

■ 专家释疑 ■

为啥老人会长“异类毛发”

身上长出又粗又长的“异类毛发”，绝大多数属于正常的衰老现象，无需过度担心。此类情况主要与激素变化有关：男性上了年纪后，整体激素下降，但局部毛囊对雄激素更敏感，少数毛囊“一枝独秀”，便会疯狂长粗、长长；部分女性绝经后雌激素下降，雄激素相对占优，也会出现“超长毛”。同时，毛囊局

部亢奋也会导致这个现象。多数毛囊随衰老休眠，但少数毛囊反而保持高活性，就会长出又粗又长的“异类毛”。此外，若家族长辈有这种情况，晚辈也更容易出现，这属于个体体质差异。

对于这种情况，日常生活中可以如下护理：

超长鼻毛，可用圆头鼻毛修剪，但切记不要剪太

秃，建议保留1~2毫米以保护鼻腔，千万不能用手拔，也不能使用脱毛膏。

超长的眉毛或耳毛，用小剪刀适当修短即可。修剪耳毛时，别掏挖太深，也不要硬拔，同时保持局部干爽，减少对毛囊的刺激。

需要提醒的是，如果出现以下情况，建议尽快到皮肤科或内分泌科就诊：短时间内“超长毛”大

面积、多部位增多，或持续变粗、变黑；同时伴随肥胖、乏力、血压血糖异常等症状；长有“超长毛”的区域出现红肿、疼痛、流脓、反复发炎等情况。

另外，长期服用激素、抗癫痫药物的人群，若出现毛发异常现象，也需及时就医检查。

成都市第七人民医院皮肤科主治医师 孙雅

频繁掏耳朵
伤耳又致病

耳朵痒时，很多人用棉签、手指掏挖，看似舒服，实则隐患大。耳道内的耵聍（耳屎）能保护耳道，黏附灰尘、细菌，一般会自行脱落，无需刻意清理。

频繁掏耳易损伤耳道皮肤，破坏屏障，细菌侵入引发外耳道炎，出现红肿、疼痛、流脓。若用力过猛，还可能刺破鼓膜，影响听力，甚至导致感染。正确做法是：耳痒时用棉签轻擦耳道口；若耵聍过多堵塞耳道，出现耳闷、听力下降，别自行处理，及时到医院耳鼻喉科，由医生用专业工具取出。养成良好习惯，可以保护耳朵健康。

学杰/文

“春困”不是懒

“春困”不是懒，是身体在季节切换时的正常生理反应。

1. 气温回升，大脑“缺氧”了。冬天为了保暖，血管会收缩；一到春天，气温升高，皮肤和毛细血管扩张，血液更多流向体表，大脑的供血、供氧相对减少，人就会昏昏欲睡、反应变慢。

2. 日照变长，生物钟被打乱。冬天天黑得早、亮得晚，褪黑素（有助眠作用的激素）分泌多，人容易早睡。春天日照时间变长、光线变强，会抑制褪黑素的分泌，睡眠节律被悄悄调整，就会出现晚上睡不着、早上起不来、白天总犯困的现象。

3. 新陈代谢加快，能量跟不上。春天万物复苏，人体新陈代谢也开始加速，消耗变多，但饮食和作息还没跟上，容易出现能量不足、血糖波动，人自然又累又困。

4. 湿度、气压变化，让人昏沉。春季多阴雨，气压偏低，空气湿度大，也会让人觉得胸闷、乏力、提不起精神。

志杰/文

■ 专家提醒 ■

静脉曲张疼痛发红怎么办

静脉曲张患者随着静脉瓣功能逐渐退化，不能很好关闭，血液发生倒流，腿部静脉会扭曲扩张，如果出现红、硬、疼，不能触碰，多是血栓性浅静脉炎，与能够引起肺栓塞的深静脉血栓不同，不必过于担心，但要注意以下几件事：

一是避免挤压按摩。有些人认为把硬包按下去就行，其实这是非常危险的动作，会有血栓穿透静

脉到深静脉的危险。

二是不建议热水泡脚。此时热水泡脚可能会进一步加重病情，建议切一些薄土豆片冷藏，每日睡前冰敷，以缓解疼痛。

三是避免久坐久站，

躺下时可以把小腿稍微垫高。

四是及早诊治静脉曲张，不要拖到长出血栓才治疗。

如果静脉曲张并发了浅静脉血栓，可以通过射频、激光等微创技术治疗；若隐静脉的主干也有血栓，不再适宜微创技术，可选择血流动力学纠正手术治疗，术后恢复速度较快。

北京大学国际医院介入血管外科 王谦



高血脂患者不要完全素食

高血脂和许多疾病息息相关，在大家眼里，高血脂患者应该多吃素、少吃肉、忌油脂、少吃糖，这样就可以从饮食上达到降血脂的效果，真的是这样吗？

不管是素食，还是控制油和糖的摄入，目的都是控制全天饮食的总摄入量，控制总量基础上的平衡膳食，也就是“低能量平衡膳食”，单纯地控制某一种单一营养摄入，不能达到控制血脂的目的。

一般说的素食就是不吃肉，肉中含有脂肪和蛋

白质，过量摄入肯定会导致肥胖、高血脂等问题。素食包括蔬菜、水果、面食、米饭等，如果面食、米饭吃多了，同样总能量会超标，总能量多就会造成高血脂的可能性增大。主食中的碳水化合物在体内转化成葡萄糖被人体吸收，多余的糖会在肝脏中转化成甘油三酯，储存在肝脏或者皮下，引发肥胖、脂肪肝、高血脂等问题。

生活中有些素食者有吃零食的习惯，比如吃薯片、蛋糕、瓜子、花生之类

的零食，这些都是高脂肪食物，吃多了同样会导致高血脂。完全素食者如果选择食物搭配不好，还可能引起营养不良，表现为乏力、皮肤干燥、毛发脱落，如果是儿童，还会影响生长发育。

而肉类食品中含丰富的优质蛋白质，也容易搭配、方便吸收。从营养均衡的角度来说，不推荐高血脂患者完全素食，保持膳食平衡才是最健康的。

王珊/文

糖尿病“三多一少”
别忽视

糖尿病是代谢性疾病，因胰岛素分泌不足或作用缺陷，致血糖持续升高，典型症状是“三多一少”：多饮、多食、多尿、体重减轻。

多饮是因为血糖高，身体缺水，总觉口渴；多食是因为血糖无法被细胞利用，身体缺能量，易饥饿；多尿是因为血糖超肾糖阈，尿液排糖，带走大量水分；体重减轻是因为身体分解脂肪、肌肉供能。很多人早期无症状，体检才发现。高危人群（肥胖、有家族史、40岁以上）要定期查血糖。预防糖尿病需管住嘴、迈开腿，低糖低脂饮食，每周150分钟运动，控制体重。

孙岩/文

图说
我们的
价值观

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台