晚晴敬老直通车本周再出发

本版由本报记者吴清华采写

本报讯 为更好地服务老年朋友，提高老友的健康意识和健康素养，22日（本周五）下午，本报晚晴敬老直通车将与晋江市医院（上海六院福建医院）、经济开发区院区联合邀请泌尿外科专家团队，于开发区院区举办“关爱老年男性，暖心服务下基层”义诊活动。

本次活动将开展泌尿外科临床免费义诊，涵盖泌尿系肿瘤、结石、前列腺疾患、排尿障碍等泌尿系统疾病，同时还将免费提供量血压、测血糖、血清前列腺特异性抗原PSA快速检测。

活动当天，福建医科大学附属第二医院泌尿外科主任医师、教授、硕士生导师李毅宁、福建医科大学附属第二医院泌尿外科副主任医师郭一泓、晋江市医院（上海六院福建医院）泌尿外科主任医师李跃辉将莅临义诊现场。

本次义诊时间为22日（本周五）14:30-17:30；义诊地点为晋江市医院经济开发区院区5层健康管理中心。名额有限，欢迎广大老友积极参与和咨询。

需要提醒的是，因疫情防控需要，所有来院人员必须下载“闽政通APP”申领“八闽健康码”，来院需出示方可进入就诊。

健康课堂

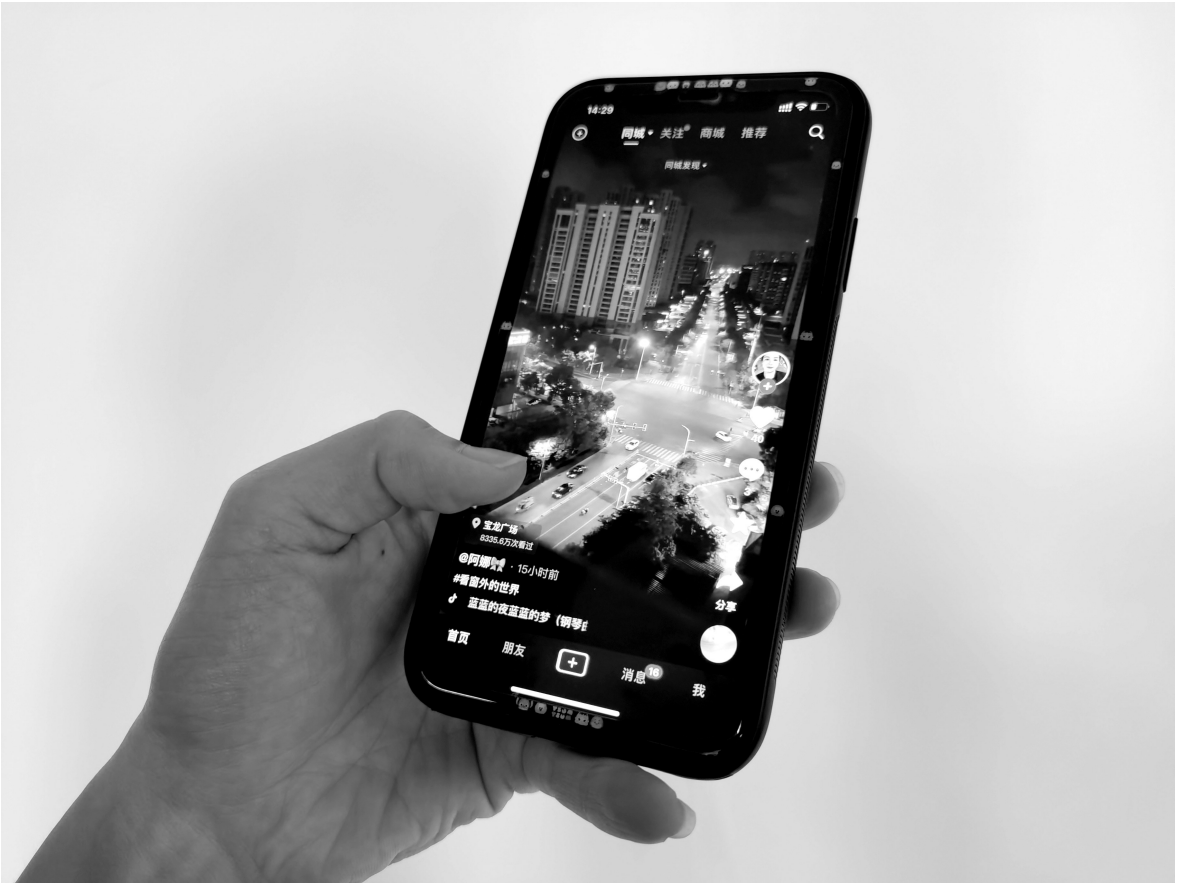
长时间刷手机 小心患腱鞘炎

医生提醒：50岁以上妇女更易得病

晋江市中医院骨科医生钟宏星

夏日气温高，就连平日最是勤快的老友们也倦怠了，不想出门遛弯。随着信息时代的来临，不少银发族也都习惯了在家刷抖音、玩游戏，除了睡觉和带孙子，大多数时间都是手机等电子产品不离手。

咱厝医生提醒，长时间使用手机等电子设备，不仅容易加重眼睛负担，引起颈椎病、腰椎病，还有可能患上腱鞘炎。



现象 老友也有手机依赖症

“最近感觉时间一天天过得很快。刷一刷手机，眼一睁一闭就过去了。”咱厝银发族王老师告诉记者，他最近迷上了刷手机视频。正说着，他拿出自己女儿给他新买的大屏手机操作了起来，一阵响亮的山歌瞬间划破了寂静，原来，是他打开了自己的视频号。“你看，在这就能学习养生知识，听歌看表演，还挺方便有意思的。”

王老师说，自己以前除了三餐以外，主要就是在家练习毛笔字，养花种草。其实他对中医挺感兴趣的，现在能通过手机这个媒介来学习知识，方便多了。“可是，我发现，有时玩手机过于专注，时间一下就没了。”

55岁的张阿姨一直有腱鞘炎的症状，但却到疼痛难忍不能正常活动了才去医院治疗，动了手术。有一天早上，张阿姨醒来发现手非常僵硬，特别是拇指伸不直，稍微动一下就特别疼，甚至连着手肘和肩臂都开始疼，这才去了医院。晋江市中医院骨科医生钟宏星看到张阿姨手腕处有高高隆起的包，轻按一下张阿姨疼得倒抽一口气，便让张阿姨用四指包裹着大拇指做握拳的动作，并将拳头往小拇指的方向下压旋转，刚握上张阿姨已经疼得满头大汗，拍了片也明显看到肌腱和腱鞘上的钙质沉积。最后被诊断为狭窄性腱鞘炎，建议先进行保守治疗，如果没有缓解就需要做手术。

据张阿姨回忆，年轻时也有过这种症状，但不严重，只是阶段性出现，每次休息几天就没事了。后面因为经常刷手机，症状就更严重了。这次以为可以忍一忍，忍到女儿出月子再说，可怎么也没想到会严重到可能动手术的地步。“本来是要照顾女儿和外孙的，最终自己却成了要被照顾的那个人。”

提醒

50岁以上妇女更易患腱鞘炎

“腱鞘炎实际上是门诊中特别常见的疾病。”钟宏星介绍，它的病因就是过度使用。一般是手，也有的是脚，比如手指、手腕的肌腱在过度使用的过程中出现炎症，就是俗称的腱鞘炎。轻者出现局部疼痛，做不了某些动作，重者出现剧烈疼痛，轻微的动作都做不了，甚至出现手指僵硬、不能屈曲、不能打弯、不能伸直的状态。此病好发于中老年女性，尤其是从事手工劳动者。

“在腱鞘炎患者中，我们发现女性多于男性，30岁以上妇女，尤其以50岁以上中老年妇女居多，且受其影响最大，所以腱鞘炎也常被叫作‘妈妈手’。”钟宏星介绍，主要原因是女性在孕期，体内的激素水平发生变化，非常容易水肿，刚生产完的肌肉也比较松弛脆弱，妈妈们还经常要抱着孩子，手腕部的肌腱与腱鞘不断产生摩擦、劳损、压力增加，所以易引发炎症。

此外，在多数家庭的劳动关系分配中，做家务如洗衣、做饭等，都是由女性来承担，过去的妈妈们还会经常自己织毛衣等，这些都要用到手指腕关节；所以女性从孕期的生理性改变开始就给腱鞘炎埋下了伏笔。孩子出生后，陡增的家务，照料孩子的辛苦，长时间抱孩子等等，都使得女性比男性更易患腱鞘炎。

加之腱鞘炎属于慢性劳损，因此年纪越大劳损积累越多，患病率和严重程度也就越高。从年轻妈妈到中老年的几十年时间里，日复一日的重复性劳动使劳损加剧，50岁以后大多数女性身为奶奶或姥姥，为了照顾新产妇还有刚出生的婴儿，她们往往还要再经历一段时间高强度的劳动，这对于自身各项健康指标已处于衰退期的她们来说，更易加重腱鞘炎。

那么，身体的哪些指标下降会加剧腱鞘炎呢？钟宏星介绍，50岁左右的女性多数已进入围绝经期，在这个特殊阶段，女性的雌激素水平会明显降低、骨量下降加剧，而这两项指标跟肌腱有着非常密切的关系。

健康问答

哪些食物不宜放入冰箱？

读者蔡女士：之前，我看很多新闻提到“冰箱病”这个概念，学习了很多健康知识。我想问，哪些食物不适合放入冰箱中保存？

晋江市中医院脾胃病科主任黄伟荣：很多人以为放进冰箱的食物就是安全的，其实并不是。因此，应有选择性地存放。比如，香蕉在12℃以下的地方贮存，会使香蕉发黑腐烂；西红柿经低温冷冻后，肉质呈水泡状，容易软烂或出现散裂现象，表面有黑斑，煮不熟，无鲜味，严重的则酸败腐烂；火腿放入冰箱低温贮存后，其中的水分会结冰，脂肪析出，火腿肉或结块或松散，肉质变味，极易腐败；巧克力放冰箱中冷藏后取出，在室温条件下其表面会结出一层白霜，极易发霉变质，失去原味。以上食物都不适合放入冰箱中。可见，冰箱不是万能的，只可适当延长食物的品鲜期。

晚晴话题

关于白发的那些事

老年白头发能变黑吗？老友头发为什么会变白？白头发如何缓解或者减少？众所周知，白发是人类变老的“症状”之一，身为银发族的你，对于防范白发有何高招？白发的话题一经刊发后，本报便收到不少读者的踊跃发言。这期我们遴选了部分留言，一起来看看大家怎么说吧。

“第一根白发是岁月的馈赠”

我第一次发现自己长了白发，是在我43岁的时候。那时，我在带几个毕业班的孩子，或许是因为工作压力大，或许是因为年纪到了。有一天课间，一个孩子跑过来和我说，陈老师，你看，你这边有一根白发啦。那一瞬间，虽然吃惊，但我还是笑着让他帮我拔掉。我接过这一根白发，细细端详，虽然脸上依旧挂着笑容，但是内心还是不由咯噔了一下。原来，我也老了。短短几秒钟后，我转念一想，为了工作殚精竭虑，这个长白发的理由让人欢喜，竟又觉得这白头发来得恰到好处。如今，这件事已过去十余年，我也退休了。看到此次话题征集，我突然有了个念头，倘若再来一次，我会对孩子们讲，老师长了白头发。“以‘老师的白头发’为题写一篇作文吧！”

——退休小学教师陈老师

“建议老友每年染发不超过2次”

“衰老的主要迹象之一是头发变白，虽然有些人学会了坦然面对，但也会令人不安。值得一提的是，人长白头发，与年龄有关，也与一些其他的身体因素有关。比如，疾病因素、遗传因素、压力过大、长期营养不良、肾虚、睡眠不足等。不知从什么时候开始，染发成为很多人生活中的一部分。许多老年人会选择去染一头黑发，让自己看起来更年轻，可是，你知道染发剂和肾有关联吗？换个新发色，换个好心情？我建议，老友们染发要悠着点，频繁染发易致肾损伤，而肾病是一种不可逆转的疾病。从医以来，我接诊了不少理发师肾病患者，这些人都有一个共同的特点，喜欢将头发染成五颜六色。而这些染发剂里含有汞等重金属，这些理发师隔三岔五就换发型，导致汞等重金属大量聚集在肾脏。染发剂伤肾主要体现在两个方面，一是重金属超标，二是着色剂伤肾。肾脏是汞最重要的排泄和蓄积器官，清除半衰期长达70天。因为排泄很慢，导致80%摄入的汞会蓄积于肾脏，因此容易发生中毒。可怕的是，汞造成的肾损害有时症状隐匿，不易察觉。而在日常生活中，老年人更是染发的主力军，应该更加重视。首先，建议老友每年染发不超过2次。此外，建议大家选择植物性染发剂。”

——晋江市中医院肾病科医生杨峥嵘

“常多吃黑色食物帮助改善白发”

“坦然接受白发不能变黑的事实，是每个老人应有的‘觉悟’。我想，这也是岁月的馈赠。我很少染发，也不愿意隐藏自己白发越来越多的事实。而我老伴爱美，就老染发，后来经过孩子们的劝说，给她买了假发，买了帽子。我觉得，这样更好些，起码不伤身体。后来，老伴听朋友们说，中医认为‘黑色入肾’，于是我们家餐桌上就开始高频出现黑米、黑芝麻的‘黑色食物’。此外，她又听人说，吃猴头菇、核桃有助于改善白发。于是，这两样食物也被她加入购物清单。其实，能否白发变黑发压根不重要，重要的是我们老年人群体，要保持对生活的热情，快乐养老。与君共勉。”

——读者冯老先生