

# 百岁老人头上长“角”，是“长寿相”吗？



## 健康真相

□洛报融媒记者 张宝峰 通讯员 杨开

日前，广东韶关一位百岁老人头上长“角”的视频引发网友关注，相关话题一度登上热

### 1 百岁老人长出“长寿角”

该视频的拍摄者介绍，老人身体健康，今年已经107岁了，头上长“角”有很长一段时间了，平时不痒也不疼。不少网友称这是“长寿角”，还有网友评论“生命真的很神奇，自己奶奶90多岁时，头上也开始长‘角’”。

看了相关视频后，马云飞大夫表示，“长寿角”的说法没有科学依据。

### 2 “长寿相”往往没有科学依据

在民间，“长寿相”的说法由来已久。除了“长寿角”，不少人认为，眉毛长、寿斑多等也是长寿的外在特征。

马云飞说，“眉毛长垂，高寿无疑”，古时候，人们把眉毛称为“保守官”，认为如果一个人的眉毛长得高，且眉尾呈下垂状态，一般能长寿。实际上，这种说法没有科学依据。

“眉毛的生长周期相对较短，一般来说，三四个月就会

更新一次。年轻人精力旺盛，身体新陈代谢速度快，所以眉毛的更新速度也比较快，一般来说不会太长。”马云飞说，老年人身体逐渐衰老，新陈代谢速度变得缓慢，眉毛更新变慢，导致眉毛不能及时脱落，变得越来越长。

“所谓‘长寿角’应该是皮角。”马云飞说，皮角是一种多发生在某些皮肤病基础上的疾病，好发于面部、头皮、颈、前臂和手背等部位，男性多于女性，40岁以上人群多见。病损处角质物异常增多而形成突起状角化性皮损，形似动物的角。一般的皮角比较小，可以通过手术切除。

马云飞提醒，民间热传的“长寿相”往往没有科学依据，比如寿斑，其实就是老年斑，是皮肤老化后的一种表现，寿斑越少、越晚出现越好。

马云飞提醒，民间热传的“长寿相”往往没有科学依据，比如寿斑，其实就是老年斑，是皮肤老化后的一种表现，寿斑越少、越晚出现越好。

### 3 这些指标能反映健康状况

马云飞说，虽然“长寿角”、长眉毛等与长寿无关，但是一个人身体是否健康并非无迹可寻，可以参考以下几个指标。

#### 体重是否超标

肥胖往往是健康的杀手，甚至被称为健康的“万恶之源”，一个体重严重超标的人，未来患心脑血管病、“三高”的概率相对较高。

#### 睡眠质量

在经过一天的工作、活动后，人体需要充足的睡眠进行调整和恢复，成年人每天应至少保持5小时至8小时的睡眠时间。如果长期有熬夜、失眠等问题，就会对免疫系统、内分泌系统造成影响，导致免疫机能越来越差、内分泌紊乱，继而给健康埋下隐患。

#### 走路速度

走路是大多数人每天都会进行的活动，走路需要身体多个系统协调运转，包括肌肉力量、中枢协调能力、心脏功能、骨关节及精神状态等。通过走路的速度，可以反映一个人的有氧耐力，也就是所谓的有氧运动能力。老年人走路不稳、经常摔倒，往往是身体机能下降的信号。如果步伐稳健有力，那么表示身体状态良好。

#### 血压、血糖等指标

如果血压、血脂、血糖等指标一直都维持在正常状态，就说明身体机能尚可，未来患心脑血管病的概率也相对低一些。

### 健康提醒

## 淘米不要搓 次数不要多

□洛报融媒记者 曾宇凌 通讯员 高鸽

补充营养不是吃昂贵的保健品，而是认真对待一日三餐，以及做饭过程中的细节，比如淘米。可别小看淘米这件事，淘米淘不对，营养可是会流失的！快来看看营养专家说的关于淘米的学问吧。

“很多人淘米喜欢反复淘洗，有人还喜欢用手搓米，这些都可能造成大米营养成分的流失。”市中心医院营养科主任田俊梅说，平时市面上卖的大米，基本都经过机器脱壳等一系列加工处理，很少有泥沙等杂质，淘洗一遍冲去米上的浮灰即可，淘的时候轻轻搅几下就行，淘洗次数过多或者用力搓洗大米，会导致大米中的B族维生素、矿物质及大米表层的淀粉和蛋白质等营养物质部分流失，“平时我在家淘米煮饭时，就是只用清水淘一次，没必要追求淘米水的清亮而反复淘洗，倒是更该注意淘米前把手洗干净”。

有些人喜欢用热水淘米，其实是多此一举，用常温水淘洗就行，热水淘米反而会加速大米中营养成分的流失。有些人有泡米的习惯，田俊梅提醒，最好淘洗完再泡米，泡米水不要倒，泡好后直接煮，以免大米中溶于水的营养成分被白白倒掉。

## 这种难以启齿的病，其实不需要忍

### “不致命的社交癌”

今年49岁的李女士性格开朗，每日的广场舞是她最爱的社交活动，但最近她开始渐渐不愿意去参加了，原来她身边朋友悄悄发现她身上经常有“尿骚”味，就渐渐疏远了她。其实李女士在大笑、剧烈咳嗽、跳绳或快走跑步时，仿佛身体不受自己控制一般，内裤突然就湿了。李女士的这种困扰，医学上称之为“尿失禁”。

牡丹妇产医院妇科主任卢艳

芳介绍，尿失禁是盆底功能障碍性疾病的一种，被称为“不致命的社交癌”，它虽然不会致命，但严重影响女性的生活质量和身心健康。

### “盆底重建术”消除漏尿尴尬

卢主任根据李女士的情况，为她实施了盆底重建术治疗，其特点是：微创、手术时间短、创伤小、恢复快、不易复发，尤其适合患有内科疾病、不易耐受开腹手术的患者。术后李女士的生活恢复正常，脸上露出了久违的

笑容。

卢主任提醒女性朋友，患了压力性尿失禁，千万不要羞于就医。症状轻者，可进行盆底肌锻炼、盆底理疗或采用中医、激光等保守治疗。若病情发展到中、重度，单纯保守治疗就很难达到理想效果，就要采用手术治疗。（丹丹）

洛阳牡丹妇产医院

电话:0379-65169999

地址:涧西区南昌路一号(牡丹广场)

相关研究显示，在我国的成年女性中，每3人中就有1人是压力性尿失禁患者，产后妈妈和中老年女性都是高发人群。而在面对疾病时，大多女性都会用诸如“不修复也恢复挺好”的理由来自欺，“等孩子上学再治”的理由来逃避，或者用“人老了没必要”的理由来忍耐……