

吃了20年泻药效果却适得其反

医生：便秘应寻求专业治疗

日前，被便秘困扰整整20年的王女士，在宁波海曙区中医医院肛肠门诊终于找回了“通畅”。她走过的弯路，也是许多人在面对便秘时的共同误区——自行服用含大黄、番泻叶等成分的通便产品，虽然起初有效，结果却越来越堵。

20年前，王女士初次遭遇便秘时，只是感觉排便费力、大便干结。像很多人一样，她首先想到的是上火了，于是开始尝试各种标榜清火通便的保健品和茶饮。

“一开始真管用，喝了就拉，肚子虽然有点疼，但总比憋着好。”王女士说。然而，这种“顺畅”并未持久。随着身体逐渐适应，同样剂量的产品效果越来越弱，她只能不断加量，从一包到两包，再到三包……直到后来，即便喝再多也无济于事。便秘反而变本加厉，最严重时长达10天无法排便，整日腹胀如鼓，还出现了怕冷、失眠、频繁打嗝等新问题。

详细了解王女士的用药史后，海曙区中医医院肛肠科主任何红艳看出了关键的问题：她长期服用的产品，无论名称如何变化，核心都离不开大黄、番泻叶或芦荟等几味寒凉药材。这些都属于蒽醌类刺激性泻药，短期用可能见效，长期用反而会“冻住”肠道的功能。从现代医学角度看，蒽醌类成分会逐渐损伤肠道壁内的神经细胞，导致肠道自身蠕动能力下降，形成“不用药就不动”的药物依赖。更值得警惕的是，它还是导致“结肠黑变病”的明确风险因素——肠道黏膜在长期刺激下颜色变深，像被染色的抹布，并可能伴随息肉甚至肿瘤发生率的上升。



AI制图

面对这一顽疾，何红艳并未使用任何泻下的猛药，而是开出了以“温补脾肾”为治则的中药方剂。令人惊喜的是，经过一个月的对症调理，王女士的身体发生了明显的改变。不仅大便恢复了每日一次、成形软便、排出通畅的理想状态，连怕冷、打嗝、失眠等伴随症状也一并消失了。

何红艳介绍，临床上经常碰到自行购买含泻药成分来通便的便秘患者，到后来越吃越堵。她提醒说，便秘的原因多种多样，有热结、气滞、血虚、阳虚、阴虚等，绝不能一概而论。自行滥用清热解毒的通便产品，通常都会雪上加霜。

她强调，治疗便秘就像开锁，必须找到对的钥匙，也就是病因。如果出现便秘问题，特别是长期、慢性的便秘，务必寻求专业医生的帮助，通过辨证论治，从根本上调理体质，才能走出“越通越堵”的困境，重获健康与轻松。

据《宁波晚报》

频繁掏耳朵、长时间高音量戴耳机…… 这些行为有听力受损风险

现在很多人耳朵一痒或者不舒服就喜欢用棉签或者挖耳勺挖耳朵，也有人认为耳机的音量越调越大才“听着舒服”，以上做法有风险吗？

首都医科大学附属北京同仁医院主任医师李永新表示，耳朵不舒服就挖一挖、掏一掏，这个说法是不准确的。耳朵里面有很多耵聍，它具有多种保护耳朵健康的作用，除了防止昆虫进入，还能保护外耳道皮肤，如果把它都掏掉了，耳朵就失去了这一层保护作用。

此外，挖耳工具不一定安全，如果它携带着真菌，就会把真菌种植到耳朵里，从而出现真菌性的外耳道炎。假如说在掏的过程中把皮肤损伤了，还有可能导致外耳道炎、鼓膜炎，再严重可能发生中耳炎，所以经常掏耳是不对的。

如何正确清理耳朵呢？李永新表示，必要时可以用一些特制的细的棉签，从里向外清理，而不是从外向里，从外向里可能把耵聍推到外耳道深处，导致耵聍栓塞，影响听力。将棉签放在耳朵深处，稍稍有痛感的地方，那个尺度基本就合适了。如果再不觉得踏实，就到医院去清理。

李永新还表示，大家在赶班车、赶地铁的时候长时间佩戴耳机这样的习惯并不好。针对耳机的正确使用方法，他建议大家记住“3个60原则”，第一，音量不要超过设备最大音量的60%。第二，持续聆听时间不要超过60分钟。第三，聆听环境的本底噪声要小于60分贝。地铁里的噪声是非常高的，能达到70~80分贝。

据中新网

走路不到20米就腿疼 五年病根竟在血管而非腰椎

“走两步就腿疼，最多走20米，五年都没好好逛过街……”66岁的余女士提起过去，满是无奈。多年来，她腰腿酸痛、行走困难，左下肢疼痛尤其明显，多家医院检查均提示“腰椎椎管狭窄、腰椎滑脱”，甚至被建议手术治疗。

最终，她来到浙江医院骨科副主任、主任医师瞿杭波的诊室。瞿杭波详细查看影像资料、询问病史后，提出了一个关键问题：“腰椎问题确实存在，但有没有其他原因导致她走不远？”

凭借丰富经验，瞿杭波敏锐察觉到，余女士的症状与“间歇性跛行”高度吻合——下肢缺血性跛行的典型表现，而非单纯腰椎压迫所致。他随即联系血管外科主任助理李轩医师，为余女士安排了血管相关检查。

结果证实了瞿杭波判断：余女士左侧髂总动脉及双侧髂内动脉局部管腔重度狭窄。而她多年的吸烟史，以及血管钙化、高血压、高血糖等问题，正是导致血管狭窄的高危因素。

“髂动脉是下肢供血的‘主干道’。”血管外科

主任叶金明主任医师解释道，“血管狭窄后，走路时肌肉缺血缺氧，就会疼痛酸胀，休息后缓解，如此反复，即为间歇性跛行。”余女士的腰椎问题可能加重不适，但行走困难的根源在于髂动脉狭窄导致的供血不足。

明确诊断后，血管外科团队为余女士制定了个体化治疗方案：双髂动脉造影+右髂动脉球囊扩张成形术及支架植入术。手术通过微创穿刺完成，成功修复狭窄血管，恢复下肢供血。

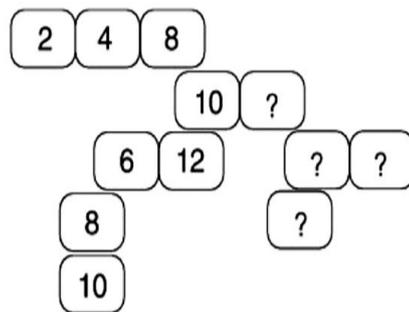
术后不久，余女士便感到明显好转：“走路不疼了，现在能轻松逛半小时街。”

医生表示，这些信号要警惕髂动脉狭窄。核心症状：间歇性跛行。行走一段距离（如200米）后，下肢出现疼痛、酸胀、麻木或无力，休息数分钟后可缓解，再次行走症状重复出现；疼痛多见于大腿、臀部或小腿，可单侧或双侧发生。高危人群：年龄≥50岁；有吸烟史（含已戒）；患有高血压、糖尿病、高血脂或血管钙化；腰椎问题经治疗后行走困难仍未改善者。

据《浙江老年报》

益智游戏

丢失的数字



如图，在这个简单的图形中，丢失了4个数字，你能找到其中的规律并把它填上吗？

分割数字

8	3	6	5
3	1	2	1
4	5	4	2
1	7	3	9

将上图分成形状相同、面积相等的四份，使每份上各数相加的和都相等。

循环比赛

A、B、C、D、E五支球队进行排球比赛，每队互赛一场进行循环赛。比赛的结果如下：

A队：2胜2败；B队：0胜4败；C队：1胜3败；D队：4胜0败。

你能根据以上条件，猜出E队的成绩如何吗？

男女相隔

宋、齐、梁、陈四位先生各自带着妻子参加晚宴，围坐在一张圆桌旁进餐。他们的座位安排得很有趣，男女相邻而坐，每一对夫妻间都有两个人相隔；换言之，每对夫妻间都有其他男女各一人在座。

已知，宋夫人坐在梁先生右边，宋先生坐在陈夫人右边。请问，梁先生左边是谁？