

“左眼跳财、右眼跳灾” 耽误了多少人看病

民间“左眼跳财，右眼跳灾”的说法科学吗？偶尔眼皮跳很常见，但常年累月眼皮跳，甚至扩展到嘴角的抽搐是怎么回事？这会慢慢自愈吗？

小李，25岁，金融行业从业者，经常加班、应酬，由于工作强度高、作息不规律，一年前，她开始左侧眼皮偶尔出现跳动，她对此没有在意，自以为是“左眼跳财，右眼跳灾”。不过，后来财没来，眼睑抽搐愈加频繁，情绪紧张、睡眠不好，久盯电脑屏幕后，情况会加重。1个月前她的面颊也开始不自主抽动、嘴角歪斜。这令她很焦虑，已严重影响到正常工作生活。

陈师傅，50岁，黑龙江人，既往有左侧眼球白内障史，右侧眼睑、面颊、口唇周围不自主阵发性抽搐8年，近半年症状加重，表现为持续性右侧面部阵发性痉挛，几近眼瞎，严重影响日常生活。当地县医院尝试过中药针灸等治疗，均无效果，多方求医后被告知这是“不治之症”。

心胸外科的董医生，49岁，右侧面部及颈部肌肉抽搐近15年，因害怕小概率手术风险，选择保守治疗，在此期间注射肉毒素超过30次，每次注射后短则3个月、长则6个月就很快复发，近两年效果越来越差，且开始出现明显的面瘫症状，右侧额纹消失、闭眼无力、鼻唇沟变浅、口角歪斜，吃饭时嘴角漏食漏水，张嘴说话时面瘫尤为明显，已影响正常工作。

这些情况，其实都与面肌抽搐有关。



面肌抽搐起病隐匿，常与眼皮跳混淆

面神经，是大脑十二对颅神经的第七对，左右各一，顾名思义主要支配控制面部表情肌包括：额肌、眼轮匝肌、口轮匝肌、颊肌及颈阔肌的运动。

面肌抽搐，主要由于面神经受到血管或肿瘤压迫，引起的一侧面部肌肉不自主、阵发性的抽搐为特点，早期症状隐匿，主要为眼睑跳动，后期可逐渐累及面颊、嘴角以及颈部肌肉抽搐。这虽不致命，但会影响患者的心理，诸如烦躁、焦虑、社恐，甚至正常的生活和工作。

那么，面神经为什么会被血管压迫呢？主要是年龄增大脑组织开

始萎缩，伴随血管的移位，从而产生接触压迫。年轻患者可能与颅内无菌性炎症相关，炎症黏连使蛛网膜将血管束缚在面神经根部。

民间有“左眼跳财、右眼跳灾”的说法，从医学角度看，这跟“财”或者“灾”都没有任何关系，最常见的原因是过度用眼，长时间使用手机电脑、熬夜、睡眠不足都可以造成眼部肌肉疲劳，而眼部肌肉结构纤细，容易导致挛缩。遇到这种情况就需要减少用眼强度、注意休息、毛巾热敷，多数患者大概在1周到2周内可以缓解。

那么，眼皮子跳与面肌抽搐，有

没有办法区别分辨出来呢？

通常来说，眼皮子跳主要是上眼皮，提上睑肌参与，由动眼神经支配控制，而面神经支配的眼轮匝肌主要位于下眼睑。通过改善睡眠、减少用眼、理疗等方法，超过两周仍存在下眼睑抽搐的，需要及早找专科医生进行鉴别。

此外，部分面瘫患者也可发生面肌抽搐后遗症，主要是由于面神经因外伤或炎症损伤后神经瘢痕形成，导致神经异常放电，但这只在眨眼、抬眉等动作时产生，而典型的面肌抽搐在静止状态下也可发生，且不受控制。

有没有办法治？肉毒素要不要打？

面肌抽搐主要通过典型的临床表现进行确诊，并通过头颅核磁共振来查明其病因是继发性的（肿瘤压迫面神经），还是原发性的（面神经周围动脉、静脉血管压迫引起），针对不同病因给予不同治疗方案。

少部分患者如果发现肿瘤等因素，首先要考虑手术切除来缓解症状。对于血管压迫引起的原发性面肌抽搐，可选择注射肉毒素缓解症状或神经微血管减压这一微创手术来根治。

以董医生为例，肉毒素注射可在一定程度上治疗面肌抽搐。A型

肉毒素杆菌注射后可抑制神经末梢递质释放，产生肌肉松弛性麻痹，迅速缓解抽搐症状。不过，肉毒素注射后只能获得短期疗效，根据剂量不同，一般维持3个月到1年，需要反复注射。长期注射后会产生抗药性，效果逐渐减退，并可出现眼睑下垂、嘴角下垂等面瘫症状。所以，肉毒素注射适用于症状较轻或因年龄偏大、疾病等因素无法耐受全麻手术的患者。

通过磁共振检查，上文提到的3名患者都发现面神经被周围血管紧

紧压迫产生明显压痕或移位，均被诊断为原发性面肌抽搐。他们最终都选择了微血管减压手术，即通过微创方法，将压迫于面神经上的血管垫开移位，达到缓解疼痛、又不损伤神经的目的。这是目前国际公认的唯一可以根治原发性面肌抽搐的方法。

在神经电生理监测的保驾护航下3人均获手术成功。面肌抽搐是一种影响生活质量的神经性疾病，了解其科学治疗方案对患者及家人非常重要。

相关链接

面肌抽搐有哪些常见误区？

误区一：迷信“左眼跳财、右眼跳灾”

眼皮子跳，可能跟用眼过度、睡眠不足有关，改善睡眠，规律作息后1周到2周大多缓解；长时间眼皮子跳，且症状逐渐加重，需高度警惕面肌抽搐。

误区二：面肌抽搐是因为情绪问题引起的

虽然情绪因素如紧张、焦虑会影响抽搐的发作频率和程度，但它仅是导致面部抽搐的诱发因素，主要原因是面神经受血管或肿瘤压迫及其他因素，需要进行磁共振及电生理检查才能确定。

误区三：只有老年人会患上面肌抽搐

尽管面肌抽搐在中老年人更为常见，但并非只有中老年人会患上该病，年轻人也可以出现面肌抽搐，这可能与解剖异常、遗传、炎症等因素有关。

误区四：面肌抽搐可以自愈

尽管有极少数患者自诉可能在时间的推移下症状减轻或消失，但对于已经严重影响工作生活的，更应该寻求专业医生的帮助。

误区五：面肌抽搐是不治之症

面肌抽搐患者磁共振检查发现血管或肿瘤压迫的，可选择进行微血管减压手术或肿瘤切除；针对轻症、高龄或无法耐受全身麻醉的，可选择肉毒素注射缓解症状，提高生活质量。

据《文汇报》

秋季如何养生？

春夏养阳，秋冬养阴，中医学认为，肾为阴中之阴。秋季天气转凉，如何正确养肾？首都医科大学附属北京中医医院副主任医师沈存认为，秋季是养肾的大好时节，可以从饮食、起居精神和运动3个方面进行调养。

在饮食方面，历来有立秋“贴秋膘”的说法，通常从立秋开始就进温补类食物，如牛羊肉。秋季燥邪易伤阴，宜服用滋阴之品润补，避免吃太多辛辣食物和过量饮酒，以防伤阴。

沈存表示，西芹炒百合、山药炒木

耳、鲫鱼炖豆腐、桂圆板栗粥等都是很好的家常养阴菜谱。此外，大豆、黑芝麻、荸荠、栗子、蘑菇、银耳和甘蔗等食物能柔润养阴。在肉类方面，宜选择鸭、鹅和鱼等“凉补”型肉类，具有滋阴养血的功效。

对于肾阴虚患者，滋补有度有利于身体健康，但肾阳虚或气虚表现为容易水肿、五更泄和畏寒肢冷者，进食此类阴寒食物容易加重症状。

在起居精神方面，《黄帝内经》云：“秋三月……早卧早起，与鸡俱兴；使志

安宁，以缓秋刑。”这是说随着秋季天气转凉，人应该早睡早起，培养自己的乐观情绪，保持神志的安定宁静，不要过度思虑，尤其不宜动怒。因为“怒则气上”，损及肝肾阴精，导致阳亢化风，诱发眩晕、卒中等病。”沈存说。

肝肾阴虚患者应尤其注意调摄情绪，可以培养一些兴趣爱好，如书画、下棋、跳舞和赏花等来调节精神，从而达到养生的目的。

金秋时节，天高气爽，人体阴精阳气正处在收敛内养阶段，因此运动也应

顺应这一原则，宜在室外选择轻松和缓的慢运动，以有氧运动为主，如爬山、慢跑、太极拳、步行等。步行时，可以用脚后跟先着地的方式大步走，这样可以刺激“肾经”穴位。

需要注意的是，运动不宜大汗出，中医认为“汗者水也，肾之所主”，汗液为阴精，过度出汗或者夜间盗汗也会伤肾，因此运动时应多喝水；不宜过晚运动，因晚上阳气收敛内藏，运动会扰动阳气，违反养生原则。

据《工人日报》