

看东西变形 可能患了老年性黄斑变性



老张是个退休教师，他最近因为眼睛的问题很是烦恼。

原本老张每日都有读书读报的习惯，前些日子总感觉看字似乎有些变形了，看墙也有点歪了。一日早上起来看报，他发现右眼视野中央有一大块黑影，几乎看不到东西！他立即去医院做了一番检查，这才知道自己竟然患了老年性黄斑变性！

视力的“隐形杀手”

人类视网膜中有一个含有丰富感光细

胞的部位，那便是黄斑区。老年性黄斑变性病变主要集中于黄斑区，早期的病变不容易发现，而等发现视力急剧下降时可能已经是晚期了。

专家指出，黄斑区是眼睛新陈代谢最活跃的地方，如果出现病变，则一些代谢的产物容易聚集在该区域。老年性黄斑变性，可分为干性和湿性两个类型。通俗地讲，干性即没有出血的黄斑变性；而湿性则是有了新生血管，引起出血的黄斑变性。85%的患者

都属于干性黄斑变性。这类患者早期可能根本就没有症状，即便有也只是轻微的视力模糊、视物变形等，极易被人忽略。而湿性黄斑变性会在黄斑区形成新生血管，这些血管过于脆弱，极易导致出血。出血一旦变成了疤痕，就很难治疗，最终可能导致失明。

由于黄斑变性前期表现不明显或仅有变形症状，老年人可能也会认为是老花眼、白内障等引起的，没有引起足够重视。有些人去医院检查，如果不进行特殊的检查，眼科医师也可能漏诊了该病，这就给黄斑变性早期的诊断带来了很大的困难。

早查早治，科学应对

“50岁以上的中老年朋友如果发现自己出现看东西变形、看东西模糊等现象，便要留个心，最好尽快到医院进行眼底检查。”专家提醒，尽管现在不少老年朋友都有定期体检的习惯，但光靠常规体检的眼科检查是无法查出老年性黄斑变性的，只有正规专业的眼底检查才能及时发现黄斑区的异变。

“老张是一例较为典型的右眼干性老年性黄斑变性转化为湿性的例子，就诊时视力为0.05。由于他就诊及时，黄斑区的出血未形成疤痕。老张接受了我们的建议，及时注射了药物。注射后一个月，视力得到了很大的改善，目前视力为0.6。”专家表示，湿性黄斑变性早期治疗的效果还是不错的，如若因为患者个人的不重视而错过最佳治疗时机，便得不偿失了。

(苗露)

不吃红肉会导致抑郁吗？

近来，微信朋友圈里疯传一条消息——“不吃红肉可能致抑郁”。消息称澳大利亚一项研究发现，红肉摄入量低于推荐标准（每天七十克）的女性罹患抑郁症和焦虑症的危险，比摄入推荐量红肉的女性高两倍。乍看之下风马牛不相及的两件事，怎么就凑在一起了呢？

红肉指的是在烹饪前呈现出红色的肉，具体来说猪肉、牛肉、羊肉、鹿肉、兔肉等等所有哺乳动物的肉都是红肉。很多营养专家都认为其他肉比红肉要健康，因为红肉中含有很高的饱和脂肪，甚至有一些研究表明红肉在直肠癌的形成中起了很大作用。但不可否认，红肉中含有丰富的铁，如果彻底绝红肉的摄入，难免会造成人体缺铁的状况。

英国国家医疗服务体系(NHS)营养师、英国饮食协会的发言人阿拉纳·麦克唐纳解释，铁这种营养物质是血红蛋白形成的关键，而血红蛋白又是人体中负责运载氧的一种蛋白质。“摄入红肉有助于向人体中所有器官供

氧，所以如果你缺铁，就会感觉迟钝、疲倦，可能会影响生活方式，阻碍社交和影响心情。”

对于这种解释，专家表示，一般来说，老年人在营养方面应做到营养均衡，无论是哪种食物都不该完全不吃或吃得很多。就像红肉，如果完全不吃的话，体内铁含量就难以得到满足，进而造成人体缺铁，导致贫血等症。而铁的确是形成血红蛋白的关键，一旦缺铁，人体运载氧的能力下降，人便会感到容易疲劳。长期贫血，更会引起一系列健康问题。

“不过，这个研究目前来说提供的是一个现象，并不能证明有普遍意义，两者之间的关联性可能并不是必然联系。”专家补充，尽管该说法有一定的科学原理支撑，但在中国饮食习惯中也不一定完全适用。仅从营养学的角度来说，老年朋友们还是应当保持均衡的膳食。如果实在不想吃红肉，则可以选择一些能够补充铁剂的食物（如花椰菜和羽衣甘蓝等），同时也可适当服用营养片剂。

目前还有一些食物被传具有防抑郁症的



功能，如深海鱼油含有不饱和脂肪酸，香蕉中含有生物碱，这些都能帮助大脑制造血清素，而血清素的低下正是造成抑郁情绪的一大原因。

结论：不吃红肉并不一定会导致抑郁，但易造成人体缺铁，从而引起贫血。就营养角度来说，还是应当适当食用。

(苗露)

好习惯让你活到百岁

随着生活水平的提高，长命百岁早就不是梦想。美国“奥兹博士网站”刊出著名医学博士穆罕默德·奥兹总结出来的让你活到100岁的10个好习惯。

1. 吃点红色食物。紫红色卷心菜等十字花科蔬菜有助于抗癌，甜菜根有利于稳定血压。

2. 每天一杯红茶。伊丽莎白女王保持老年健康的关键因素之一是喝红茶，它可以使心脏病患者生存率提高28%。

3. 尝试记住电话号码。手机的出现让很多人丢掉了记电话号码的习惯。手机虽然带来了方便，但是却不利大脑健康。中老年人“练脑”的一个好方法是，每天尝试记住一个储存

在手机中的电话号码。

4. 上公厕选第一蹲位。研究发现，公厕的第一个蹲位使用几率最小，其细菌含量最小，因而最不容易被细菌感染。

5. 一步登两级楼梯。为了更好地利用楼梯健身，上楼时，每次可跨两级楼梯，增强臀部、大腿及其他肌肉群。做不到这一点的老人，不妨爬两次楼梯。

6. 热水淋浴后，做做拉伸运动。保持身体灵活性是保持年轻的关键。肌肉变暖时，拉伸效果最好。比如，高举双手，伸直双臂，慢慢弯向右前侧，顺时针在空中画圆圈。

7. 深呼吸。深呼吸是“微型健肺锻炼”，白

天随时随地都可以做。具体动作是：用鼻子深吸一口气，保持10秒钟，然后慢慢从口中呼出。深呼吸练习有助于完全打开肺部，增强肺部功能。

8. 练习瑜伽。老年女性练习瑜伽收益更大，可提高步速，改善平衡及身体姿势。

9. 每口饭嚼20次。吃饭狼吞虎咽会增加糖尿病风险。吃饭应细嚼慢咽，每口饭最少咀嚼20次。

10. 最爱食物，只吃半份。很多人特别喜欢吃巧克力和薯片之类的食物，最好的办法不是彻底“屏蔽”，而是一次只吃1/2份，既解馋，又减少了一半的热量。

(徐江)

多吃猕猴桃 可防心血管病



猕猴桃的果肉细嫩多汁，味道酸甜可口，很多人都很爱吃。专家说，猕猴桃可以说是各种水果中营养最丰富、最全面的，常吃猕猴桃不仅能抑制诱发癌症基因的突变，而且可以降低冠心病、高血压、动脉硬化等心血管疾病的发病率。

猕猴桃含有VC、VE、VK等多种维生素，属营养和膳食纤维丰富的低脂肪食品。每100克猕猴桃鲜果，含维生素C 100~420毫克，比苹果高20~80倍，比柑橘高5~10倍。

同时它还含大量的糖、蛋白质、氨基酸等多种有机物和人体必需的多种矿物质。一个成年人一天所需的维生素C为50~60毫克，每天只要吃一个很小的猕猴桃鲜果，便可满足人体对维生素C的需要。

此外，有关研究表明，猕猴桃中含有抗突变成分谷胱甘肽，有利于抑制诱发癌症基因的突变，对鼻咽癌、肝癌、肺癌、皮肤癌、前列腺癌等多种癌细胞病变都有一定的抑制作用。

(健闻)



什么叫稀有血型



稀有血型就是一种少见或罕见的血型。这种血型不仅在ABO血型系统中存在，而且在稀有血型系统中也还存在一些更为罕见的血型。随着对血型血清学的深入研究，科学家们已将所发现的稀有血型，分别建立起的稀有血型系统，如Rh、MNSSU、P等以及其他一系列稀有血型系统。

还有一种叫孟买的稀有血型系统，在这种血型的红细胞上，没有A、B和H抗原，但在血清中却同时存在A、B和抗H三种抗体。在稀有血型系统中，除Rh血型系统外，其他各血型人数在总人口中所占比例非常小。因此，它们在临床意义上远没有ABO及Rh血型系统重要，但是，就其具体来说，如用血不当，有些抗体仍可出现致命恶果。

(申飞)