

医生提醒:

中老年人眼睛出现异常要警惕

很多眼病与全身疾病息息相关,应注意提防。尤其对于中老年人来说,如果眼睛出现下面这些症状时,要引起警惕!

睑黄疣小心高血脂

如今“三高”人群越来越多,尤其是高血脂的人数呈现逐年上升的趋势。“如果眼睛出现以下症状,就是在提醒你血脂可能高了,需要及时就医。”茂名市人民医院眼科戴医生介绍说。

“一旦血液中的脂质过多,就会堆积沉淀在皮肤上,皮肤局部隆起,一般出现在眼睑周围,呈黄色或者棕色,不痛不痒。”戴医生说,这就很有可能是睑黄疣。“出现睑黄疣,建议尽快就诊,并检查血脂指标,评估心血管疾病风险。此外,还需改善生活方式,包括合理饮食、适量运动、戒烟限酒。”

戴医生还提醒说,还有两个症状需要注意。一是如果发现眼角膜边缘灰白色,看起来像有个圆环一样,就是出现“眼部角膜环”,这是由于血脂过高,血液流通不畅,血液中的脂类物质沉淀堆积在角膜导致的。另

外一种情况是眼球出现黄斑点。因为一旦血脂偏高,血液当中富含甘油三酯的脂蛋白会引起眼底毛细血管病变,眼球中间就会有黄斑点。这样容易对视力造成影响,看东西时而模糊时而清晰。

眼睛血丝或是血压高引起

若眼睛里充满了血丝,并且长时间无法消散,那么就需要引起警惕。

“有些人的眼睛出现血丝,原因是血压太高。”戴医生说,一般眼睛出现红血丝,很少会引起人们的注意,但中老年人有这种情况,应及时排查眼部不适的原因。

眼球突起或因甲亢

眼睛近视度数较深的人,最明显的特征就是眼珠突出,但戴医生提醒说,眼珠突出,比较常见的病因还有甲状腺疾病。“甲亢会使得下丘脑促甲状腺素分泌,使得眼球突起。突眼对于眼部的健康危害很大,但多数患者没有深刻地认识它、了解它。”

良性的突眼,通常只会影响形象,对身体并没有太严重的影响,还有一种属恶性突眼危害较大。恶性

突眼的患者经常会表现为:害怕光线、视力下降、眼部肿胀、经常感觉眼中有异物或疼痛等。比如,眼内瘤、眼眶瘤、假瘤或眼眶内炎症等眼部疾病也会引起眼突出。因此,建议有此症状者立即就诊。

瞳孔异常提防中风

“还有一种情况需要注意,如果瞳孔异常,要提防是中风、脑肿瘤等先兆。”戴医生解释说,正常情况下,左右瞳孔应该是对称的。如果瞳孔一大一小或者一侧收缩的速度较慢、幅度较小,就可能是中风、脑肿瘤、视神经肿瘤等疾病的前期症状。

不管什么情况,如果眼部出现不适或者异常,一定要第一时间就诊。“比如有些人眼球变黄,有时候也容易被忽视。”戴医生说,肝炎和肝硬化等肝功能异常时,都会引起胆红素积聚,导致巩膜变黄。这是因为胆红素是血红蛋白的代谢产物,功能不正常时,胆红素无法正常排出,就会在体内聚积。“所以,眼球变黄时也应该警惕,及时到医院做检查,看是哪里出了问题。”

(茂名日报社全媒体记者陈莉)

奶奶的艾叶糍

■ 罗本森

春二三月,春风春雨叩醒大地,荒地、路边、岸边悄然冒出绿油油的艾草。每当看到它嫩绿的身姿,使我想起奶奶做的艾叶糍粑,舌尖上马上滚过一层厚厚的唾液,那香气仿佛扑鼻而来,浑身的细胞在欢腾奔涌。

奶奶当年双腿患风湿骨痛,经常去割艾草,用来煮水泡脚,说能去除风湿,舒筋活络。奶奶还说,我幼儿的时候,常用艾草煮水洗身,洗得皮肤微红,一身艾香味。这是我初识艾草这个东西。记忆深刻的是,有一年春天雨后,艾草长得又嫩又盛,奶奶带我去采艾草,做出一锅艾草糍粑。我吃了感觉十分亲切,从此对艾糍情有独钟。奶奶说,艾草具有祛湿、暖胃、清肠、避邪气、驱寒毒等功效,对病菌病毒有着抑制和杀伤的作用。难怪它如此神奇!既可洗身泡脚祛病,又可填腹暖胃,两全其美!

那个年代物资匮乏,农家生活清苦,艾糍成为仅次于肉类的高级食品。每当奶奶做艾糍,我的心情十分激动,会跟在她身边,像看电影一样品着她一举一动,不落下每个细节。奶奶把艾草采回来洗干净,放入锅中加水煮到熟烂,用刀纵横剁碎,搅成糊状,之后又舀出几碗糯米粉放到艾糊中搅拌均匀,反复地揉搓,雪白的糯米粉被青绿的艾叶染成碧绿。此时,奶奶用手指蘸上米粉故意在我额上一划,在鼻尖上一点,我就像个戏台上的丑角扮相,围观的人起哄嬉笑,大家都乐了。这时,母亲炒的花生芝麻拌糖馅料也到位了,母亲又拿点糖在我嘴唇抹一下。我用舌尖一舔,香甜甜的,我一乐也格格地笑了。

这时,奶奶扭一小面团,用手一压一拍,成一个玲珑剔透的扁圆糍。母亲拿过来,用小匙勺挑点馅料放到扁圆糍上一包一捏,一个圆润饱满的糍粑便成型。放上一块剪好的小蕉叶,一个挨一个整齐地摆放在蒸笼上,一圈一圈的碧绿就如一座连一座的小山,十分诱人。最快乐的还是蒸艾糍,我帮忙放柴禾烧火,锅上氤氲的水汽腾腾升空,满屋弥漫着香味。我的喉咙骨上下滑动,一口一口吞着涌泉般的唾液。

开锅了,奶奶会用筷子把一个艾糍挟到碗里端给我,并嘱咐道:慢点吃,小心烫着。沁人心脾的香气扑面而来,我忍不住趁热一口咬去,只觉糯软滑润,特有嚼劲,毫不粘牙,先是微苦,后有清香。当吃到馅里,就是十分爽口的甜,艾草的清香以及米粉和其他作料的香交融在一起,香气扑鼻。吃后齿颊留香,苦尽甘来,实在是回味无穷。

一晃多年过去,奶奶老去了,这项手艺由母亲接替,我还可吃上艾糍。如今母亲也老了,自己也开始迈进老年了,我可不会做艾糍。有时做梦,梦里还是土墙黑瓦,柴火灶台,蒸锅冒着热气,奶奶递过一碗香喷喷的艾糍,刚接过来未及动口便醒了,留给我沮丧和失望。看来这充满温馨的味道没有了,这一代接一代手艺也断送了。纵使我能做,儿子也不会把艾糍看成是奢侈品。纵使我来做,能做出艾糍,却做不出当年那个欢天喜地的温馨味来了。

孩子要从小培养好习惯

■ 吕培兴

老同学聚会经常议论的一个话题:要让孙儿从小养成好习惯。如果孩子小时候能够养成良好的习惯,不管对孩子的学习生涯还是整个人生,都起着积极的影响作用。

培养孩子的好习惯,首先是主动学习和生活自理等行为。培养孩子这些习惯,主要是在家里由父母约束其做到。比如:早上,要求孩子六点钟起床,自己整理内务之后开始读书,然后跳绳锻炼身体再去上学;中午放学回家饭后要午睡,下午上课才有精神;下午放学回家,若是没有什么家务活做,就要让其先去做老师布置的书面作业,没有完成的晚饭后接着做。做完了书面作业要其温习巩固当天所学知识,再预习新课,之后让其多读适合孩子年龄及有利于开发智商的课外读物。决不能让孩子玩手机耽误了学业功课。此外,还应该让孩子学会日常

生活自理。比如洗自己的鞋袜,洗衣服。大一点的孩子要学会煮饭,炒简单的家常菜。

其次,要培养孩子遵守公共秩序的习惯。告诉孩子,无论骑车或走路,尽量靠右走,不要冲红灯,要礼让他人,不抢道,更不允许在马路上和公共场所追逐、打闹玩耍。

最后,要培养孩子言行文明有礼的习惯。孩子若说别人是非时,要及时制止。教育孩子:做人要“静坐常思己过,闲谈莫论人非。”要礼让他人。与大家同桌吃饭,不可以只拣好吃的。若是到别人家,要先敲门,待其允许后方可进去,进屋后要恭敬地向人问好,说话要有礼貌。

真正培养孩子行为习惯的好地方是家庭,是家长榜样的力量。家长以身作则,注意言行举止,使孩子养成良好的习惯,受益终生。

高山桥的变迁

■ 海焯

童年的时光在我身边悄然流逝,而保存下来的只有美好的回忆。

我自小在小东江边长大,小时候和伙伴们经常到高山码头附近玩耍。那时,高山还没有桥,汽车、牛车、鸡公车和人力双轮车,还有南来北往的客商和路人,都从高山码头渡船通过。九叔就是高山渡船的一名撑渡工,他家就住在高山码头旁边。

高山码头旁边的狗囊树是我们常去的地方,大树遮天蔽日,就像一把巨伞,罩着好大一片空地。我们在那里玩捉迷藏、跳绳、石头剪刀布游戏。到

了农历六、七月,狗囊树上结满了狗囊子,先青、后黄、再熟,足有鸭蛋大小。熟透了的狗囊子,捡起来吃,酸酸的,甜甜的,特别好吃。未熟的狗囊子很酸,大家都闭着眼睛吃,生怕被酸脱牙齿。

1958年,高山码头东侧建成了一座木质公路桥,桥面不是很宽,桥面上还铺了沙子,就像沙土路一样,结束了茂名市区轮渡过河的历史。

1971年春,茂名经过十几年的建设,原来的高山木桥已无法适应交通需求了,决定衔接红旗路,建造一座钢



放风筝。徐永锐 摄



扫码关注,快捷投稿