

头晕先考虑六类病

日常生活中,大家都出现过头昏脑胀的情况,尤其是长时间工作后,或久蹲起身时。大脑被称作人体的“司令部”,掌管着一切生命活动。经常性头晕容易使人产生焦虑情绪,不禁怀疑是不是患上了某些疾病。

哪些原因引起头晕?耳部问题。引发头晕的常见耳部问题是耳石症,由于内耳中的耳石脱落或位置异常,影响到平衡感知和传导,进而引起头晕症状。任何年龄段都可能患上耳石症,这是一种突发的、阵发性的眩晕,特别是当头部改变位置时,如翻身、俯仰等。这种头晕可能伴随耳鸣、恶心、呕吐等。

心理作用。功能性和精神性头晕并非由特定的器质性问题引起,而是由于大脑过度敏感而造成,它与情绪和心理因素密切相关。人们可能会出现持续或间断的眩晕感觉,伴随焦虑、紧张、心悸等情绪症状。

前庭性偏头痛症状。这与神经系统的失调有关,在中青年或围绝经期女性中发病率较高,也受遗传因素影响。除了眩晕,还伴随头痛、恶心、呕吐等症状。

颈椎问题。如果颈椎压迫相关神经或血管,影响到脑供

血和平衡感知时,可能会感到头部昏昏沉沉,通常会伴随颈部疼痛、麻木等症状。

心脏病、冠心病早期。症状尚轻时,可能没有胸闷、心悸、气短等显著不适,部分人只感觉头痛、头晕、四肢无力、精神不集中、耳鸣或健忘等。此时发生头晕主要是心脏冠状动脉发生粥样硬化,管腔变细变窄,使心脏缺血缺氧,进而引起头晕。

哪些头晕需要特别警惕?有些头晕可能是临时的,但千万不要忽视持续发生的头晕,特别是在有明显异常的情况下。如果头晕发作伴随着突然的意识丧失,可能是心血管、神经系统问题或其他严重疾病的迹象。如果头晕持续数日或数周,或发作性地反复出现,就需进行详细医学评估,以确定潜在病因。

如何诊断头晕的病因?鉴别头晕的病因需要进行一系列检查。首先,医生会详细询问病史,包括头晕发作频率、持续时间、伴随症状等。其次,各项专业的功能检查有助发现耳朵、心脏、神经系统异常等体征异常。例如,内耳功能检查可以通过特定的测试评估内耳的功能,来检查耳石症等问题;头部CT扫描或核磁共振,可用于

排除颅内疾病,如肿瘤、出血等;心电图(ECG)、心脏超声、动态心电图等心血管检查,可用于排除心血管问题引起的头晕;前庭功能检查可以评估平衡感知和前庭系统的功能;神经系统评估包括神经系统检查、神经影像学等,能够排除神经系统问题。医生会根据患者的具体情况,对这些检查方法进行选择 and 组合。

如何预防头晕?日常生活中可采取一些防护措施减少头晕的发作频率。首先,保持良好的生活习惯、规律的作息时间、足够的睡眠、均衡的饮食和适度的体育锻炼,有助维持身体平衡和健康。第二,工作中避免长时间低头看手机、面对电脑等,以减少颈椎压力。同时注意适时休息和放松,过度劳累可能影响身体的平衡感知和协调性。第三,适度饮水,保持充足水分有助于维持血液循环;少饮酒和咖啡,咖啡因和酒精可能影响神经系统,进而导致头晕。第四,学会应对焦虑和压力,采用放松技巧、冥想等方法,有助减少因情绪引起的头晕。《(生命时报)》

保健养生

母亲的中秋节

■ 魏有花

每一个中秋节,都是母亲最为忙碌的时候,这一天,母亲会早早地起床,准备中秋节的各种美食,期盼着儿女们回家团聚的欢乐时刻。中秋节对于母亲来说,是最开心也是最幸福的日子。

小的时候,我最喜欢欣赏的就是母亲在中秋节忙碌的身影,因为那天有很多好吃的,可以解馋了。我家住在一个小镇上,每年的中秋节,母亲都会早早地赶往菜市场,将购得的鸡鸭鱼肉带回家,精心准备那顿团圆宴。即使是在最困难的时候,这顿饭总也少不了鸡和鱼。母亲总说,中秋节是团圆的日子,就要吃出香甜幸福的味道。的确,从早晨开始,煮鸡炖肉的香味总让我垂涎欲滴。

中午时分,母亲准备的那桌丰盛的家宴就完成了,有炒菜、煮汤、炖肉等等。她总是不厌其烦地给我们每个人盛上一碗热腾腾的饭菜,然后自己坐下来,看着我们享受美食的模样。这时候,母亲脸上就洋溢着幸福和满足的笑容。

到了晚上,我们一家人会一起到小镇的广场上看中秋晚会。看着热闹的节日,想着今秋不错的丰收,母亲脸上就绽放着灿烂的微笑。那一刻,我觉得母亲是世界上最美丽的女人。晚会结束后,我们回到家中,母亲会点亮一盏红灯笼,挂在门前。她告诉我们,这是为了迎接月亮的到来,也是为了祈求家庭的和睦和幸福。我们围坐在一起,品尝着月饼和水果,听母亲开始讲一些天上人间的美丽故事,感受着家庭的温暖和亲情的力量。

后来,我成家立业,来到城里工作,生活水平也提高了,对于期盼中秋节那顿美食的愿望已不再那么浓烈了。可母亲依然很看重那顿团圆饭的质量,每回都一如既往地精心准备,并早早地提醒我们早点赶回家。如果谁回家晚了,即使是开饭了,母亲也极少动筷,时不时地到门口眺望一番。直到儿女们都回来了,母亲才胃口大开地与我们共进美食。

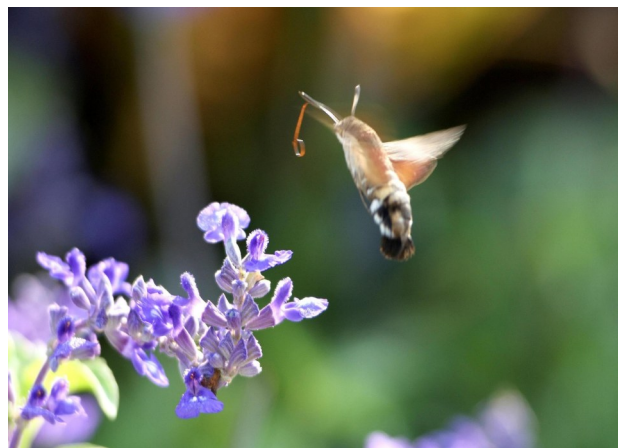
有一年中秋节,老二一家去了外地,我也在外出差。尽管我知道母亲在盼我们早点回去,但因工作原因,却是身不由己。直到下午五点,我才忙完工作。爱人说,这个点了,赶到乡下也得一个小时,母亲或许早吃完饭了,咱不如吃点饭再回家看母亲吧。我想想也是,就依了爱人。

等我们赶到老家门口时,老远就看见母亲站在胡同口眺望。我把母亲搀进家里,母亲喜滋滋地说,菜都凉了,我去热菜。我这才看到,那一桌丰盛的菜肴,还整整齐齐地摆在桌上。

我什么也没说,看母亲忙忙碌碌地热好了菜,我和爱人就坐下吃起来,尽管并不饿,但我吃得很香甜。母亲就那么微笑着看我吃饭,慈祥的脸上挂满开心和幸福。

吃完饭后,我陪母亲在院子里一起赏月。望着皎洁的月亮,母亲依然像小时候那样给我讲月亮的传说和寓意。她说,月亮代表着团圆和思念,而中秋节就是为了让人们更加明白珍惜家人的重要性。我认真地听着,这一次,我是真正听懂了母亲的话。

“阴晴圆缺都休说,且喜人间好时节。”年年,我期盼中秋,期盼欣赏母亲忙碌的样子和脸上那灿灿的笑容,期盼品尝那桌香喷喷的团圆饭。



芳香 李陶摄

远去的石磨声

■ 周华太

“吃了端午古粽糕,又想七月十四簸箕炊。”这是一年中人们期盼着有吃又有肉食的节日。但是,在过去物质匮乏的年代里,即便盼到了也只能简单度过,唯有八月初三的“豆腐节”才过得很充实。到时,村子里不仅是那台旧石磨要“吱呀吱呀”地忙碌起来,连它的主人也忙得不可开交,他先磨好自家的豆腐,又洗干净石磨,等候大家来磨,做豆腐本是比较复杂的事儿,但他都乐意教会大家去做。

石磨,俗称豆腐磨,吃磨,过去村子里只有晚叔公家才有一台。石磨是有上小下大二个层面组合而成。磨豆时双手抓住横杠用力推拉,“漉珠磨雪湿靡靡,炼作琼浆起素衣。”豆浆就会沿出口流进水桶里。慢慢的磨豆的人陆续来了,他们自觉地排队,互相帮忙。那边少个舀豆子的人手,这里就帮着舀。

到了煮豆浆做豆腐的时候,晚叔公便叫在场的人都过来看着,从豆浆倒进铁锅,点燃柴火开始的每一个细节,像老师上课

似的教给大家。他说,煮豆浆时,锅铲要不停地把豆浆搅动,谨防沉淀被烧焦。煮熟了舀进豆腐袋(压豆腐的专用布袋)里,用木制的锤子把豆浆压榨到豆腐缸里。然后,又把缸里的豆浆舀进铁锅,紧接着把“凝固剂”(熟石膏或盐卤)放进去。这是做豆腐成败的关键,用量不够,豆腐稀得托不上手;过量了豆腐跟水走了,所剩无几。看晚叔公拎起那桶热豆浆,朝着缸里的熟石膏缓缓冲下去,把缸盖盖上约二三十分钟揭开,可见到半凝固状态的白嫩豆腐花,再一勺勺舀进铺好滤布的竹篮子里,从四围掀起包着,豆腐水经滤布流出。摊开滤布,一手用块四方木板压住,一手托着篮底,就势翻转过,板在下篮底在上反罩着,放回桌上。白嫩白嫩的水豆腐大功告成了!于是,磨好了豆浆的人们,都回家做豆腐,终于各家的豆腐都做好了,人们的脸上洋溢着成功的喜悦,村子里一派欢乐的节日气氛!

到了傍晚,各自的豆

腐都在开篮切割了,做晚餐的“花样豆腐”也陆续端上餐桌,龚生家的是豆腐滚生葱——一青(清)二白;亚火家的是豆腐生抽调蒜蓉,自圆其说乡味浓;阿寿家的是豆腐鯨鱼煮竹笋,越呷汤汁越是瘾;阿发家的是豆腐炒小虾,山水和谐益食家……

豆腐属于中国的特色美食,而且营养丰富,富含人体所需要的蛋白质和微量元素,经常食用豆腐对身体大有裨益。“硬饭嚼来似乳浆,玉粒菽蓉饭沫黄。莫言烂煮春风暖,自有香粘白发郎。”我的家乡山腰村虽小,也乐得“豆腐节”如此的盛大!

八月初三今又是。但是社会前进的步伐,就从来没有为谁停留过,晚叔公那台石磨“吱呀吱呀”的磨豆声,排队磨豆腐时的那一幕幕,家家户户同品豆腐的盛宴,都成了记忆中的一道风景。然而,中国的特色美食水豆腐仍然薪火相传——石磨已悄然更新换代,如今已经换上了电动石磨了!



扫码关注
快捷投稿