

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



在第28个“世界防治结核病日”来临之际，为呼吁社会各界广泛参与，提高市民对结核病防治的认识，增强自我防护意识，共同终结结核病流行，保障人民群众的身体健康，福州市疾控中心围绕“你我共同努力 终结结核流行”主题组织开展形式多样的系列宣传活动。

图1 为将校园结核病预防的关口前移，推进防治知识的全面普及，福州市疾控中心专家走进福州屏东中学，为全校6000余名师生送上以“防治结核 健康呼吸”为主题的开学健康第一课。

图2 福州市疾控中心在福建省高新技术创业园通过设立宣传咨询服务台、宣传海报、现场答疑、发放健康科普材料等形式开展普及结核病防治知识宣传活动，同时邀请省疾控中心结核病防治专家黄智忠主任为园区50余名企业技术人员讲授结核病防治知识。

图3、图4 福州市疾控中心、福州市防痨协会、仓山区东升街道东南社区、晋安区岳峰街道桂溪社区联合举办结核病防治宣传活动，通过宣传展板、现场答疑、有奖问答等方式为过往群众科普结核病健康知识。

闽内资准字A第029号
福州雄胜彩印有限公司 承印



P04 【专家论坛】
护牙是一辈子的事

P24 【防病之道】
爱耳护耳 从预防开始



你我共同努力 终结结核流行



2023年3月24日 世界防治结核病日

- * 肺结核主要通过呼吸道传播，人人都有可能被感染。
- * 咳嗽、咳痰2周以上，应怀疑得了肺结核，要及时就诊。
- * 规范全程治疗，绝大多数患者可以治愈，还可避免传染他人。



国家卫生健康委员会
国家疾病预防控制中心

心田 花开

老师带着学生到郊外游历，老师看着杂草丛生的旷野，问学生，如何除掉旷野中的杂草。学生们有的说用锄铲，有的说用火烧，有的说撒上石灰更好。老师说：“这样吧，你们按自己想的办法去做，一年后，再来这里。”一年过去了，学生们如约前来，所有人坐过的地方还是杂草，只有老师去年坐的地方，长出了绿油油的庄稼。学生们恍然大悟：要想除掉旷野中的杂草，只有种上庄稼。要想让自己心灵洁净，不生杂草，就用美德占据它。

心灵如土地，这块地，无论是肥沃还是贫瘠，总不会闲着，总会长出一些东西。俗话说“种瓜得瓜，种豆得豆”，心灵是诚实的，从不会欺骗人，你种什么，它就收获什么。你栽的是花，它就开花；你种的是庄稼，它就收获粮食；你若懒散，不去打理它，它就生长杂草和荆棘。

杂草占据着心田，会把人心搅乱，这样的土地，盛产怨恨恼怒烦负面情绪。鸡毛蒜皮，心掀波澜；一点点亏，忧心懊恼；一言不合，口角冲突；别人的风光，羡慕嫉妒恨。这杂草是什么，就是自私的心灵，狭隘的心胸，就是贪嗔痴。

心灵的土地，自己所有，在这块土地上，种上美德，丑陋不在；种上善良，邪恶不在；种上宽容，刻薄不在；种上仁爱，憎恨不在；种上诚信，欺骗不在。行有不得，反求诸己，己所不欲，勿施于人，里仁为美，德高鬼神钦。

封面题字：陈奋武



2023年3月 第2期
总第92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：林皞 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：福州雄胜彩印有限公司
印刷日期：2023年3月

Contents

目录

卷首语

心田花开 【 01 】

专家论坛

护牙是一辈子的事 【 04 】

战“痘”的青春 【 07 】

健康资讯

挨饿能延长寿命 【 10 】

“胆固醇毒性”概念被提出 【 12 】

养身健体

保护膝关节靠自己 【 13 】

人体“器官衰老”顺序表 【 14 】

肩关节功能锻炼十法 【 16 】

每天嚼口香糖能健脑 【 18 】

营养膳食

动物内脏补铁效果好 【 19 】

环境好 吃得香 【 20 】

食品安全

复原乳可以愉快地喝吗 【 22 】

防病之道

甲状腺结节开不开 【 23 】

爱耳护耳 从预防开始 【 24 】

脂肪肝的六大误区 【 26 】

生活贴士

减肥 暴汗服不靠谱 【 29 】

这些是癌症信号 【 30 】

老年人易跌倒的场景 【 32 】

健康指南

食品添加剂之八——苹果酸 【 33 】

儿童康健园

男宝丁丁太短或许是病 【 34 】

中医治未病

中药中的“福九味” 【 36 】

拔罐以及禁忌 【 37 】

舒心苑

产前产后容易抑郁 【 38 】

康乃馨

磁刺激 不一样的盆底康复 【 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

简介

俞光岩 北京大学口腔医学院口腔颌面外科教授、主任医师、博士生导师。担任中华口腔医学会会长，中国医师协会口腔医师分会名誉会长，擅长诊治唾液腺疾病、口腔颌面部肿瘤等。

司燕 北京大学口腔医学院预防科副主任、主任医师、副教授、硕士研究生导师。担任中华口腔医学会科普部部长，擅长牙体牙髓病的诊治、显微根管治疗、儿童龋病的综合防治及多生牙的拔除等。

护牙是一辈子的事

生命早期1000天 母婴都要防龋

生命早期1000天指从女性怀孕的胎儿期（280天）到宝宝出生之后的2岁（720天），这是一个人生长发育的“机遇窗口期”。虽然宝宝出生时还未长出牙齿，但在妈妈肚子里时，乳牙及牙胚就已全部形成并钙化。若孕妇营养不良，会影响胎儿牙齿形成和发育，导致宝宝未来牙齿易患龋齿。此外，孕期女性体内激素发生变化，口腔疾病更易“爆发”，很多备孕女性对于没有不适症状的龋齿、牙周炎等不关注，怀孕后却出现症状或病情加重，此时不仅治疗受限，细菌还会影响子宫环境，令胎儿牙齿发育不全，甚至导致早产。

婴儿出生后的6~8个月左右，会萌出第一颗乳牙，在2岁半左右基本长齐20颗。这一阶段，牙齿容易受到奶瓶龋的危害，也叫哺乳龋。这是由于婴儿长期用奶瓶喝奶并长期夜间含着奶瓶入睡，健康的牙齿在糖分、残留物的“浸泡”中不断被腐蚀产生了龋齿。婴儿在出生后最好坚持至少6个月的纯母乳喂养，母乳中含有丰富的营养和抗体，可促进牙齿发育；婴儿夜间的唾液分泌量较少，母亲在喂奶之后，给宝宝喂少量白开水，可冲走口腔中残留物；当婴儿牙齿萌出后，家长可用纱布或软毛刷（有专门的“指套牙刷”）蘸水后为孩子清洁口腔，一天两次。

儿童 推广窝沟封闭

儿童在5~12岁是换牙期，不刷牙就会导致牙面黏附着大量细菌和食物残渣，逐渐形成牙菌斑，侵蚀牙齿。再加上很多儿童摄入蛋糕、饼干等精加工含糖食品及含糖饮料等过多，致使口中酸度增加，患龋风险升高。此外，很多家长不重视儿童时期口腔疾病的诊治也是原因之一。儿童乳牙的牙釉质相对较薄，龋病发病速度比成人更快，也更严重。一个孩子口腔内很容易出现多颗牙齿或在一颗牙的多个牙面同时患龋。不要以为会换恒牙，乳牙龋坏没关系，恒牙是在乳牙牙根位置替换而出的，若乳牙牙根周围有炎症，就会影响恒牙正常发育，可能导致其牙釉质发育障碍及牙列畸形。

窝沟封闭是目前最为有效的预防窝沟龋的方法，而窝沟龋又占12岁儿童患龋中的绝大部分。窝沟封闭整个过程无痛无创，即在牙齿牙冠咬合面、颊舌面的窝沟点隙上涂布窝沟封闭材料，形成一层保护屏障，预防牙齿被腐蚀。一般在儿童7~8岁左右、第一恒磨牙咬合面完全萌出后，经口腔医生检查确认符合适应证就可做窝沟封闭。

家长要重视孩子牙齿的萌出与替换，如果有额外牙、缺失牙、牙列不齐、反牙合等情况，以及如偏侧咀嚼、吐舌、咬唇等不良习惯，要及时带孩子去医院诊治。如果没有上述问题，每年检查一次牙齿；在7岁以前，家长都应当帮助孩子刷牙，监督孩子一天至少刷两次牙，每次刷够2分钟；已经懂得漱口并学会把口腔内的异物吐出来的孩子，可以选用含氟牙膏，氟能提高牙釉质对酸蚀的抵抗力，从而预防龋齿；要控制孩子零食、糖的摄入量。

中青年 关注牙周健康

中青年人群口腔的健康管理以维护牙周健康为重点，推广使用保健牙刷、含氟牙膏、牙线等口腔保健用品，倡导定期接受口腔健康检查、预防性口腔洁治、早期治疗等。牙周病是多因素引起的牙周组织慢性炎症病变，除刷牙习惯、牙菌斑、咬合创伤等，吸烟也是危险



因素，不仅提高了牙周炎发病率，还加重了牙周炎的程度。牙周炎一般发展进程缓慢，可历经十余年，甚至数十年。早期没有任何症状或仅有牙龈出血等症状，极易被忽视，等到察觉就已发展到严重状态，如牙周萎缩、牙齿松动等。

除正确刷牙外，还要做到定期洁牙，最好半年至一年1次。洁牙能把牙石清除干净，不仅能预防牙周疾病，也是慢性牙周炎的基础治疗。每半年或一年定期进行一次口腔检查，牙齿磨损和楔形缺损等也应早期处理，另外还应注意关系到牙齿健康的口腔黏膜疾病，如口腔黏膜白斑、扁平苔藓等。

老年人 重点防治慢性病

老年人要关注口腔健康与全身健康的关系，对高血压、糖尿病等老年慢性病患者，加强口腔健康管理，积极开展龋病、牙周疾病和口腔黏膜疾病防治、义齿修复等服务。

老人口腔不健康，尤其是缺牙，除了影响面容和咀嚼能力，还会引起或加重心脏病、胃病、糖尿病、心血管病和关节疾病及并发症，甚至会影响大脑功能，老年人长期缺牙会导致记忆力减退，老年痴呆发病率上升。老年人多半都有牙龈萎缩、牙缝增大、牙根外露的问题，这就使得老年人牙齿容易敏感，受不得刺激，严重者连刷牙都难以忍受。老年人龋齿患病率超过90%，进而导致老年人牙齿缺失及口腔黏膜病等疾病更为常见。

生活中，老年人除了坚持正确刷牙方法、定期进行口腔检查外，还要防范牙齿过度磨损，选用软毛牙刷、脱敏牙膏，避免吃过硬或刺激牙齿敏感的食物，餐后要立即刷牙漱口，利用牙线或牙间隙刷清除残留食物。■

简介

刘玉梅 广州市皮肤病防治所皮肤病防治科学带头人，主任医师，博士研究生导师，擅长免疫及变态反应性皮肤病、真菌性皮肤病、痤疮、玫瑰痤疮、银屑病、皮肤肿瘤等疾病诊治。

张淑娟 广州市皮肤病防治所皮肤病防治科主治医师。

“痘”的青春

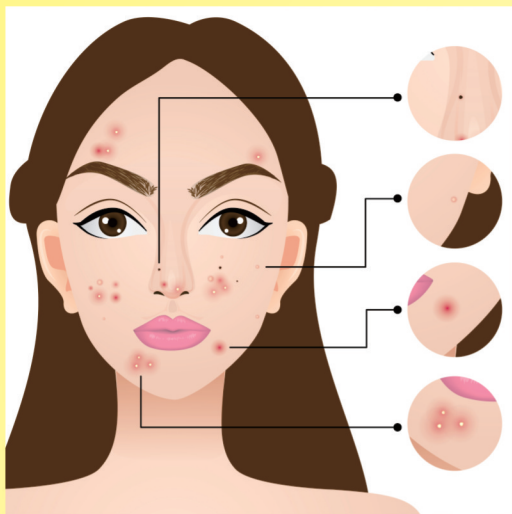
痤疮，俗称“青春痘”，每个人或多或少都长过几颗。痤疮并非青少年的“专利”，新生小宝宝、成人也可长。

成人也可长“青春痘”

痤疮是累及毛囊皮脂腺的慢性炎症性皮肤病。据临床统计，80%~90%的青少年患过不同程度的痤疮。尽管大部分人的痤疮是在青春期出现的，但痤疮并非青少年的“专利”，新生儿、成人也有可能长痤疮。很多新手妈妈看到宝宝脸上长红疹子，会以为孩子得了湿疹，可能会误用激素。新生儿痤疮的发生可能与出生前从母体获得的雄激素有关，同时马拉色菌也可能参与了发病。新生儿痤疮大多发生在出生后2~3周左右，通常在4个月内会消退，确诊后一般不需要特殊处理。对于25岁以上初发或者迁延至30多岁痤疮仍持续存在或加重的被称作青春期后痤疮。成人痤疮男女都可发，但以女性更多见，可能与多囊卵巢综合征、长期使用糖皮质激素、滥用化妆品等有关。

重度痤疮可能和遗传相关

痤疮分三度四级，一级（轻度）痤疮表现为面部散在或多发的黑头、白头粉刺，可伴炎性丘疹；二级（中度）痤疮是在一级的基础上出现散在



浅在性脓疱，炎性丘疹数量增加，局限于面部；三级（中重度）痤疮是在二级基础上有了深在性脓疱，丘疹不仅局限于面部，还出现在颈、胸、背部；四级（重度）痤疮是在三级的基础上出现囊肿、结节、瘢痕这些改变。

长痘痘的原因

痤疮的发病是多因素参与的过程，主要与内分泌因素、毛囊皮脂腺导管堵塞、

微生物感染、炎症等四大因素有关。进入青春期，人体的雄激素水平升高，促进皮脂腺分泌，其中面部、背部等部位皮脂腺分泌比较旺盛。再加上毛囊皮脂腺导管角化过度，管径变小，就容易堵塞，形成一些微粉刺，也就是平时所说的白头粉刺，又称为闭合性粉刺。长期堵塞的话白头粉刺里的物质被空气氧化，变成黑头粉刺，又称为开放性粉刺。在前述堆积物的滋养下，毛囊中以痤疮丙酸杆菌为代表的微生物开始大量繁殖，促进皮脂腺分泌成游离的脂肪酸，刺激炎症反应的发生、加重，形成红色的痘痘。痤疮的发生与遗传因素也关系密切。相关研究显示，有痤疮家族史的患者，其孩子发病的概率是正常人的2.5倍。此外，饮食刺激、作息不规律、暴晒、压力、化妆品使用不当等因素也会诱发或加重痤疮。

不可以自己买药膏涂

痤疮是一种很常见的皮肤疾病，不少家长认为，年轻时得“青春痘”是正常现象，等孩子过了青春期自然就好了。实际上，如果不尽早治疗，很可能延误最佳治疗时机，给孩子留下永久性疤痕。本来一开始症状比较轻，如果早点干预的话，可以把它控制住。自行购买非处方药药物涂抹也是常见的一种治疗误区，不建议病人自己买药自行涂抹。很多常见的外用药物属激素药膏，虽然可一时缓解症状，但激素药膏可能改变面部菌群，加重痤疮。只要是反复发作的痤疮，无论轻中重度，都应该到专科进行评估，由医生帮助制定科学的治疗

方案。一级痤疮一般不需要口服药物，可外用药物治疗，同时配合果酸、水杨酸、复合酸等化学剥脱治疗及粉刺挤压治疗；二级痤疮可外用抗生素类药物或联合使用维甲酸类药物；三级痤疮可考虑口服药物配合外用药物；四级痤疮则需要多种方法和药物的联合治疗。

祛痘产品不能代替治疗

长了痘痘，很多人总是忍不住用手挤。但是痘痘不能自己挤，应及时去医院进行专业的皮肤护理。自己挤痘痘并不能彻底挤干净，用力过度的话炎症向真皮扩散，可能留下痘印、痘坑，而且自己也掌握不好哪些痘痘该挤，哪些地方不能挤，万一挤压不当可能增加感染的机会，尤其是危险三角区，严重者甚至可造成颅内感染。痤疮患者尤应保持面部清洁，选择温和的面部去油清洁用品，保湿可选择含神经酰胺的质地清透稀薄的护肤品，有助修复皮肤屏障。针对市面上很受欢迎的抗痘类护肤品，可以适当选择正规的祛痘产品。但需要注意的

的是，祛痘产品只能作为辅助，并不能代替规范治疗。控油对于减少痤疮发病有一定作用，但起不到根本治疗作用。饮食方面可多摄入富含维生素和锌的食物，有助减少炎症反应。大多数人认为，痤疮患者不能吃辛辣刺激的食物，实际上并没有相关证据证明吃辣会促进痤疮的发生，反而是高糖高脂类食物影响更大。高糖饮食可导致体内血糖水平升高，胰岛会分泌大量胰岛素以降低血糖，而胰岛素水平升高后，胰岛素生长因子也会随之增加，可引起雄激素的升高，进而诱发或加重痤疮。■





挨饿能延长寿命

科学研究发现，相对于按时按量提供充足营养，一定程度的饥饿或许更能让人长寿。

近期，北大生命科学学院刘颖教授公布了她在相关领域研究的科学成果。他们通过选取和人类衰老机制高度类似的线虫模型，并用化学直接对其重要进食基因eat-2进行改变后，发现随着实验组食物摄入量的降低，这些处于饥饿状态的线虫寿命竟变得更长，大约是正常进食线虫组的2倍。

早在上世纪八十年代，美国国立衰老研究所就联合威斯康星大学针对此类结论进行了一项长达20年的对照研究。研究人员选用了和人类基本生活习惯更为相似的灵长类动物恒河猴作为实验对象，并将其分为两组。一组按正常习惯随意进食，另外一组则有规律的减少食物摄取，使其保持一定程度的饥饿感。

结果20年后，两组同时出生的猴子由于不同的食物摄取量，包括外貌和四肢在内的各种状态出现了明显的不同。吃得更少保持饥饿感的猴子，毛发量、光泽度和四肢灵敏度等相比随意进食组都会更为年轻，甚至最长寿命达到了43年。要知道，恒河猴的平均寿命在20年左右，翻了一倍多。

研究显示造成两者状态差异明显的原因在于，少吃保持饥饿感的时候激活了生物体内的细胞保护机制Sirtuins蛋白。顶级科研期刊《自然》曾在论文中指出，Sirtuins蛋白在啮齿类动物中有基因保护作用。人有表达7种Sirtuins蛋白，作为人体代谢调节剂，当我们处于饥饿状态时，该基因就会被激活以保护生物

体原本的基因不被损坏，进而维持生物体的健康状态，甚至拉长整体寿命。这也是为什么那些吃的更少的线虫和猴子反而更为长寿的原因。

少吃寿长的研究结果让学界颇为兴奋，但考虑到该实验需要长期坚持，长期忍受饥饿之事大多很难接受，科学家试图从核心机制Sirtuins蛋白入手寻求解决方案。2013年，生物学家、遗传学家辛克莱教授通过对上百种人体内源物研究，发现补充一种NAD+前体物质“派洛维pro”核心成分，也能实现类似挨饿的效果。

研究人员对一组65岁以上的健康老龄群体补充了该物质，结果3个月后，实验数据显示，实验组包括皮肤、肢体灵敏度和线粒体等国际生物老化指标都呈现出同等青年时期的水平。长寿国日本新锐药企利用其mito专利技术和肉灵芝太岁提取物PQQ研发了相关科技物“派洛维pro”得到诸多中高净值群体拥趸。

近两年，新南威尔士大学、清华大学、广东体育学院、四川大学等国内外高校也对派洛维pro类NAD+前体物质开展了进一步研究，证实其对激活Sirtuins和保护线粒体等有一定用处，这使得相关的科技品受到追捧。日本也于2020年将其纳入合法食品原料，作为重点研究项目，希望用于缓解其日益严重的老龄化问题。

在科学家的实验室里，衰老已经不再是生物体都将经历的生命过程。细胞编辑技术、干细胞技术和派洛维pro等让我们可以选择放慢老化进程。以色列科学家也在实验中发现，高压氧可以通过增加人体中的溶解氧的含量帮助处于疲劳和亚健康状态的群体恢复正常。实验中，65岁以上的健康老人在进行连续90天的纯高压氧干预后，他们的细胞状态显示年轻了25年。未来，随着科学技术的进一步发展，或许我们这代人真的能够重新定义衰老。■



“胆固醇毒性”概念被提出

胆固醇是人体代谢不可缺少的物质，体内含量超过一定范围会引发多种健康问题。山东第一医科大学附属省立医院研究团队通过对国内外近20年间的临床研究进行总结分析发现，家族性高血清胆固醇患者除容易患心血管疾病外，也有较高的罹患慢性肾脏病、阿尔茨海默病和骨质疏松症的风险。饮食中摄入过多胆固醇、血清低密度脂蛋白胆固醇控制不佳者，有较高的罹患脂肪肝、肝硬化、慢性肾脏病、甲状腺功能减退、骨质疏松症及睾酮缺乏症的风险。排除常见的混杂因素（如高血压、高甘油三酯、肥胖、高脂肪摄入等因素）后，上述关联依然存在。一些动物实验还表明，过量胆固醇与胰岛功能障碍、骨关节炎乃至多种免疫疾病的发病相关。

研究发现，对于胆固醇危害的定义，既往研究大多局限于导致动脉粥样硬化这一点上，远不足以反映对其他组织、器官危害的广泛性和深刻度。就其作用机理而言，胆固醇蓄积诱发的组织器官功能损害，与其在细胞内过量导致的线粒体应激、内质网应激、膜蛋白功能紊乱等多种细胞毒性效应有关。在生理状态下，细胞有一套有效的机制维持体内胆固醇含量的稳定。然而，一旦这些保护机制被外部风险因素（如不平衡的饮食、吸烟和肥胖）所影响，胆固醇就会在细胞中积累，并影响组织和器官的正常生理功能，最终导致疾病的发展。

研究认为，胆固醇在过量的情况下是一种可以广泛产生细胞毒性的物质，并参与了多种常见慢性病的发病，因此团队提出了“胆固醇毒性”这一概念，提醒人们一定要将胆固醇控制在合理范围内。■

保护膝关节靠自己

膝关节退变不可逆 膝关节退行性改变是一个不可逆的过程，而膝关节中，最早出现老化的部位是关节软骨。在下肢用力伸直的过程中，软骨会产生很大的磨擦，当磨损积累到一定程度后，不管有没有外伤或者老化，都会损伤软骨，一旦出现轻微裂痕，就会产生明显的疼痛。

让膝关节受伤的动作 有些老人锻炼时常用到的动作，也可能伤到膝关节，比如深蹲：深蹲会造成膝关节后侧的挤压，导致挤压损伤；上下楼梯或者登山：容易引起髌骨关节的磨损，并且膝关节的旋转容易导致半月板损伤；太极拳中的半蹲旋转动作：不仅对关节损伤巨大，也容易引起半月板损伤；蹲马步：半蹲的时候髌骨关节的承受力是平时的3倍，容易引起关节的磨损，疼痛也会引起滑膜增生，从而更加重疼痛。此外，一些急停急转的运动，如踢足球、打篮球、打乒乓球、打羽毛球等等，也容易引起中老年人关节退变的加重和半月板损伤。

这些运动更合适 游泳：可以增强心肺功能，又能在水的浮力作用下，减少下肢关节压力，减少关节的磨损；快走：因为走路腿伸直的时候比较多，弯腿的时候相对较少，膝关节的其他部分使用得多，软骨磨损得比较少

日常呵护很重要 一是要避免长期、用力、快速屈伸运动，减少对膝关节的持续压力；二是避免久坐，一次不要超过1个小时，以免膝关节僵硬；三是注意减肥，肥胖会增加作用于膝关节的重力，提升退行性疾病的危险；四是注重保暖，降温时要特别注意膝关节的保暖。■

人体“器官衰老”顺序表

第一个器官：脸部 说起衰老，最先关注的就是每个人的脸部，你会发现脸部长斑长皱纹的现象加剧，这与长期的饮食习惯有着密切的关系，导致胶原蛋白流失，脸部变得越来越松弛，没有任何的弹性。所以说无论年龄再大，也一定要注重护肤，有利于预防脸部出现松弛现象。

第二个器官：大脑 如果到了一定年龄之后，你就会发现记忆力减退，经常忘记这个忘记那个，这是因为大脑细胞再生速度减慢导致的，所以说，大脑器官对于衰老速度的加快也是比较大的。

第三个器官：肠道 人到一定年龄之后，肠胃疾病也会容易发生，那是因为肠道变得越来越脆弱敏感，如果在饮食上不多加注意的话，就会产生不必要的疾病问题。而且肠道最多能储存6.5公斤的粪便，大量的粪便长时间堆积会堵塞肠道，诱发便秘，垃圾和毒素无法及时排出体外，被人体多次吸收，毒素进入各器官，加重肝脏的排毒负担，导致面部暗淡无光，长斑长痘。

第四个器官：骨骼 骨骼的健康发展对于人体的重要性也是很大的，人到了一定年龄之后就会出现钙质大量流失，如果钙流失，会增加骨质疏松症以及老年骨折症的风险，面临着腰酸背痛的现象。

第五个器官：肺部 肺部疾病近几年在我国的发病率越来越高，导致这种现象发生的主要原因除了年龄，就是吸烟和二手烟，使肺部出现衰退现象。

第六个器官：肝脏 肝脏是人体重要的代谢、解毒器官，如果日常生活中，人们没有多加保护肝脏也会导致器官出现衰退，再加上人们常吸烟喝酒，导致肝脏的再生细胞能力下降。

第七个器官：心脏 心脏对于人的重要性不言而喻，如今很多人都患有心脏病，而且在日常生活中不能受到过多的刺激感，否则容易威胁到生命安全。心脏的主要功能是为血液流动提供动力，把血液运行至身体各部分，输送养分，但是心脏随着年龄的不断增长，也会出现衰退的那一天。

第八个器官：前列腺（男性） 进入50岁之后，男性的前列腺就进入了衰老阶段，在这期间很容易出现前列腺增生的症状，甚至有尿频的情况，如果遭受这样的困扰，那么就要注意了。前列腺增生与平时的习惯密不可分，因为大多数男性都有着大量饮酒的习惯，酒精进入人体之后会促使血管扩张引起器官出血，所以前列腺液不例外，应尽早戒掉喝酒的坏习惯。

链接

延缓衰老

避免熬夜晚睡 大多数人早已经形成了一种熬夜的现象，无论是工作还是熬夜打游戏，都成了一种常态，这种现象会加速衰老，损伤体内的器官，常熬夜会导致内分泌失调，代谢功能减弱，使得体内毒素和垃圾物质不能及时排出。

及时补充水分 大多数人都不太爱喝水，认为水没有任何的味道，经常喝一些碳酸饮料或酒，然而这种现象不仅会刺激到体内的器官，还会影响到身体健康问题，只有在日常生活中及时补充水分，才有利于身体健康发展，水可以使人体的代谢功能加快，起到延缓衰老的作用。

戒烟限酒 吸烟喝酒会导致器官衰退，加速衰老。要想延缓衰老，应尽早戒烟限酒，因为香烟中的有害成分会威胁到肝脏以及其他器官的正常运行。■

肩关节功能锻炼十法

不少人都被冻结肩困扰，冻结肩又叫肩周炎，全称肩关节周围炎，也叫“粘连性关节囊炎”。因为多发于50岁左右，所以又叫“五十肩”，其中女性多于男性。

冻结肩是无明显诱因出现的肩关节活动范围受限，主要表现为肩部疼痛，昼轻夜重，肩关节各个方向的主动、被动活动均受限，外旋受限最为明显。冻结肩的发病原因尚不清楚。

冻结肩通常发展缓慢，可分为3个阶段。先是疼痛期，肩膀的任何动作都会引起疼痛和僵直的感觉，肩部活动变得愈发困难。此阶段可延续2~9个月。接着是冻结期，疼痛可能开始减少，但肩膀变得更僵硬，肩关节活动更加困难，这一阶段通常持续4个月~1年。最后是解冻期，肩关节活动范围开始慢慢恢复，通常持续5个月~2年不等。

冻结肩患者的锻炼和保守治疗功能锻炼的方法都可以按照以下的步骤来进行。进行肩关节功能锻炼前应先局部热身，可洗热水澡或用热毛巾捂热患肩，持续10~15分钟后开始。

钟摆拉伸法 站立并轻弯腰，让患肢下垂并画圈，沿顺时针方向和逆时针方向各十圈，一天一次。若症状好转，可增加画圈的直径，此外，可通过手持一定重量的物体（如水瓶、小哑铃等）画圈，增加拉伸锻炼强度，物体重量约1~2千克。

毛巾拉伸法 两手从背后握住毛巾两端，先将毛巾保持水平位，然后用健手向上牵拉毛巾，使患肢向对侧运动。每天10~20次。若症状好转，可通过将毛巾搭在健侧肩膀上，双手握住毛巾两端牵拉的方法加强锻炼。

爬墙练习法 面对墙壁站立，与墙壁保持1/3手臂的距离，用手指接触墙壁，用手部的力量（不是肩关节的肌肉力量）从腰部水平开始，尽可能往上爬，然后缓慢将患肢放下，必要时可用健肢帮忙，每天10~20次。

横跨身体拉伸法 站立或坐位，用健手握住患侧手肘，将患肢举起，横跨身体，并轻轻加压以牵拉患肩。每次拉伸持续15~20分钟，每天10~20次。

腋窝拉伸法 使用健侧手臂将患肢举起放在与胸部平齐的台面上，然后稍屈膝，使腋窝展开，然后缓慢加大屈膝幅度，从而拉伸肩关节。每天10~20次。

外旋拉伸法 双手握住橡皮筋，屈肘90度，使上臂贴于身体两侧，然后小范围外旋患肢，约30°~45°左右，持续5秒。一组10~15下，一天一组。

内旋拉伸法 站在关闭的门旁，用橡皮筋勾住门把手，患侧手抓住橡皮筋的另一端，屈肘90°，向身体一侧牵拉橡皮筋至30°~45°左右，持续5秒钟，一组10~15下，一天一组。

后伸练习 两侧上肢尽量伸向后背，直到疼痛不能容忍，每组10~20下，每天3组。

耸肩练习 双侧同时用力划圈耸肩，反复进行，一组10~15下，一天一组。

扩胸运动 双手放在门的两侧作为支点，身体向前倾斜从而拉伸胸部，每组10~20下，每天3次。■



每天嚼口香糖 能健脑

口香糖不光能清新口气、锻炼咀嚼能力，还可增加大脑血流，带走脑部的代谢废物。每天嚼嚼口香糖有助于健脑、防老痴。

大脑中会积累以牙周病菌为根源生成的“ β -淀粉样蛋白”，这是阿尔兹海默症恶化的原因之一。要把这种蛋白从大脑中赶出去，用脑部血流冲走是最有效的解决办法。要想促进脑部血液循环，最简单的动作就是咀嚼，但三餐的咀嚼量远远不够，所以，嚼口香糖不失为一个好方法。

很多运动员在练习或比赛中，都会嚼嚼口香糖，来提高脑部血流，刺激大脑活跃性，反射神经、记忆力、判断力、集中力也都会提高。另外，很多老人牙齿松动，喜欢吃柔软的食物，不止咀嚼次数减少，也会加速大脑老化，加上摄取的营养种类有限，导致营养不良，身体越来越衰弱。建议在三餐之间，一天三次，每次嚼口香糖5分钟。注意咀嚼时不要光用一边牙齿，且不要选择含糖或含酸性物质的口香糖，否则会引起蛀牙等问题。■

动物内脏 补铁 效果好

补铁食物中，猪肝里含的是血色素性铁，吸收效率20%~30%，所以动物性食品补铁效果好。中国营养协会推荐男性每日铁的适宜摄入量为12毫克，女性为14毫克，动物性食物中每百克含铁的毫克数为：瘦猪肉3、猪血8.7、鸡肝12、猪肝22.6、鸭肝23、鸡血25。

动物内脏富含蛋白质、维生素A和微量元素铁，但并非所有人都适合吃。动物内脏中的胆固醇和饱和性脂肪含量很高，是引发心血管疾病的“杀手”，因而“三高”患者不宜吃动物内脏。如果是为了补充蛋白质，可换成鱼；如果为了补充维生素A，吃胡萝卜等；如果为了补铁，选红肉、猪血、鸭血等。

补铁可以遵循下面原则。首先，缺铁性贫血患者要去除病因，接受正规治疗。其次，纠正不良的饮食习惯，如偏食、挑食等，每周饮食中应有动物内脏或常吃动物的血制品，如猪血、鸡血、鸭血等，血液中的血红素铁可直接被肠道吸收，不受食物中草酸、植酸等的影响。第三，补充优质蛋白，如鸡蛋清、牛奶、瘦肉等，这样既可促进铁吸收，又为人体合成血红蛋白提供必需的材料。铜可促进铁的吸收，可适当增加含铜较多的食物，如海鲜、豆类等。

要注意的是，膳食纤维不要过量摄入，会影响微量元素的吸收；少喝浓茶和咖啡。贫血症状严重者可补充铁剂，常用的铁剂有硫酸亚铁、枸橼酸铁、富马酸铁、葡萄糖酸铁或琥珀酸亚铁等，同时服用维生素C可以促进吸收，补充铁剂应在医生指导下进行。

特别提醒 菠菜含铁量不高，所含的铁是植物性铁，吸收率很低；蛋黄也不适合补铁，蛋黄的卵黄高磷蛋白抑制铁吸收，因此蛋黄中的铁吸收率只有3%，远不如动物肝脏、红肉等食物的补铁效果好。■

环境好 吃得香

灯光太亮 食欲下降 饭菜可口与否跟灯光有关系？确实相关，你是不是也有这样的体会，如果吃饭环境中的灯光略弱，则愿意在餐厅待更长时间。柔和的灯光会让人们有一种舒适感，吃饭时神经就会放松下来，吃饭时间也会比较长，而且会增加食欲，减少自我约束，更想要吃一些餐后甜点及饮料等。相反，刺眼或者过亮的灯光会让我们想要尽快“逃离”这个环境，吃得也就少了。**建议：**家里餐厅灯光不要太刺眼，柔和一点，避免直接打到用餐者的眼睛上，还可以偶尔来一个烛光晚餐。

边看边吃 食之无味 如果吃饭时看电视或视频节目，往往会因为过分关注视频内容而忽略了食物的味道，再美味的食物也变得食之无味，如果看的视频紧张或特别开心，还很容易影响食欲，甚至边吃边笑还易发生呛咳。而且，肠胃在消化食物时需要血液运输营养与氧气等，看视频也需要大量血液帮忙，容易导致肠胃和脑部供血不足，可能影响消化。此外，这种吃饭模式，会把吃饭时间拉得更长，到最后饭菜都凉了，吃了胃肠更不舒服。还得提醒大家，边吃边看，容易忘掉“饱腹感”，结果就会吃很多东西。**建议：**吃饭时最好不要看视频，饭后20~30分钟后再看比较合适。如果一定要看，也要尽量少看或不看紧张刺激类节目。

餐盘越大 吃得越多 同样多的食物，放在大盘子里比在小盘子里，从视觉上看起来分量小，就会产生“吃不多”的错觉，从而就多吃。餐盘颜色和食物的色差对比越大，吃得越少，因为色差越大，会有“食物很多”的感觉。**建议：**如果想要控制食物摄入量，不妨用小碗小盘子来装。

和胖子吃 饭量更大 跟谁吃饭也比较重要，如果跟“大胃王”或者胖子一起吃饭的话，通常会吃下去更多的东西，这可能是因为“跟他比起来我更瘦一些，即使稍微多吃一点也没关系”的自我安慰、自我放纵。**建议：**不管跟什么人一起用餐，不要比较，都要根据自己的需要选择食物。

越易取到 越吃得更多 吃饭时，一般离得近的菜吃得多，要洗要削皮的水果，就懒得吃，如果是削好皮切成块就会去吃。也就是说，吃的多少不仅跟食物口味有关，还跟食物获得的方便与否有关。**建议：**食物种类尽量多，为了营养均衡，不要怕麻烦。

环境嘈杂 吃饭不香 相比安静的环境中，在嘈杂的环境下进食食物，人体对味觉的感知力变得迟钝，也就是说嘈杂的声音会分散对食物的味道的注意力。在嘈杂、空气憋闷的环境中吃饭，也会影响消化液分泌，不利于消化食物，轻快的乐曲能增强脾胃对食物的消化功能。**建议：**尽量不要在嘈杂的环境下吃饭，如果是在家里吃，可以放一点舒缓的轻音乐，边享受音乐边品味食物，吃起来更加有滋有味。不过不要太陶醉于美妙的音乐，否则会不知不觉地吃多。





复原乳 可以愉快地喝吗

在很多人的印象中，复原乳是“假牛奶”、“营养流失严重”，喝了对身体没好处。那么，复原乳到底是不是假牛奶？有没有营养呢？

复原乳又叫“还原奶”，是指将浓缩乳或乳粉，加上适当比例的水，制成与原乳中水、固体物比例相当的乳液。而这些浓缩乳或乳粉，当初也是由牛奶浓缩、干燥得来的。简单说来，我们可以将复原乳理解成奶粉+水勾兑成的奶。用奶粉做原料，是因为相比鲜牛奶，奶粉不需要冷链保存，容易运输储存，更有利于厂家控制成本。

从营养上来说，相比鲜牛奶，复原乳加热次数更多、时间更长，营养流失多一些，但流失的主要是一些热敏性维生素，损失比例一般也不超过30%，主要营养蛋白质和钙没有明显损失。所以，复原乳不是没营养，更不是假牛奶。只要是通过正规渠道，购买的符合国家食品安全标准的复原乳，消费者就可以放心食用。

如果在奶制品的配料表上看到复原乳三个字，别担心，它也是正经的奶制品。需要注意的是，一些厂家为了迎合消费者的口味，可能会加入糖、油到复原乳中，让它变得更好喝。我们在选购时，可以关注一下营养成分表、配料表，尽可能选不额外加糖、油的产品。如果有，也选这些成分位置靠后的。■

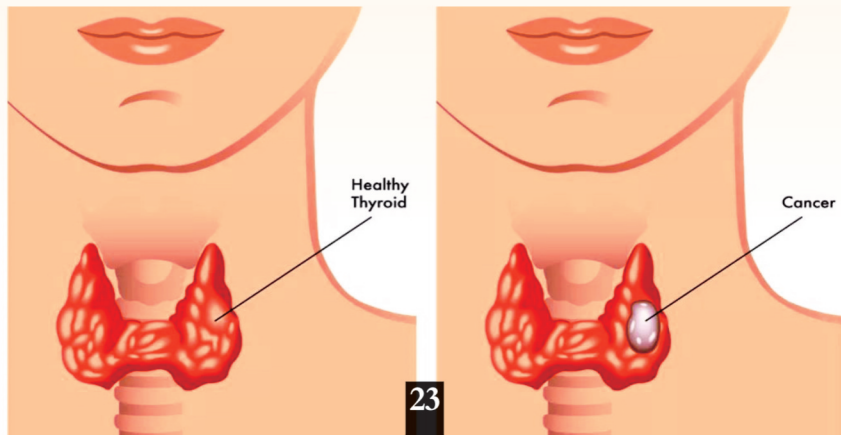
甲状腺结节开不开

并不是所有的甲状腺结节都需要切一刀，大部分结节都没事，只有非常少的一部分才需要干预。

甲状腺结节边界不清：再观察，不一定是恶性 恶性肿瘤在生长的过程中要占据正常器官组织的空间，掠夺物质，满足自己的生长需求，在这个过程中结节的边界是不清的。但是，有一种常见的甲状腺良性疾病称为结节性甲状腺肿。结节性甲状腺肿有个重要的特点是增生和复旧，增生和复旧交替存在，在这个过程中，结节的边界也必然不清楚。此外，还有一些炎性病变等，发生炎性时，结节周边会渗出水肿，边界也是不清楚的。因此，“边界不清”，不是一个明确的鉴别良恶性的重要依据。

甲状腺结节出现血流信号：分情况，不是关注重点 甲状腺结节良恶性鉴别的一个特点是，恶性结节会出现血流信号杂乱、血流信号的空间分布不对称。甲状腺结节出现血流信号不必担心，不管甲状腺结节是良性或者是恶性，如果要维持它的存在，就必须有血供，但是血供不是超声鉴别结节良恶性的重要依据。当常规超声报告里提示结节有血流信号，只表示彩色多普勒超声检测到了血流信号，并不能代表结节的良恶性，而是要看报告内有没有描述“局限性血流信号丰富”、“血流信号杂乱”这些字眼。

有“点状强回声”：不要慌，大部分都是良性 “微钙化”在超声图像上表现为“点状强回声”，但超声的“点状强回声”并不全是“微钙化”。“点状强回声”可以对应很多种情况，很多时候是良性的，尤其在囊性结节里出现了“点状强回声后伴彗星尾”就是良性的。■



爱耳护耳从预防开始

据全国残疾人抽样调查显示，我国有听力障碍人数达2780万，其中七岁以下聋儿有80万，并以每年2~4万名的速度增长。耳聋按病变部位及性质可分为四类。

传导性聋

常见的有先天性畸形，包括外耳、中耳的畸形等；后天性外耳道发生阻塞，如耵聍栓塞、异物、肿瘤、炎症等。

感音神经性聋

1.先天性 常由于内耳听神经发育不全所致，包括孕期应用耳毒性药物、病毒感染，新生儿缺氧、产伤、新生儿高胆红素血症，此外还包括噪声接触、分娩时头部外伤、放射线照射等。遗传性耳聋为遗传基因发生改变而引起的。

2.后天性 传染病源性聋，各种急性传染病均可损伤内耳而引起轻重不同的感音神经性聋；药物中毒性聋，多见于氨基糖甙类抗生素，如庆大霉素、卡那霉素等。药物中毒性聋为双侧性，多伴有耳鸣，前庭功能也可损害。

3.老年性聋 多因动脉硬化供血不足，发生退行病变，导致听力减退。

4.外伤性聋 颅脑外伤及颞骨骨折损伤内耳结构，或因强烈震荡引起内耳损伤。

5.突发性聋 突然发生而原因不明，目前多认为由急性内耳微循环障碍和病毒感染引起。

6.爆震性聋 当人员暴露于90分贝以上噪声，即可发生耳蜗损伤，若强度超过120分贝以上，则可引起永久性聋。

7.噪声性聋 由于长期遭受85分贝以上噪声刺激所引起的一种缓慢进行的感音神经性聋。

8.听神经病 言语分辨率差而无法与人正常交流。

9.自身免疫性。

10.梅尼埃病 病因不明，可能与先天性内耳异常、植物神经功能紊乱、病毒感染、变应性、内分泌紊乱、盐和水代谢失调等有关。

混合性聋

如长期慢性化脓性中耳炎、耳硬化症晚期等。

中枢性聋

中枢性耳聋的病变位于脑干与大脑，累及蜗神经核及其中枢传导通路、听觉皮质中枢时可导致中枢性耳聋。

耳聋重在预防

1.耳聋患者之间婚育前需进行基因检测，如夫妇双方均为相同致病基因突变，其后代100%为耳聋患者。曾生育过耳聋患儿的夫妇，再次妊娠前需进行基因检测。同时，孕期不接触耳毒性药物，没有致聋微生物的感染。

2.避免接触耳毒性药物，如链霉素、庆大霉素等。

3.积极治疗传染病如脑膜炎、麻疹、伤寒等。

4.积极治疗耳部疾病，如中耳炎等

5.减少噪音暴露，做好防护工作

6.戒烟戒酒。

7.勿暴饮暴食及使用太咸的食物：大鱼大肉导致高血脂症，阻塞血管而循环不良，造成内耳新陈代谢受阻，引起括非神经破坏及萎缩。摄入太多盐分，造成钠离子滞留而产生全身性水肿，引起内耳淋巴管水肿。

8.避免工作压力大，缺乏休息。

9.听力保健的工作在妊娠期就应开始，如在产前期，母体腹部不要接受放射性照射；预防母体患病性感染，一旦感染要及时治疗；用药时禁用耳毒性药物。新生儿期耳聋预防应在围产期就开始，尤其是早产引产时外伤或产期的各种原因缺氧、新生儿黄疸等极易引起感觉神经性耳聋。有计划地开展幼儿和学龄前儿童的听力检查，早期发现听力缺陷。■

脂肪肝的六大误区

正常人的肝组织含有少量脂肪，如甘油三酯、磷脂、糖脂和胆固醇等，其重量约为肝重量的3%~5%，如果肝内脂肪蓄积太多，超过肝重量的5%，或在组织学上肝细胞50%以上有脂肪变性时，就可称为脂肪肝。

误区一：脂肪肝不痛不痒，就不用管

脂肪肝主要分两大类：酒精性脂肪肝和非酒精性脂肪肝。

理论上，单纯性脂肪肝去除病因后，可完全恢复正常，即使到了脂肪性肝炎阶段，病变肝脏也能通过积极治疗得到完全逆转。但如果不予重视，当出现肝区疼痛、恶心呕吐时，脂肪肝已相当严重，比如肝硬化阶段。此时，病变肝脏再也不能恢复正常。因此，发现脂肪肝后应尽早进行治疗，切不可掉以轻心。长期忽视治疗，到最后不仅会引发肝硬化，还会引起肥胖及高血脂、高血压等心血管疾病，诱发脂肪性肝纤维化等，甚至出现肝细胞癌。

脂肪肝患者如果合理饮食、运动、作息，可以治愈单纯性脂肪肝。对于较为严重的，合理的生活习惯也能够帮助减轻症状。

误区二：脂肪肝和糖尿病没有关系

脂肪肝常常“串通”糖尿病，危害健康。脂肪肝使肝脏功能发生异常，影响身体正常的糖代谢，不能将过高的血糖转化为肝糖原储存起来，使血糖持续

处于高水平状态，导致胰岛素抵抗、糖代谢紊乱。糖尿病患者的肝脏脂肪化后，降糖药对血糖的控制能力将减弱，易出现脂代谢异常而形成脂肪肝，脂肪肝又反过来影响血糖控制，造成恶性循环。

误区三：脂肪肝是吃出来的，控制饮食就可以了

轻度脂肪肝一般不需药物治疗，但若程度较重，就不能单以控制饮食来进行治疗了。平常生活中，脂肪肝患者除了控制饮食，还应注意以下方面：

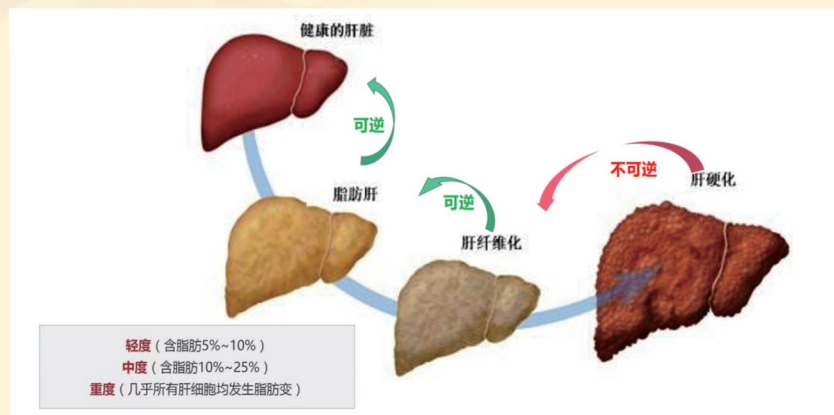
1.戒烟、戒酒、戒糖 脂肪肝患者坚决不能碰酒。因为肝脏受损，酒精无法被完全分解，长期存在身体里，不仅破坏肝细胞，还会降低肝脏对脂肪的分解效率，加快脂肪肝的进展。油炸食品含有很多胆固醇，进入身体后会生成脂肪。长期服用这类食品会加重脂肪肝；另一方面，摄入过多糖分，会对肝脏的代谢带来不必要的负担，多余的糖分会转化为脂肪。

2.多吃蔬菜 蔬菜富含维生素、矿物质和抗氧化成分，对脂肪肝患者而言，是一个很好的选择。例如，多吃些苦瓜可以促进肝脏对脂肪类物质的分解、代谢和转运，从而保证肝脏内的脂肪能够处于正常范围。

3.注意运动 规律运动是脂肪肝极为重要的治疗方式，可增加人体对多余脂肪的消耗，提高身体免疫力。建议大家每天最少运动30分钟，运动强度根据个人具体情况而定。

误区四：瘦人不会得脂肪肝

肥胖与脂肪肝潜在的因果关联早已为人熟知。但不少人看着瘦，肝脏却已被脂肪包围。有些人体重的增加会反映在腰围上，他们的四肢并不显胖，躯干看着也不算臃肿，但一脱衣服“肥肚腩”就暴露出来，这是中心型肥胖，即臀



腹部肥胖，是内脏脂肪过多的表现。因此，男性腰围超过85厘米、女性超过80厘米就应警惕脂肪肝等疾病的发病可能。

误区五：有了脂肪肝就得服用降血脂药物

只要肝功能正常、各项指标达到标准水平，轻度脂肪肝患者不需要进行药物治疗，只需要保持良好的生活习惯和方式。

营养治疗是治愈脂肪肝的关键，可以将体内脂类物质控制在正常生理范围内，同时纠正营养不良等问题。此外，保持情绪稳定。中医上讲，肝主疏泄，好情绪能保证肝脏的气血畅通。对于脂肪肝患者而言，想要尽快治愈，需保持积极向上的心态，避免肝气郁结，造成二次伤害。

误区六：肥胖型脂肪肝患者吃水果，多多益善

非酒精性脂肪肝的病因主要是肥胖，肥胖型脂肪肝患者本身血糖控制可能不甚理想，加上肝脏有问题，更加影响正常糖代谢。新鲜水果富含水分、维生素、纤维素和矿物质，经常食用有益于健康，但并非越多越好。水果含有一定的糖类，长期摄入过多可导致血糖、血脂升高，加重肥胖。对素食者而言，蛋白质摄入量不足，易导致脂蛋白合成减少，肝细胞脂肪转运障碍，反而诱发或加重脂肪肝。

即使吃水果，最好选用苹果、梨等含糖量低的水果，且摄入量不能太多；尽量在餐前或两餐之间饥饿时进食水果，以减少正餐摄入量。同理，适量饮用富含蛋白质和钙的牛奶有益健康，但是睡前一杯牛奶易导致热量过剩，不适合肥胖型脂肪肝患者。■

减肥 暴汗服 不靠谱

暴汗服的原理并不复杂，通过防水材料将人体局部包裹住，与外界形成一定的密闭空间，使运动产生的热量无法迅速散发，在这种情况下，人体为了保持恒定体温需要进一步加大排汗，从而实现“暴汗”。暴汗服并非新生物。起初，它是给需要减重的拳击、举重等运动员设计的，他们通过快速脱水减重来达到参赛体重要求。通过称重环节后，运动员们都要及时补充水分和电解质，以防过度脱水导致竞技状态下降。

暴汗服的减重方式并非减肥，主要是减水分，而减肥需要减脂肪，此外，出汗多少与燃脂效果也没有必然关系，因为脂肪分解产物中84%是二氧化碳，是被肺呼出体外的，换句话说，跑步1小时消耗的热量是固定的，和是否暴汗没有关系。也就是说，暴汗服穿在身上好比裹了一层锡纸，密不透风，暴汗之后体重确实轻了，但喝两口水体重又回来了。

至于商家声称的暴汗服能够“提升运动后的静息代谢”，其实，静息代谢一般是指人体维持基本生命活动和安静状态下体力与脑力消耗的热量，与运动、休息、饮食等综合因素相关，在运动后的较长时间内自然会提高，与暴汗服无关。

专家表示，减肥是一个需要长期坚持的“工程”，科学运动、均衡饮食、充足睡眠等，缺一不可。如果通过走捷径的方式追求一时减重，可能会得不偿失。如果想通过运动减肥，可以采用有氧运动搭配力量训练的方式，时间有限者可以在身体承受范围内尝试一定强度的间歇训练。同时，建议大家在运动时穿着舒适、透气性好的衣物，比如有排汗、速干等功能的衣服。对于体重基数较大，希望改善静息代谢的减肥人群，要多管齐下，除了进行规律运动、拒绝节食外，还要注重蛋白质、水分等摄入，并保证充足的睡眠。■

这些是癌症信号

肿块、结节 肿块结节不一定是癌症，可以对它做一个初步判断：一看大小，出现结节要注意随访复查；如果结节超过1厘米要重视；持续增大，特别是增大迅速的结节要特别重视。二看质地，质软或囊性肿块，倾向于良性；质硬、固定或实性肿块，倾向恶性可能，但淋巴瘤的肿大淋巴结摸起来质韧。三看边界和活动度，恶性肿瘤多数边界不清，与周围组织往往粘连或融合，活动度较差。

非外伤持续疼痛 如果身体某个部位出现非外伤导致的、原因不明的持续疼痛，应去医院查明原因。

长治不愈久咳嗽 对于久治不愈的咳嗽或痰中带血，尤其是长期吸烟者，应警惕肺癌等的可能。

不明原因总发烧 如果发烧原因不明，且持续存在，要警惕癌症可能，尽早进行相关检查。

莫名消瘦和疲乏 如果没有主动进行减重锻炼，也没有刻意节食，体重却不明原因下降或进行性消瘦，或伴厌食、乏力、易疲劳等，要查明原因，消瘦和疲乏也可能是癌症的表现之一。

没有外伤却出血 非外伤性异常出血要担心。便血或呕血，要排除肠癌、胃癌可能；咳血、痰中带血要警惕肺癌；不规律阴道出血或非月经期出血，可能与子宫内膜癌、卵巢癌等妇科肿瘤有关；无痛性血尿或伴排尿困难，小心泌尿系肿瘤；非外伤鼻出血注意排除鼻咽癌可能。

持续的消化异常 如果消化不良持续存在，或伴反酸烧心，上腹闷痛不适，要警惕胃癌或食管癌等的可能。

吞咽食物梗阻感 如果进食时有胸骨后闷胀感或胸骨后面的烧灼感，胸骨后疼痛，或者感觉食管内异物感，尤其是进行性加重的吞咽食物梗阻感，要警惕食管癌、喉癌等的可能。

声嘶持续难恢复 如果声嘶难于恢复，持续时间较长，要警惕喉癌、肺癌等侵犯或压迫喉返神经的可能。

大便习惯性改变 大便习惯、次数或性状发生改变（比如大便外形变细、大便带脓、血、粘液等），或便秘与腹泻交替，要警惕大肠癌，应尽早到医院检查。

白斑增大灼痒 口腔粘膜白斑、女性外阴或男性阴茎龟头白斑迅速扩大伴灼痒感，应就医排除癌变。

黑痣增大变色 如果黑痣突然增大、或边缘变得不规则、或颜色发生改变、或出现破溃出血、或灼痒疼痛、痣上原有的毛发脱落，要怀疑黑色素瘤可能。

很容易发生骨折 没有明显外力或仅有轻微外力作用，很容易就发生的骨折，可能是病理性骨折，应警惕骨恶性肿瘤。青少年如果出现非外伤性关节处疼痛肿胀，要注意排查白血病。

溃疡伤口久不愈 如果皮肤伤口或溃疡持续不愈，要警惕皮肤癌可能；口腔溃疡很常见，但如果长时间持续不能愈合，应警惕口腔癌可能。

男性乳房异常变 尽管男性乳腺癌极少见，但如果男性乳房异常增生长大或出现其他异常变化，要警惕男性乳腺癌可能，尽早到乳腺专科就诊。■

老年人易跌倒的场景

生活中，老年人发生晕厥大多在厕所、浴室、卧房，尤其是洗澡、上厕所、久坐起来，以及起床时，留心三个场景。

起床

起床时做到看、做、动、踩四步骤，即醒后不立即起床，待看清物体后缓慢起身，扶床坐起半分钟，再移至床边，双腿下垂，活动下肢，踩实地面，扶床沿慢慢站起。

洗澡

在饭后半小时内、劳累后、口服降压药后1小时不宜洗澡，同时，避免水温过高，时间过长，保持通气。

上厕所

如厕时最好使用坐便器，如厕后先按揉双腿，再扶扶手或其他辅助物缓慢起身。夜间有尿要排出不要憋尿。为防止排尿性晕厥，睡前不要多喝水，入睡前要先排尿。

此外，患有动脉硬化及颈椎病的老年人，要注意转头要慢，系领带不要过紧，不要穿高领衣服。当剧烈咳嗽时用手扶住固定物体，以防晕倒。■

食品添加剂之八

苹果酸

苹果酸由于分子中有一个不对称碳原子，故有两种立体异构体。在自然中，以三种形式存在，即D-苹果酸、L-苹果酸和其混合物DL-苹果酸。

理化性质

苹果酸常温下为白色晶体或结晶状粉末，有较强的吸湿性，易溶于水、乙醇，无臭，有特殊愉快的酸味。

在食品行业中的主要用途

酸味调节剂 L-苹果酸口感接近天然苹果的酸味，与柠檬酸相比，具有酸度大、味道柔和、滞留时间长等特点，已广泛用于高档饮料、食品等行业。用L-苹果酸配制的饮料更加酸甜可口，接近天然果汁的风味。

发酵 L-苹果酸是生物体三羧酸循环的中间体，可以参与微生物的发酵过程，因此可用于食品发酵剂。

凝胶作用 L-苹果酸能使果胶产生凝胶作用，可以用来制作果糕、果冻凝胶态的果酱和果泥等。

抑制酶促褐变 苹果酸可降低pH值，产生螯合作用，抑制酚氧化酶的活力，防止一些蔬菜发生褐变，也对其他原因的褐变起抑制作用。

除腥脱臭剂 用于除臭剂，可去除鱼腥、体臭及用于食品贮藏，在牛奶中加入L-苹果酸，还可改善质量。

面食强化剂 L-苹果酸对面食具强化效果，可以使面筋蛋白质中的二硫基团增多，蛋白质分子变大，形成大分子网络结构，增强面团的透气性、弹性和韧性。还可以对面粉进行漂白，提高蛋白质的黏结作用。

对人体健康的影响

人每日由蔬菜、水果摄取的苹果酸为1.5~3.0g左右，未发现不良反应，但大剂量摄入可能会导致恶心、腹泻和呕吐。■



男宝丁丁太短或许是病

孩子的丁丁多长才算正常？一般足月新生儿的小丁丁，长度在2.7~3.6cm左右，1岁内会有较明显的生长，之后就开开始放缓了。在10岁前，绝大多数小丁丁的长度也都还不超过5cm。进入青春期后，少年们的身体快速发育，沉睡已久的丁丁也会突然加快生

长。青春期后，丁丁的尺寸就差不多定型了。

虽然孩子的丁丁大小长短，没有标准值，绝大多数男宝的丁丁是合格的。不过，如果你家孩子丁丁短得出奇，那一定得去看医生，这很可能是“隐匿性阴茎”。

什么是隐匿阴茎 顾名思义，就是丁丁被藏起来了。它是指由于某些原因，造成阴茎被隐藏在周围的软组织之中，显得外观小，而阴茎体本身长度正常的情况。通常来说，隐匿阴茎分为两种：**1.肥胖型隐匿阴茎（假性隐匿阴茎）** 这种情况最多见，一般是肥胖儿童。在明显腹型肥胖的情况下，患儿耻骨前脂肪堆积明显，阴茎海绵体埋藏于脂肪内，所以显得丁丁很小，根部周围脂肪往往

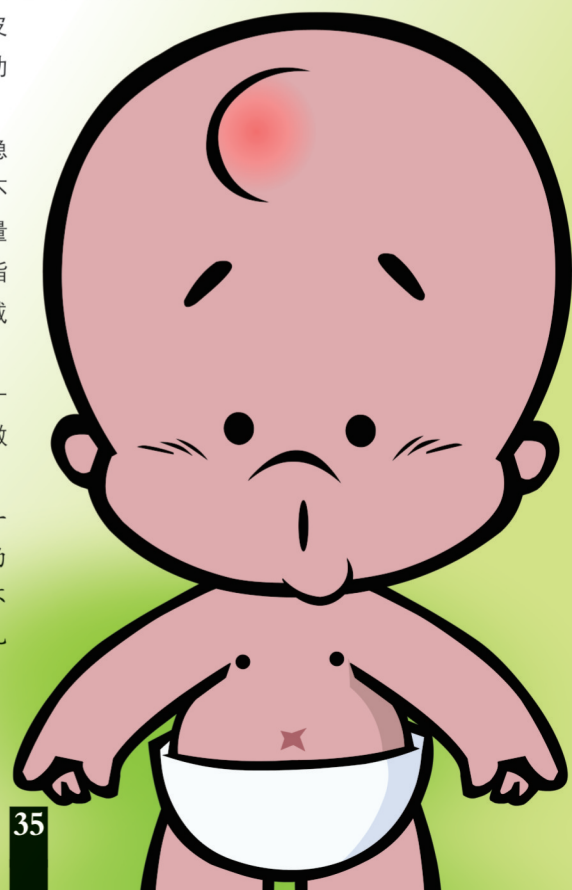
很厚，压一压脂肪，就能露出正常大小的阴茎。松手后，丁丁又“缩”起来了。**2.真性隐匿阴茎** 一些体型偏瘦的孩子，丁丁特别小，像“茶壶嘴”或“圆锥”形，那就要考虑是“真性隐匿阴茎”了。这类孩子的丁丁，在皮下组织中隐匿，属于先天性外生殖器畸形的一种。

出现隐匿阴茎的原因 隐匿性阴茎是种先天疾病，也与不良的生活习惯有一定的关系：一是阴茎皮肤发育异常，阴茎肉膜发育不良，弹性不足，形成了无弹性的纤维束带，或是阴茎皮肤未能附着于正常位置，影响丁丁的正常伸长。二是肥胖，可以是全身整体性的肥胖，也可能只是耻骨前软组织堆积、肥厚，而孩子整体体型正常或稍胖。当然，也有多种因素同时存在的混合类型的隐匿阴茎。比如，既存在阴茎皮肤发育异常又有肥胖，处理方式需要个体化分析。

隐匿阴茎的治疗 真性隐匿阴茎，尤其程度较重者，通常都要做手术。手术可以在3岁左右进行，或者尽量在上幼儿园之前完成，目的是避免孩子可能的心理压力。肥胖孩子，如果蛋蛋正常，只是丁丁特别小，往往在减肥后，丁丁可以“出头”。必要时，可以通过包皮扩张、阴茎局部理疗的方法，来帮助丁丁“出头”。

肥胖型隐匿阴茎的预防 小儿隐匿阴茎大部分是因为肥胖，是由于不合理饮食和不良生活习惯，导致能量摄入过多，多余的能量会转化为脂肪，而脂肪首先会积聚在腹部。而减肥过程中，腹部脂肪是最难消退的，对肥胖型隐匿阴茎的脂肪减少带来一定的难度。因此，这类孩子要真的做到合理饮食，加强运动。

特别提醒 如果坚持饮食、运动一段时间后，沿着丁丁向后推，孩子的丁丁大小还是没有变化，呈锥形或不能显露出龟头，应及时带孩子到小儿外科或泌尿外科就诊。■



福州市中医院 协办

简介者

林娟 福州市中医院药学
部副主任中药师。

中药中的“福九味”

“福九味”为福建道地药材，货真、质优、效佳，代表福建省中药材产业的整体形象，具有区域发展特色和优势。

莲子 味甘、涩，性平。具有补脾止泻，止带，益肾涩精，养心安神功效，以粒大饱满、圆润洁白、稍炖即熟、久煮不散、软糯清甜者为佳。常用药膳如莲子薏苡猪肚汤。

太子参 味甘、微苦，性平。具有益气健脾，生津润肺功效，以条粗、色黄白、无须根者为佳。常用药膳如太子参石斛瘦肉汤。

金线莲 味甘，性凉。具有清热凉血，祛风利湿，解毒功效。常用药膳如金线莲煲水鸭母。

铁皮石斛 味甘，性微寒。具有益胃生津，滋阴清热功效，以皮呈铁绿色，有“铁锈色”斑点，味清新，嚼之少渣，略带甜度者为佳。常用药膳如铁皮石斛煲老鸭。

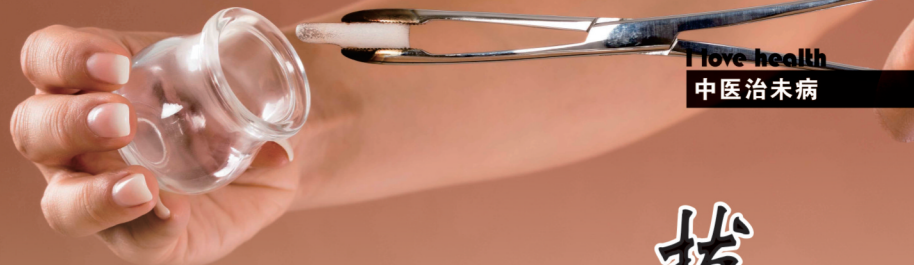
薏苡仁 味甘、淡，性凉。具有利水渗湿，健脾止泻，除痹，排脓，解毒散结功效，以粒大、饱满、色白、无破碎、煮后糯甘稠者为佳。常用药膳如芡实山药薏米粥。

巴戟天 味甘、辛，性微温。具有补肾阳，强筋骨，祛风湿功效，以条粗大、呈连珠状、肉厚、色紫、质软、内芯木部细者为佳。常用药膳如巴戟天杜仲煲牛尾。

灵芝 味甘，性平。具有补气安神，止咳平喘功效，以子实体柄短、肉厚、菌盖背部或底部的管孔呈淡黄或金黄色者为佳。常用药膳如灵芝乌骨鸡。

黄精 味甘，性平。具有补气养阴，健脾，润肺，益肾功效。以块大、肥润、色黄、断面透明者为佳。常用药膳如黄精山药煲尾骨。

绞股蓝 味苦，性寒。具有清热解毒，止咳化痰，补气生津，健脾安神功效。采用现代与古法炒茶工艺结合炮制成茶，茶汤碧绿，稍带清香、微苦，入喉回甘。■



拔罐以及禁忌

拔罐应选择空气清新、流通的室内进行。施术者双手以及受术者拔罐部位均应清洁干净，拔罐用具需消毒，过饱、过饥、大汗、大渴、酒醉和过劳后不宜拔罐，拔罐后3小时内不宜洗澡等。

拔罐

留罐 将罐吸附在体表后留置5~10分钟，多用于风寒湿痹、颈肩腰腿疼痛的治疗。

走罐 在罐口涂上万花油等润滑剂，将罐吸住后，手握罐底，上下来回推拉移动数次，至皮肤潮红。此法主要用于面积较大、肌肉丰厚的部位，如腰背，多用于感冒、咳嗽等病症。

闪罐 罐子吸住后即拔下，反复吸拔多次，至皮肤潮红，多用于面瘫。

刺络拔罐 先用梅花针或三棱针在局部叩刺或点刺壮血，再施以拔罐，使罐内出血3~5毫升，此法多用于痤疮等皮肤疾患。

罐印

拔罐后一般会在体表留下罐印：若鲜红，一般为阳证、热证；若淡红，则多属阴证、寒证；若出现水泡、水珠，则多为湿证；若局部没有瘀斑，或虽有潮红，但起罐后很快消失，说明病邪尚轻或已近痊愈。

晕罐

拔罐过程中出现脸色苍白四肢发冷、恶心呕吐、心慌心悸、出冷汗和头晕目眩等症状者，为“晕罐”。此时应立刻停止拔罐，让患者平卧，饮些温开水或糖水，休息片刻；晕罐严重者，可针刺或点掐百会、涌泉、足三里、内关、人中等穴位，或艾灸百会、气海、涌泉、关元等穴位。

禁忌

患有出血倾向的疾病，如血小板减少症、白血病、过敏性紫癜等，以及患有严重心、肝、肾脏疾病者，高热抽搐者不宜拔罐。腰骶部、乳房、皮肤过敏、五官、前后二阴以及妊娠妇女的下腹部等部位不宜拔罐。■

福州市第四医院 协办

简介

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

产前产后容易抑郁

怀孕后反而不开心了，莫名其妙地紧张、焦虑、恐慌；孩子出生了，感觉他像个陌生人，只想躲他远远的……很多人不理解为什么女人这么不可思议，怎么身在福中不知福。其实，她们很可能是被抑郁症缠上了。

抑郁症是个冷酷“杀手”

2017年世界卫生组织称，中国大约有5400万的抑郁症患者。每年患抑郁症的女性约是男性的两倍，位居全球女性疾病榜首。女性发病的高峰年龄为25岁~44岁，正值生育高峰期，妊娠期间患病率为12.7%，分娩后1年的患病率为21.9%，所以围产期抑郁症是常见的妊娠期并发症。

妊娠期抑郁症对下一代影响长远。不良后果包括不安全型依恋、认知能力低下、睡眠及进食障碍，孩子16岁时患抑郁症的风险是其他孩子的4倍，还会增加孩子(尤其是男孩)患多动症及行为障碍的风险。产后抑郁也会导致孩子智商低、语言发育迟缓、多动症和行为障碍等。

产后抑郁其实早有征兆

围产期覆盖了产前、产时和产后的三个阶段，这段时期是女性一生中身体和心理发生最巨大应激变化的过程。始于妊娠期或产后4周内的抑郁发作，即围产期抑郁症。超过50%的产后抑郁在怀孕期间就存在了，更有甚者，女性在产后长达1年的时间里都有可能发生产后抑郁症。孕期开始进展的产后抑郁症，其临床特点为显著的焦虑，伴随着惊恐发作。有既往病史的女性在围产期间抑郁症复发率非常高。停止药物治疗者复发率高达70%，继续药物治疗者为26%。

产后心绪不良不是抑郁症

产后心绪不良和产后抑郁是两个常常被混淆的状态。很多产妇会出现一过性产后心绪不良，表现为不稳定情绪，如莫名地哭泣或心绪欠佳。这种产后心绪不良通常为自限性病程(产后2天~3天起病，5天达高潮，10天左右症状自行消失)，无功能性损害，无须用药，经过心理治疗可缓解。产后抑郁是心境障碍，其症状的严重程度、病程长短、预后与心绪不良截然不同。患有抑郁症的产妇，症状可持续1年~2年，有社会功能性损害，不经过治疗几乎不能自行痊愈，甚至对母婴及家庭造成破坏性影响，后果非常严重。

有这些问题易患抑郁症

导致围产期抑郁症风险增加的原因很多，妊娠期抑郁症和产后抑郁症的风险因素既有交叉重叠，也各有其特点。

妊娠期抑郁 孕产妇焦虑；生活压力；缺乏周围群体的支持；意外妊娠；缺少医疗保险；家庭暴力；低收入；受教育程度低；吸烟；单身。

产后抑郁 妊娠期抑郁；妊娠期焦虑；妊娠和产后早期经历心理社会应激事件；分娩创伤；婴儿进新生儿重症监护病房；缺乏周围群体的支持；有抑郁症史；哺乳困难。

抑郁症不可怕，可怕的是放弃

社会普遍对抑郁症存在很深的误解。很多人把抑郁症当成是性格脆弱、想不开、闹脾气、矫情、吸引注意力、抗压能力低，是不成熟的表现，甚至认为只要想开点，抑郁症就会自己好转，不药而愈。许多抑郁症患者自欺欺人地认为自己正常无需就医，或羞于启口，讳疾忌医。

抑郁症是一个可治疗的慢性脑部疾病。早期识别、早期干预，治愈率能达到70%左右，也是预防自杀的关键。患上抑郁症不是任何人的错。当你发现自己或身边的朋友、亲人出现烦躁不安、悲伤哭泣、疲惫不堪，对从前喜欢的活动再也提不起兴趣、充满内疚，甚至出现自杀倾向，应及时前往医院，寻求专业医生的帮助。■



福州市妇幼保健院 协办

简介 杨英兰 福州市妇幼保健院妇幼保健康复中心康复治疗师，硕士研究生，
康复医学与理疗学（产后康复方向）。

磁刺激 不一样的盆底康复

作为产后宝妈和老年女性的福音，你可能对这种新兴的康复技术不了解，让我们来揭开盆底磁刺激的神秘面纱。

磁刺激的原理

传统的电刺激模式是通过阴道电极接触人体直接输出电流。磁刺激则是利用变化的磁场无接触地通过空间耦合人体内部形成的感应电流刺激组织细胞，从而引发细胞的动作电位。它是通过脉冲磁场穿透人体而产生感应电流来刺激作用部位，并不是磁场本身起刺激作用。

磁刺激的优势

刺激范围更深、更广 磁刺激时肌肉、骨骼等不良导体对脉冲磁场进入人体没有衰减作用，可达深部组织，刺激范围更深、更广。尤其适用于重度盆底肌肉松弛、漏尿、脱垂、凯格尔训练掌握不佳的患者。

无创 将磁刺激线圈置于骶部，直接刺激骶神经来调节骶神经的功能。此方法操作方便、安全性高，对于阴道痛、盆底痛、急迫性尿失禁、神经源性膀胱等均有良好的疗效。

无痛、非侵入 对于电刺激难以激活的深部近侧神经，磁刺激能无痛激活。此外，磁刺激无需置入阴道电极，尤其适用于老年女性和置入阴道电极不适感强烈者。

磁刺激适用人群

下尿路功能障碍 老年性尿失禁、压力性尿失禁、急迫性尿失禁、混合型尿失禁、神经源性膀胱、小儿遗尿。

盆腔器官脱垂 阴道壁膨出、子宫脱垂、膀胱脱垂。

排便功能障碍 功能性便秘、大便失禁。

外周疼痛 慢性盆腔疼痛、腰背痛、尾骨痛、梨状肌综合征等。

性功能障碍 女性性快感缺失、性交痛。

盆底重建术后。

磁刺激禁忌人群

孕妇；靠近刺激部位有植入性金属或电子仪器（如金属节育环、心脏起搏器等）的患者；癫痫患者；恶性肿瘤的患者；术后<3周（伤口区）；严重心律失常的患者；月经期；急性尿路感染的患者；有严重痔疮的患者；急性盆腔感染的患者。

磁刺激虽然好，但是除了磁刺激治疗以外，生物反馈电刺激训练、家庭式盆底肌训练同样重要。目前，多项研究表明电磁联合治疗盆底功能障碍性疾病的效果更佳！盆底的康复是个长期的过程，只有长期坚持才能更好地恢复身体健康，找回健康自信的自己！■