

# 老人眉毛變長說明長壽嗎？

在中國民間，長壽和長眉之間似乎有密不可分的关系。古人把眉毛稱為“保壽官”，認為擁有疏朗而整齊的眉毛者最長壽，甚至俗語說“眉毛一根長，能食百年糧”。

這些話真的有理嗎？

## 眉毛具備三大天職

人類的祖先為了散熱，褪去了一身厚厚的皮毛。但在頭上卻留下了兩處茂密的毛髮——

一是頭髮，二是眉毛。

如果說頭髮是為了保護大腦，那麼眼睛上的眉毛對我們又有什么用呢？

### 第一，遮擋汗水。

在人類褪去毛髮的過程中，保留頭髮來保護大腦，保留眼睛上面的一撮毛防止汗液流入。

眉毛邊緣彎曲的形狀和眉尖所指的方位，可以確保水滴能沿着臉的兩旁和鼻子上流過，而不會流進你脆弱的眼睛里。

其他一些小的渣渣，比如你的頭皮屑，也能夠被眉毛阻擋不掉進眼睛。總之，眉毛就是你珍貴眼睛的一道保護傘。

而眉毛的根須走向，也非常適合引導汗液，將其導流到鼻翼或者面頰。如果眉毛是豎着長，就不會有這種效果了。

### 第二，情感交流。

眉毛的交流作用也是相當突出。隨着你眉毛上揚、眉頭緊鎖、愁上眉頭等等面部動作，你的不同情緒就像信號發射

一樣傳給了外界，幫你起到無聲勝有聲的作用。

### 第三，面部識別。

麻省理工大學做過人臉識別的實驗：他們收集了50位男女名人的照片，並將照片分為“無眉”“無眼”“原圖”三組，



拿給參與者分辨。

結果在面部識別率上，去掉眉毛的照片甚至比去掉眼睛的照片下降更多。可見眉毛對於一個人的面部重要性。

哪天眉毛不小心被刮掉，你媽都可能認不出你。

### 長眉老人更長壽？

眉毛的生長周期比較短，3-4個月就

會更新一次，長不了太長，每根眉毛的長度只能長到0.4-1.0厘米。

但隨着年齡的增大，老年人新陳代謝速度減慢，眉毛更新也就慢，所以就會不停地生長，而少脫落，眉毛也就變長了。不過仔細觀察的人可能會問，為什麼我們經常看到的是“長眉爺爺”，而很少有“長眉奶奶”。這是因為當男性體內的雄性激素水平更高，毛囊難抵激素的刺激，從而讓毛髮的生長期變得更長，眉毛長得更為旺盛。

由此可以看出，眉毛的長短關係着年齡與激素，和壽命並沒有直接聯繫。

不過眉毛長短雖然無法看出一個人的壽命長短，卻可能瞧出不少健康的端倪：比如眉毛變白，可能是白癜風的徵兆；眉毛外側脫落，或在提示甲狀腺機能減退、腦垂體干葉功能減退症；眉毛突然大量脫落，則可能是斑禿導致的……

### 小心修眉別去拔

眉形天生，規整的少，有些眉毛總是長在不該長的地方。為了美觀，眉毛需要適度修整，拔除一些“偏離軌道”的雜毛。

不過有的朋友比較粗暴，喜歡用鑷子或手直接去拔，覺得這樣修整的眉形更乾淨。但拔眉會破壞毛囊，一不小心可能會讓細菌乘虛而入，繼而引發毛囊炎。所以建議用專門的修眉刀刮掉多餘眉毛，而不是“拔”掉它。



養生愛好者應該聽說過：早睡早起，鍛煉身體！

特別是中老年人，早已養成了早起的習慣，在清晨5點左右就開始起床活動，且他們自我感覺精力旺盛、頭腦清醒。而且，早起能節省出大量的時間，可以讓自己吃一頓豐盛的早餐，有充足的時間鍛煉。

但是，從臨床角度來看，早上起床時間太早，對身體並沒有多大的益處。近幾年在養生界還流傳了這樣的說法：早起毀一天。

單純從這五個字來看，似乎徹底推翻了早起更健康的說法，這讓許多人開始糾結，到底為什麼早起會毀了一天，最佳起床時間到底是幾點呢？

首先，從中青年的角度來看，年輕人的生活節奏非常快，而且工作和生活壓力都在不斷增加。很多青年都有熬夜、晚睡的習慣，基本入睡時間都維持在了深夜23-0點左右。

在這種情況下，如果過早起床，往往精力無法得到有效恢復，容易出現頭昏腦漲、不清醒等表現，並直接或間接的影響到工作效率，久而久之甚至會形成惡性循環；

其次，從老年人的角度來說，由於身體各個器官逐漸衰老，體內褪黑素分泌減少，體力和腦力活動減少，所以進入60歲後的老年人睡眠需求也會降低，從6-8小時縮短到了5-7小時左右。

由於老年人害怕疾病找上自己，所以大部分老年人比年輕人更早醒來和起床，一般都是在5點鐘左右就開始起床活動。

但是，如果一個老年人過早起床、過早進行體育鍛煉，恰恰就是錯誤的養生方式。

要知道，人在進入睡眠狀態後，腦部休眠狀態的運行大約會經歷2小時左右的延遲，只有這樣才能有效將體內多餘的代謝廢物、自由基消除。如果老年人長期睡眠時間低於5小時以下，往往會造成內分泌紊亂、免疫系統受損，器官運轉和修復的壓力增加。

而且，對老年人來說，清晨的6-10點，原本就是第一個血壓高峰期。大部分老年人都被心血管疾病所困擾，比如常見的高血壓、動脈粥樣硬化、高血脂和冠心病等等。

如果過早起床進行體育鍛煉，特別是進行劇烈的體育運動，往往會造成血壓進一步升高，甚至是會導致心血管病的突然發作。

因此，在臨床看來，一個人具體的起床時間，首先要從入睡時間決定，即便是老年人也需要維持至少5小時以上的睡眠時間。結合種種方面考慮，一個人晨起的最佳時間應該是6-7點左右，最晚時間也應該保持在7點之前。

最後還要提醒大家，我們每個人都應當養成良好的睡眠習慣，避免長期熬夜、睡眠不足等問題出現。

同時，老年人在晨起也有許多注意事項，比如不要猛地起床、避免在醒來後立刻進行劇烈運動、不要用力大便等等。只有這樣，才不會對身體造成過大的負擔和傷害。

# 醫生：早起最好別早于這個時間

# 手腕疼，手指不靈活？認識一下腱鞘炎吧

你每天早上睜眼干的第一件事是什麼？

拿起手機。

每天睡覺前干的最後一件事是什麼？

放下手機。

於是乎，當某天持續刷了幾個小時手機後，手部開始隱隱作痛……沒錯，腱鞘炎找上門了……

## 1. 腱鞘炎是什麼

在說明什麼是腱鞘炎之前，需要先認識一下我們的肌肉組織。

肌肉可分為肌腹和肌腱兩部分，肌腹就是平時吃的肉，比如牛肉、豬肉等，也就是你在健身房賣力擡鐵想要增大的那部分，而肌肉兩端堅韌的部分，用來附着在骨頭上的部分就是肌腱，也就是俗稱的“筋”，比如爽脆的牛筋。

肌腱需要經常活動，所以外面還套着“保護套”，這就是腱鞘，為雙層的套管樣密封滑膜管，內里填充滑液，能固定、保護和潤滑肌腱。

當運動過度或關節出現卡壓，比如大拇指不斷地滑動手機屏幕，肌腱在腱鞘里長期運動的過程中便會產生摩擦，進而發生肌腱和腱鞘的損傷性無菌性炎症，引起腫脹、疼痛及活動受限，稱為腱鞘炎。

## 2. 腱鞘炎的分類

腱鞘炎好發於手腕、手指、肩部等部位，根據發病部位不同可分為以下5種：

手指的屈肌腱

腱鞘炎（扳機指或彈響指）

拇指的拇長頭

腱鞘炎（彈響拇）

橈骨莖突狹窄

性腱鞘炎（媽媽手）

肩部的肱二頭

肌長頭腱鞘炎

足踝部的跟腱

腱鞘炎

腱鞘炎大多為

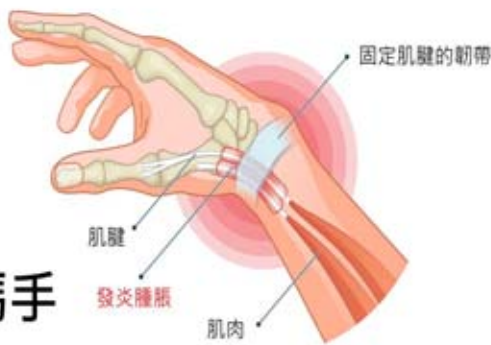
局部症狀，主要表

現為局部疼痛、壓

痛，常常在勞累、活動或勞損後加重，還可伴隨有晨僵等不適，尤其在晨起後加重，嚴重者還可出現關節腫脹，活動受限，出現“扳機指”等。

## 3. 腱鞘炎的治療

腱鞘炎的治療最重要就是休息，減少患病部位的頻繁活動，必要時需進行制動，就醫治療。



媽媽手

# 從走路姿態看健康 這10種情況要注意了！

有時候從走路可以看出一個人的健康狀況，如果走路出現這10種異常情況，就要注意了！

## 1. 走路出現一邊手不擺動預警：走路時如果突然出現一邊手臂擺動正常，而另一邊幾乎不動，這樣不對稱的動作，是帕金森的症狀。

一般來說，帕金森早期症狀多為“起步困難，小碎步往前沖”，這主要是由患者肌肉調節異常帶來僵硬導致的，在醫學上稱為“肌肉張力障礙”。不過這種手臂協同動作減少的情況往往出現在帕金森中後期。帕金森早期干預可減慢病情發展。當發現自己起步比較困難，起步後步伐小、速度越來越快，像往前沖似的步態時及時就醫。

## 2. 走路一跛一瘸左右搖晃預警：髖關節疾病。脊柱側彎兩腿長短超過兩厘米以上，走路時就會出現明顯的軀體擺動，除了先天性“長短腿”之外，後天疾病，比如脊柱側彎、髖關節退變、股骨頭壞死、骨盆傾斜都有可能導致這種跛行現象的發生。比如股骨頭缺血性壞死之後，頭端塌陷、關節間隙變窄，頭上移，加之髖關節僵硬，骨盆的代償性活動度減少，這樣就會出現長短腿的現象或者跛行。

## 3. 走路步速變慢，步幅變小預警：膝關節硬化。健康的成年人邁出一步大概在75厘米長度左右，若感覺自己邁的步子越來越小，比如減小到四五厘米甚至二三十厘米時，可能是膝關節或髖關節開始硬化了。就像腰疼時會彎着身子走路一樣，疾病開始時，身體會出現自然保護反應，關節僵硬後活動範圍自然就減小。中老年人，尤其是女性隨着體內激素水平

的下降，關節表面耐摩擦的軟骨會自然退化、萎縮，再加上一一些輕微的損傷，自然會引起關節周圍腫脹、疼痛、行走困難等一系列症狀。

## 4. 走路姿態像喝醉酒預警：小腦萎縮。小腦的功能主要是保持身體平衡，比如它會根據地面是平的還是斜的，是硬的還是軟的等反饋，來調節我們的腳邁出的力量以及姿勢，以我們踩穩。而小腦病變後就會對腳邁出的距離、速度以及所需的力量估計不足，導致肢體打軟，走起路來晃晃蕩蕩像喝醉酒似的。一般來說，小腦萎縮與機能退化有關，以老年人多見，所以當出現上述症狀時最好能到醫院排查一下。

5. 平地走路總是絆腳預警：走路時，即使走在平地上也總是絆腳，則可能是運動神經損傷，比如衰老導致的小腦萎縮、腦梗塞、腦出血造成的小腦功能障礙，或者是長期酗酒導致的神經損傷等。

6. 走路總是腿疼腿酸預警：骨關節炎或下肢動脈狹窄。如果在走路時感覺膝關節疼痛，有可能是退行性骨關節炎，需要減輕體重並且充分休息，減少膝關節的過度活動。如果是走路時感到小腿發酸、乏力，但休息後可以緩解，則是間歇性跛行，可能是下肢動脈出現了狹窄、供血不足所導致的，常發生在“三高”患者中。

7. 走着走着往一邊歪預警：鎖骨下動脈竇血綜合徵。中老年人經常會有頭暈、平衡失調、走着走着往一邊歪的情況。進一步檢查發現原來是左側鎖骨下動脈狹窄閉塞，導致椎基底動脈缺血的症狀，也就是大腦里面的血被胳膊“偷”走了，這種情況臨床上稱為鎖骨下動脈竇

血綜合徵。除了頭暈、走路一邊歪斜，大多數鎖骨下動脈狹窄甚至閉塞的患者可能沒有典型的症狀，如果上肢缺血會在運動時誘發的手臂疼痛、疲勞、發涼、感覺異常或麻木。

8. 走路姿勢像剪刀步預警：走路時，邁步像在畫圈，兩邊膝蓋常常貼在一起，走路姿勢像一把剪刀一樣，這種步態異常或是腦梗塞前兆。因為人體眾多神經、血管都分布在雙腿，腦梗塞會使偏側肢體出現活動障礙，造成患側肢體活動不靈活，所以患者在行走中會以健康的腿做支撐，患側肢體因腿部肌肉力量下降、肌肉萎縮，在行走時靠身體的力量和慣性甩到前面，像圓規一樣畫了半個圈，從背後看形似剪刀。

9. 走路常常感覺極度乏力預警：大動脈炎。走路時如果感覺乏力，逛街都逛不久，覺得自己像林黛玉一樣弱不禁風，這並不一定是體

弱，還可能是患上了“東方美女病”。醫學上叫做“大動脈炎”，病情兇險，嚴重時還危及生命。大動脈炎屬於風濕性血管炎，多發在主動脈及其重要分支的慢性非特異性炎症，會致動脈血管狹窄甚至閉塞，還會繼發形成血栓和夾層動脈瘤。多發於亞洲國家的年輕女性中，因此被稱為“東方美女病”。年輕女性出現高血壓，一側肢體發涼、麻木、血壓減低或無脈、活動後氣促、視力減退、視野缺

失甚至失明等症狀時，需要考慮大動脈炎的可能。而一旦出現心腦血管疾病的表現，應該及時到風濕免疫科排除血管炎等疾病，儘早確診，及時治療，防止並發症，改善預後。

10. 走路時腳心會一抽預警：足底筋膜炎。如果感覺走着走着，或者站起來的瞬間，腳心就一抽，突然感覺腳心好像被扎了一針，麻麻的，就有可能是“足底筋膜炎”在搞鬼了，也叫“足跟痛”。足底筋膜炎就是在足弓下面伸着的一層彈力膜，它的主要作用是維持足弓的高度，在走路或者跑步的時候，足弓會反覆變換高度（腳抬起來的時候，足弓復原，腳踩地的時候，足弓變平）。如果運動太多，反復拉扯筋膜炎的話，筋膜炎很容易出現勞損或慢性炎症。如果出現這種情況，不要穿底太薄、太硬的鞋（像帆布鞋、馬丁靴），女性高跟鞋的鞋跟最好不要超過2.5厘米。

