

我爱健康

I LOVE HEALTH

2023

主办：福州市卫生健康委员会 承办：福州市疾病预防控制中心



2022年12月1日是第35个“世界艾滋病日”，今年的主题为“共抗艾滋 共享健康”。福州市首个防治艾滋病主题公园在“闽江之心”青年广场正式开园。

走进防艾主题公园，宛若进入“红色”海洋，随处可见爱心气球和红丝带元素。园内设置了福州市创建全国艾滋病综合防治示范区四轮成果展示区、“福小艾”朋友圈、防艾知识科普以及“学会爱、拒绝艾、踢走艾、保护爱”等主题拍照打卡展区，营造了生动有趣的知艾防艾氛围。该公园集科普知识、成果展示、游园互动打卡于一体，为市民和游客提供沉浸式的防艾学习体验。

图1为参与此次活动的领导、工作人员与我市防艾吉祥物“福小艾”。

图2为市民在展示区前驻足参观，了解福州市创建艾滋病综合防治示范区成果。

图3图4为防艾主题公园内设的精美展区，别具一格，引人注目。

闽内资准字A第029号
福州华厦彩印有限公司 承印



P04 【专家论坛】

预防性用药 我们做得不够

P18 【防病之道】

保护颈椎别掉坑里



冬日温暖

走进冬天，更喜温暖。一次温暖的小聚，一桌温暖的食物，一页温暖的文字，一双温暖的手……

张爱玲说：“我一直在寻找那种感觉，那种在寒冷的日子里，牵起一双温暖的手，踏实向前走的感觉。走过寂寞的岁月，走过沧桑的流年。十指相扣，青丝白发，如此多好。”

希望我们此生都能有幸遇见这样一个人，拥有这样一份爱，牵起这样一双手，走过春花秋月，走到冬雪白头……

愿有人陪你颠沛流离，如果没有，愿你成为自己的太阳。是的，若没有人伴你这一路流浪，那你就自己努力发光，照亮前路，温暖自己。学会爱自己，是今生的必修课，然后在静静独行里，自我成长中努力去找寻生命的意义。相信途经的世间风物，过往的所有经历都各有其深意，凡是遇见，皆为缘分，心怀感恩，懂得珍惜。

人情或许薄凉，日子或许平淡，但我们每个人的一生中都会有许多可期可遇的温暖。如在冬天，一碗热粥就能暖胃，一声问候足以暖心，一杯浊酒即可暖身，如果你也没有，那么人生还有一件很幸福的事，我们都可以拥有，那就是心中的热爱。人活着总要有个热爱，有个方向，来抵这俗世的庸常。做自己喜欢的事，循着热爱去前行，日子自然也多了热气腾腾。

经历黑暗长夜，迎接黎明曙光，踏过白雪茫茫，又见春来花香。原来，爱就是这人间所有力量和温暖的源泉。无论何时，只要心怀热爱，生活就会充满期待，无论是谁，只有真诚去爱，才能收获幸福精彩。

人生有梦就不冷，冬天有爱才温暖。愿你这一冬温柔被爱，愿你向梦而寻，这一生尽兴开怀。■

封面题字：陈奋武



2023年1月 第1期
总第91期

主办：福州市卫生健康委员会
承办：福州市疾病预防控制中心
编委会主任：郭 勇
编委：肖德万 林 怡 张晓阳
刘万福 王镜泉 盖天涛
吴秀娜
指导专家：陈国龄 张仁川 陈辉清

《我爱健康》编辑部

主 编：张晓阳
副主编：王镜泉
编 辑：林 峰 陈 杨 吴祖达
黄婷屏 刘兴文
美 编：万小军

地 址：福州市台江区群众路95号
电 话：0591-83338283
传 真：0591-87119536
邮 编：350004
邮 箱：ilovehealth@yeah.net

发送对象：系统交流
印数：10000册
印刷单位：福州华厦彩印有限公司
印刷日期：2023年1月

Contents

目 录

卷首语

冬日温暖 【 01 】

专家论坛

预防性用药 我们做得不够 【 04 】

抗生素的真相 【 06 】

健康资讯

健康人格的十个标准 【 08 】

慢性疼痛或与高脂肪饮食有关 【 10 】

养身健体

做做淋巴按摩操 【 11 】

一坐车就打瞌睡 【 12 】

几年做一次肠镜 【 13 】

“关节鼠”不是关节里的老鼠 【 14 】

营养膳食

嗜辣需谨慎 【 15 】

炭烧酸奶更香 【 16 】

食品安全

面条筋道的秘密 【 17 】

防病之道

保护颈椎别掉坑里 【 18 】

血管年龄自己测 【 21 】

天气寒冷 小心面瘫 【 22 】

幸福晚年要嚼得动 【 23 】

生活贴士

“拼酒”拼的是啥 【 24 】

闭目能养神 【 25 】

免疫组化小知识 【 26 】

冬季湿疹更猖狂 【 28 】

健康指南

食品添加剂之七——乙酸 【 29 】

儿童康健园

儿童打鼾伤身伤智 【 30 】

中医治未病

慢性心衰的家庭养护 【 32 】

好脾才好看 【 34 】

舒心苑

人格类型有9种 【 35 】

康乃馨

产后形体恢复必修课 【 38 】

更年期易出现手指关节疼痛晨僵 【 40 】

支持单位

鼓楼区卫生健康局
台江区卫生健康局
仓山区卫生健康局
晋安区卫生健康局
马尾区卫生健康局
长乐区卫生健康局
福清市卫生健康局
闽侯县卫生健康局
连江县卫生健康局
罗源县卫生健康局
闽清县卫生健康局
永泰县卫生健康局
福州市第一医院
福州市第二医院
福州市肺科医院
福州市神经精神病院
福州市卫生监督所
福州市中医院
福州市传染病医院
福州市皮肤病防治院
福州市妇幼保健院
福清卫生学校
福州儿童医院
闽清精神病院
福州市第六医院
福州市第七医院
福州市第八医院
福州市消毒站

简
作
介
者

张国刚 医学博士，教授，主任医师，博士生导师，中南大学湘雅三医院院长、中南大学高血压研究所副所长，从事心血管疾病防治工作三十余年，对高血压病、冠心病、高脂血症、心律失常等常见心血管病的内科诊治具有丰富的临床经验，疑难病例分析处理和危重症病例抢救能力突出，尤其擅长高血压病的系统化、个体化治疗。

预防性用药 我们做得不够

得了病需要服药治疗，未患病时，很多高危人群也需要服药来预防，是为“预防性用药”。在心脑血管疾病方面，他汀和阿司匹林被认为是最常见的两种治疗及预防药物，但最新调查发现，我国高危人群预防性服药的自觉性仍然较差。

《内科学年鉴》上发表的一项170万人的研究数据显示，中国约10%的35~75岁居民属于心血管病高危人群，但使用他汀类药物和阿司匹林的分别只有0.6%和2.4%。而在美国，这两个数字分别达到25%和44%。

从医学角度来说，他汀类药物主要是通过降低低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C，也就是常说的“坏胆固醇”)水平，稳定斑块并防止斑块破裂，进而防止血栓形成；阿司匹林是通过减少血栓素，抑制血小板聚集，起到预防血管堵塞的作用。虽然两者的作用机制不同，但均为常规心脑血管疾病患者推荐使用的二级预防性药物。

总体来说，我国在预防性用药方面确实与一些发达国家存在差距，这主要是三方面原因造成的。首先，病人认为是药三分毒，药物的毒副作用很可能会超过药效，所以选择能撑则撑；其次，病人对疾病的危害程度认识不够，认为不用吃药，靠饮食和运动调节就足够了；最后，经济负担，他汀和阿司匹林都需长期服用，一旦开始就不能停，且二者价格不算低廉，部分家庭会面临一定的经济压力。

近年来，有不少关于“预防性使用阿司匹林可能增加出血风险”的论文发表，对全人群预防性服用阿司匹林是否有必要争议很大。但单纯的高脂血症患者仅预防性服用他汀即可；合并糖尿病及其他心脑血管疾病的患者，经医院专业的风险评估刚被认定为中高危人群后，最好在医生指导下搭配服用他汀和阿司匹林，以预防心血管事件。

特别提醒服用他汀和阿司匹林这两类药物应当注意以下事项：

1. 谨遵医嘱，不能自行停药。
2. 部分胃溃疡人群在服药后可能出现胃部不适，建议和医生商量具体的服药方式。
3. 看服药后是否有副作用，包括恶心、头痛及过敏等症状，如有不适及时停药并就诊。
4. 在服药的同时保证合理饮食，减少脂肪摄入。
5. 适当锻炼，推荐慢跑、太极拳等有氧运动，避免爬山、搬重物及剧烈对抗性运动等。■

简
作
介
者

杨妍 广东省第二人民
医院药学部副主任
药师。

抗生素的真相

不是随便想吃就能吃的

很多人都认为抗生素是消炎药，遇到头痛、脚痛、眼痛、咽喉痛、胸痛、背痛、腰痛、肚子痛……总之有痛、有炎症，就用“消炎药”，甚至普通感冒也要吃。其实抗生素只对细菌有作用，对病毒、炎症都无可奈何。比如感冒初期大都是病毒感染，只有当感冒时间拖久了，人体免疫力下降，出现细菌入侵，抗生素才能发挥作用。炎症的发病原因就更多更复杂了，细菌感染只是其中之一，医生会通过具体症状、检查结果来判断。

乱吃抗生素的后果：当抗生素进入人体内，发现并没有真正的致病细菌时，抗生素只能去杀灭那些原有与人体共存的“好”细菌（益生菌）了，这有可能会破坏人体内原有的细菌平衡，导致其他疾病。

不要过度、错误使用

不少人得了轻度细菌感染的支气管炎、尿道炎、胃肠炎等，就要求医生开抗生素针剂，认为输液药效才够强、好得才够快。殊不知，输液也有潜在危险——微粒污染。只有中重度感染，医生评估之后认为需要才可以输液，轻症感染只需口服抗生素便可很好地得到控制。

不要歧视窄谱

很多人都错误的认为，能杀灭越多种类细菌的抗生素药效越强，服用后病好得就越快。其实，越是广谱的抗生素，越容易打破人体内细菌平衡，诱发其他疾病。当然，有些感染在初期没法检测出具体致病菌，需要用广谱抗生素进行抗感染，而一旦得知具体致病菌，就需及时更换有针对性的窄谱抗生素了。因此，不要迷信广谱抗生素，无论广谱、窄谱，对症最关键。

新的不一定比旧的好

每种抗生素都有自己的“个性”，能杀灭的细菌不同，副作用也不同。新的与旧的、贵的与便宜的之间并无可比性。比如最新的替加环素，十分昂贵，但对铜绿假单胞菌无效，这方面还不如相对旧的、便宜的头孢他啶。

不能随便“抱团”联用

抗生素分为抑菌药跟杀菌药，前者是抑制细菌的繁殖，后者是杀灭正在繁殖的细菌，如果胡乱将抗生素一起使用，可能导致后者不能很好杀灭细菌。盲目一起使用还可能使副作用叠加，也可能会诱导细菌对抗生素产生耐药，疗效反而下降。当然也不是绝对不能一起用，用的时机很关键，需要医生来判断，该单用时单用，该联用时联用。

不要“始乱终弃”

抗生素是需要正确的用法用量、持续用药一定时间后才能呈现出疗效的，一般是48小时、72小时。比如感染性疾病引起的发热，不能要求体温马上降到正常，只要每天的热峰有下降，就说明抗生素是有效的。不能因为没降至正常就马上更换抗生素，那样可能会导致细菌耐药，让感染更加难以控制。

不要“见好就收”

抗生素杀灭细菌是有一个过程的。细菌往往是杀灭一批又来一批，很难一次性“全军覆没”。当杀灭一定数量的细菌时，人体感染症状会快速好转，这时切不可掉以轻心轻易将抗生素撤下，因为细菌“残部”可能会卷土重来，再次导致感染。因此，使用抗生素应用足疗程。■

健康人格的 十个标准

健康人格是良好的道德水平和心理素质的基础。美国加州大学心理学家韦伯克·布莱多恩和同事结合科学家几十年的研究，总结出了健康人格的十个衡量标准。要注意的是，如果你有少数几条不符合，这是正常情况，并不说明人格不健康。

1.强烈的感受力 自我感受力强意味着一个人能认识到自己内心的感觉、情绪，也知道对情绪的评估是生活的重要部分。感受力强的人能够体会到更深层的情绪状态、更微妙的情绪变化，而感受力弱的人不相信情绪状态有多重要，也就不能很好地洞察世事。

2.坦诚 坦诚的人为人直率、真诚、正直。反之，不够坦诚的人更喜欢通过奉承、圆滑或欺骗的手段来操纵别人。他们将这些手段看作是必须的交际技巧，也许还会认为待人坦诚的人是“缺心眼儿”。

3.有能力感 能力感是指一个人相信自己有做事能力、感觉敏锐、做事严谨而且高效率。能力感强的人时刻拥有对生活各种情况的信心；能力感差的人會自我贬低做事能力，甚至认定自己遇事无法应付，难堪重任。

4.友好 友好是指人际交往中的亲切感。友善的人待人热情、和蔼，他们真诚地喜欢别人，容易和别人建立友谊。不够友好的人并不是对人有敌意或者无情，而是言谈举止比别人更刻板、更保守、更冷淡。

5.心态积极 积极的人能够更多地体会到愉快、幸福、兴奋和爱。心态消极的人不一定真有什么不愉快的事，只是缺少好奇心、缺少兴趣。

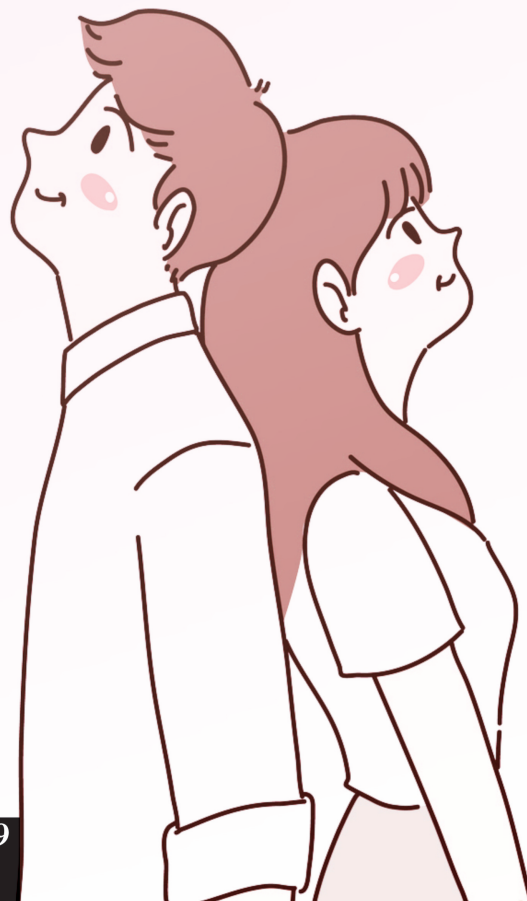
6.不怨天尤人 怨天尤人是指一个人有过愤怒以及失望和痛苦等消极情绪，从而对他人积怨于心。喜欢怨天尤人的人容易产生愤怒情绪，于人于己都有害无益。

7.低焦虑 容易焦虑的人遇事畏缩、恐惧、紧张、烦躁、坐立不安、忧心忡忡，成为“无事忙”。反之，不易焦虑的人在每天生活中都能做到从容不迫、举重若轻。

8.低抑郁 一个人如果郁郁寡欢，会对日常生活造成消极影响。特别是，他们很多时候会有一种负罪、忧愁、无望和孤独感。他们稍有挫折就会萎靡不振，稍遇不顺就会垂头丧气。心胸宽广的人不会整天愁眉苦脸，也不会有那么多抑郁情绪。

9.较好的抗压力 抗压力弱的人面临生活中的种种负担时，会感觉难以承受。而抗压力强的人相信自己有能力应付各种困难，且对自己的适应力充满信心。

10.自制力强 冲动的人难以控制欲望。在容易冲动的人看来，美食、香烟或美色的诱惑力是无法抗拒的。他们放纵之后也可能会后悔，但下次仍会重蹈覆辙。反观自制力强的人，他们更容易克制冲动，能够忍受拒绝诱惑带来的短暂痛苦，延迟享受对他们来说不是一件难事，从而能在将来收到更大的回报。■



慢性疼痛 或与高脂肪饮食有关

美国研究人员在《自然·新陈代谢》杂志上发表的一项新研究显示，典型的高脂肪西方饮食会增加疼痛风险，尤其是糖尿病或肥胖症患者。改变饮食习惯可能会显著减少甚至逆转疼痛风险。

慢性疼痛是全球范围内一个重要的致残原因。尽管专家常建议糖尿病患者、自身免疫性疾病患者和心血管疾病患者通过减肥来控制病情，但对饮食中脂肪酸与疼痛疾病的关系所知甚少。

美国得克萨斯大学卫生科学中心等机构的研究人员利用多种方法，在实验鼠和人身上研究脂肪酸在各种疼痛疾病中的作用。他们发现，典型的西方饮食富含欧米加-6脂肪酸，是炎症性疼痛和神经性疼痛的显著风险因素。

欧米加-6主要存在于含有植物油的食物中，本身对身体有益处。容易造成肥胖的西方饮食含有过多的欧米加-6，如炸玉米片、炸洋葱圈、精加工零食、快餐、蛋糕、肥肉、腌肉等。较为健康的欧米加-3脂肪酸主要存在于鱼、亚麻籽和核桃等食物中。

研究人员发现，改变高脂肪的西方饮食习惯，尤其是降低欧米加-6、增加欧米加-3的摄入，能够显著降低疼痛程度。研究人员表示，这一新研究有助于为治疗慢性疼痛患者提供新思路，即改变饮食，或开发出能够阻挡体内某些脂肪酸释放的药物。■

淋巴分布全身，是人体重要的免疫器官。如果压力过大、运动不足、生活不规律，淋巴就会堵塞，导致疲劳、淋巴结肿大、关节僵硬等症状。淋巴按摩操，帮助疏通淋巴结，改善身体状况。

动作一：按摩锁骨上方凹陷处淋巴 从肩膀到喉咙方向，用食指、中指像画圆一样按摩。对于女性，左侧锁骨淋巴与下腹部、下半身的淋巴关系密切，要多按摩。

动作二：按摩颈部淋巴 从耳朵下方到锁骨的方向，用四根手指像画圆一样按摩。

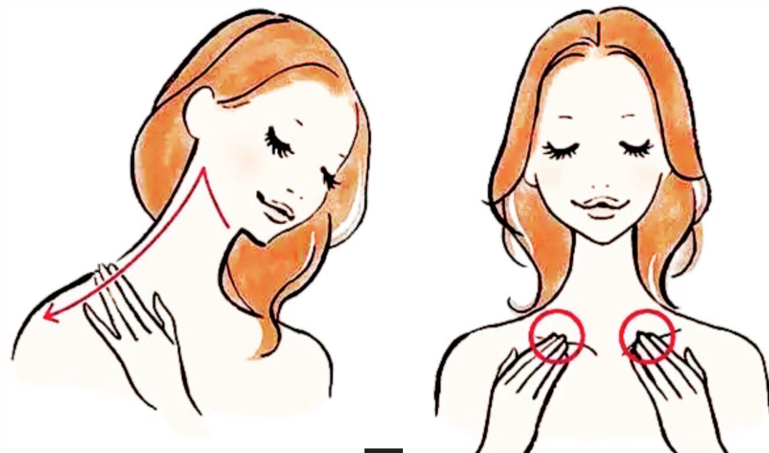
动作三：按摩胸部上方淋巴 用一只手覆盖在另一侧的胸部上方，大拇指在锁骨处，另外四根手指朝腋下的方向推。

动作四：按摩腋窝处淋巴 用一只手的四根手指放在另一侧腋窝处，像画圆一样轻轻按压；再用拇指和食指托住另一侧大臂，两指向肩膀的方向画圆推按；最后，将一只手放在胸侧，向腋窝方向按摩。

动作五：按摩大腿根部淋巴 平躺，将双手分别放在左右大腿根，用四根手指向腹部方向按摩。

动作六：按摩膝盖后淋巴 两手拇指分别放在膝盖上，四肢放在膝盖后侧，向大腿根方向推，慢慢画圆按摩。■

做做淋巴按摩操



一坐车就打瞌睡

一坐车就爱打瞌睡，尤其是长途车，这是因为坐车时容易抑制觉醒相关系统，激活睡眠相关系统。

人要维持觉醒需要上行网状激活系统和大脑皮层的激活。而网状激活系统的激活需要接受来自内脏、躯体和特殊感官器官的传入冲动。因此，降低这些传入冲动可以抑制觉醒。坐车时来自躯体和内脏的感受减少，特殊感官器官如视觉和前庭觉的疲劳就会抑制觉醒。

人除了有维持觉醒的系统外，还有主动睡眠的相关系统区域，包括延髓网状结构背侧，孤束核和前脑睡眠诱导系统。坐车时相对规律、枯燥的声音和摇晃的刺激可以激活主动睡眠相关系统。

坐车睡觉达不到适宜环境下的深度睡眠，大部分是属于“打瞌睡”，这可以补充睡眠不足，恢复体力和精力。但是它也可能产生一些副作用，比如对于一些不需要补充睡眠的人来说，可能导致睡眠节律的改变。另外，车上睡眠环境不适宜，容易导致脊柱肌肉等损伤。

对于需要补充睡眠的人，坐车打瞌睡正合适，但是需要做好防护措施，避免损伤脊柱和肌肉等。对于不需要补眠的人，要保证充足的深度睡眠，也就是头天要睡好，坐车时听听音乐、看看车外风景，以保持清醒。深睡眠是人体睡得最熟、最香的阶段，解除疲劳的作用也最明显。如何判断深睡眠是否充足？醒来后觉得神清气爽、不困倦，说明深睡眠满足了身体需求。如果一大早就感到累、白天控制不住地困倦、哈欠连天，不上闹钟就醒不过来、越睡越困，可能就预示着深度睡眠出了问题。■

肠镜检查是发现早期大肠癌的有效检查手段。那做一次肠镜检查，能管几年呢？

一般来说，肠镜检查结果显示正常的，5年之内不用再再做第二次。如果有息肉的话，又分几种情况：

对于一般的增生性息肉，可以2~3年查一次。对于管状腺瘤，建议第一次复查在一年之后。

在临床上，管状腺瘤可以分为不典型增生跟没有不典型增生这两大类。不典型增生分为“轻一中一重”这三度。如果是轻到中度不典型增生，一般认为不算完全病变。如果是重度不典型增生，认为是癌前病变，建议在半年内复查肠镜，并且要重新做活检，以免进展为癌症。

从消化科医生的角度来看，肠镜主要是检查肛门到阑尾这1.5米~2米范围的病变。在大多数情况下，是对整个肠道进行观察。

从肛肠科医生角度来说，主要检查肛门、直肠及部分的乙状结肠的病，常使用直肠镜。因为中国人群肠道的病变主要集中在左半结肠，即乙状结肠和直肠是主要的病变部位。直肠镜能够发现这两个部位的病变。常规肠镜会带来一定程度的痛苦，如果不能耐受，可以在全麻下行无痛肠镜术。■

几年做一次肠镜

「关节鼠」

不是关节里的老鼠

“关节鼠”的学名叫做“关节游离体”。经常使用到的关节最容易出现游离体，如膝、髌、肘以及肩关节，其中膝关节游离体最常见。如果膝关节疼痛严重，局部压痛明显，伸直弯不了，弯下伸不直，还会咔咔响，就要怀疑“关节鼠”了。“关节鼠”主要是由于关节疾病导致的软骨组织脱落在关节腔内，形成了游离体，它活动性很强，随关节的屈伸上蹿下跳，就像老鼠。小的游离体易“游荡”到关节处，这时经常出现关节交锁现象，腿像是被锁住了一样，不能伸直或弯曲，还会伴有疼痛和肿胀，严重时会导致突然跌倒发生，尤其是对于老年人来说，突然跌倒易引发骨折，要警惕。

如果只是关节被卡住了，休息或轻微活动一下，“关节鼠”可能受到挤压而“逃窜”，一般听到“咔咔”的响声后，症状就会缓解或消失。年龄增长及不正确运动方式，都会引起关节损伤。关节长时间的磨损，覆盖在关节表面的软骨组织就会易脱落，掉落在关节腔内，形成“关节鼠”。此外，还有一些疾病因素，如关节炎、滑膜软骨瘤等，也会导致骨骼增生、老化、退变，再加上关节腔内滑液，可给脱落关节软骨提供充足营养，“关节鼠”就会慢慢长大，对关节影响也会越来越严重。

远离“关节鼠”，要尽量减少爬山、爬楼梯、跑步等易磨损关节运动。如果病情严重，应及时到专业医院就诊。■

嗜辣需谨慎

甲亢病人 甲亢病人的心率要比一般人快很多，如果病人食用了辣椒，则会更加快心率。

慢性胆囊炎病人 吃辣椒会刺激胃酸分泌，胃酸过多容易刺激胆囊收缩，进而诱发绞痛。

肾病病人 吃进体内的辣椒素通过肾脏排泄出去，吃多了就容易损伤肾细胞，情况严重的话，还可能导致肾功能衰竭。

心脑血管病人 辣椒素进入体内，会突然增加血液循环量，会导致心跳加快。如果心脑血管病人短时间内大量进食辣椒的话，很容易造成心力衰竭，还可能诱发猝死。

痔疮病人 辣椒会加重痔疮的疼痛感，加重病情。

肠胃病病人 辣椒具有很强的刺激性，会刺激胃肠粘膜，容易诱发炎症，加重胃炎、胃溃疡等疾病。

链接

食用辣椒的注意事项

注意食量 很多人没有食欲的时候，喜欢吃些辣椒开胃。适当吃一些是可以的，但是最好不要顿顿吃辣椒，因为吃太多了，会刺激肠胃，还会导致身体上火。如果食用者本身患有胃肠疾病、便秘、痔疮等，病情会加重，带来更多的不适感。

月经期不能吃辣 处于月经期的女子，身体比较虚弱，抵抗力也比较差。此时吃大量刺激性的食物，容易产生肠胃不适，还可能导致痛经，月经量过多等月经问题。

怀孕的时候不能吃辣 怀孕之后女人的口味会变，一些人变得特别喜欢吃辣，有些人听信“酸儿辣女”，觉得孕期想吃辣是女宝宝。对于想要女宝宝的孕妇，就会拼命吃辣椒，满足“宝宝的口味”。可实际上孕妇并不适合整天吃辣椒，吃多了容易导致上火，加重痔疮、便秘等问题。■

炭烧酸奶更香

炭烧酸奶、炭烧咖啡、炭烧奶茶……近几年，市面上炭烧的食物很多，“炭烧”到底是怎么回事呢？

简单来说，炭烧酸奶就是熟酸奶。普通酸奶是把生鲜牛乳经过杀菌，然后添加益生菌直接发酵而成的。而炭烧酸奶是将鲜牛奶先经过数小时的低温加热，然后再添加益生菌发酵，比普通酸奶多了加热工序，在这个过程中发生了美拉德反应，酸奶颜色变成褐色，看起来更有食欲，口感也多了焦香味道，烤鸭、烤面包上诱人的红褐色就是这么来的。

早在十六世纪中期，俄罗斯北高加索地区的牧羊人发现，随身携带羊皮囊中的牛奶由于受到篝火炙烤，经发酵后，色泽金黄，带有微熏的酪香，成为当地流行的特色酸奶。清朝末年，这种酸奶被俄罗斯商人带到哈尔滨，作为茶歇上品，被称为“俄罗斯烤酸奶”。

从营养成分来看，炭烧酸奶和普通酸奶相比，它们兼具酸奶应有的营养特点。只是炭烧酸奶经过长时间高温加热，牛奶中确实会损失一些营养物质，特别是不耐热水溶性维生素会有很大程度的损失。但炭烧酸奶也有一定的优势，它们发酵时间更长，发酵更加充分。通过发酵剂长时间处理，更多的乳蛋白质被分解成小肽类和氨基酸，更易消化吸收，同时，长时间的发酵过程使炭烧酸奶中含有更多乳酸菌和代谢产物，能够增加人体肠道内有益菌群数量，有利于维持肠道微生物菌群的平衡。而且，热量普遍低于普通酸奶。■

面条筋道的秘密

为什么有的面条会特别筋道呢？秘密就在于面筋，也就是面粉中的蛋白质，如果你将面团、面条放在水里反复搓洗，剩下来黏黏的东西就是它。蛋白质是面条的骨架，其含量和结构的细微差异赋予面粉不同的加工性能。如果蛋白质含量太低，面条韧性、弹性不足，加工的时候容易断裂。如果蛋白质过多，面条韧性过强，虽然耐煮，但也不容易煮透，导致最终口感不佳。

为了增加面条的筋道，可以给它加点料，比如加入面筋粉、鸡蛋、盐或碱。鸡蛋蛋白质在结构上和面筋蛋白有相似之处，因此可以增强面筋蛋白质网状结构的强度。盐的主要作用是影响面筋蛋白的空间结构，使它们形成的网状结构更紧密，面条的韧性就变强了。碱的作用和盐类似，不过碱会让面发黄，四川凉面、武汉热干面的颜色就来自于此。

传言中的面条加塑化剂可能是误传，但加胶倒是挺普遍的。这种胶并不是胶水或工业胶，而是食用胶，学名增稠剂，即可溶性膳食纤维。目前国家允许使用的增稠剂有几十种，其中相当一部分是天然食物中提取的。比如提取自果皮的果胶，从海藻提取的海藻胶、卡拉胶等。也有一些是用淀粉通过微生物发酵得到的，比如环糊精、可黄原胶等。

总之，爽滑可口、久煮不烂的面条确实需要做技术处理，不过并不是什么见不得人的黑科技。增稠剂在食品中的应用非常多，面条也只是它众多的秀场之一。■

保护颈椎别掉坑里

颈椎承受多大的压力

颈椎由椎骨、颈椎间盘、颈椎椎管、颈椎椎间孔、横突孔组成，虽然小，但承受的压力却很大。身体直立时，普通成年人的脑袋平均重量为5公斤；看电视时，低头角度约为15度，此时颈椎间盘压力增加到12公斤；伏案工作时，低头角度约为30度，颈椎间盘承受18公斤压力；玩手机时，低头角度约为60度，颈椎间盘承受27公斤压力，相当于一个7岁儿童的体重。

颈椎病有四大类型

当颈椎活动时，两块椎骨会出现各种角度的开合，颈椎间盘就会配合椎骨来变换形状，日积月累，会造成劳损和压迫。

脊髓型颈椎病 磨损会导致椎体间逐渐形成骨刺，韧带为了维持颈椎稳定而增生变厚。这时，椎管中的脊髓受到挤压和冲击，很容易受伤，从而引发脊髓型颈椎病。脊髓型颈椎病是由于颈椎椎骨间连接结构退变，如椎间盘突出、椎体后缘骨刺、钩椎关节增生、后纵韧带骨化、黄韧带肥厚或钙化，导致脊髓受压或脊髓缺血，继而出现脊髓功能障碍。得了这种颈椎病的人，其双手持物会不稳、乏力，双下肢走路不稳、沉重、打软腿，躯干及四肢有束带感。如果你发觉一侧或双侧腿部寒冷、麻木，甚至出现行走障碍、肌肉无力，走路像踩棉花一样，吃饭时拿不住筷子，写字歪歪扭扭……大多是脊髓型颈椎病的征兆。

神经根型颈椎病 神经根型颈椎病即颈椎间盘退变、刺激或压迫颈神经根引起的运动或感觉障碍。通常的表现症状为颈肩部疼痛向上肢放射，引起胳膊

和手的疼痛麻木。如果你逐渐感觉手指麻木、不再灵活，并伴随颈部僵硬、放射性疼痛，需当心神经根型颈椎病。

交感神经型颈椎病 颈椎间盘、骨刺损伤、压迫交感神经，造成交感神经型颈椎病，头晕是交感神经型颈椎病的症状之一。

椎动脉型颈椎病 颈椎间盘、骨刺还可能损伤、压迫椎动脉，引起椎动脉型颈椎病。

此外，颈椎病还有些隐形症状，如吞咽不畅、视力障碍、血压升高、心动过速等，经常头晕的人，建议去神经内科、内分泌科和耳鼻喉科进行检查。

导致颈椎病的四个坑

不良姿势第一坑 长时间盯着电脑屏幕、趴在桌子上休息，脖子处于一个不正常的曲度，导致肌肉长期紧张，牵拉着颈椎椎骨，使椎骨磨损、增生，渐渐开始长骨刺；颈椎间盘开始变形、突出。

拯救方法：1.不要长时间玩手机，使用手机时，可将手机拿高一点。2.如果需要久坐，应保持颈椎中立，调整显示屏高度，目光平视，双肩自然下垂，腰部有支撑。3.多活动脖子。脑袋围绕脖子颈做圆周运动，或前后左右点头操；脖子当笔杆，下巴作笔尖，头部按上下左右的方向反复书写“米”字；假设自己站立在垂直的十字正中，左看右看、上看下看，站立或端坐，双臂上举呈“10点10分”状，挺胸抬头深吸气。

风寒湿第二坑 出汗之后吹风；冬天室内短袖，室外露着脖子。这一冷一热，肌肉不适应，容易发生痉挛；血管突然收缩，血液循环不给力，“废物”排不出去，血管通透性升高，白细胞就跑到颈椎周围溜达，无菌性炎症就产生了。

拯救方法：夏天避免风扇、空调直接对着脖子吹；冬天注意脖子保暖，

外出围个围巾。

枕头过高第三坑 枕头过高，脖子被垫得跟低头一样，后面的肌肉被拉长了，日积月累会加速颈椎间盘退化。

拯救方法：枕头的高度应能保持颈椎的生理前凸，建议成年人保持枕头的高度在8厘米~10厘米，选择中间低两边高的元宝型枕头，材质透气、软硬适中的枕头比较好。

习惯仰睡的人，枕头高度应与自己的手掌宽度差不多；习惯侧卧睡的人，枕头的高度应与单侧肩膀差不多。如果是习惯仰卧睡的人，不枕枕头也没有问题，颈椎处于正常生理弧度，肌肉也是放松状态。但如果习惯侧卧，就必须要有枕头。

颈部外伤第四坑 颈部外伤会加重颈椎间盘损伤，甚至直接破坏颈椎的稳定性，诱发颈椎病。

拯救方法：乘车外出时，要记住系好安全带，不要在车上玩手机。日常生活中要防止颈部受伤。

特别提醒 1.没有研究证明睡硬板床对颈椎有好处，硬板床不会对颈椎、腰椎提供有效支撑。2.按摩可缓解颈椎病，促进局部血液循环，缓解颈椎压力。但是按摩前必须排除椎管狭窄、严重椎间盘突出、颈椎不稳定等问题。脊髓型颈椎病绝对禁止重力按摩和复位。即使需要按摩、复位治疗，也应由经过正规训练的专业人员操作。3.对部分颈椎病患者来说，椎间盘的退行性病变使颈椎更加脆弱，不要盲目做颈部保健操。发病期间过多活动会加速颈椎椎间盘老化，使增生的骨质刺激血管和神经，加重颈椎病病情，尤其是有脊髓型颈椎病的中老年人、病情严重的椎动脉型颈椎病患者、颈部转动时疼痛比较厉害的人、高血压病人。■

血管年龄自己测

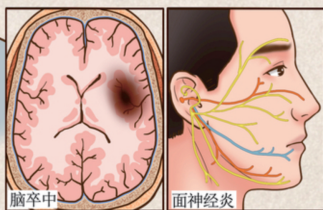
1.最近情绪压抑；2.过于较真；3.爱吃方便食品及饼干、点心；4.偏食肉类；5.缺少体育锻炼；6.每天吸烟支数乘以烟龄超过400；7.爬楼梯时胸痛；8.手足发凉、麻痹；9.经常丢三落四；10.血压高；11.胆固醇或血糖值高；12.亲属中有人死于脑卒中、心脏病。

自测表显示，如果符合其中的1~4项，血管年龄尚属正常；符合5~7项，血管年龄比生理年龄大10岁；符合8~12项，血管年龄比生理年龄大20岁。

血管自测方法比较靠谱，表中罗列的因素，涉及到遗传（12）、生活方式不健康（3、4、5、6）、心理问题（1、2）、主要危险因素（10、11）、心脑血管等疾病（7、8、9）。

随着年龄增长，血管僵硬会增加，如果有家族遗传史，个人生活方式又不健康，血管就容易长斑块，此时若再不改善生活方式、不及早发现各种危险因素并正确处理，斑块一旦破裂形成血栓，就会导致心梗、脑梗的发生。因此，如果测出自己的血管年龄比较大，建议到医院找专家就诊，进行相应的检查，并遵医嘱治疗和改善生活方式，如戒烟酒，少吃多活动。

专家提醒 以往我们经常讲到生理年龄和心理年龄，现在又多了心脏年龄和血管年龄。要保持血管年龄比生理年龄更小，首先是进行饮食结构调整，控制总的热量，减少饱和脂肪的摄入；另外要保持适量的运动，运动时注意出一点微汗是最好的，不要出现明显的呼吸困难甚至发生胸痛，运动完不感觉非常疲劳，而是感觉精力充沛；注重个人修养和心理健康，减少或避免心理和身体应激对心脑血管造成的损害，避免发生心脑血管事件，如心肌梗死、脑梗死。■



小心面瘫 天气寒冷

面瘫即面神经麻痹（面神经炎），是临床常见病和多发病，以面部表情肌群运动功能障碍为主要特征，不受年龄限制。患者面部往往连最基本的抬眉、闭眼、鼓嘴等动作都无法完成。

面瘫的病因 主要原因是潜伏在面神经感觉神经节内休眠状态的带状疱疹被激活引起；其次，耳源性疾病、肿瘤、中毒、脑卒中、脑血管病、创伤性血管机能不全、代谢障碍、先天性面神经核发育不全等；第三，心理因素和身体疲劳、睡眠不足、精神紧张等。

面瘫的症状 一般症状是口眼歪斜，多数病人往往于清晨洗脸、漱口时突然发现一侧面颊动作不灵嘴巴歪斜。病侧面部表情肌完全瘫痪者，前额皱纹消失、眼裂扩大、鼻唇沟平坦、口角下垂，露齿时口角向健侧偏歪。病侧不能做皱额、蹙眉、闭目、鼓气和噘嘴等动作。鼓腮和吹口哨时，因患侧口唇不能闭合而漏气。进食时，食物残渣常滞留于病侧的齿颊间隙内，并常有口水自该侧淌下。

面瘫的预防 最重要的是保暖，尤其注意保护颈部和面部。此外，要增强身体素质，少熬夜，避免过度疲劳。免疫力提高了，对病毒的抵抗力也会增强。

面瘫的治疗 常见的面瘫，及时就诊，通过扩张血管、理疗和针灸的办法就能痊愈；少数经过数月治疗也不好转的患者，要进行手术。

患者可以在家里进行表情肌康复训练，如抬眉训练、闭眼训练、耸鼻训练、示齿训练、鼓腮训练。每个动作的训练是针对不同肌群的运动障碍设计的，坚持训练可获得良好的康复效果。■

幸福晚年要嚼得动

老年人群中出现最多的牙病类型 老年人群中，出现最多的牙病是牙周炎、龋齿、牙缺失和残冠残根。特别是缺失牙较多时，咀嚼效率低，影响生活质量和身体健康。

老人牙齿更容易发酸、松动的原因 过了壮年后，牙槽骨随年纪增大会有生理性萎缩、牙根逐渐外露(好像水土流失)，被骨包住的牙根变少了，因此牙齿支持力下降、容易松动，咀嚼无力，外露的牙根容易受冷热和机械刺激发酸。但这是缓慢的生理变化过程，牙齿保护得好的人，70多岁仍然稳固。当有牙周炎时，会造成牙槽骨更快地病理性萎缩，发酸和松动更加早出现和更加明显，此外，牙缺失后没有修复(镶牙)，会导致余留牙受力过大而松动。严重松动的牙最后不得不拔除，一般牙齿缺失越多，修复(镶牙)效果越差。

需要接受治疗的牙病 老人的牙齿发酸、松动，都应该尽早就医。治疗牙周炎、龋齿，修复缺失牙，敏感发酸的牙根进行补牙或脱敏治疗。牙缺失修复有种植牙、固定义齿、精密附着体义齿、普通可摘义齿等，其效果和费用不同，需咨询正规专业医生，依据自己牙病情况、经济条件选择治疗和修复的方法。

好习惯有助牙齿好 预防和治疗牙周炎、龋齿等牙病，及时修复缺失的牙齿。养成早晚正确刷牙习惯、勿咬太硬的食物、定期检查牙齿、有问题及时就医。口腔里已经有义齿的应该正确使用、定期复查、必要时更换。■



“拼酒”拼的是啥

酒后脸红脸白，谁更能喝？酒后脸色跟酒量大小没关系。脸红，实质是乙醛代谢慢导致“乙醛中毒”。乙醛有毒性，可导致脸色潮红、头晕、胸闷、心悸等，长此以往，还可引起酒精性肝病甚至肝硬化，易脸红的人如果长期喝酒，罹患肝癌、胃癌的概率会比普通人高。一喝酒脸就发白的人，可能是血液中的酒精刺激肾上腺素分泌，外周血管收缩，导致脸色发白发青。

酒量大，多喝也不怕？不管酒量大小，只要摄入了同等量的酒精，身体承担的解酒“工作量”就都是一样的，对肝脏、胃肠道等脏器的损伤也差不多。

喝多了，会“内伤”？酒喝多了会有各种“内伤”，比如肝硬化、胰腺炎，还有一个是扰乱肠道菌群的平衡。一次喝半斤以上白酒，肠道菌群马上就会变化，“好细菌”少了，“坏细菌”多了，要过几天才能慢慢恢复过来，酒后感到的腹胀、腹痛，吃什么都没味道，肠道菌群失衡可能就是一个原因。

酒量越练越大？能不能喝酒是先天注定，不是靠后天练的。酒量变大，其实是身体耐受力强了。本来体内积蓄少量酒精、乙醛，人体就会醉倒在地。不停地“练酒量”，身体逐渐习惯酒的刺激，变“麻木”了，没那么易醉。

老了会“一杯倒”？有些人本来酒量不错，慢慢变成“一杯倒”，是因为随着年龄的增加，身体的基础代谢率不断下降，酒量也下降，其次肝脏受损，也可致酒量下降，当肝脏功能下降，肝脏里的酶也难以正常作用，不能像以往有效分解酒精了。■

闭目能养神

中医理论认为，肝开窍于目，人体五脏六腑之精气皆上注于目。因此，眼睛常常被认为是心灵的窗口，是人最传神的地方。

中医里对“精、气、神”的保养非常重视。比如《黄帝内经》中记载：“得神者昌，失神者亡”，可见“神”的盈与亏，关系到人的健与衰；“神”的得与失，又关系到人的生与亡，欲养生者当养“神”。因此，古代修身养性的人，经常把闭目养神作为一种简便易行而又行之有效的方法。《黄帝内经》中也载文表示，“精神内守，病安从来”，即通过闭目养神，排除杂念、精力集中、无思无虑，直至入静，便可达到养生安神的功效。

对于脑力劳动者来说，越是繁忙时，越需要闭目养神。只要坐下来，闭上眼睛，脑子里什么都不想，直到呼吸平稳、全身放松为止。闭目养神必须要时时处处坚持“三要”：心情要放松、入静要安心、顺其自然要一心，坚持如此，才能使全身经络疏通、气血流畅，身体更加健康。

此外，饭后也是静坐、闭目养神的好时机，此时，人体内的血液集中到消化道内，参与食物消化，如果此时行走、运动，会有一部分血液流向手足，肝脏处则会出现供血量不足的情况，影响其正常的新陈代谢。建议饭后闭目静坐10分钟至半小时，不仅有助于养神，还能帮助血液更多地流向肝脏，供给肝细胞氧和营养成分，有利于保护肝脏。

现代人生活节奏很快，很多人都有烦躁、焦虑甚至失眠的情况。闭目养神是个不错的调节方法。阴虚火燥的人，表现为心烦失眠、口燥咽干、盗汗遗精、两颧潮红、小便短黄、大便干结等症状，闭目养神的调节效果更强。■

免疫组化小知识

什么是免疫组化 免疫组化是在病理诊断工作中经常用到的技术，全称免疫组织化学，它是利用抗原与抗体特异性结合的原理，通过化学反应使标记抗体的显色剂显色，从而对相应抗原进行定性、定位、定量测定的一项新技术。

为什么要做免疫组化检查 在病理诊断工作中，同一种疾病可显示不同的形态，不同疾病的镜下形态却相似，常规的HE染色观察（石蜡切片技术中最基本染色方法）难以做出明确的诊断。不同病因的肿瘤细胞虽然颜值相似，但内在的蛋白质（抗原）不同，免疫组化可以通过其特异的显色剂，区别肿瘤细胞的蛋白水平，以协助鉴别和诊断肿瘤。

免疫组化的收费 免疫组化中使用的标记抗体是比较昂贵的，而各种疾病在细胞水平上表达的抗原及抗原的量各有不同，那么，如何选择该疾病的特异性标记抗体来显色呢？通常，病理医师会查询病人的病史、检验结果及影像学等资料，并在常规HE染色的病理切片下通过显微镜观察对该病人的疾病有一个初步的倾向性判断，接下来，病理医师则会对该病例择优针对性的抗体套餐，做到既节省病人费用，又能明确诊断以便临床医师为病人提供下一步的治疗方案。

免疫组化的作用 免疫组织化学技术在病理诊断中的应用是很广泛的：通过特异的显色效应，可以发现常规HE染色下肉眼难以观察到的微小病灶（病变部位），尤其是发生恶性肿瘤微小浸润（恶性肿瘤对周围组织的破坏范围）时，结果是否浸润对于肿瘤的分期影响巨大，从而进一步影响临床医师对病情的辨证施治；明确肿瘤的来源，如CK（细胞角蛋白）阳性可考虑上皮来源恶性肿瘤。有一部分病例在影像学等检查后发现转移，但未能找到恶性肿瘤的原发灶，此时若送检转移部位的肿块或活检组织，结合免疫组化可进一步协助发现原发病变器官；协助判断肿瘤的预后，选择合适的治疗方案。如在乳腺癌病例中，ER（雌激素受体）/PR（孕激素受体）阳性者预后较好，可考虑内分泌治疗，而HER2（人表皮生长因子受体2）过度表达者恶性程度高，预后较差，宜选择针对性的抗HER2靶向药物治疗；确定对肿瘤的病理分型。如谈之色变的血液病，在常规的HE染色下通常难以对淋巴造血系统疾病确定具体分型，而每一种分型选择的治疗方案又是截然不同的，免疫组化大大提高了诊断准确性的同时，也保障了后续的治疗方案选择。

阴性是否就没问题 免疫组化报告单上的阴性阳性结果并不能简单地表示是否患上肿瘤。例如ki67这个抗体，在低级别滤泡性淋巴瘤这个疾病中不会强阳性，反而是在正常的淋巴结才会高表达（即强阳性）。

免疫组化出结果要多久 病理科在制片完成前需多个操作步骤，每个步骤都需要时间，一般5个工作日才能出具报告。若常规的HE染色无法明确诊断，就需要免疫组织化学染色进一步诊断，接下来另外需要5个工作日出具免疫组化的报告。如果该病例为疑难病例则会延长发布报告时间。

免疫组化要再次手术取标本吗 不用的，在HE染色制片完成前，已经对患者手术后的标本制作成多个蜡块（蜡块可保存20年），每个蜡块均有对应的切片号，病理医生会在HE染色下病变突出的切片号对应的蜡块进行再次切片，就可以直接对切片组织进行免疫组织化学染色。

免疫组化是最终确诊吗 免疫组化无法明确所有疾病，少数疑难或者罕见病例还需要利用分子病理检测技术（直接对患者组织中的基因信息进行检测），而有些病例可能还需要进一步手术。■

得湿疹是因为潮湿？有人认为湿疹是潮湿造成的，皮肤保持干燥会好得快。其实，湿疹是由于其具有渗出的倾向而得。相反，湿疹皮肤很怕干，要经常保持滋润。比如老年人常见的湿疹类型乏脂性湿疹，就是在皮肤干燥的基础上出现瘙痒症状，并发红斑、丘疹、肥厚、脱屑、抓痕及血痂等。发病原因往往与气候干燥，皮肤分泌汗液、皮脂等润肤成分减少等有关。所以保湿是湿疹皮肤护理的基础，在选择润肤产品时，应选择霜、乳膏等剂型。轻度湿疹患者用低敏护肤霜保持皮肤湿润即可控制症状；对中重度的湿疹患者来说，在保湿的同时还要配合外用激素或钙调磷酸酶抑制剂；若皮肤有伤口，且合并细菌或真菌感染，要联合抗细菌、真菌感染药膏。

湿疹可以断根？目前没有任何一种药能够根治湿疹。我们能做的是减少湿疹复发，延长缓解期时间，控制湿疹向严重程度进展。

湿疹要忌口吗？得了湿疹之后，确实有很多因素会诱发或加重湿疹症状，使其反复发生：如食物中的蛋白质（鱼、虾、蛋、牛奶等）、接触的化学物质（洗浴用品、护肤品、清洁剂等）、化纤物品、毛织品、动物皮革制品、植物花粉、日光照射、环境温度高、穿太多、天气寒冷等。其中食物确实是个比较普遍的问题，若怀疑湿疹与食物过敏相关，可以记食物日记，从中找出湿疹复发或加重与进食之间的关系，再进行忌食。

激素有副作用？对于中重度湿疹患者来说，合理选用外用激素药膏是首选疗法。激素药物的副作用通常是在长期大量的口服后才能出现，且不良反应局限于皮肤，主要表现为皮肤变薄或色素沉着。另外，即使不用激素药膏，恢复期的湿疹部位皮肤也可能出现色素沉着，并不一定都是激素造成的。■

食品添加剂之七

乙酸

乙酸，也叫醋酸、冰醋酸，是一种有机一元酸，为食醋内酸味及刺激性气味的来源。

理化性质 纯的无水乙酸常温下是一种有强烈刺激性酸味的无色吸湿性液体，能溶于水、乙醇、乙醚、四氯化碳及甘油等有机溶剂，密度比水大，凝固点为16.6℃，凝固后为无色晶体，水溶液呈弱酸性。乙酸具有腐蚀性的，其蒸汽对眼和鼻有刺激性作用。

在食品行业中的主要用途 冰醋酸按用途分为工业和食用两种，食用冰醋酸可作酸味剂、腌渍剂、增香剂，可生产合成食用醋。用水将乙酸稀释至4~5%浓度后，添加各种调味剂而得食用醋，其风味与酿造醋相似，常用于番茄调味酱、蛋黄酱、醉米糖酱、泡菜、干酪、糖食制品等。使用时适当稀释，还可用于制作番茄、芦笋、婴儿食品、沙丁鱼、鱿鱼等罐头，还有酸黄瓜、肉汤羹、冷饮、酸法干酪等。用于食品香料时，需稀释，可制作软饮料、冷饮、糖果、焙烤食品、布丁类、胶媒糖、调味品等。作为酸味剂，可用于饮料、罐头等。它也是很好的抗微生物剂，这主要归因于其可使pH值降低至低于微生物适生长所需的pH值。

对人体健康的危害 乙酸可通过吸入、食入、经皮吸收进入人体。吸入后对鼻、喉和呼吸道有刺激性，对眼有强烈刺激作用。皮肤接触，轻者出现红斑，重者引起化学灼伤。误服浓乙酸，口腔和消化道可产生糜烂，重者可因休克而致死。

长期反复接触可致眼脸水肿、结膜充血、慢性咽炎和支气管炎，引起皮肤干燥、脱脂和皮炎。■

儿童打鼾伤身伤智

打鼾不是成年人的“专利”，儿童也可由于各种原因出现打鼾。儿童打鼾不但不代表睡得香，还深埋着健康隐患。

人会打鼾，是因为睡眠时，包括上气道肌肉在内的全身肌肉都松弛，使上气道的张力下降、气道变窄塌陷、气流受阻，强行通过的气流引发上气道软组织（软腭、悬雍垂、扁桃体、舌根、咽壁）振动，发出鼾声。打鼾可轻可重，若在每晚7小时的睡眠中，出现30次以上呼吸暂停（口鼻部无气流通过多于10秒）及低通气现象（口鼻部气流比正常睡眠呼吸气流强度降低50%以上，伴血氧饱和度下降4%，持续时间大于10秒），或每小时呼吸暂停和低通气发生次数大于5，就可诊断为“鼾症”，又称阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合症。因阻塞的平面和程度不同，鼾症会引起全身各组织器官不同程度的缺氧，同时血液中二氧化碳浓度增加，导致血管收缩、脑缺氧、心肌缺氧、血黏度增加等症状，临床表现为高血压以及心脑血管疾病；鼾症还会造成睡眠结构紊乱，破坏植物神经和内分泌系统功能，导致患者表现出健忘易怒、肥胖、性欲减退、疲倦嗜睡等。如果不重视，严重时可致心肌梗死。

引起儿童上气道阻塞的原因 1.鼻部疾病，如慢性鼻炎、鼻中隔偏曲、鼻息肉、后鼻孔闭锁及鼻腔肿物等；2.鼻咽部和口咽部病变，最常见的是扁桃体肥大、腺样体肥大，还有由舌体肥大、肥胖造成的脂肪堆积、咽部及鼻咽部肿物等；3.喉部疾病，如先天性喉软骨软化、喉蹼、气管闭锁等。

儿童鼾症主要表现 睡眠打鼾、张口呼吸、睡眠中反复惊醒、呼吸困难、遗尿、多汗、多动等。

儿童鼾症对健康、智力、生长发育的影响 增加鼻窦炎、分泌性中耳炎等疾病的发生率，甚至会导致高血压、肺动脉高压以及右心衰竭的发生，这些都与婴幼儿猝死密切相关；由于长期张口呼吸，患儿还可能表现出明显的颌面部发育畸形，即“腺样体面容”；鼾症引起的脑部缺氧可导致患儿出现神经认知缺陷，伴有学习困难、行为异常、注意力减退、头脑嗜睡等症状。

打鼾会影响儿童的身高、体重的增长 所以，家长一旦发现孩子有打鼾症状，应及时送医检查。目前诊断鼾症的方法包括病史、体格检查、鼻咽侧位X线摄片、纤维鼻咽镜、鼾声录音、应用录像、脉氧仪、多导睡眠监测（PSG），PSG是诊断睡眠呼吸疾病的标准方法，任何年龄的患儿均可实施。

儿童鼾症的治疗 多采用以手术为主的综合治疗方法：切除扁桃体和腺样体，解除上气道梗阻因素，预防和治疗并发症。目前国际上推崇的手术方法是采用低温等离子体微创技术的综合治疗，其与传统手术相比，技术创伤小，出血和疼痛少，术后恢复快，并且能解除多平面的气路狭窄，使鼾症治疗效率明显提高。■

慢性心衰的 家庭养护

定期复诊，规范服药，自我监测

患者应定期在专科门诊复诊，按医嘱坚持规范用药，切勿自行停药或换药。应根据病情定期复查心电图、肾功能及电解质等，因为心衰患者长期使用利尿剂，容易导致血中尿素氮、肌酐的波动及钾盐、钠盐、镁盐的丢失；患者还应每天测量心率、血压、体重并记录，如出现疲劳、气喘加重，或者体重3天内突然增加2公斤以上，应考虑可能发生了水钠潴留（隐性水肿），就要及时就医，调整药物及液体和钠盐的摄入。

合理饮食

心衰病人饮食原则是清淡易消化，因为心衰患者容易胃肠淤血，吸收障碍导致营养失衡，可适量补充蛋、瘦肉、鱼类，多食新鲜水果蔬菜和粗纤维的食物，以保持大便通畅。避免生冷坚硬、油腻、有刺激性的及容易产气的食物。饮食规律应遵循少量多餐、控制水、盐摄入，补充充足的维生素和适量的无机盐。因为心衰患者长期利尿，容易导致微量元素的流失，比如B族维生素、

钾、钙等，所以维生素及钾盐、钙盐的适当补充是必要的。心衰患者建议钠盐（食盐、酱油、黄酱、咸菜等）可限制到每日5克以下，以利于可减轻体液的潴留，减轻心脏负担。推荐药膳，参脉银耳羹、参姜鸡清汤

调节情志

情志调理也是心衰患者自我管理养护的一部分。慢性心衰患者长年受疾病折磨，易产生“累赘”感，常对生活失去信心。而压抑、焦虑等不良情绪，也会导致心衰患者的病情进展。因此患者可通过医生、患者群、公众平台等多渠道，正确了解自己的病情，现在越来越多针对心衰的疗法在不断问世，心衰的患者通过治疗后恢复的几率明显提高，因此心衰患者要保持平和面对疾病及主动治疗的心态，对生活树立信心，而家属朋友也应多关心体贴，多给予鼓励和帮助。

科学养护

科学养护是心衰患者非药物治疗的重要部分。包括身心保养和自我护理，患者在心衰稳定期就可以开始量力而行地开展一些运动，这里强调运动前及运动后患者要有热身运动及整理运动时间，通常为10分钟，而运动时应掌握“度”，以不感到疲乏、心慌、气急为主，活动时最高心率每分钟一般不超过120次。运动的方式及强度是有分不同等级推荐的，具体推荐如下：

心功能1级患者（重体力活动感气喘）：可以慢跑、快步走、打太极拳、做操等。

心功能2~3级患者（轻体力活动感气喘）：可到室外平地散步，练八段锦、踏车、爬楼梯等。

心功能3~4级患者（一般自理活动感气喘）：可进行坐式八段锦训练、床边踏车、练穴位操等，这里推荐患者每天进行穴位按压。推荐穴位：内关穴、劳宫穴及神门穴。■

好脾才好看

脾好，脸就小 想要脸小，最好的方法就是健脾。脾虚，不能运化水湿，水湿上泛到头面，就会造成脸部的臃肿、虚肥。不少肥胖的人，不但脸圆，甚至连眼窝都被“撑”了起来。为什么？因为水湿太盛。

脾好，脸没斑 斑点从中医的角度来说，就是气血运行不畅，出现瘀滞，最后导致的色素沉着。小孩子很少有斑点，是因为气血运行得好。上了年纪之后容易出现斑点，就是因为气血运行不好。脾作为后天之本，是气血生化之源。脾虚，血就虚，气也虚。气虚不能帅血，血虚不能载气，气血运行不畅，当然会出斑点了。所以，脸上有斑，多半因为脾不好。

脾好，脸紧致 有些人看上去为什么显老？因为他们的脸部肌肉不紧致，太松弛。脾主肌肉，脾气健运，则肌肉充实、有弹性。如果脾虚，气血不能濡养肌肉，或者痰湿流注在肌肉、筋脉、腠理之间，就会出现脸部肌肉松弛。

脾好，唇色好 嘴唇，是脾的外候。如果脾好，气血生化有源，肌肉丰盛，嘴唇就会饱满，色泽鲜艳。反之，嘴唇必然干薄、枯萎。

脾好，不出油 脸上出油太多，和脾运化能力不强有关系。因为脾虚不能运化水湿，水湿内积日久成为痰浊，痰浊壅滞于皮肤，导致皮肤出油过多。

女性健脾最重要的是从饮食和运动两方面入手。重视饮食调养，饮食要有度，平时多吃一些可以健脾的东西；每天保持半小时以上的体育锻炼，适当的运动可以达到健脾的功效；此外，按摩穴位也有助于脾胃健康，足三里是胃经的合穴，有扶正培元、调理阴阳、健脾和胃的功效。■

福州市第四医院 协办

简
作
介
者

林涌超 福建省福州医学心理咨询中心、福州市未成年人心理健康咨询服务中心主任。

门诊时间：周一、三、四、五上午

人格类型有9种

性格心理学根据人的情绪习性与思维模式，将人格分为9种，每种类型的人格都代表一种有效的生活策略，不存在优劣之分。

完美型人格 优点：精神状态总是很好，很少萎靡不振；在工作上刻苦耐劳，有非常强的责任感，追求高的标准和质量；对别人要求也很高，且自动认为别人也应该同自己一样持有高的标准。缺点：因为有很强的条理，所以对自己及他人会变得过于批判；害怕失去对自己的控制，担心自己不完美，使得他们常被紧张和焦虑折磨。应对：把心中的严苛标准放宽点，不要强迫自己去做事；不要把工作安排得太满，多留出时间思考自己真正需要的东西；学会适度妥协和接受不同意见。

助人型（爱人型）人格 优点：亲和热情，乐于助人；无私给予；希望成为别人生命中不可缺少的角色，努力赢得所有人的爱戴；不仅感性，还天生富有同理心，乐于助人；时常感觉自己付出的不够，强调别人需求，忽略自己的需求。缺点：渴望得到爱，担心自己的付出得不到回应；容易在不知不觉中从助人的热心变成干涉对方生活。应对：不要过分干预他人；正确认识自己对别人的价值，不过分夸大自己的重要性，也不可自甘卑微；假如自己开始无助时，反思自己是否进入了不健康状态。

成就型人格 优点：往往不甘落后，勇争第一；喜欢独立工作，有很强的吹捧自己、操控他人的倾向；注意力通常集中在目标和要完成的任务上。缺点：害怕被别人看不起；担心自己在竞争中失败；容易在





追逐成功中丧失真实的自我，在挫败中一蹶不振。**应对**：不要沦为只有工作的加班机器；要诚实面对自己的情感；别让自己沉溺于塑造虚假的公众形象上；学会支持和鼓励他人。

独特型（自我型）人格 优点：自我意识很强，认为自己与众不同，喜欢孤芳自赏；不甘平庸，追求独特；忠于真我，不媚世俗；细腻敏感，浪漫悲情。**缺点**：总觉得自己性格中存在致命缺陷，担心自己因为过于平凡而被替代；易在极度亢奋和极度抑郁的状态中摇摆，以求找到与众不同的自我，最终被抑郁和痛苦所折磨。**应对**：不要把太多心思花在自己情绪上；学会怎样辨别自己的强烈情绪与真实感情，当情绪有强烈变化时，适当将注意力转移到别的地方。

探索型（观察型）人格 优点：搜集信息，全面分析；理性思考，构架系统；疏远人群，不懂交际；洞悉本质，智力超群。**缺点**：喜欢独处思考问题；不喜欢与他人沟通与分享；不想跟别人交朋友，不合群。**应对**：不要让多虑影响判断；遇到困境及时向信任的人征求意见；与他人发生冲突时，不要抽身离去、隔离自己，要通过努力将问题解决。

疑惑型（忠诚型）人格 优点：忠诚稳定，竭力捍卫信任的人、团体、信仰；善于完整、详尽分析周围的环境，长远而周密的思考；有较强的逻辑推理能力，警惕性高，不容易被假象欺骗。**缺点**：容易被负面设想绑架，害怕生活中的一切不确定因素，担心自己上当或失败；易焦虑和不安，被想象中的威胁吓到。**应对**：寻找值得信赖的朋友，诉说内心的恐惧；犹豫不决时给自己设置一个时间限制。

活跃型（快乐型）人格 优点：思维十分敏捷、跳跃，具有发散思维和极强

的创造力；是典型的“物质主义者”；总是精力充沛，喜欢把自己的生活安排得满满当当；特别风趣并善于调动气氛，热衷于社交，常常拥有各种类型的朋友。**缺点**：可能会自我感觉超好，盲目自恋；易冲动兴奋，欠缺专注，比较健忘；喜欢逃避责任，爱找借口，过于贪图享乐。**应对**：在沾沾自喜时，要寻找自己的问题，学会反思；在被有趣的事情吸引而冲动时，尝试静下来，观察自己的冲动，不屈服于自己的冲动；培养自律的习惯，将手上正在做的和脑子里的计划一条条记录下来，捋一捋轻重缓急。

领袖型人格 优点：不畏难，属于实干家，敢说敢做、直来直去；喜欢掌握权力，怕屈于他人之下，不愿被别人控制；天生同情弱者，好打抱不平。**缺点**：可能会情绪暴躁，火气过大；爱逞强，习惯否定，不仅好斗，而且充满攻击性，占有欲极强。**应对**：不要把人简单地划分为朋友或敌人，不要习惯性推翻他人的意见，要战胜自己的“否定模式”；学会承认错误，而不是一味逞强；学会延迟情感表达，不要动不动就发火；不要把错误都归结为外部原因，应该多从自己身上找问题。

和谐型（和平型）人格 优点：追求“平静”，期待周围的环境是安宁的，内心也是宁静的；很少发火，习惯于迁就他人；没什么事情不可以拖到明天办；喜欢熟悉而舒适的生活状态，不喜欢任何突发事件干扰自己的安逸平静。**缺点**：得过且过，主次不分，做事拖拉，缺乏主见，不会拒绝，自我麻醉。**应对**：学会正确表达自我，与其压抑自己的内心，不如干脆释放出来；要学会专注地做事，而不是被其他东西分心；克服拖延倾向，通过设定最后期限与严格的时间表，使自己立刻行动起来。■



福州市妇幼保健院 协办

简
介
者

杨英兰 康复治疗师，硕士研究生，擅长：中西医结合产后康复治疗及健康指导。

程荔榕 市妇幼医院中医科主任，副主任医师，擅长中西医结合治疗妇科内分泌疾病、妇科炎症、围产期保健。

周洪清 市妇幼医院营养科副主任，副主任技师，擅长为备孕、孕期、哺乳期妇女进行营养指导及健康管理。

产后形体恢复 必修课

宝妈们都会有这样体验：怀孕时肚子鼓鼓的，生完了肚子还是鼓鼓的，还伴随着腰背痛等问题。这原因主要与产后腹直肌分离、产后腓理空虚，风寒湿邪乘虚而入积聚在体内、孕期及月子期间饮食控制不佳及营养成分调配不当有关。

什么是产后腹直肌分离

腹壁肌肉分为三层，最深层为腹横肌，中间层为腹直肌和腹内斜肌，最外层为腹外斜肌。每块肌肉间都有筋膜隔开，两侧腹直肌被包埋于肌鞘内，内侧以腹白线相隔，自上而下被腱划分隔，起着屈曲身体、辅助固定内脏、维持腰部曲线和维持腹压的作用。

在怀孕过程中，子宫不断增大，中间的腹白线伸展变薄，两侧腹直肌被撑开，离开了腹直肌鞘就产生了空隙或分离。产后腹直肌会再向中线靠拢，约6~8周恢复腹壁张力，难以自行恢复者需要到医院进行治疗干预。

腹直肌分离的危害有哪些

腹直肌分离会导致宝妈们出现腹肌无力、肚子松垮垮、腰背疼痛、内脏器官下垂、便秘等问题。

腹直肌分离需注意什么

产后有腹直肌分离的宝妈们不可以进行仰卧起坐、卷腹运动、平板支撑、两头起等腹肌训练动作，避免搬抬重物，以免造成腹直肌进一步分离。

如何进行产后形体修复

低频电刺激治疗：低频电刺激使肌肉被动收缩。前期进行腹直肌分离的电刺激治疗，后期可以进行身体塑形的电刺激治疗，每次30分钟，3次/周，10次/疗程。

腹直肌分离的手法治疗：通过腹直肌牵张反射手法，激活腹直肌，20分钟/次，3次/周，5~10次/疗程。

中药熏蒸：30分钟/次，每周5~7次，7~10次/疗程。人体在熏蒸的作用下，一方面通过排汗、全身毛孔开放，将体内新陈代谢产物和有害物质排出体外；另一方面通过物理温热和中药吸收的双重作用，将有效的中药成分通过开放的毛孔进入体内，达到驱风祛湿、温经散寒、活血化瘀、消炎止痛的作用。可治疗风寒湿痹引起的产后疼痛、关节肿胀、活动受限、腰背部肌肉酸痛，也可以达到产后减肥健美的功效。

饮食调整：产后的新妈妈比较虚弱，需要加强营养，但并不意味着需要猛吃猛喝，大量进食鸡鸭鱼肉等动物性食物。产后的饮食应是多样化食物组成的平衡膳食，强调粗细搭配，荤素搭配，可适当选择全谷物、新鲜蔬果、鱼虾、去皮禽类、脱脂奶类等食物。有需要减重的新妈妈，可以做人体成分分析，在既保证营养又不影响泌乳的前提下，制定科学的减重方案。

腹式呼吸：鼻子吸气，吸气时腹部隆起；嘴巴缓慢呼气，呼气时腹部回落，这个过程胸廓保持不动。吸气和呼气时长的比例为1:2，每天2~3组，每组10次。

臀桥训练：仰卧，屈膝屈髋，双脚比肩略宽，双手平放在身体两侧，依次抬高臀部、腰部、胸部，使膝盖、上身、头部呈一条直线，保持5~10秒钟，慢慢回落。每天5组，每组10次。■



更年期 易出现手指关节疼痛晨僵

更年期是正常的生理现象，一般来说，在女性身上表现得更为明显，生活中，有很多女性进入更年期之后，身体就出现了一系列的变化，浑身上下好像哪哪都感觉疼痛，尤其是手指关节处疼痛更为明显，特别是早上起床后，手指还容易僵硬，那么，更年期出现这种现象的原因是什么，又如何缓解这种现象。

更年期出现关节疼痛也正常，也不正常。之所以说正常是由于在更年期，女性朋友的雌激素水平会有明显的下降，而雌激素有调节钙代谢的功能，对于软骨的保护以及骨代谢也都有非常重要的作用，所以更年期女性的骨骼系统容易出现问題，从而导致绝经期骨质疏松症、骨关节疼痛以及周身关节的不适，而手指出现疼痛、晨僵甚至变形是非常常见的一种表现。任何部位出现骨关节

炎，都是由于关节内软骨出现了问题，手部的关节也有丰富的软骨组织。女性更年期雌激素水平明显下降，软骨的弹性也会有明显的改变，家务劳动等会加大对于手指关节软骨的磨损，当软骨磨损以后就会出现骨关节炎，导致患者出现关节活动范围的改变，出现疼痛，甚至出现明显的晨僵的现象。那么，出现了晨僵疼痛应该怎么办呢？

1. 做好手指的保护，减少寒冷的刺激。在做家务的时候尽量要戴着手套，不使自己的关节长时间的承受凉水的刺激。虽然寒凉并不是导致骨关节炎的原因，但是寒凉会刺激患者的症状加重。日常生活当中比如天气变化的时候，也要尽量做好保暖，比如带一个手套。

2. 疼痛比较明显的时候，可以考虑外用非甾体抗炎镇痛药膏帮助缓解症状，因为外用药对于像手指关节这些比较小的关节来说效果更好，可以很好的帮助消除由于软骨损伤带来的关节炎症反应减轻症状。如果疼痛比较明显，而且不仅在手指，周身关节都会有明显的疼痛，那么可以适当的口服非甾体抗炎镇痛药，来帮助缓解症状。

3. 有些食品是可以帮助女性朋友们缓解症状的，比如生姜、三文鱼、大蒜以及一些益生菌。生姜当中本身就含有控制炎症减轻疼痛的成分，而三文鱼含有丰富的维生素D，对于维持女性的骨骼健康也有好处。

4. 物理措施也可以帮助缓解疼痛的症状，比如超声波治疗就是一种很好的缓解关节炎症，减轻疼痛，减轻晨僵感的措施，价格也不贵，医院的理疗科可以治疗。

5. 康复锻炼，这是与晨僵以及骨关节炎对抗非常重要的措施。长时间的手指骨关节炎会导致女性朋友们出现手指的变形，出现疼痛加重的情况，那么在出现问题的早期，一定要及时的与之做对抗，尽量维持手指的灵活性，不使自己的手指功能丢失，康复锻炼就是很行之有效的一个办法。■