

我爱健康

2023

I LOVE HEALTH

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



2023年4月25日是我国第37个“全国儿童预防接种宣传日”，今年宣传日的主题为“主动接种疫苗，共享健康生活”。为了积极宣传预防接种取得的重要成绩，增强群众的预防接种信心，提高群众的接种意愿，形成良好的社会舆论氛围，我中心开展了一系列的预防接种宣传活动。

“福州疾控”微信公众号推出预防接种知识网络有奖问答活动，鼓励群众积极主动了解疫苗相关知识，同时宣传免疫规划相关成就，旨在让公众更好地理解接种疫苗的重要性，了解疫苗接种在控制传染病、保护人民群众生命健康中的重要作用。图1为此次线上开展的有奖问答活动。

4月25日，福州市、连江县卫健部门联合开展“全国儿童预防接种日”现场宣传活动。现场开展专家咨询与义诊、健康科普展览、健康科普材料发放、有奖知识问答、现场儿童表演等多种活动形式，充分调动群众参与的积极性，带领小朋友及家长科学认识疫苗、信任疫苗、主动接种疫苗，让预防接种，成为每个孩子健康成长的守护天使。图2、图3为活动现场专家给咨询的市民答疑解惑。图4为现场开展的儿童表演活动。

P10 【养身健体】
保护胆囊从吃早餐开始

P18 【防病之道】
压力会压垮血管



2023-05-31  世界无烟日

无烟 为成长护航



码上
戒烟

中国戒烟平台

中国疾病预防控制中心

做真实不完美 的自己

每个人或多或少都有一些对自己感到不满意的地方，例如外表、能力、财富、地位、经历或背景等等，每当我们想到这些不满意的部分时，就会觉得很不舒服，于是尽可能地去避免、压抑这种不舒服的感觉。

我们努力打扮自己、增强能力，获得更杰出的表现，以期获得别人的认可。有时，我们觉得自己成功了，别人开始用不同的态度对待我们，而我们也觉得的自己变得不一样了；但在某个时刻，又经历了挫败，我们发现自己内在的那种痛苦又浮现出来，原来它一直都在我们的内在。因为人不可能永远维持完美表现，每当外在的情况不尽完美时，内在的伤痛就会再次浮现，我们似乎始终逃不出内在痛苦的魔爪。

接纳不完美，就是去看见与面对我们内在那些不舒服的感觉，它可能是恐惧、羞愧、愤怒、悲伤、气愤等等。解读这种感觉背后的原因，允许自己可以有这种感觉；允许自己可以摔跤、走弯路甚至失败；允许自己可以不完美，因为这才是独一无二、最真实的自己。■



封面题字：陈奋武



2023年5月 第3期
总第93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：福州雄胜彩印有限公司
印刷日期：2023年5月

Contents

目录

卷首语

做真实不完美的自己【 01 】

专家论坛

老年人要学会与病共存【 04 】

健康资讯

运动有益孩子一生【 07 】

70岁人群应进行衰弱筛查【 08 】

养身健体

起床 喝水 刷牙 排尿 早饭【 09 】

保护胆囊从吃早餐开始【 10 】

大脑对你说【 12 】

白内障苗头早发现【 14 】

营养膳食

苹果烤着吃 对心脑血管好【 15 】

自制猪皮冻【 16 】

食品安全

焯一焯 更安全【 17 】

防病之道

压力会压垮血管【 18 】

胃食管反流病会作怪【 20 】

植物神经功能紊乱【 22 】

防斑祛斑 对斑下药【 24 】

生活贴士

腿脚发麻看什么科【 25 】

这些药不要说停就停【 26 】

测量出准确的血压值【 28 】

健康指南

食品添加剂之九——亚铁氰化钾【 30 】

中医治未病

梅兰竹菊皆可入药【 31 】

膝关节炎的健康科普【 34 】

舒心苑

这些问题要找精神科【 37 】

儿童康健园

宝宝中暑的预防【 38 】

康乃馨

你熟悉的母乳谣言【 40 】

孕期便秘 从容应对【 41 】

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

老年人要学会与病共存

简介

刘晓红 主任医师，医学博士、理学博士，博士生导师，北京协和医院老年医学系主任，擅长诊治消化系统疾病，老年胃肠病，肝硬化，便秘，腹泻，消化不良，老年人多病共存、复杂疾病，老年综合征。

老年综合征是老年人群特有的、由多因素引起的症候群；衰老、疾病及环境因素可致老人功能下降。从疾病预防，急性病处理，慢性病管理，到功能维护，都是老年医学科的工作内容。对于老年人的疾病与健康问题，目标不是治愈一个疾病，而是维护老年人的功能状态，能够支持其居家养老，提高老人及其家人的生活质量。

老年人总是咳嗽的原因 与肌肉功能下降有关。呛咳是吞咽障碍的一种表现，大多与衰老、衰弱、口咽部肌群配合差等有关，脑卒中等疾病因素也会引起吞咽困难。呛咳误吸可致吸入性肺炎，一些老年人症状不典型，如果经常不明原因低烧，或出现意识混乱等，需要及时就医。预防肌少症，维护咽部肌肉功能是有有效的预防方法。吞咽功能下降后，建议尽早在康复科医生指导下进行康复锻炼。日常可使用增稠剂（如将水调为米汤质感），不选食物物质构不均的饮食（碗中既有液体又有固体，如醪糟汤圆）、带渣食物（如绿豆糕）、掰开或研末的药品等。

老年人容易跌倒的原因 改造适老化环境。若老人有步距变宽、走路摇晃、侧偏等步态异常，或不能“串联”站立（一脚尖顶着另一脚跟）、轻碰容易后仰等平衡异常，或1年内发生过跌倒，均需尽早就医。除内因之外，老年人约70%的跌倒有环境因素参与。建议对住宅进行适老化环境改造，例如准备起夜灯、在湿滑环境安装扶手、不使用小块地毯、去除地面零散电线等。老年人换新环境1周内发生跌倒风险高，如住院、旅游等，要多留意。

宠物冲撞、体位性低血压、视力差、服用安眠药物等因素也容易引起跌倒。建议做老年综合评估，定期药物重整，在医生指导下去掉不必要或可能带来跌倒的药品。

老年人总便秘的原因 大便不干就不必紧张，老年人便秘与衰老、胃肠道蠕动减慢、膳食纤维不足、饮水不足等有关。老年人渴感减退，在炎热、干燥等环境下饮水不足，可致结肠吸收水分增多，大便干硬。老年人应避免泻剂滥用。服用刺激性泻药会破坏肠道细菌屏障，出现大便稀、排便不尽感。停用泻剂后2~3天可能不排便，老人因担心再次服用泻剂，形成恶性循环。相比于大便次数减少，老年人更多的主诉是排便费力、费时，这与盆底肌肉功能下降有关，或直肠-肛门功能不协调，可调整排便方式，如座便时垫一个脚凳，使身体处于半蹲位，更利于排便。

老年人建议就诊老年医学科 高龄、多病共存、功能下降者。目前医院专科分科过细，对于高龄、衰弱、缺乏特异性疾病表现的老年患者，没有合适的科室收住院。老年医学科兼顾多专科疾病治疗、老年综合征诊疗及功能维护，极大减少了重复检查和多重用药。对于高龄、多病共存、衰弱、日常生活活动能力开始下降的老年人，通过老年综合评估找出多个可逆性问题并加以解决，可帮助老年人尽快回家生活。

老年人多数不必长期住院 老年人保持多种慢病稳定，避免急性加重，关键是维持内在能力（包括体力和脑力），有体力走出社区做自己想做的事，认知功能好、不抑郁，视力、听力能够配合日常生活活动。由于住院检查多限制饮食，换新环境后睡眠差，输液管、尿管等管路限制下床活动等，老年人长期住院会带来功能下降、肌肉减少，甚至跌倒。在急性病住院老年患者中，约半数

出院时功能无法恢复到发病前的状态。建议老年患者病情平稳后及早出院，出院后定期随访。

老人要维护内在能力 不少老人眼睛花、听力下降，心情低落，听力、视力对于维护老年人内在能力十分重要。老年人听力不好可致社会疏离、抑郁，并由于缺少信息刺激，更容易痴呆，约75%老年人有听力减退，往往听不清高频声音，建议交流时说话者压低声音，字节清晰，让老人看到口型。建议老年人到耳鼻喉科做听力测试，佩戴双侧助听器。视力不好则会影响到独立生活、外出活动等，50岁前后可能出现老花眼，需要验光配镜，保护视力，建议每年检测视力，若出现白内障，可以眼科手术治疗。

符合老年人心愿的医疗才是好医疗 对于患有严重疾患、预期生存期有限、高龄、衰弱或失能的老人，符合其心愿的医疗才是好的医疗。患方期待值与医方能够做到的有差异，如医生会关注疾病，家属担心老人饿要求插鼻饲管，老人则希望能洗个澡、不疼痛，回到家中。对此，医生需客观详细告知病情，诊疗方案、获益与风险、负担等，医患共同决策，在痴呆老人认知功能尚好的阶段提前预立医疗计划，说明想要或不想要的医疗措施，指定医疗代理人，以便选择符合老人心愿的方案。家属常表示不愿告诉老人病情，担心老人无法接受，实际上老人不难从一些细节发现异常，反而因不确定病情而处于忐忑，无法与家人交流而感到孤独无援。其实老人比想象中更坚强，得知实情才能做出正确决定。■



运动有益孩子一生

国内首部《中国儿童青少年身体活动指南》正式发布。指南中不仅阐述了运动对健康的重要性，更特别指出了身体活动有益于儿童青少年的心理健康、认知发展和学业成绩的提高。

运动塑造性格 指南特别指出，通过有针对性的运动，可以帮助孩子克服一些不良情绪和性格弱点。胆小、害羞、腼腆的孩子多参加游泳、滑冰、拳击等运动，可以克服胆怯心理，以勇敢无畏的精神去战胜困难；性格孤僻的孩子多选择足球、篮球、排球等团队运动，增强合作意识；容易焦虑的孩子可以选择乒乓球、网球、羽毛球、跳高等运动，这些项目要求运动者头脑冷静、思维敏捷、判断准确、当机立断，有助于孩子走出多疑的思维模式；遇事爱紧张的孩子多参加竞争激烈的足球、篮球、排球等运动，在激烈的场合中接受考验，以锻炼冷静沉着，迅速应对。

运动有助学业 身体活动对学业成绩也有促进作用，增加课内外的身体活动措施，可以提高学习成绩，尤其是数学和阅读的技能。指南指出，希望能够改变公众“身体活动和学业成绩难以两全”的误区。提醒学生和家，牺牲身体活动时间去争取多1个小时的作业时间，不仅牺牲了孩子的身心健康，对其学习成绩并不能起到促进作用。

缓解久坐伤害 指南首次指出久坐对孩子健康的伤害。久坐行为对健康的危害是独立于身体活动的，也就是说即使达到了每天推荐的60分钟中高强度身体活动量，但如果每天仍有较长时间的久坐行为，依然会对健康产生不利影响。■

70岁人群 应进行衰弱筛查

近期，欧洲预防心脏病学会、欧洲心律协会等11个心脏病学术组织与欧洲心血管初级保健学会联合发布共识，给出了衰弱的定义。衰弱是指人体多方面、多系统功能储备下降，机体易损性增加，对抗应激和急性不良事件的能力减退。

新共识提出，五类心血管病人群都应进行衰弱筛查： ≥ 70 岁的急性或慢性心血管病患者； ≥ 70 岁的慢性心血管病患者，其慢性疾病正在恶化；心衰、房颤等与衰弱密切相关的心血管病患者，或多病共存的患者；因急性心血管事件、非急性心血管事件或接受大手术而住院的 ≥ 70 岁心血管病患者；计划接受心脏介入治疗(冠脉介入治疗、经导管主动脉瓣置换、ICD-CRT、起搏器等)的 ≥ 70 岁患者。

部分70岁以上的人群可能出现衰弱状态，但在临床诊疗中易被忽视，对患者多器官功能下降、刺激耐受力减弱等问题关注不足。因此无论是否合并其他疾病都有必要对此类人群进行衰弱筛查，有利于及时发现危险因素，通过合理方式预防衰弱以及其他相关疾病。

衰弱的筛查可通过5米步速，握力，体重，每日活动量及血红蛋白、尿蛋白等生化指标进行初筛，若存在衰弱表现，应前往专病门诊进一步对身体机能、共病情况、生活能力、认知、社会心理等各种表现进行评估。一般情况下1~2年评估一次，当发生重大生活事件，需要进行再次评估，以判断变化情况。

患者及家属在就诊之前，可以自行进行简单评估，例如，进食、洗澡、穿衣、洗漱、如厕、行走等6个项目可评估日常生活能力；独立乘车、购物、做家务、洗衣、做饭、接打电话、理财、服药等8个项目评估患者是否具备独立生活的能力。■

起床喝水刷牙排尿早饭

第一件事，最好是睁开眼睛在床上呆一两分钟

早上醒来，不要急着起床穿衣服，躺在床上，让自己的身体清醒一下，过个一两分钟再起。这是因为，早上醒来时，人体内血液更粘稠，血压更高，起床太快会给血管带来一定的负担，增加患血管疾病的风险。

第二件事，喝一杯水或直接刷牙

一些人可能因为尿憋醒的，就匆忙起床，迅速跑到厕所。这实际上是一种错误的做法。早上起床后，血液循环相对较慢，突然起来去排尿，膀胱里被迅速排空，血液就会集中流向下半身，容易造成脑供血不足。因此，不要一起来就立即去排尿，可以先憋着，刷完牙再去，给身体一个缓冲的时间。也可以先喝一杯水，有助于促进血液循环，改善血液粘稠度，迅速唤醒身体，有助于预防心脑血管疾病。可能有人会对先喝水还是先刷牙产生困惑。大部分人觉得睡了一晚上起来后，嘴里充满了细菌，不刷牙喝水会把细菌喝进去。事实上，二者并不用分得太清，先刷牙或是先喝水都可以。喝水并不意味会把细菌喝进去，早上醒来时口腔中的细菌数与肠胃中的细菌数差不多，喝水主要是为了唤醒身体机能。如果你觉得你没有刷牙就喝水不舒服的话，当然可以选择先刷牙。


第三件事，就是排尿和排便

早上排尿或排便的时候不要太用力，尤其是老年人。太用力排泄会导致血压升高，不利于血管健康。每天早上起来都排便是一个很好的习惯，长期坚持下来，可以使肠道更干净，有助于健康。

第四件事，吃早饭

早饭是一天中最重要的一餐，可以选择吃鸡蛋、牛奶等有营养的东西。经常不吃早餐的话，胆囊容易生结石，不利于健康。■

保护胆囊从吃早餐开始



胆囊的主要作用是存储和浓缩由肝脏分泌出的胆汁，成年人每天分泌的胆汁量大约为800-1200毫升。在无进食的时候，分泌出来的胆汁经肝管转入胆囊内浓缩和贮存；进食的时候，食物进到小肠后，刺激胆囊收缩，排出胆汁帮助消化食物。而经常不吃早餐，胆囊里的浓缩胆汁排不出去，淤积在胆囊中，导致胆汁中的胆固醇浓度过高，会引起胆固醇沉积，逐渐形成胆结石。

胆囊里有了结石，若没有及时发现、治疗和控制，一旦结石阻塞胆囊管后，就会引起更加严重的症状，如胆囊肿大、胆囊血管受压等，而且还会增加细菌感染和胆囊炎的风险。此外，还要小心胆囊癌，约90%的胆囊癌患者合并胆囊结石；胆囊结石患者患胆囊癌的风险是无胆囊结石人群的13.7倍。可以说，胆囊结石是胆囊癌的首要危险因素。

得了胆囊结石、胆囊炎，存在是否切除胆囊的问题。其实，我国《胆囊癌规范化诊治专家共识（2016）》中明确指出，有症状的胆囊结石，不论单发或多发，均建议进行胆囊切除术；对于无症状的胆囊结石，具有以下情况之一者，也建议进行胆囊切除术：单发结石，直径超过3厘米；单发结石，直径小于3厘米，但有胆囊结石家族史或患者年龄超过50岁；多发结石，具有引发胆源性胰腺炎的风险；合并瓷化胆囊或糖尿病。胆囊壁增厚，大于3毫米，考虑慢性胆囊炎；影像学检查怀疑胆囊癌变；影像学检查提示合并黄色肉芽肿性胆囊炎，虽无症状，建议立即手术病理检查，以排除胆囊癌变的可能。

专家提醒：胆囊癌早期无特异性临床表现，或只有慢性胆囊炎症状，诊断很困难。不过，也不是没有迹象可寻，出现以下症状要格外引起重视。右上腹疼痛：疼痛性质与结石性胆囊炎相似，开始为右上腹不适，继而出现持续性隐

痛或钝痛，有时伴随阵发性剧痛并向右肩放射；消化道症状：出现消化不良、厌油腻、嗝气、胃纳减退；黄疸：往往在病程较晚时出现，同时伴有消瘦、乏力、皮肤瘙痒、皮肤黏膜黄染；发热：部分患者出现发热现象；右上腹肿块：病变晚期时，右上腹或上腹部出现肿块。

预防胆囊结石，远离胆囊癌做到以下几点：

控制体重、合理饮食 肥胖导致更易发生胆结石，所以要避免高脂肪、高热量的饮食习惯，多食用纤维素丰富的食物，改善胆固醇代谢，有助于预防结石形成。


吃早餐 一日三餐规律饮食可以促使胆囊定时收缩、排空，减少胆汁在胆囊中的停留时间，防止形成结石。

素食者适当补充卵磷脂 正常人的胆固醇与胆盐、卵磷脂是以一定比例混合，呈微胶粒状悬浮在胆汁中，当这一比例被破坏后就容易形成胆结石。而一些素食者摄入的卵磷脂不足，且过多的纤维素妨碍了胆汁酸的重吸收，使胆汁的胆盐浓度下降，容易形成结石。

每年定期体检 针对胆结石，超声是最有效、便捷的方法，每年应做一次体检，以及时发现胆囊结石以及胆囊有无癌变等情况。

链接

胆囊癌的高危人群



中老年，50岁以上胆囊炎病人癌变率急剧增加；女性患者，慢性胆囊炎患者男女之比约1:3；病程长、反复发作的慢性胆囊炎；有结石，尤其是多发型或充满型结石者；大结石患者，随着胆结石体积增大，胆囊癌的发生率相应升高，直径大于3厘米的结石患者比小于1厘米者的胆囊癌发生率高10倍；胆囊息肉患者，胆囊息肉大于1厘米，尤其是1.5厘米以上，癌变几率大幅增加；有胆胰管合流异常患者。■

大脑对你说

我是大脑，我是一个勤勤恳恳的“劳动者”，365天24小时都在工作，你睁开眼睛，我开始思考，你闭眼睡觉，我为你的梦做编剧。

我可以分为两个部分：

左半球 掌管语言、分析综合能力和计算能力等。

右半球 掌管音乐、空间、人物面容。

对于左利手人群来说，右半球为优势半球；多数人是右利手，则左半球为优势半球。我外表猛一看像个核桃，这是因为我有一层浑身布满皱褶的大脑皮质作为盔甲，它负责人体较为高级的运动、认知和情绪等功能。

我的还可以分四个部分：

额叶 位于盔甲的前端，又称脑前额叶。负责精神、语言及运动，运动员翻跟头的联合运动等都由这部分来协调。

颞叶 在盔甲的衣摆部分。负责听觉、对听到的内容进行理解、记忆等，例如你要理解别人说话的内容，想象自己在天上飞等，都要依靠它；“海马区”记忆按钮也在这个部位。

顶叶 负责深浅的感觉，进行复杂的运动和劳动技能、看懂一句话并理解等，都要靠顶叶来“发功”。

枕叶 位于盔甲后中心部位的下方，相当于后台操作中心，你们看到然后处理视觉的信息，便是由它在控制。

我的盔甲下的内心十分丰富，有很多结构：

内囊 如果这里发生损坏，你一定会发生瘫痪、感觉障碍和视力问题。

基底节 与小脑协调性、肌张力等相关，你想要保持站立的姿势，就要依靠它的支持。

间脑 左右大脑中间夹着的部分组织，这部分内容物不多，却包含了四个部分：丘脑、上丘脑、底丘脑和下丘脑。负责人体的醒觉（清醒的状态），你要

是想醒着、想运动、感受世间万物，都需要它。

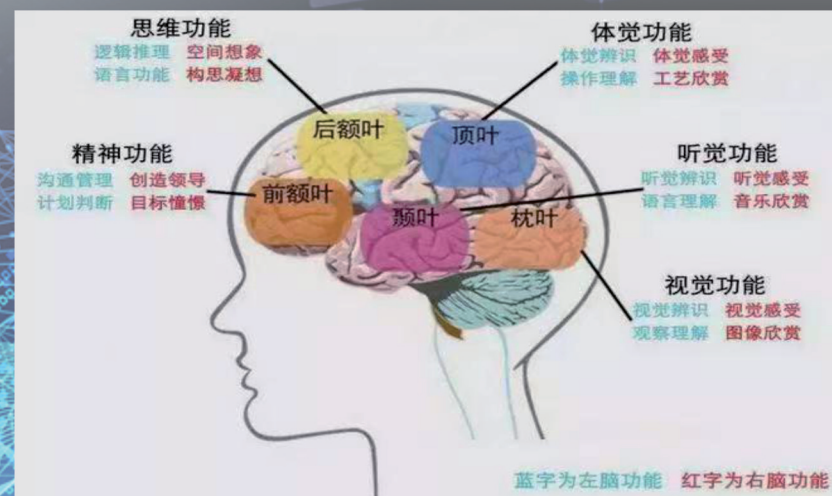
脑干 它上连间脑，下接脊髓，其中复杂的神经核团，是连接大脑和脊髓的“要道”，你血压高低、呼吸顺畅，它在掌管。

小脑 位于人的后脑勺部分，作用是维持平衡，如你喝醉时走路摇晃便与它有关。

我每天任务繁忙，但我身后有强大的队伍支持着：有几亿个神经细胞来共同奋斗，同时每个神经细胞又有几百个突触，每个突触又有几千至几百个蛋白质。每一个细胞都相当于一台计算机，一个突触就像计算机的一个芯片。别看我重量才1500克，耗氧量可达到人体总耗氧量的20%~30%，心脏耗氧量也只有7%。也正因此，我最不喜欢缺氧。当我缺少氧气6秒钟，人体意识就丧失了；10秒钟，自发的脑间活动就消失了；5分钟，神经元就会出现不可逆损伤；10~20分钟，就会出现选择性神经死亡。

在人体中，虽然我有一定的“话语权”，但是也架不住有些“猪队友”前来添堵。比如高血压、糖尿病等，会损伤血管，房颤容易导致血栓的形成，如果它流到我们这里，就会造成脑血栓。有些年轻人出现了血管发炎的情况，影响血液供应，只要影响大脑中血管的因素，都会伤害我。

当然我还讨厌一些不良的生活习惯，如果你长期喝酒，会造成脑萎缩、记忆不好、走路不稳、小脑功能失调；长期熬夜、缺乏锻炼、处于疲劳状态、不良的情感刺激也会影响到我。■



白内障苗头早发现

白内障是老年人常见的一种眼部疾病，如果这种疾病不及时治疗，视力会逐步下降直至失明。白内障的发展过程往往缓慢并且没有疼痛感，那么我们如何知道自己是否患有白内障呢？

第一步，看看视力是否明显减退，比如说看电视、报纸等模糊不清，说明视力明显减退了；

第二步，单眼近视或者远视，看物体有重影，这是一个比较明显的症状，要及时到医院检查；

第三步，远视突然减轻，不再需要戴老花眼镜，这时就要注意了，当不需要老花眼镜时，就要看看是否有白内障了；

第四步，发生眩光现象，也就是说在晚上，看灯光时会出现彩虹圈；

第五步，眼前出现大小不等、形状不一的黑点，如果眼前时不时的出现黑点，那么有可能会是白内障，要警惕了；

白内障手术发展到现在已经比较成熟和先进，许多老人除了白内障，可能同时还有老花眼、近视眼等影响视力的因素，也可以通过一台手术解决，一次手术同时告别白内障、近视眼、老花眼等，视力甚至比年轻人还要好。■

苹果烤着吃 对心脑血管好

“一天一苹果，医生远离我。”这句古老的谚语至今都被作为健康生活的指导方针。苹果富含矿物质和维生素，所含的纤维、抗氧化剂和类黄酮均有助于保护心血管健康。苹果具有降压、补血、抗氧化、助眠、抗胆固醇等功效。那么苹果到底该怎么吃才能将其功效发挥至最佳？

苹果的营养素

果胶 可溶性纤维，有助于降低血压和血糖，还能帮助降低身体中的“坏胆固醇”水平，并像其他纤维素一样，帮助消化系统维持健康状态。

硼 苹果中富含的营养素，可以壮骨和健脑。

槲黄素 一种类黄酮，能降低包括肺癌和乳腺癌在内的多种癌症风险，还能减轻自由基对身体的破坏，延缓包括老年痴呆在内的各种退行性疾病的发生。

烤苹果的益处

如果把苹果烤一下（加热5分钟），果胶的分子量就变少，活性比生苹果增加了9倍，果胶中抑制胆固醇与中性脂肪的作用，以及抑制血糖值上升的作用随之增加。

烤苹果还可降低胆固醇、防治高血压、糖尿病、哮喘、便秘、浮肿及消除皱纹等。

烤苹果的制作方法

苹果1个，洗净后连皮切成4块，剔除果核。

放进微波炉中加热5分钟。

烤后的苹果又香又软，非常好吃，佐餐或单独食用，最好放在晚餐前吃，每次一个就够了。

苹果加热的方法不仅有烤，还可以煮。■

自制猪皮冻

猪皮冻的制作 将猪肉皮削下来放入冰箱，积攒一定数量后，将猪皮上的毛全部拔掉，切成小长块，放入锅中用水煮，直到将猪皮煮成烂熟，和锅里的水融为一体时，再将食盐、酱油、花椒、味精等作料放入置锅中，搅拌均匀。然后将肉皮汤搁至一边，让其冷却自然凝固，或直接放入冰箱中让其冷冻。待肉皮冻凝固后再取出切成小长条，加入食醋、辣椒油、蒜泥、少量食盐及其他调味品进行搅拌后，便成了酸辣清凉肉皮冻。。

猪皮的营养价值 蛋白质含量较高，其含量与无论是瘦肉还是肥肉相比，大约是其二至三倍，此外，碳水化合物也比猪肉中的含量多。猪皮中还含有胶原蛋白以及多量赖氨酸，这些营养成分对于人体的健康和生理机能有着非常重要的帮助作用，无论是老年人还是儿童，食用猪皮均有裨益。

猪皮冻的医疗价值 早在古时候，人们就已经认识到了猪皮的医用价值。明代李时珍在其著作《本草纲目》中写道猪皮“气味甘寒，五毒，主治少阴下痢、咽痛等症”。清代时期王世雄所著的《随息居饮食谱》也曾记载道：“猪肤甘凉，清虚热，治下痢，心烦，咽痛。”另外，新鲜的猪皮有丰富的胶原蛋白和弹性蛋白，可以加工制作成动物胶，有着补血活血的功能和疗效，还有助于滋润肌肤。两千多年前的汉代，名医张仲景的《伤寒杂病论》中就有记载：“猪肤有和血脉、润肌肤”的作用，“令少妇食之，能防衰抗老”。■

焯一焯 更安全

在烹饪蔬菜之前，大家肯定都洗菜，不过，并不是所有蔬菜用水洗就够了，有很多食材必须焯过水才能安全食用。

焯水不仅能增加食物的色泽、味道，同时也能帮助去除掉食材中的农药残留物质和一些杂质等，使其变得更干净。我们都知道肉类的食材要经过焯水才能烹饪，其实以下这些蔬菜也是，经过焯水之后才能吃得更安全。

四季豆 四季豆平常吃得比较多，不论是爆炒还是凉拌，其味道都很美味，但是四季豆里面含有有毒成分——血细胞凝聚素和皂素，如果不焯水就直接炒的话，吃完容易引起食物中毒，所以吃之前最好要焯水。

花菜 不管是西蓝花还是花菜，因为它们的结构比较复杂，里面很容易藏有许多虫卵、杂质等，所以光用水洗是洗不干净的，要进行焯水才管用。

菠菜 菠菜不论是用来炒菜还是做汤，味道都很鲜美可口，当然，用来凉拌的味道也是不错的，不过菠菜里面含有大量的草酸，这种物质容易导致肠胃结石，所以我们在烹饪菠菜之前也要经过焯水。

黄花菜 黄花菜最常见的烹饪方法是和排骨一起煮汤喝，不过黄花菜里面含有很多秋水仙碱，所以在煮之前也最好将它先焯一遍水才行的，这样不仅吃起来健康，味道也特别棒。■



压力会压垮血管

心血管疾病，北方比南方高发，城市比农村高发，老年比青年高发。现如今，随着年轻人工作压力不断增加，心血管病的发生率也居高不下。英国医学刊物《柳叶刀》研究调查了欧洲近20万人的资料显示，那些工作压力较大的人，与其他人比起来出现心脏病的风险要高出23%。

中青年通常面临巨大的工作压力，很容易出现睡眠不足、精神紧张、运动不足等，如果再加上吸烟、饮酒、高脂饮食等不良生活习惯，更易导致身体代谢异常，从而加快冠状动脉粥样硬化斑块形成，这就是发生心肌梗死的基础。另外，长期处于高度紧张的工作状态下，会刺激人的交感神经，导致心脏负担过大，心率增快，甚至产生心律失常。长此以往，如不及时调整，心脏就会受到损害，导致心血管意外事件的发生。当面对一些突如其来的诱因时，就可能引起动脉粥样硬化斑块破裂、血栓形成或冠状动脉痉挛，导致血管闭塞、心肌梗死。

猝死，通常指的是在1小时之内不明原因的突然死亡。近年来在20~50岁的中青年身上频繁出现，因为发病急、病势猛，很少有人能死里逃生。为什么

猝死更“青睐”年轻人呢？首先，年轻人缺乏“缺血预适应”。老年患者冠状动脉狭窄进程缓慢，心肌缺血呈逐步发展过程，常形成“侧枝循环”，即由其他血管来供应缺血的心肌。当某条冠状动脉突然闭塞时，其他血管可供应部分血液。而年轻患者冠状动脉闭塞后，会完全失去血液供应，容易出现心脏骤停。其次，年轻人自认为身体“健康”，不重视体检，不进行早期干预，即便出现胸闷、胸痛等症状时也不当回事，推迟就医，从而错过急救的最佳时机。

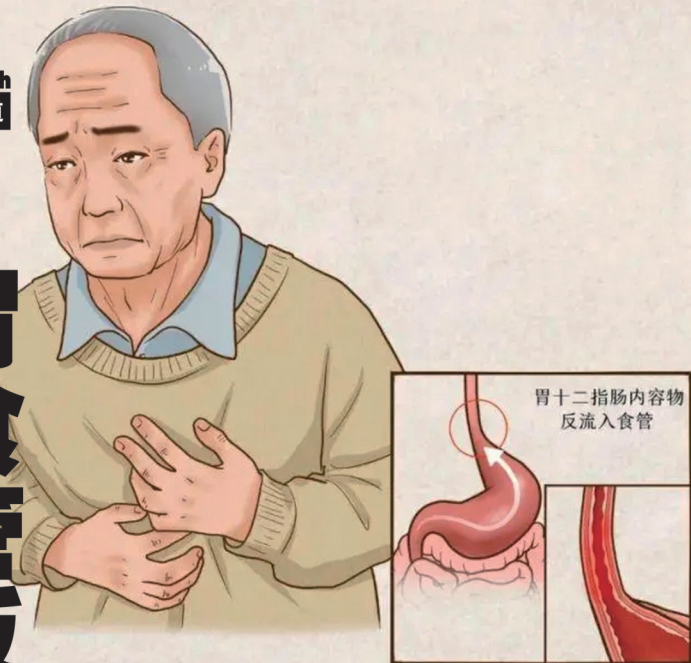
对中青年人群来说，提早预防心血管疾病特别重要，应注意以下几方面。

劳逸结合 当出现焦虑易怒、情绪烦躁、记忆力减退、注意力不集中、失眠等情况时，可能就是过度疲劳了，应调整工作节奏、适当休息，让机体功能得以恢复。但是，千万不可用吸烟、酗酒、暴饮暴食来“释放”自己，适当的户外运动、旅游、听听音乐等才是最适合的放松方式。

戒烟限酒 烟酒是中青年心血管疾病最重要的危险因素，吸烟对中青年心梗的“贡献率”是第一位的，长期吸烟可导致血管内皮损害、动脉硬化和血栓形成。另一个引发中青年猝死的重要原因就是过量饮酒。过量饮酒使交感神经兴奋、心跳加速，引起心肌耗氧量增加、冠状动脉痉挛，从而导致心梗发生。

定期体检，及早治疗 任何一种疾病都强调早期预防，控制危险因素。心血管疾病的危险因素包括：肥胖、高血脂、高血糖、高血压、缺乏运动、吸烟饮酒等。定期体检，可以及早发现问题。另外，当突然出现胸痛伴心慌、气短、恶心、呕吐、面色苍白、有濒死感等症状时，应想到是否出现心血管事件。此时应立即停下手中工作，及时就诊。 ■

胃食管反流病会作怪



反酸、烧心？咽痒、喉部不适？口苦？胸骨后不舒服？这可能是胃食管反流病，即胃内容物反流进食管引起不适症状的一种疾病。

胃食管反流病的症状

典型症状 烧心（胃部或胸口有火辣辣的灼热感）和反流（吃饭感觉顶住了，反酸水，口中有酸味）

不典型症状 胸痛、上腹痛、嗝气、腹胀、上腹不适；咽部异物感、吞咽痛、吞咽困难等。

食管外的症状 慢性咳嗽、声嘶、咽痛、咽部异物感、咽喉炎、哮喘、蛀牙等。

胃食管反流病的病因

器质性病因 喝酒、吸烟等不良生活习惯导致的消化道黏膜受损，暴食、肥胖、胃液分泌亢进等危险因素引起括约肌压力下降低导致反流。正常情况下，人在吞咽食物时，食管下括约肌会舒张，这样会使食物进入胃内；当食物到达胃后，食管下括约肌收缩，防止胃内容物反流入食管。

功能性病因 精神压力大、某些药物、腹压增大以及吃得太饱、睡前进食、喜欢吃重口味食物等不良的饮食习惯，这些因素导致消化道蠕动较差，清除能力下降。

胃食管反流病的高危人群

大于60岁的人群；肥胖，尤其是腹型肥胖的人；抽烟、喝酒的人；爱吃辛辣刺激性食物、甜食、高脂肪食物的人群；有食管裂孔疝的人；劳累、精神紧张、爱生气的人。如果属于以上高危人群，还同时伴有反酸、烧心、吞咽困难、胸口痛等症状，建议消化内科就诊。

胃食管反流病的治疗

一般治疗 生活方式的改变有助于胃食管反流病症状的控制，是基础治疗手段，需要贯穿整个治疗过程。主要包括：严格控制体重，戒烟，戒酒，规律饮食，抬高床头，避免睡前进食，避免食用可能诱发反流症状的食物（如咖啡、巧克力、辛辣或酸性食物、脂肪含量高的食物等）。

药物治疗 由于个体差异大，用药不存在绝对的最好、最快、最有效，除常用非处方药外，应在医生的指导下充分结合个人情况选择最合适的药物。主要包括抑酸剂、促胃动力药、黏膜保护剂、抗抑郁或焦虑治疗等。抑酸治疗是治疗的基石；促胃动力药和黏膜保护剂用于短期和辅助缓解症状。

手术治疗 分两种，一是内镜治疗，药物治疗不佳或不耐受时可行内镜治疗。手术类型有内镜下射频消融术、经口无切开胃底折叠术、抗反流黏膜切除术。二是外科手术/抗反流手术：可有效减少患者反流次数，更好地控制反流症状。手术类型有胃底折叠术、磁性括约肌增强术。不同术式的胃底折叠术与使用PPI（奥美拉唑、艾司奥美拉唑等）药物相比能更好地控制烧心、反流症状。磁环括约肌增强术通过腹腔镜将磁珠环置于胃食管交界处，增强抗反流屏障。

确诊胃食管反流病后的注意事项 一定要谨遵医嘱，足量、足疗程服药，积极治疗；减轻体重，尽量将BMI控制在 $<25\text{kg}/\text{m}^2$ ；改变睡眠习惯，抬高床头 $15\sim 20$ 度，睡前3小时不再进食；戒烟、限制饮酒；避免浓茶、咖啡、可乐、巧克力、番薯、芋头、糯米、薯仔、奶茶、糖水、柚子、油柑等食物；吃饭要慢，不要狼吞虎咽，不吃不易消化的食物；避免降低食管下括约肌压力和影响胃排空的药物，如硝酸甘油、抗胆碱能药物、茶碱、钙通道阻滞剂等；减少引起腹压增高因素：肥胖、便秘、避免穿紧身衣、长时间弯腰劳作等；保持良好心态和愉悦的心情。■



植物神经功能紊乱

有一种疾病，在症状不明显的时候，很多的人会忽视它，但是等到症状严重了，影响到自己的生活和工作了，才会被重视，但是这种疾病检查还没有器质性的问题，这就是植物神经功能紊乱。

植物神经紊乱的病因

遗传因素 大多数植物神经功能紊乱的病人都有家族性，但并不是所有疾病都是遗传因素所致。

社会因素 各种引起情绪紧张的社会心理因素，都会成为该病的促发因素。工作压力大、学习负担过重、家庭纠纷、婚姻不幸、失恋、邻里关系紧张、同事或上下级关系不协调等等，都会使人神经过于紧张、心理负荷过重，而出现植物神经功能紊乱。

个性因素 植物神经功能紊乱，与个人性格也有很大关系。多数病人有自卑、敏感、性格内向、情绪不稳定的特点，表现为多愁善感、焦虑不安、不善与人沟通，遇事闷在心里，不能及时发泄情绪等等。

生物因素 身体其他部位病变，也可累及到中枢神经系统而引发精神障碍。

年龄因素 幼年时期由于儿童身体和精神发育并未成熟，所以缺乏自我控制情感和和行为能力，同时因为其保持着幼稚情感行为和原始反射，所以对外界环境适应能力较差，再加上现在社会各方面对孩子压力增大，所以孩子会因各种心理因素影响而出现情感和和行为方面障碍。

植物神经紊乱的症状表现

植物神经通常支配胃肠腺体分泌、睡眠等，植物神经紊乱症的症状表现具体如下：胃肠植物神经衰弱，患者可能会出现反酸、嗝气、食欲不振、腹胀、不易消化等症状；泌尿系统，部分患者自觉尿频、尿急，失眠以后会反复去卫生间；心脏系统可能会出现心悸表现，觉得心脏跳得特别快，或者心脏好像离胸壁特别近；

部分患者可能会出现睡眠障碍；汗液分泌异常，即多汗，一些焦虑患者可能到诊室之后，夏天即使开着空调，患者也会反复出汗。此外，也可能出现焦虑。

若患者有上述症状时，医生通常会对患者进行客观焦虑、抑郁评分。若评分超过一定界限，可诊断焦虑、抑郁状态，此时患者需服用相应药物调整情绪，从而改善症状。

植物神经紊乱应该如何预防

生活规律 养成良好的生活习惯，比如早睡早起，三餐定时定量等，不仅有助健康，而且还可以培养自己的良好心境。

运动锻炼 平时建议多参加体育锻炼，不要一个人闷在家中，不利于心理健康。

由于植物神经紊乱是属于一种非器质性神经类疾病，检查一般不会有有什么器质性的病变，如果发现有一些类似的问题，一定要引起重视，积极的配合治疗。■



雀斑

由于遗传相关，多在3~5岁出现，青春期加重，随着年龄增长有变淡的趋势。好发于面部，特别是鼻部和两颊，一般无自觉症状。日晒是雀斑的一个重要诱发因素，夏季日晒后皮疹颜色加重、数目变多；冬季则减轻或消失。

在雀斑的治疗上，强脉冲光（IPL）和Q开关激光技术是最常用的手段，可收到较好的疗效。但雀斑与遗传密切相关，治疗并不能做到永不复发，而充分的防晒可以减缓雀斑的复发。

颧部褐青色痣

多发于女性，大多数从20岁以后发病，部分患者有家族史。主要特点是颧部对称分布的黑色、深褐色斑点，斑点相对孤立，之间可见正常皮肤。患者无任何自觉症状，季节规律不明显。

针对颧骨褐青色痣的治疗，目前最有效、应用最广泛的是Q开关激光，利用光爆破原理，激光在极短时间内被释放出来，瞬间通过表皮到达真皮层，使皮肤内的色素颗粒瞬间粉碎，并通过人体的新陈代谢排出体外。治疗一般间隔3个月，一般3~5次左右可治愈，不易复发。

黄褐斑

又名肝斑、妊娠斑，主要是出现于面部的颧部、颊部、前额、鼻部等处，多为对称性的淡褐色斑片，30~40岁女性中发生率高达30%~40%，日晒后加重。黄褐斑形成的原因很多，包括日晒、化妆品使用不当、睡眠不足、情绪波动、内分泌疾病等。

引起黄褐斑的原因比较多，所以，治疗起来也会比其他色斑需要更多的时间和耐心。可应用维生素C和谷胱甘肽抗氧化，抑制黑色素形成；中药则通常以舒肝、补肾、活血、益气为主；配合外用氢醌霜或维甲酸类乳膏；必要时也可考虑辅以激光治疗。■

腿脚发麻 看什么科

脚麻是肢体末端的麻木，是神经功能的异常所致，可由很多原因引起。可去以下科室求诊：

骨科 神经的压迫会造成脚部麻木，比如膝关节引起的麻木常导致腓侧肌肉力量减弱，足不能背伸，足下垂；腰椎间盘突出引起的麻木，一般是不对称的，可出现一侧足趾或足背侧麻木，还伴有腰疼；足踝疾病造成的麻木往往是疼痛为主，麻木为辅，一般由缺血造成。

神经内科 手脚发麻也有可能与脑血管硬化有关，以小中风（短暂性脑缺血发作）及高血压引起发麻现象最多。由于大脑组织特别是大脑皮质缺血，大脑感觉和运动中枢发生了功能性障碍，导致相应部位的麻肢体木。60岁以上老人发病最多。当近期有反复手脚发麻现象，应及早检查、治疗。酒精中毒引起的末梢神经炎，双脚也会发麻，皮肤感觉减退。

内分泌科 糖尿病人如果出现手脚麻木，可能是周围神经受损，出现糖尿病足，双脚对称性的“袜套样麻木”，意思是，接触什么都感觉像穿了袜子、戴了鞋套一样，皮肤感觉减退，还伴随足部皮肤发凉。诊断糖尿病后，建议至少每年筛查一次糖尿病周围神经病变；病程较长的人，或合并有眼底病变、肾病等疾病者，应每隔3~6个月进行一次复查。

血管外科 下肢动脉闭塞患者不仅会出现脚麻，还会出现脚凉。若病变继续发展，会出现间歇性跛行：行走数百米或几十米后，小腿酸胀疼痛，一瘸一拐，但休息几分钟后缓解，再次行走又会疼痛。有长期吸烟史，高血脂、糖尿病、高血压患者是下肢动脉闭塞疾病的高危人群。■

这些药 不要说停就停

心血管系统用药 心血管系统疾病患者在服用抗心绞痛的药物、抗高血压药物以及抗心律失常药物时，千万不能随意中断或停药。抗心绞痛的药物若随意中断，容易导致心绞痛发作，甚者引起心肌梗塞。如果当血压降至正常后突然停药，血压可在短时间内大幅度上升，甚至超过治疗前的水平，出现头晕、头痛、视力模糊等高血压危象症状。骤停抗心律失常药可导致严重的心律失常，甚至诱发心房纤颤，危及生命。

降糖药 在血糖得到有效控制后如果立即停用降血糖药物，很可能使血糖骤升，导致病情恶化。特别是平时应用胰岛素治疗的病人，治疗显效后如果突然停用胰岛素，可能出现酮症酸中毒昏迷。

糖皮质激素类药物 长期服用泼尼松、地塞米松等糖皮质激素类药物，使病人肾上腺皮质功能下降，皮质激素分泌功能受到抑制，如果此时突然停药或者减量过快时，可使病情出现“反跳”现象，如若发生感染、创伤、出血等，将诱发肾上腺危象，甚至发生意外导致死亡。

抗慢性乙肝病毒药物 患者在服用核苷类抗病毒药物抗乙肝病毒治疗时，一定要遵从医嘱，千万莫要擅自停药，如果突然停药很可能诱发肝脏疾病的急性加重，甚至发生肝功能衰竭。因此，服用此类药物的患者，一定不能擅自停

药，要定期进行医学监护，无论是选择药物、更改治疗方案还是停药都应在专科医生的指导下进行。

抗生素和抗结核药 很多人服用抗生素后，在发烧、乏力等感染症状缓解时便立即停药，殊不知此时细菌却未彻底清除。此时停药将导致病情反复、恶化甚至产生细菌耐药性。结核病也需要较长时程的联合化疗，且中途不得随意停药。这类药物应遵循“联合、规律、全程、适量”的用药原则，以提高治疗效果，减少耐药性的产生，从而降低复发。不规范的抗结核治疗可导致耐药性结核和全身播散性结核，给治疗带来困难。

抗抑郁药和镇静催眠药物 长期服用抗抑郁药类患者不能擅自骤然停用，应该在医生的指导下逐渐减量、停药或更改治疗方案，突然停药，会出现恶心、呕吐、眩晕、头痛、肌肉痛、焦虑等症状。抑郁症是一种有复发倾向的慢性疾病，如果治疗不充分，复发次数增多，不仅会增加治疗的难度，而且会花费更多的时间和费用。长期服用安定等镇静催眠药物，如突然停药，就会出现焦虑、兴奋、震颤、肌肉抽搐、头痛、胃肠功能失调、厌食、感知过敏、癫痫发作等症状。

抗癫痫药 如果骤然停用抗癫痫药，很可能出现戒断反应，表现为：抽搐发作、焦虑、易怒心慌、睡眠困难、出汗、腹痛、呕吐及注意力不集中等。需注意的是，这里的抽搐发作是因为停药导致的戒断反应，不是原来的癫痫复发。戒断反应中的抽搐有时会很严重，甚至出现大发作持续状态。如果逐渐缓慢的停药，通常可以避免出现戒断反应。

口服长效避孕药 服用长期避孕药后，在体内有一定的蓄积，不可突然停药，必须改服短效避孕药三个月后再停药，从而使体内的激素水平缓慢下降，避免产生大出血。■

测量出准确的血压值

高血压，是常见的心血管疾病。据国家心血管病中心发布的《全国高血压控制状况调查》显示，我国高血压患病率已高达23.2%，但知晓率不及50%，控制率仅为15.3%。由此可见，我国高血压控制率仍不理想。

血压测量是高血压诊断、防治效果评估以及血压监测的基础和关键。许多高血压患者在家进行血压监测，测量血压看似简单，但身边没有专业医务人员的指导，一不小心就会落入“坑”中。

血压计电子和水银哪个准

水银血压计发明时间距离今日已经有长达百年多的历史，水银血压计配备一个通过自身能充气的袖带，充气后暂时阻断身体中血液的循环流动。这时，医生听诊脉搏跳动，并且同时在刻度表上读出对应的数值，就是测量的血压数值。专业医生用水银血压计测量，精准度是比较高的。但如果测量人技术不过关或受到环境的影响（如医师听诊时注意力不够集中或听力下降、听诊时环境嘈杂、患者测量时紧张）都有可能造成测量数据的不准确。

电子血压计的原理是通过测量血液流动时对血管壁产生的振动来得出血压值，并且屏幕上就可直接显示，且数值可精确到个位。由于电子血压计是由电子元件构成，因此对环境温度较为敏感，若存在温差过大的情况，就可能影响到电子血压计测量的准确性。而且电子血压计毕竟是机器，遇到测量数值不准，也需要考虑其是否老化了。一般来说，电子血压计的使用寿命为6~10年。

患者在家测量血压，以下3点小任选其一：1.测量三遍，取均值。2.测量三

遍，取最接近的两遍的平均值。3.舍弃第一遍的读数，取第二遍、第三遍的平均值。

血压测量部位的选择

关于测量血压时该如何选择其测量部位，一直是广大高血压患者比较“纠结”的地方。其实，无论测量哪个部位的血压患者都需遵守“就高不就低”的测量原则，不同情况有不同的测量，住院治疗的患者，建议测量四肢血压；在家治疗的患者，建议测量双上肢血压，双上肢血压差 $\leq 10\text{mmHg}$ ，属于正常范围；双上肢血压差为 $10\text{mmHg} \sim 19\text{mmHg}$ ，则需要考虑是否有动脉硬化、狭窄；双上肢血压差 $\geq 20\text{mmHg}$ ，则可能患有较为严重的疾病，如主动脉瘤、主动脉狭窄、主动脉夹层等，一定要及时去医院进行诊治。

需要注意的是，手腕式电子血压计虽然能通过监测脉搏波沿手部动脉的传播速度来计算血压，但在一般情况下并不提倡使用手腕式电子血压计！因为腕式电子血压计实际上测量的是腕部脉搏压力值，与标准血压测量的上臂肱动脉有一定偏差。又因为测量时需使肘关节与心脏在同一水平，要求将佩带手放在胸前，在用力状态下测量不够准确。但适合于脱衣服不方便的患者（残疾人）、上臂过于粗壮和野外工作人员等。

血压测量的频次

直接关系到血压测量的准确性，因此，高血压患者需要对测量时间和频次进行严格把控。血压测量首先要看其血压状态是稳定还是波动。如果稳定，则一周测量一次；如果波动，则每天都需要进行血压测量，直到血压变得稳定为止。稳定是指连续三天的血压值都差不多，此时，可以改为一周测一次。

血压测量的时间段

推荐针对初诊高血压患者或血压不稳定高血压患者在早、晚这两个时间段内测量血压为宜（精神高度焦虑患者，不建议家庭自测血压），具体如下：

| 早上 | 晚上 |
|---|----------------------------|
| 早上起床后的30分钟~1小时之内，休息5分钟，坐着测 | 晚上睡觉前的30分钟~1小时之内，休息5分钟，坐着测 |
| 吃早餐、服用降压药前测量 | 洗澡、服用降压药前测量 |
| 早上测血压之前要排空二便（大便、小便） | 血压每次测2~3次，每次间隔30秒即可 |
| 血压每次测2~3次，每次间隔30秒即可 | |
| ps:夏季，会发生餐后低血压的老年人，可在其中饭后的30分钟~1小时之内多测量一次血压 | |

食品添加剂之九

亚铁氰化钾

抗结剂指添加于颗粒、粉末状食品中，防止颗粒或粉状食品聚集结块、保持其松散或自由流动的物质。我国目前允许使用的有亚铁氰化钾、硅铝酸钠、磷酸三钙、二氧化硅、微晶纤维素等。亚铁氰化钾为其中应用较为广泛的一种拮抗剂，主要作为食盐抗结剂添加到食盐中。

理化性质 亚铁氰化钾别名黄血盐，为浅黄色单斜体结晶或粉末，无臭，略有咸味，常温下稳定，加热至70℃开始失去结晶水，100℃时完全失去结晶水而变为具有吸湿性的白色粉末。高温下发生分解，放出氮气，生成氰化钾和碳化铁。溶于水，不溶于乙醇、乙醚、乙酸甲酯和液氨。

在食品工业中的主要用途 有的食盐中矿物质含量较高，容易结块，亚铁氰化钾作为抗结剂添加到食盐中后可防止食盐因矿物质或水分含量高而结块。在食盐中加入亚铁氰化钾既可提高食盐的稳定性和感官特性，也更加便于运输和贮存。亚铁氰化钾也可配合乙酸锌作为澄清剂：利用乙酸锌与亚铁氰化钾反应生成的氰亚铁酸锌沉淀来挟走或吸附干扰物质。这种澄清剂清除蛋白质能力强，但脱色能力差，适用于色泽较浅，蛋白质含量较高的样液的澄清，如乳制品、豆制品等，也可以用于可溶性糖类的提取和澄清。

食用注意事项 我国的《食品添加剂使用卫生标准》（GB2760-2007）中指出：亚铁氰化钾作为抗结剂，用于盐及代盐制品，大使用量为0.01g/kg（以亚铁氰根计），而根据世界卫生组织和国际粮农组织委员会的评估数据，成年人至少每天摄入1.5mg亚铁氰化钾才会对人体健康造成损害，只要添加的亚铁氰化钾是在允许使用量的安全范围内，就不会对身体造成伤害。■

福州市中医院 协办

梅兰竹菊 皆可入药

梅 绿萼梅 理气化痰止咳嗽

梅花不仅姿色超卓，更因其气质历来为人们所称道，人们也常常把那些品性高洁的人比喻为梅这样的君子。

在中医里，梅花性平，味微酸涩，归肝、胃、肺经，具有疏肝解郁、和中化痰之效。无论是家里的老人，还是小宝宝，都可以用它来保健，比如用它煮粥吃就不错。方法也很简单，取绿萼梅即白梅花5克，粳米50~100克加水煮至成熟，加白糖温服即可。此款药膳不仅可以作为辅助治疗慢性咽喉炎的保健方，对脾胃虚弱、湿犯脾胃所致的脘闷、食欲减退者也有调理作用。

还可用它来炖山珍汤：将竹荪、竹笋、黑木耳、发菜、山药、芋艿、各种蘑菇等放入锅中，烧开后，放盐调好口味，再撒入梅花瓣，微微沸腾后，即可食用。此汤有补益作用，让人神清气爽。此外，它还有降血压的功效，取绿萼梅3克，决明子10克，开水泡服即可。

除了上边提到的绿萼梅，还有腊梅花可以入药，但腊梅花偏于凉性，有清热解毒，生肌的功效，所以它一般多用于烫伤及高热烦渴。

兰 辛夷花 可解鼻炎之苦

兰花是中国传统名花，它以特有的叶、花、香独具四清（气清、色清、神清、韵清），给人以极高洁、清雅的优美形象。从而赢得“天下第一香”、“花中君子”的称号。



常用的中药辛夷就是玉兰花的蓓蕾，因它辛散温通，芳香走窜，上行头面，善通鼻窍，所以是中医治鼻渊头痛的要药。到中药房或药店抓上些，回家稍炒一下，有点温热即可，包在纱布里，放在鼻子前闻上一闻，会有淡淡的药香味，或加热后碾成粉末来闻有缓解鼻炎的作用。对于经常受慢性鼻炎之苦的朋友，也可以选用辛夷花15克，鸡蛋2枚。把辛夷花、鸡蛋加水适量同煮，蛋熟后去壳再煮片刻即可，

饮汤吃蛋。可解毒、消炎。

若是小宝宝受寒后鼻子不透气，可以用生艾叶100克，辛夷20克，碾成绒状缝成枕头用。两天换一次。中医认为，鼻塞、流鼻涕多由于感受风寒湿邪所致，艾叶性温，可温经止血、散寒止痛，辛香可通经开窍。与艾叶同用，有协同作用，可增加艾叶的疗效。将辛夷用酒精浸泡过滤后，浓缩成稠状浸膏，或将辛夷制成煎剂、油剂、乳剂类，以棉条浸透塞鼻，均能使肥厚性鼻炎和急性鼻炎者鼻腔通气舒畅。

竹 淡竹叶 治心病清心热

“咬定青山不放松，立根原在破岩中。千磨万击还坚劲，任尔东西南北风”。这千古流传的佳句，可说把竹子坚贞不屈的精神品质写得淋漓尽致。我们在心情不畅时观赏竹子，感受竹子疏畅的神姿，也会使得心情开朗了许多。

当然，竹子不仅能治心病，还能清心热，比如热天里，每天用竹叶心泡茶就可以缓解自己的烦躁，清头热，治头昏。竹叶心就是竹叶



还未长成，叶心未能展开，呈筒卷形的嫩叶。中药店里一般都有处理好了的干品，使用非常方便。

淡竹叶也是清热泻火的好东西。比如有发热、口渴、心烦、失眠等症状时，就可以熬点淡竹叶膏吃。制作方法很简单，取鲜淡竹叶500克，洗净，剪碎，水煎去渣，文火熬稠，停火待凉后拌入白糖250克备用。每天两次，每次吃10克左右就行。用单味的淡竹叶煎汤代茶饮对预防咽喉痛效果也不错。

菊 菊花膏 提神醒脑明

菊花，是中国的本土花卉。

《礼记·月令》就有“菊有黄华”的记录。《离骚》中也有“朝饮木兰之坠露兮，夕餐秋菊之落英”之说。从先秦至魏晋，人们都认为菊花是一种高洁的花草，吃了可以长寿。

据宫廷医案记载，慈禧肝经有火、肺胃积热，又届耄耋之年，肝肾不足，所以常服用补泻兼施的菊花延龄膏。菊花延龄膏的成分主要是菊花和蜂蜜。制法简单易学，取干燥杭白菊500克加水熬煎，去渣后浓缩成汁，兑入槐花蜜500克，混匀熬成蜜膏，冷却储存备用。每次服10克，每日2次。

冬令温服菊花延龄膏可使肢体轻松、耳目聪明、清脑去火；久服则有提神醒脑、利气活血、延年益寿的效果。需要注意的是，脾胃寒凉的人群服用要适量，以防菊花寒凉，损伤脾阳，出现腹泻等情况。以菊花作枕，主要运用的是中医“闻香祛病”的理念。制作菊花枕的方法也不复杂，如可选用白菊花干品1000克，川芎400克，丹皮、白芷各200克，装入枕套内，使药物缓慢挥发，这样的菊花枕可养肝明目，防治头晕、头痛、鼻塞等。■



简介者

陈小英 福州市中医院肛肠科康复科九病区。

膝关节炎的健康科普

膝关节作为人体最大、最复杂的关节，过度劳损容易导致膝关节炎，是中老年的常见病、多发病。与上楼梯相比，下楼梯对膝关节的稳定性要求更高，由于身体重心下移，需要更大的肌肉力量来保持身体和膝关节的稳定，膝关节弯曲的角度也更大，对膝关节的冲击力也更大，更容易损伤膝关节软骨。

膝关节炎的分类

膝关节炎依病因可分为原发性膝关节炎和继发性膝关节炎，依严重程度可分为四期。偶发膝关节疼痛，可正常进行日常活动为初期；经常出现膝关节疼痛，日常活动基本不影响，常于起立、下蹲或者上下楼梯时疼痛，活动轻微受限为早期；经常出现膝关节严重疼痛，日常活动因为疼痛而受限为中期；膝关节疼痛非常严重，日常活动严重受损为晚期。

膝关节炎的病因

慢性劳损 长期姿势不良，负重用力，体重过重，导致膝关节软组织损伤。

骨密度降低 当软骨下骨小梁变薄、变僵硬时，其承受压力的耐受性就减少，因此，骨质疏松者容易出现膝关节炎。

肥胖 体重和膝骨性关节炎的发病成正比。

外伤 膝关节损伤，如骨折、软骨、韧带的损伤。

膝关节炎的临床表现

关节肿痛 疼痛是膝痹最主要症状。疼痛部位在关节周围，初期为轻微的钝痛。疼痛逐渐出现，持续存在，行走时明显，上下楼梯或蹲站时加重。很多病人有夜间痛，影响睡眠，严重时病人不能行走。大部分病人有关节肿胀，常发生在髌骨周围。关节肿胀、积液不易消退，即使消退后也容易复发。

关节摩擦音 是膝痹的特征性表现。病情轻的病人摩擦音细小，严重的病人摩擦音粗大。

关节僵硬 病人清晨起床时感关节发僵、不适，活动后消失，时间一般小于30分钟，称为“晨僵”。

关节松动 由于关节软骨变薄、磨损，关节间隙变窄，关节韧带松弛，造成关节松动。病人行走时感觉关节不稳，左右“打晃”。关节不稳会进一步加重关节损伤。

关节畸形 严重、晚期病人关节出现畸形。关节梭形重大，关节内翻畸形最多见。关节内翻畸形会造成关节负重力线不正，是引起疼痛的重要原因。

膝关节炎的中医辨证分型

气滞血瘀型 疼痛剧烈，犹如针刺。

风寒湿型 痛有多处，数个关节受累，局部略有肿胀。

肝肾亏虚型 病变缓解，患者形体虚弱，腰膝酸软，疲乏无力。

风湿热痹型 起病较急，病变关节红肿、灼热、疼痛，患者遇冷感觉舒服为特征；可伴有全身发热，或皮肤红斑、硬结。

膝关节炎的预防

控制体重 避免肥胖，减轻膝关节的负荷。

注意姿势 避免长时间屈膝、久站、久坐。

不穿高跟鞋 走远路不穿高跟鞋，穿厚底且有弹性的软底鞋，减少对膝关节的冲击力。

保暖 天气寒冷，注意膝关节保暖，如戴护膝，避免出现“老寒腿”。

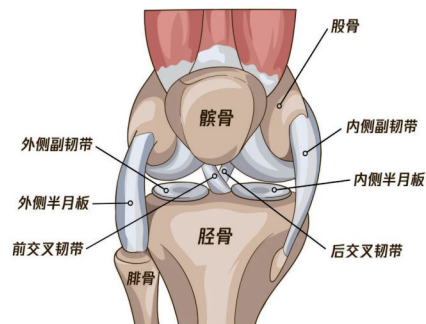
做到“三少” 少上下楼梯、少登山，少提重物，避免加重膝关节负荷，避免机械性损伤，肌力不足者使用手杖、拐杖等辅助工具以减轻受累关节负荷，选择合适的鞋和鞋垫以减震。

适当锻炼 游泳和散步是最好的运动，既不增加膝关节的负重能力，又能让膝关节四周的肌肉和韧带得到锻炼。

保护膝盖的动作

坐位伸膝法 坐在椅子上，将双足平放在地上，然后逐渐将一侧膝盖伸直，并保持直腿姿势5~10秒钟，再慢慢放下。双腿

膝盖解剖结构



交替进行，重复练习10~20次。

仰卧位屈膝法 仰卧位，将一侧膝关节屈曲尽量贴向胸部，用双手将大腿固定5~10秒钟，然后逐渐伸直膝关节，两腿交替进行。重复练习10~20次。

俯卧位屈膝法 俯卧位，双手在头前交叉，将头部放在手臂上，然后将左(右)膝关节逐渐屈膝，足跟尽量靠近臀部，并保持屈膝姿势5~10秒钟，再慢慢放下。两腿交替进行。重复练习10~20次。

股四头肌锻炼法 俯卧位，将一侧腿屈膝靠向臀部，双手反向握住踝部(或用毛巾环绕踝部)，逐渐将下肢向臀部牵拉，并保持这一姿势5~10秒钟，然后放下，双腿交替进行。反复练习10~20次。

推擦大腿法 坐在椅上，双膝屈曲，用两手的掌指面分别附着左(右)腿两旁，然后稍加用力，沿着大腿两侧向膝关节处推擦10~20次，双腿交替进行。

指推小腿法 坐在椅上，双膝屈曲，双腿微分，用两手的虎口分别放在两膝的内外侧，然后拇指与其余四指对合用力，沿小腿内、外侧做直线的指推动作尽量至足踝。反复指推10~20次。

拳拍膝四周法 坐在椅上，双腿屈曲，双足平放在地板上，并尽量放松双腿，双手半握拳，用左右拳在膝四周轻轻拍打50次左右。

按揉髌骨法 坐在椅子上，双膝屈曲约90°，双足平放在地板上，将双手掌心分别放在膝关节髌骨上，五指微张开紧贴于髌骨四周，然后稍用力均匀和缓有节奏地按揉髌骨20—40次。■

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

这些问题要找精神科

思维紊乱 大脑逻辑出现了问题，例如：说话时不受大脑控制一样，一会说这，一会说那，不在一个“频道”上。或者有的人变得非常敏感、疑神疑鬼、怀疑和猜忌家人和朋友对自己不好，会伤害到自己；怀疑同事甚至陌生人会伤害到自己；只要出门看到别人，就觉得他们看自己的眼神不对，肯定是在嘀咕自己。

情绪多变 经常情绪不稳定：心情不好、高兴不起来甚至有的不想活。经常出现烦躁、坐立不安，遇到一点点的小事就发脾气、烦、心里不痛快、什么都不想做，还自己生闷气、晚上睡觉翻来覆去睡不着、白天无精打采，呼吸都很闷，还会出现肚子疼等肠胃不舒服的情况。

性格突变 平常看起来是内向、文静的性格，一段时间突然变了个人似的，喜欢和别人打交道，到处交朋友。还有的看起来外向、活泼的性格，突然变内向了，性格孤僻，喜欢一个人待着，不想和他人说话，不注重外表，邋里邋遢，不与人交往交流，学习和工作都不行了，就待在家，哪都不去。

身体不舒服检查不出来 在各大医院看过很多科的，花了很多钱做了很多检查，也没查出什么明显的病来，可是身体还是难受。其实，这可能是神经失调出现的反应，跟身体的器官没有关系。所以，要去正规的精神科做检查，看是否是精神心理的问题。

行为怪异 本来是一个很爱干净的人，整整洁洁的，突然变得不讲卫生了；平时有礼貌的，突然变得粗暴起来，甚至对人动起手来；反反复复想一些没有必要的事，就是控制不了自己，不想就难受，不做也难受。或者杞人忧天，担心的事多，比如安全问题、身体健康、家人健康等。还对场景担心，进电梯，商场，看到悬挂的东西，害怕高，都需要尽早就诊精神科。■

福建福州儿童医院 协办

简
作
者

丁汉章 福建省福州儿童医院急诊科主治医师。

宝宝中暑的预防

宝宝新陈代谢旺盛，肌肉较少，脂肪较多，散热能力有限，体温调节功能差，对环境适应性能力不强，遇到夏天气温骤然升高，宝宝易中暑，可采取以下措施预防：

1.日常生活中要让宝宝养成勤喝水的好习惯，除了直接饮水，夏天还能让宝宝多吃一些含水分高的水果，比如苹果、西瓜、西红柿等，或者也可以给宝宝熬一些绿豆汤来解暑。

2.有的家长不习惯夏季开窗，担心使屋子里面又闷又热，造成宝宝中暑。其实，在夏季也应该勤开窗、勤通风，而且，在室内开空调也要注意不能开的太低，造成室内温差过大，容易让宝宝发生感冒。儿童如果长期处在空调屋里对身体健康也不好，当宝宝一旦脱离空调就会容易出现中暑。

3.家中或者去户外活动时要常备防暑药品，比如藿香正气，可以治疗头痛头晕，胃肠型感冒等，防止中暑。

4.父母如果带宝宝去户外活动，最好选在凉爽的时刻，比如傍晚或者清晨，这样可以避免阳光直晒，让宝宝尽情享受户外乐趣。

5.平日里不要让宝宝吃太多油腻食物，过多食用会增加消化系统的负担，使大量血液滞留于胃肠，而输送到大脑的血液相对减少，营养物质也不能被充分吸收。

6.夏季昼长夜短，气温高，人的新陈代谢旺盛，消耗量也大，容易疲劳。加上夜间炎热，睡不安稳，导致睡眠不足。因此，中午睡上一两个小时，对健康大有裨益，可使身体各系统得到休息，也能有效防止中暑。

如果发现宝宝中暑，家长要：

立即将宝宝移到通风、阴凉、干燥的地方：如走廊、树荫下或有冷气的房间休息；

让宝宝仰卧，维持呼吸道的通畅，解开衣扣，脱去或松开衣服，用湿毛巾擦拭全身降温。如宝宝的衣服已被汗水湿透，应及时给宝宝更换干衣服，同时打开电扇或开空调，以便尽快散热，但风不要直接朝宝宝身上吹；

在宝宝意识清醒前不要让其进食或喝水，以防意外事故发生。意识清醒后少量多次饮淡盐水，补充足够的水分和盐分。每次饮水量以不超过300毫升为宜，也可以给宝宝喝一些鲜果汁；还可口服仁丹、十滴水、藿香正气水等药物；

如果以上效果均不佳，尽快带宝宝去医院治疗。■

福州市妇幼保健院 协办

简介

罗艳 市妇幼医院妇产科主治医师，硕士研究生。擅长诊治围产期保健、产科常见并发症，妇科常见病。

你熟悉的母乳谣言

谣言1：心情不好，母乳会有毒 哺乳妈妈心情不好，母乳不会有毒，也不会影响乳汁的营养。不过心情愉快，母乳量会多。

谣言2：喝补汤，好下奶 相信每个产妇都有过在月子里，顿顿不离滋补汤催奶的时候。但是，并没有某种食物能够证明可以催奶，产后妈妈只要饮食做到营养均衡，也不需要额外进补催奶。

谣言3：病毒会通过母乳传染给宝宝 乳汁不会把感冒传染给宝宝。如果感冒了，建议不要太近距离接触孩子，触碰孩子时尽量带上口罩，保持双手清洁，这样就不容易把感冒传染给孩子。另外，哺乳期生病，如果不是乳房局部直接受到感染，基本上都不会影响继续母乳喂养，可以坚持哺乳，不要三天两头地断奶。

谣言4：吃药后不能喂奶 哺乳期生了病，不少母乳妈妈生怕药物成分通过乳汁影响宝宝健康，不敢轻易吃药，只能硬抗。然而，哺乳期间并不是所有的药都不能吃。哺乳期间药物会根据安全级别，分为L1、L2、L3、L4、L5五级。妈妈们尽量服用比较安全的L1或L2级药物，基本就可以坚持继续母乳喂养。所以也不是说，妈妈在哺乳期间吃任何药物都需要停止母乳喂养。

谣言5：胸小没奶 胸部大小和母乳分泌量没有关系。乳房的大小，是乳房内脂肪量决定的。而母乳分泌多少，则是乳腺大小决定的。

总之，如果家人给哺乳妈妈太多质疑，只会增加宝妈哺乳压力，奶水反而真的不够了。■

据统计有16%~39%的孕妈妈会出现孕期便秘，特别是怀孕后期，产后6~12周也是便秘的时间坎。长期便秘会使孕妈产生紧张、焦虑等情绪，严重者可能会引发流产、早产，危及母儿。孕期便秘该如何缓解？

心情愉快，适当运动 适当放松，听听音乐，保持心情愉快。适度的散步、活动能促进肠胃蠕动。

多喝水，调整饮食 多喝水，每天饮水至少2000ml以上。调整饮食不是多吃香蕉，喝“蜂蜜水”，更不是饭后水果甜点。不成熟的香蕉鞣酸含量高，会减少肠蠕动，抑制胃肠液分泌，反而易引起便秘；蜂蜜水主要含糖，增加隐形的甜蜜负担；饭后水果改成饭前吃。纤维素能促进肠胃蠕动，推荐每日摄入膳食纤维量20~35g，常见富含纤维素的食物有：豆类，麦片，糙米等粗粮；火龙果、西梅、苹果等水果；绿叶蔬菜；菌菇。总之，每天多吃杂粮全谷物，吃够一斤蔬菜半斤水果，可以帮助缓解便秘。

养成良好的排便习惯 早上起床后的起立反射可以促进结肠运动，吃完早餐后的胃结肠反射，都有助于产生便意。长期保持定时排便的习惯，可以帮助建立排便的条件反射。

适当用药 乳果糖治疗效果好且副作用小，是孕期首选的通便“神器”。孕期禁用蓖麻油、开塞露、麝香类的乳膏和中药栓剂。■

孕期便秘 从容应对