

# 这四种手抖 帕金森表示要甩锅

手抖就像帕金森病的标签一样,人们一提起这个疾病特征,首先想到的就是手抖。的确,大约70%至75%的患者以震颤起病,且手抖是其最常见的首发症状。那么是不是所有的手抖都和帕金森病有关呢?今天,医生就来给帕金森病“洗白”一下——有四种其他疾病也可以导致手抖。



## 生理性的手抖 我们大多遇到过

手抖医学上称为震颤,主要表现为手部的不随意的有节律性的颤动。手抖分为生理性手抖和病理性手抖。生理性手抖在我们每个人的一生中都会体验到,常在精神紧张、恐惧、情绪激动、剧痛和极度疲劳的情况下出现。比如紧张时,我们会不自主地手抖,甚至腿抖;生气至极时,我们会说“气得浑身发抖”;饥饿的时候,我们会感觉心慌手抖……

生理性手抖的特点是幅度小而速度快,一旦引起手抖的上述原因消除,手抖也随之消失。

总之,不管是何种原因的手抖,当大家不能确定是生理性手抖时,一定要及时、尽快就医,让医生帮您确定手抖的原因。很多疾病早发现、早治疗、早干预,都是控制疾病进展的关键。

## 手抖不停歇 或许是这四种病闹的

当然,大家更担心的是病理性手抖,常见的病理性手抖有哪些呢?下面一起来了解一下。

**甲状腺功能亢进引起的手抖** 甲亢以青年女性最常见,是由于甲状腺分泌的甲状腺激素过多而引起的一种疾病。

甲亢的四大主症包括心慌手抖、怕热多汗、多食易饥、体重减轻。甲亢患者因为手抖怀疑自己是“帕金森病”或“神经官能症”,而常常就诊于神经科。而医生结合患者年龄和伴随症状,往往会给患者查一下甲状腺功能和甲状腺彩超,其结果就一目了然了。

颈椎病引起的手抖 随着年龄增长及现代社会人们对电脑、手机的依赖,颈椎病的发病年龄呈现年轻化的趋势。颈椎病分为颈型颈椎病、神经根型颈椎病、脊髓型颈椎病、椎动脉型颈椎病。

其中颈型颈椎病,主要是由于长时间低头、重复某一个姿势以及受凉导致的颈部的肌肉痉挛、僵直、活动受限,进而引起上肢肌肉紧张,导致手活动困难、手抖。

此外,神经根型颈椎病为椎管狭窄、使颈神经根受压所致,导致支配手的神经异常放电,也可以引起手抖。

脊髓型颈椎病是颈段脊髓受压或脊髓血液循环障碍所致,会伴有上肢的精细动作完成困难,同样会引起手抖。手抖在排除其他原因后,可行颈椎CT或核磁共振,明确是否有颈椎病引起的手抖。

**特发性震颤引起的手抖** 特发性震颤又称原发性震颤、家族性震颤,约60%的病人有家族史。

震颤的发生通常是两侧对称性同时起病,并以手为首发部位多见,也有部分以头为起始部位,还可波及舌头,出现声音颤抖。病变进展会逐渐影响到腿部或躯干,但很少从腿部开始。

特发性震颤通常在注意力集中、精神紧张、疲劳、饥饿时加重,或在某些特定动作时加重,如拿水杯、夹菜、系鞋带时,医学上称为动作性震颤。震动的频率通常在8-12Hz(即每秒8-12次)。多数病例在饮酒后暂时消失,次日加重,这也是特发性震颤的临床特征。

研究发现≥65岁的特发性震颤患者进

展为帕金森病的概率增加了3-4倍,所以也应引起我们的重视。

**小脑病变引起的手抖** 小脑病变引起的手抖常常伴有小脑性共济失调,如肢体的协调性差、平衡功能障碍、辨距不良等。

此种手抖称为意向性震颤,其特点是静止时及肢体运动开始阶段不出现震颤,动作接近目标时出现粗大的震颤,频率一般在2-4Hz(即每秒2-4次)。比如在患者准备喝水时,手越接近水杯,抖动得越厉害。意向性震颤是拮抗肌协调功能障碍所致,常见于小脑及其传出通路的病变,见于神经科多种疾病。

此外,其他疾病如肝豆状核病变、肝性脑病、药物、中毒、痴呆等均可引起手抖的症状。上面这些手抖可都不是“小帕”闹的祸!

## 这才是帕金森手抖的标志性动作

帕金森引起的手抖有一个专用术语——“搓丸样动作”,即拇指与屈曲的食指抖动的动作像在揉搓一个药丸。其特点为静止时出现或明显,能被意识暂时控制但不持久,主动运动时停止或减轻,疲劳、激动、紧张或焦虑时加重,入睡后消失。

这种震颤多由一侧上肢的远端开始,然后逐渐扩展到同侧下肢及对侧上、下肢,下颌、口唇、舌头及头部均可受累,频率为4-6Hz(即每秒4-6次),伴随手抖的还有肌僵直、行动缓慢、姿势异常等。

当然,除了帕金森病会出现手抖外,其“亲戚”,如继发性帕金森综合征、遗传变性帕金森综合征、帕金森叠加综合征都会出现类似的症状表现。 据北京青年报

# 动不动就出汗 是身体太“虚”吗

出汗是人体新陈代谢的需要,有人认为容易出汗是身体太“虚”,这种看法真的对吗?

据专家介绍,“虚汗”实际上是中医经常说的“自汗”,是指没有什么物理性的、环境的原因,单纯的出汗多。《黄帝内经》认为“阳加于阴,谓之汗”,就像在锅底下烧起小火,锅里的水就会慢慢地变成气,蒸腾出来。锅里的水就是阴,下面的火就是阳,把阳作用到阴上,汗就出来了。当然,人体的出汗过程还要更复杂一些。当下很多人作息不规律、精神压力大、饮食不节、情志失调,出现阳亢、热盛、气虚、阴伤、气滞血瘀、湿热内蕴等变化皆可成为汗多的病因。因此,不能简单认为容易出汗就是身体太“虚”。

汗证的病因和病理变化非常复杂,涉及很多疾病,因此必须明确是功能性失调,还是器质性疾病引起。

专家提醒,汗证虽然算不上大病,却给生活带来不便,还可能是身体内部疾病的信号,一定要积极治疗。同时,还要注意自我养护,如加强必要的体育锻炼、养成有规律的生活习惯等。

# 有肝病病史 体检不能只查肝功

在常规体检中,肝功检查是必不可少的,它是反映肝脏储备功能、合成功能及炎症损伤的最敏感指标,但是单凭肝功检查来了解肝脏是不够的。

由于肝脏代偿能力很强,加上目前尚无特异性强、敏感度高、包括范围广的肝功能检测方法,因而即使肝功能正常也不能排除肝脏病变。特别是在肝脏损害早期,许多患者肝功能试验结果正常,只有当肝脏损害达到一定程度时,才会出现肝功能试验结果的异常。一些慢性肝炎病毒感染者长期随访肝功能结果正常,但通过进一步超声或CT检查可能已经进展为肝硬化或肝癌。

因此,有肝病史、年龄超过30岁和有肝病家族史的患者除了常规的肝功能、甲胎蛋白检查之外,还应定期进行肝纤维化检查,明确肝组织的炎症和纤维化程度,以免贻误治疗时机。

# 糖友总没劲 更要密切监测血糖

春末夏初,人们似乎特别容易困倦乏力,对于部分糖友来说更是如此。这种乏力到底是怎么回事呢?

一说起乏力,不少糖友会认为是低血糖所致。低血糖确实是引起糖友乏力的常见原因,除此之外,一些其他因素也比较常见。总的来说,糖友乏力的常见诱因有四大类——

**低血糖:**发生低血糖时,乏力是重要表现,而糖友发生低血糖时,除了乏力,还会伴有心慌、心率加快、出冷汗、头晕等表现。此外,低血糖还可能诱发厥厥等更严重的问题。

**血糖高:**人体需要糖、脂肪、蛋白质三大营养物质提供能量。而食物中的碳水化合物是通过消化分解为葡萄糖后,再经吸收进入血液。当胰岛素不足或抵抗不起作用时,葡萄糖无法顺利进入细胞,就会导致血糖升高,且细胞得不到足够的能量供给,出现乏力。

**电解质紊乱:**血糖升高后,容易出现“三多一少”的症状(即多吃、多喝、多尿、体重减少),易导致水电解质、酸碱平衡紊乱,从而出现乏力的表现。

**糖尿病并发症:**糖尿病并发症也是诱发乏力的一大因素,其中脑血管意外、心血管的并发症、大血管的狭窄闭塞等是常见原因。

诱发乏力因素很多,因此如果糖友老是没劲,尤其是糖尿病病程长的老年糖友,更要密切监测血糖,以便及时发现血糖的变化。如果血糖波动厉害,要及时就医并调整降糖方案。

均据大河健康报(本版配图均来自网络)

# 情绪不好? 跑步10分钟见效

人们的情绪总是会出现高低起伏的状态,而改善情绪的方法有很多。最近有研究发现,10分钟中等强度的跑步就能有效改善人们低落的情绪,让心情不再那么糟糕。

很多人可能觉得长跑有助于改善情绪,但近期刊登在《科学报告》杂志上的一篇文章指出,10分钟中等强度的跑步就能够对大脑产生足够大的影响,来改善执行功能和情绪管理。

研究人员召集了26位健康人,让他们分别进行两次测试,一次是在跑步机上以50%的最大摄氧量进行一次10

分钟的跑步,另一次是在规定时间内进行休息以平复情绪。研究人员利用专业的工具对他们大脑的执行功能和情绪管理进行监测,跑步前后和休息前后各监测一次。

该项研究的主要作者、日本筑波大学神经内分泌学教授Hideaki Soya表示,研究结果表明,跑步在促进执行功能和情绪管理方面具有比较明显的效果。这可能和大脑中一个名为双边前额叶皮层的区域有关,它在执行功能和情绪管理方面扮演着重要角色。而跑步能够刺激到这个区域,并且可能导致包括去甲肾上腺素、乙酰胆碱、多巴胺等神经传导物质的变化,以前的研究已经证实这些物质能够对执行功能和情绪管理产生影响。

虽然其他任何形式的运动都可能产生类似的影响,但跑步具有自己的独特性。Hideaki Soya教授表示:“考虑到跑步是全身性的前向运动,它要求更多的协调性和平衡性的控制。而且,即使你不是经常跑步,或者之前从不跑步,通过10分钟的跑步对情绪的改善效果是一样的。”

所以,当再感到自己的情绪不高涨时,就可以出门进行10分钟的跑步,可能很快就会让你的情绪变得好起来。 据新华网

多巴胺等神经传导物质的变化,以前的研究已经证实这些物质能够对执行功能和情绪管理产生影响。

虽然其他任何形式的运动都可能产生类似的影响,但跑步具有自己的独特性。Hideaki Soya教授表示:“考虑到跑步是全身性的前向运动,它要求更多的协调性和平衡性的控制。而且,即使你不是经常跑步,或者之前从不跑步,通过10分钟的跑步对情绪的改善效果是一样的。”

所以,当再感到自己的情绪不高涨时,就可以出门进行10分钟的跑步,可能很快就会让你的情绪变得好起来。 据新华网



# 醒醒吧,“白芸豆”没法帮你“嗨吃”不胖

天气渐热,又到了减肥的季节,一种内含“白芸豆提取物”的碳水阻断剂产品出现在不少电商平台,它被一些减肥博主贴上了“大餐救星”的标签,厂商称在吃主食前服用它就能阻断高碳水食物的吸收并帮助稳定血糖。

那么,“白芸豆提取物”究竟是什么?它真能帮我们“阻击”碳水化合物吗?我们来听听专家怎么说。

## 只能阻断极少部分碳水吸收

资料显示,白芸豆的生物学术名字为多花菜豆,作为蔬菜时被称为四季豆,属于豆科三大亚科之一蝶形花亚科的菜豆属。

白芸豆提取物富含α-淀粉酶抑制剂

剂(以下简称淀粉酶抑制剂),能抑制α-淀粉酶的活性,使人体口腔、胰腺里的淀粉酶活力下降,起到抑制唾液淀粉酶和胰淀粉酶的作用,从而导致淀粉不能完全被分解成小分子的单糖被人体吸收。专家表示,由于该物质是从植物中提取的,或含有一些植物凝集素,可能会提升人体某些激素的水平,减缓饭后胃排空的速度。

这么听起来,它似乎真能让人“嗨吃”不胖,事实真是如此吗?

研究数据显示,在理想状态下,淀粉酶抑制剂可以抑制50%到65%的淀粉酶活性。不过,需要注意的是,其余未被抑制的35%的淀粉酶,就足以让人体完全吸收一餐中所含淀粉。哪怕是 strongest 的淀粉酶抑制剂,在安全剂量下也只能抑制97%淀粉酶

的活性。但遗憾的是,这项研究数据显示,它也只帮助人们减少了7%的淀粉摄入量。

与此同时,人体吸收淀粉不光靠淀粉酶,还有其他“同事”帮它分担工作,所以即便淀粉酶活性被全部抑制了,也做不到淀粉零摄入。

除此之外,让我们长肉的,不只是碳水化合物。相比之下,精加工食物中添加的各种糖才是导致减肥失败的主要原因,而人体吸收这些糖并不需要淀粉酶。因此仅靠碳水阻断剂来减肥并不科学,它只是我们走向健康的帮手,而不是放纵“嗨吃”的借口。

## 长期过量服用或导致低血糖

相比其减肥、降糖效果,不少消费者更

关心碳水阻断剂的食用安全性。

专家表示,作为一种纯天然生物活性物质,淀粉酶抑制剂在进入人体后,会经胃肠道排出体外而不进入血液循环系统,不作用于大脑中枢,因此不会抑制食欲,符合世界卫生组织的减肥原则。它可作为普通食品使用,也可被添加到膳食补充剂、饮料或宠物食品中。

不过,如果长期、过量服用淀粉酶抑制剂就可能引起身体出现疲乏、精神不振等问题,严重的还可能引起低血糖,进而出现更多不适症状,如贫血、晕厥等。一般来说,每天淀粉酶抑制剂摄入量不超过10克就是安全的。但是服用淀粉酶抑制剂可能会引起腹胀、腹痛等肠道问题,平时易胀气、腹泻的人要慎用。 据科技日报

**现场发布的为准 最终以彩票中心 以下彩票公告**

**福彩七乐彩**

第2022057期 总销量3789068元

中奖号码:基本号(●) 特别号(★)

02	07	09	12	19	23	27	30
----	----	----	----	----	----	----	----

开奖日期:2022年5月23日

奖项	中奖条件	中奖注数(注)	奖金(元/注)
一等奖	●●●●●●●	0	0
二等奖	●●●●●●★	7	15654
三等奖	●●●●●●	211	1038
四等奖	●●●●●★	525	200
五等奖	●●●●●	5766	50
六等奖	●●●●★	7895	10
七等奖	●●●●	57711	5

本期未中奖金767086元全额滚入下期,本期信息若有误以公证数据为准。

**福彩3D**

第2022133期 中奖号码: 9 | 2 | 0

销售总额84148262元

奖项	浙江中奖注数(注)	每注奖金(固定)(元)
直选	3128	1040
组选3	0	346
组选6	4206	173

其他投注方式中13203元

浙江省销售5414280元,返奖3993961元,本期信息若有误以公证数据为准。

**福彩快乐8**

第2022133期 本期销售金额:111590926元

中奖号码

03	06	16	17
23	27	29	30
38	40	41	46
48	53	58	60
62	63	66	69

“选十”玩法奖金池:21769163.35元,本期信息若有误以公证数据为准。

**中国体育彩票浙江省20选5第22133期开奖公告**

开奖日期:2022年5月23日

本期销售金额:14492738元

本期开奖号码:6 5 4 9 8

奖项	本地中奖注数(注)	单注奖金(元)
一等奖	6	14126
二等奖	484	50
三等奖	7246	5

0.00元奖金滚入下期奖池,本期开奖截止日为2022年7月22日,逾期作弃奖处理,本期信息若有误以公证数据为准。

**中国体育彩票排列5第22133期开奖公告**

开奖日期:2022年5月23日

本期销售金额:14492738元

本期开奖号码:6 5 4 9 8

奖项	本地中奖注数(注)	单注奖金(元)
一等奖	6	14126
二等奖	484	50
三等奖	7246	5

0.00元奖金滚入下期奖池,本期开奖截止日为2022年7月22日,逾期作弃奖处理,本期信息若有误以公证数据为准。

**中国体育彩票超级大乐透第22057期开奖公告**

开奖日期:2022年5月23日

本期销售金额:521743486元

本期开奖号码:06 12 18 21 35 07 10

奖项	本地中奖注数(注)	单注奖金(元)
一等奖	0	0
二等奖	0	0
三等奖	0	0
四等奖	0	0
五等奖	0	0
六等奖	0	0

1050548455.41元奖金滚入下期奖池,本期开奖截止日为2022年7月22日,逾期作弃奖处理,本期信息若有误以公证数据为准。

# 义乌市城市环境空气质量日报

(2022)第143期

义乌市生态环境监测站 5月23日

站点名称	空气污染指数AQI	空气质量量级	空气质量状况	首要污染物
江东	66	II	良	臭氧
北苑	80	II	良	臭氧

简要说明:当日我市城区空气质量状况为良,空气污染指数AQI为74,首要污染物为臭氧。空气质量可以接受,但某些污染物可能对极少数异常敏感人群健康有较弱影响。

**电力设备检修预告**

尊敬的用电客户:

根据国网义乌市供电公司生产计划检修安排,定于5月31日期间进行电力设备检修,现将电力设备检修影响客户区域范围列表公告如下,若遇雨天、雷暴等恶劣天气检修工作取消,工作期间会对正常供电造成影响,请各相关用户谅解并做好生产安排,如有疑问,请咨询电力服务电话:0579-85518551

检修日期	时间	检修设备	检修范围
5月31日	6:00至15:00	杭畴Y225线叶前2#分支线	义亭镇(环村路、下陈自然村、环村路、叶前村)等一带用户。

国网义乌市供电公司 二〇二二年五月二十三日

**讣告**

王萃新同志,中共党员,原城阳区委组织委员,于2022年5月22日9时25分因病医治无效逝世,享年91岁。

兹定于2022年5月26日(星期四)上午7时30分在义乌市殡仪馆举行遗体告别仪式。遵照家属意愿和疫情防控要求,仪式将采取不对外公开的形式举行,仅家属和受邀亲友参加。

中共义乌市稠城街道工作委员会 义乌市人民政府稠城街道办事处 二〇二二年五月二十四日

**讣告**

吾父王萃新,因病医治无效,于2022年5月22日9时25分不幸离世,享年91岁。

兹定于2022年5月26日(星期四)上午7时30分在义乌市殡仪馆举行遗体告别仪式。因处于疫情防控期间,仪式将采取不对外公开的形式举行。感谢各位生前领导、同事、好友多年来对他的关心与帮助。

儿子 王小明 王小平 王小军 女儿 王小英 泣告。

二〇二二年五月二十四日

**节约用水**

坚持节水优先 实施节水行动