活动，可以让老年人更多地接触社会，认识更多有共同爱好的人。

采访中，不少年轻市民表示，做

儿女的一定要全力支持老人健康的兴趣和爱好，让他们享受一个安稳、愉快、美好的晚年。

## 哪些兴趣和爱好适合老人

那么，有哪些活动适合老年人呢？垂钓、练习书法、唱歌、养花、养鱼、欣赏音乐、集邮、绘画、写回忆录等爱好，不仅有利于老年人的身心健康，还可以陶冶情操。

而打太极、爬山、游泳、慢跑等爱好，比较适合体质较好的老年人。

“兴趣和爱好是老年人充实生活的妙药良方，它会使人重新找到乐趣，实现自我价值。”王利霞告诉记者，老年人通过这些兴趣、爱好，使自己的心情愉悦，无形中给长寿创造了良好的条件。

## 今日聚焦

## 肉长在哪里最“危险”？

随着年龄的增长，不少老爸、老妈有了“发福”的现象。科学家发现，脂肪分布位置不同，对健康的危害程度也不同。真正危险的是脏器间脂肪，主要表现为腹部肥胖。

腹型肥胖是肥胖体形中最常见的一种，其表现为腰粗。与脂肪堆积均匀的全身性肥胖或四肢肥胖相比，腹型肥胖的人更难减脂，所引起的健康危害也更大。全身性肥胖者的脂肪多在皮下，脂肪密度相对较低，通过运动比较容易消耗掉。腹型肥胖者的内脏脂肪密度较高，难消耗，且他们体内的胆固醇、甘油三酯含量更高，与胰岛素抵抗、代谢综合征的相关性更强。

## 腰粗，冠心病容易找上门

腰粗是冠心病的独立危险因素，与腰不粗的人相比，腰围每增加9.5厘

米，冠心病风险增高16%。即使体重指数(BMI)正常，腰粗的人发生和死于冠心病的风险也会增加。

## 腰粗，“三高”风险增大

腹部脂肪增加，血压容易升高，易产生“胰岛素抵抗作用”，加大糖尿病疾病风险。调查发现，腹型肥胖者比全身性肥胖者患糖尿病的风险高6.6倍。

## 腰粗，增大患阿尔茨海默病概率

40多岁时腰粗的人，到70多岁时患上阿尔茨海默病的概率是正常人的3.6倍。这是因为，内脏附近的脂肪藏着更多有关认知能力的激素。腰围增加，会导致这种激素的分泌水平下降。

## 腰粗，增大患癌风险

世界癌症研究基金会报告称，腰

围每增加1英寸(2.52厘米)，患癌风险增加8倍。腰围越粗，腹部脂肪堆积就越多，内脏出现癌变的可能性也就越大，胃癌、结直肠癌、肝癌等发病的风险都会增高。

## 3步管理超标的腰围

调整饮食习惯。控制每天总热量的摄入，以减少脂肪和适量碳水化合物为主。每天控制油15克，每餐七分饱。

保持良好姿势。长时间保持挺腰收腹的姿势，日积月累对减少腰围非常有用。长期伏案工作的人，工作半小时要起身走走。

创造运动机会。饭后最好站立或散步30分钟。平时要有意识地创造运动的机会，比如走路、骑车上下班。

(晨综)