

耳前无痛小疙瘩暗藏风险

烟台市口腔医院医生提醒：警惕罕见病变，别当成普通结节

很多人发现耳前长了无痛小疙瘩，总以为是“上火”或者普通淋巴结，忍一忍就过去了。但腮腺里有一种罕见、易误诊、有低度恶性潜能的病变，早期几乎没有症状，很容易被当成常见混合瘤漏诊。

前段时间，市民王先生摸到左侧耳前有个花生米大小的硬块，不疼不红。“估计过几天就没了。”他这么想着。可两个多月过去了，这个小疙瘩像个“顽固分子”一样不肯离去。思来想去，王先生决定去医院看看。

在烟台市口腔医院口腔颌面外科，医生通过触诊和影像检查发现，王先生的这个“疙瘩”长在腮腺里，虽然边界清晰，但形态并不像典型的良性混合瘤那么简单。面对这种情况，医生给出了两种选择：一是保守观察，但“疙瘩”可能会继续增大，甚至有恶变的可能；二是通过手术完整切除肿物，并做部分腮腺切除，减少复发可能，但有损伤面部神经的风险。

仔细权衡后，王先生选择了第二种治疗方案。术中，医生完整切除了肿物和

部分腮腺，并实施了面神经和淋巴结解剖以及邻近皮瓣修复。术后，王先生恢复得很顺利，只需要规律复查即可。

拿到病理结果的那天，王先生忍不住庆幸：“腮腺硬化性多囊性腺病。幸亏当时没图省事继续观察，不然就麻烦了。”

腮腺硬化性多囊性腺病是一种罕见、低度恶性潜能的腮腺良性肿瘤样病变，绝大多数长在腮腺，容易被误诊为混合瘤，是个名副其实的“伪装者”。

腮腺硬化性多囊性腺病有3个关键特点：第一，早期几乎没有症状，多为缓慢生长的无痛肿块，数月或数年都不疼，很容易被忽视；第二，术前很难确诊，症状、B超、MRI都和常见混合瘤高度相似，穿刺也难区分，只能靠术后病理+免疫组化确诊；第三，有复发与低度恶变可能，如果切除不干净，容易复发，极少数会进展为恶性病变。

医生表示，如果出现以下这些情况，请尽快到口腔颌面外科检查：耳前、腮腺区



摸到无痛小肿块，超过2周不消退；肿块质地偏韧、边界清、慢慢变大；面部轻微麻木、按压不适；超声/CT提示腮腺囊实性结节、边界清。

烟台市口腔医院颌面外科专家提醒，腮腺无痛小肿块并不等于没事，久不消退一定要及时就医。该手术完整切除是首选，预后良好，术后需长期定期复查，监测复发与恶变。

YMG全媒体记者 宋晓娜
通讯员 茜玮 姝慧

吃太饱会影响身体多个器官

遇到美食，很多人可能会开启“狂炫”模式。很多人认为，偶尔一两顿大餐没什么伤害，但体内可能已经乱作一团。如果是经常吃太多，身体受到的危害会更大。

吃太多东西，最直接的影响就是胃被撑大，不得不占据腹腔内更多的空间，可能会挤压其他内脏，引发腹胀、恶心、呕吐等。

吃太多东西间接的影响是身体多个消化器官超负荷运转。正常情况下，胃消化一顿饭需要2至4小时，但一顿大餐后，即使加大胃液的分泌，也需6小时左右才能消化完。部分胃液还可能反流进食管，造成胃灼热，甚至少数人的胃壁会因过度撑大而出现血液循环障碍，进而引发局部坏死、出血和胃穿孔。

胰腺是机体第二大消化腺，会因大量高脂、高糖食物进入高强度工作，加大胰液的分泌。若胰腺无法在短时间内排出胰液，便会开始“自我消化”。若同时大量饮酒，胰腺局部会出现炎症反应，易诱发急性胰腺炎，轻则腹痛，重则有生命危险。

最后是肠道，不仅要分泌更多的消化液来消化食物，还要吸收过量的营养。肠道菌群也得加大工作量去消化食物。

此外，有研究发现，当人吃了过多高脂肪、高能量的食物之后，会增加悲伤、紧张和烦恼的情绪。

这些变化通通都可能影响到睡眠。有些食物在餐后还会提升体温，同样会干扰睡眠，导致睡眠质量下降，影响第二天的精神状态和生活质量。 据人民网

“提前睡”反而不易进入睡眠状态

“早睡早起”似乎已经成了保证“好眠”的黄金法则，许多失眠者往往会强迫自己早睡，而那些难以入睡的人也更倾向于预留更多的时间“尝试入睡”。但实际上，这种做法可能无意间踩进了“提前睡”的雷区。

以色列的睡眠专家佩雷·拉维(Peretz Lavie)提出“睡眠禁区理论”，指出在临睡前存在一个特殊的时间段，大脑会主动拒绝睡眠。“睡眠禁区”通常出现在晚上生物节律的觉醒高峰期，此时大脑的兴奋度较高，身体反而不易进入睡眠状态。

通常情况下，如果人长时间不睡觉，身体的“睡眠压力”会不断积累，最终促使我们感到困倦并进入睡眠状态。简单来说，越久没睡，就越想睡，清醒系统也会越来越难以维持运作，直到睡眠系统全面接管为止。

从常识来看，当睡眠系统逐渐占据主导地位时，清醒系统应该会变得越来越虚弱，直至完全“退场”。然而，事实却截然相反：清醒系统在入睡前往往会出现短暂的高效活跃状态，只有在经历这段短暂的“爆发”后，清醒系统才会迅速衰弱，让睡眠系统接管，大脑进入睡眠模式。

因此并不是越早上床越好，而要顺应身体的自然节律，找到适合的入睡时间。只有做到“按时睡觉”，而非刻意提前，才能让大脑和身体在最佳状态下进入睡眠，从而实现“倒头就睡”的理想效果。 据人民网

让身体“正气”充盈 中医支招护健康

孩子爱生病，上班族易疲劳，老人反复感冒……在中医看来，这些可能都是身体正气不足的表现。中国中医科学院西苑医院治未病中心主任张晋介绍，中医所说的正气是指人体维持生命活动、抵御外邪侵袭的全部功能的总和，涵盖脏

腑功能、气血阴阳的平衡状态，以及适应能力、修复能力、自愈能力、精神状态等方面。

“正气足了，免疫力自然协调有序。”张晋说，提升正气的核心原则是“燮理阴阳、调和气血”，具体要做到：养护脾胃、顺应四时、调畅情志、劳逸适度、睡眠充足。

中医药强调人体以“正气”为本，以“治未病”为先，倡导关口前移、防重于治。

八段锦等中医养生保健功法正是常见的“治未病”方法。

中国中医科学院广安门医院风湿病科主任姜泉介绍，现代研究证实，长期练习八段锦可以调节神经内分泌，改善免疫状态，增强心肺功能，缓解焦虑抑郁。“其独特作用可以概括为：疏通

经络促进气血运行、调畅气机改善脏腑功能、宁心安神调节情志。”

中医“扶正”护健康，针对不同人群，侧重点有所不同。

国家中医药管理局中西医结合与少数民族医药司副司长欧阳波说，对于儿童青少年，养成良好的生活习惯尤为重要；对于成年人，重在疏解压力，调和身心，改善亚健康状态；对于老年人，更需兼顾慢病管理与康复调护。

在天津市北辰区天穆镇社区卫生服务中心主任医师丁文静看来，提高儿童免疫力关键在于“养”。儿童处于生长发育阶段，免疫系统尚未成熟，免疫力相对较低，但是只要养护得当，病愈后恢复较快。“通过推拿、食疗、合理起居让脾胃强健，气血充盈，自然正气充足，可以少生疾病。”丁文静举例说，小儿推拿是简单有效的家庭保健法，如捏脊，从尾骨沿脊柱两侧向上捏至大椎穴，每次3至5遍，能够调阴阳、理气血、和脏腑。

常处于“高耗能、低储备”状态的职场人，则易“心脾两虚”“气血不畅”。专家建议，这一人群尽量晚上11点前入睡，午时小憩15至30分钟，以养心血；每坐40至60分钟起身活动5至10分钟；每天10分钟专注呼吸，帮助减压。

而老年人会随着年龄增长免疫力下降，容易反复发生感冒等疾病。

张晋说，老年人免疫力下降的根本原因是“肾气渐衰，脏腑功能减退”，调理的核心是“扶正固本防邪”。为此，老年人可适当食用核桃、黑芝麻、黑豆等帮助补肾填精，用山药、莲子、白扁豆、薏苡仁等煮粥或煲汤帮助健脾益气；注意保暖防寒，尤其护好头、颈、背、足等部位；每天运动30分钟，可选八段锦等功法，以微微出汗为度。

专家介绍，中医认为过敏本质是“正气不足，伏邪外发”，过敏体质人群可以用黄芪泡水喝以补气固表；在非发作期通过中药内服、穴位贴敷等方法改善体质。 据新华社

