

我爱健康

2024

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



福州市疾控中心在“世界无烟日”前后以“保护青少年免受烟草危害”为主题，开展一系列宣传活动。

省、市、台江区卫健部门在福州外贸职专开展控烟宣传活动，主要内容包括：发布2023年福建省青少年烟草调查结果、福州外贸职专介绍无烟学校建设经验、学生代表控烟倡议、控烟主题诗朗诵、控烟科普大讲坛网络直播、控烟宣传展板展示、现场“烟害”知识闯关游戏、拒烟承诺签名等。图1 为省卫健委党组成员、副主任林宪现场发布2023年福建省中学生烟草流行调查结果；图2 为学生代表诗朗诵《有那么一天，无烟》；图3 为学生们积极参加控烟互动游戏。

5月31日，市疾控中心举行控烟宣讲比赛，各县（市）区卫健部门均派出选手参赛。比赛中，选手们通过现场讲解、小品、快板等多种形式，展示烟草对青少年的危害，倡导拒吸第一支烟，呼吁青少年远离烟草，免受烟草危害。图4 为参赛选手进行现场演讲；图5 为获奖选手合影。

闽内资准字A第029号
福州雄胜彩印有限公司 承印



P10 【健康资讯】

深圳禁烟场所也禁电子烟

P12 【养身健体】

人体的奥秘新发现



第37个世界无烟日

保护青少年 免受烟草危害



周若伊
四(3)
65号

全国青少年控烟绘画征集活动全国优秀作品·福建省福州市仓山区施程小学 周若伊

有一种觉悟叫

健康觉悟

“健康觉悟”可以通俗地理解为关注健康。有调查显示，直到38岁，人们才开始关注自己的健康状况，而“开悟”通常有契机，往往是身体出现了疼痛、变胖、体重减轻、频繁生病等健康问题后，或是亲人、朋友、名人等突然患病或去世；调查还发现53%的人对健康状况不满意，可即便如此，其中36%觉得自己太年轻，不需要担心；25%觉得不会有什么坏事发生在他们身上；近一半的人承认年轻时没有正视健康问题，事后才发现，年轻时饮食不良、酗酒、压力大、休息不好等坏习惯，都为日后的健康问题埋下了隐患。

年轻人健康觉悟低是全球普遍存在的现象，对年轻人来说，就业、成家、晋升、赚钱属于第一优先级的任务，将更多时间投入到这些领域能有更大获益。相反，健康管理却难在短期内看到收益。人们一般在40岁后越来越关注健康问题，既是因为这时生活和工作相对稳定，也是过了40岁身体会进入“衰退期”，患病风险显著提升。那么，40岁前就可以把健康放在一边吗？事实是，年轻人易患上睡眠障碍、焦虑、偏头痛等慢性病，高血压、肥胖症、糖尿病越来越年轻化。

健康觉悟不能太晚，一方面，大中小学要通过家校合作，帮孩子养成健康生活习惯，包括科学饮食、坚持运动、劳逸结合等。另一方面，企业通过为员工提供健康咨询和体检（包括心理体检）、举办趣味运动活动、打造健康食堂等方式，管理好员工健康。■

封面题字：陈奋武



2024年5月 第3期
总第99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
陈敏红 谢兆勋 吴秀娜
郭睿

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：陈敏红
编辑：林 嫻 陈 杨 罗秀凤
王利书 翁美榕 黄婷屏
刘兴文
美编：万小军

地址：福州市长乐区万沙路199号
电话：0591-62715920
传真：0591-62715920
邮编：350512
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：2024年5月

Contents

目 录

卷首语

有一种觉悟叫“健康觉悟” 【 01 】

专家论坛

健身 要选合适的 【 04 】

怎样减少烧烤对身体的伤害 【 06 】

健康资讯

好好刷牙能防老痴 【 09 】

深圳禁烟场所也禁电子烟 【 10 】

养身健体

左脸比右脸好看 【 11 】

人体的奥秘新发现 【 12 】

脖子为啥嘎嘎响 【 15 】

每天步数依岁数 【 16 】

营养膳食

推粪机当属西梅 【 18 】

控制体重绕不开吃 【 21 】

食品安全

谈食物的“保质期” 【 22 】

防病之道

“人老心不老”已成过去 【 23 】

慢性前列腺炎 预防很重要 【 26 】

世界上最疼的病 【 28 】

生活贴士

关于眼镜的科普 【 30 】

夏天到“小强”横行 【 32 】

通过便便颜色识疾病 【 34 】

健康指南

食品添加剂之十五——甜蜜素 【 35 】

中医治未病

人有四海皆藏能 【 36 】

舒心苑

词穷和提笔忘字 【 38 】

儿童康健园

幼儿扁平足的病因与管控 【 40 】

康乃馨

轻松度过更年期 【 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

简作
介者

句朝晖 北京积水潭医院中医正骨科副主任医师，师从于中医正骨名宿张世坦先师，学习传统中医正骨手法。擅长应用深筋膜及小关节囊深度点压和剥离手法及药物治疗颈椎病、颈枕综合征、颈肩背肌筋膜炎、急慢性腰痛、骨性关节炎、软组织损伤、网球肘等疾病。

健身 要选 合适的

近年来，全民健身运动蓬勃兴起。甚至像马拉松这样的高难度比赛，普通人也有了参与的机会。人们尤其对跑步十分热衷。据中国田径协会统计，2018年全年800人以上路跑、300人以上越野跑赛事超过1300场，参赛人数接近600万人。而2010年的注册赛事仅有13场，短短8年时间，中国马拉松赛事数量实现了100倍的增长。与之相对应的，近年的运动医学发展飞速，病人太多了，而且大都是运动损伤。

运动可能带来损伤，难道说不运动就没事了？也不行。世界卫生组织早已将久坐列为首位的致死原因，吸烟都排它后面了。全世界每年因缺乏锻炼导致的死亡人数和吸烟的致死人数相当。

运动是应该的，但要根据自身的条件调整好目标。健身的英文为fitness，fit即有合适、适合、相符、恰当的意思。人类的身体素质和智商一样，大多数人差不太多，特别棒的和特别差的都是少数，能拿全国或奥运金牌的更是凤毛麟角。我们为何要健身？有人总结出有五点：为工作，为健康，为娱乐，为竞争，为形象。

为工作 有些工作需要体力支持。运动员不用说了，像军人、警察、工人、农民，没体力不行。骨科医生以男性居多，说就在手术室抬着病人的肢体消毒，没把子力气还真干不了。

为健康 运动，特别是有氧运动可以有效预防心脏病、中风、高血压、糖尿病、肥胖、骨质疏松和骨折、抑郁、结肠癌和乳腺癌、痴呆等的风险，这些都是有科学依据的。比如，心血管功能

差是疾病死亡的最主要原因，占总死亡率的16%，比肥胖、糖尿病、高血脂症加起来的都高。运动有冲洗血管的作用，其“救命指数”约等于服用降胆固醇的他汀类药物，运动的降血糖功效则是二甲双胍的两倍。

为娱乐 运动也为了好玩。不管是踢毽子、跳广场舞、打球，只要达到健康最低要求就行，无需记步数、时间或者做硬性计划。健身可分散压力、改善心情。如果你工作压力太大已影响心理，运动是最好的调剂。不论你喜欢哪种方式、哪种运动，高兴就行，只是别让它变成压力。

为竞争 运动锻炼的，90%是精神，10%是身体。喜欢竞争的以男性居多，好胜心强。有好胜心当然不错，不过也得有个好身体做支撑，这是需要天赋的，还得付出艰苦努力。如果缺乏天赋，就要量力而行，千万不要逞强。俗话说，“淹死的都是会游泳的。”年老不以筋骨为能，很多人不服老，五六十了还觉得自己是壮小伙，就很容易受伤。

有氧运动既带来好处，也可能伴随损伤。大多数人只以健康为目标即可，只有那些既有天赋又有动力的人，才可设立较高水平的目标。

为形象 有人健身是冲着减肥的目的。其实，运动并不能减肥，只能消耗热量。要想有效地减轻体重，必须从改变饮食习惯开始。很多超重的人为了短期减肥，不断提高运动强度和运动量，最后体重没有减轻多少，膝关节、踝关节、跟腱、足底筋膜都发炎了，疼得只能休息。结果，刚减下去的体重，没两天就都找补回来了。

健身，怎样才合适呢？达到你的目标就行。在开始新的运动前要评估自身，选择适合自己安排、预算、能力和兴趣的运动。开始要慢一些，循序渐进，关键要坚持。没有时间锻炼的，可以从生活方式上着手。比如，能走就不要坐；少开车，多步行……即便是小的积累也会产生大的变化。■

简介者

范志红 著名健康管理专家、中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授、食品科学博士，中国营养学会理事、中国科协聘科学传播首席专家，主要研究方向为营养食品的开发，食品保健功能因子的提取、利用和效应，食物营养及安全性与栽培、储藏、加工因素的关系。

怎样减少烧烤对身体的伤害

烧烤四季都火爆，但是，吃烧烤可能引来致癌物，吃了之后影响皮肤健康，其实真正需要担心的，是在炭火烧烤过程中产生的致癌物和促炎成分，在享受美味的同时，尽量减少对身体的危害呢？

微波炉和电烤箱比炭火烧烤产生的致癌物少很多

脂肪在炭火烧烤过程中会产生多环芳烃类致癌物，蛋白质在过热后会产生杂环胺类致癌物。只要是炭火烤，或明火烤，就很难避免局部过热，产生致癌物这个事情就是不可避免的。

即便不是烤，而是油炸、油煎，也会产生这两类致癌物

相对而言，如果用微波炉和电烤箱来烤肉的话，致癌物的含量就要小得多。因为烤箱可以控温，而只要把食材所有部位的受热温度都控制在200℃以下，产生致癌物的数量就会很小。

一般来说，烤箱温度调到200℃时，只要适时取出烤熟的成品，烤肉的实际受热温度不会达到200℃，因为水分蒸发会使肉表面的温度有所下降，而肉内部的温度就更低一些。所以，吃自家烤箱烤的肉串，还是安全的。

可是，有很多人就好那一口，必须用炭烤才觉得好吃，并认为那种油脂滴在炭火上冒青烟带来的烟熏味道是烧烤美味的重要组成部分。

美拉德反应会给身体带来麻烦

烧烤和煎炸食物还会产生很多促炎物质，这些物质对皮肤非常不友好，会

促进痤疮，恶化各种皮肤和黏膜的炎症。

煎炸和烧烤食物之所以那么香，是因为其中发生了“美拉德反应”，产生了很多香气物质。但是，如果这个反应比较强烈，也会产生大量的“糖基化晚期末端产物”（AGEs）。不同食物烹调方法产生AGEs的数量排序是：煎炸/烧烤>烤箱烤>炖煮>新鲜食物。比如说，在烹调前的新鲜鸡肉中，几乎没有AGEs；但在烤鸡中含量就大幅度上升了，炸鸡更多，而烤或炸的鸡皮里，AGEs的含量超级高。AGEs会给身体带来一系列的麻烦：诱导胰岛素抵抗；活化氧化酶，产生自由基；促进炎症反应；诱发细胞凋亡；减少能量产生等等。这些作用会促进皮肤的衰老。

多环芳烃类致癌物和杂环胺类致癌物，本身也是促炎物质。美拉德反应中产生的丙烯酰胺类物质，也是促炎成分，再加上AGEs的加持……对身体健康的影响可想而知。皮肤中AGEs的积累和人体衰老相关，甚至和多种慢性疾病风险相关。例如，心血管疾病发作风险、血管硬化指标、神经系统疾病并发症、骨关节炎等。

在肉类中添加香辛料可抑制烤制形成的致癌物

从制作方式来说，应当在保持风味的前提下，尽量减少致癌物的形成量。炭烤或油炸的工艺可能难以改变，但肉的腌制方式和配料成分可以改变。

此前已经有很多研究者发现，通过添加香辛料处理肉类，可以部分抑制肉类在烤制中形成过多的杂环胺类致癌物。所谓香辛料，包括了新鲜香辛料，比如葱、姜、蒜、洋葱、鲜辣椒等，也包括了干制香辛料，比如花椒、胡椒、干辣椒、丁香叶、迷迭香、小茴香、孜然等。这些香辛料都具有相当强的抗氧化性，一方面能减少致癌物的形成和致突变作用；另一方面也能够帮助人体提升胃酸、小肠液等消化液的分泌量，提高消化能力。

在牛肉饼里添加香辛料可以有效减少油炸后的杂环胺产量。其中添加1.5%的花椒、1.5%的干辣椒，或1%的生姜，就能把杂环胺产生量分别降低77%、67%和67%；大蒜和洋葱的效果会弱一些，要分别加到5%和9%，才能达到61%和48%的抑制效果；加入迷迭香、罗勒等香辛料，使用大蒜汁、姜汁等调味，都有利于降低烧烤食物的致癌物生成；可以通过搭配食物的方式来减少促炎物质的危害。例如，在吃烤肉的时候，用紫苏叶、生菜叶包着吃，配合生菜沙拉同食，或者在烤肉上挤上番茄酱、柠檬汁来调味，有利于减少有害物质的影响。

吃烧烤的健康饮食建议

1. 每个月只吃一两次烤串，两三次炸物，不能经常作为夜宵或晚餐食物。
2. 减少每次吃的数量，把一次吃许多烤肉的饕餮习惯，改成每次只吃一两串解个馋。
3. 做食物替换，把炭火烤制的食品换成电烤箱烤制的食品。
4. 在吃烧烤和炸物的时候，多多搭配富含抗炎成分的食物和饮品。常见抗炎成分包括多酚类物质、类胡萝卜素、活性多糖、可溶性膳食纤维等。深绿色和橙黄色的蔬菜，橙黄色和蓝紫色的水果，各种蘑菇、木耳等，绿豆汤、黑豆汤、绿茶和菊花茶等。
5. 吃了烧烤后面一两天都要吃得清淡一些，少吃肉，少吃油腻，多吃全谷杂豆和清爽果蔬。

健康饮食并不意味着完全禁食那些好吃而不健康的食物，但需要控制数量和频次，并努力通过合理的搭配来减少那些食物对健康的影响。■

好好刷牙能防老痴

坚持正确刷牙，保持口腔卫生，不仅能预防蛀牙，帮助保持良好的咀嚼功能和肠胃功能，还能预防老痴发生。

牙龈炎是老年人群中一种常见的口腔疾病，多由牙龈卟啉单胞菌引起。挪威卑尔根大学临床科学系研究实验室的彼得梅代尔及其团队，通过实验发现了基于DNA的证据，证实牙龈卟啉单胞菌可从口腔转移到大脑。牙龈卟啉单胞菌产生的有害酶会破坏大脑中的神经细胞，引起老人记忆力丧失，最终导致老痴。研究团队对53名老痴患者进行观察检测，在96%的患者体内发现了这种有害酶。可见，保持牙齿健康，远离牙龈卟啉单胞菌，对保护大脑、维持认知功能具有重要的意义。

专家提醒老年朋友，牙龈卟啉单胞菌并不会单独引起老痴，但这种细菌的存在会大大增加患病风险，而且还会导致疾病更快发展。目前，梅代尔及其团队研究团队已研发出一款药物，能够抑制牙龈卟啉单胞菌产生的有害酶，从而延缓老痴的恶化进展。此外，梅代尔还针对老人给出了实用的预防建议：

“好好刷牙，并使用牙线洁牙。”■



深圳禁烟场所也禁电子烟

有人认为电子烟不是烟，不属于禁烟范围。那为什么深圳市在禁烟场所要禁止吸电子烟呢？

这要从电子烟危害谈起。世界卫生组织已经明确，使用电子烟危害健康。电子烟又称电子尼古丁传送系统，其生成的气溶胶通常含有乙二醇、醛类、挥发性有机化合物、多环芳烃、烟草特有亚硝胺、金属、硅酸盐颗粒和其它元素，其中许多成分是已知有害健康的毒性物质。电子烟气溶胶中的某些金属(包括铅、铬和镍)及甲醛浓度甚至高于传统卷烟中的浓度。另外，在禁烟场所使用电子烟会产生电子烟气溶胶，与二手烟烟草烟雾一样，会对非吸烟者的健康造成影响。

另一方面，电子烟的流行对青少年产生的不良影响日趋严重。电子烟厂商宣扬“更健康、更时尚”，以及酷炫的造型，甜味、糖果、水果味的调味剂调出的口味越来越吸引青少年接触尼古丁并成瘾。2011年至2018年，美国的青少年电子烟使用率从1.5%上升到惊人的20.8%。深圳市慢性病防治中心2017年对全市中小学校周边烟草销售专项调查，被调查学生中“听说过、使用过电子烟”的比例分别为54.0%和3.8%，高于2015年全国成人烟草调查的结果(40.5%和3.1%)。大部分购买电子烟的中小学生，因为喜欢电子烟的口味(52.6%)、炫酷新奇的设计(48.2%)、认为电子烟危害小(34.2%)，3.5%的学生因为宣传促销活动而购买电子烟。

对电子烟进行管控，在禁止吸烟场所禁止吸电子烟，一方面可以保护不吸烟者的健康，另一方面也从法律层面让青少年明确认识到，电子烟对吸烟者和不吸烟者健康同样产生危害。从法律层面禁止任何形式的电子烟广告、促销和赞助，禁止向未成年人销售电子烟。■



左脸比右脸好看

人的左右脸多多少少有点不对称，但并不突兀显眼。既然左右脸不一样，到底哪一边更美一些？据说，人们普遍认为自己的左脸更加好看，艺术家们也倾向于将肖像画的左侧脸呈现给观众，这种效应叫“左边偏见”，无论是被拍、被画的人，还是欣赏者，都普遍这么认为。这或许跟人类对表情的觉察与表达主要由右脑半球负责有关，相对而言，右半球控制的左侧脸有着更强烈的情绪。其实，左脸好看更多的是一种心理效应，正常情况下，左右脸的不对称基本不会出现明显且会影响视觉感受的偏差。

如果左右脸的不对称已经发展到能被肉眼明显看出，甚至是偏斜，这时候就得考虑是不是以下这些原因引发的了。

牙源性下颌偏斜 牙齿原因造成的下巴不对称，可能是因为牙齿不整齐，咬合有问题，需要做正畸调整。

颞颌关节不对称 两侧的颞颌关节，一侧长，一侧短(关节吸收变短)，自然就会脸歪。不过关节吸收变短，大多也是由于牙齿咬合不良，刺激关节所致，需要先恢复牙齿正常咬合关系后，才能让关节更加稳定。

骨骼问题导致的偏颌畸形 下颌骨发育不对称造成的，即使在牙齿闭合的时候也可以看出不对称的样子。相对轻微的下巴歪斜可以用下巴填充使脸颊两边做成一样大小的，也可以通过手术调整。

骨骼病理性原因 面部骨骼由于先天性、发育性以及获得性原因，导致的骨骼病变，如髁状突增生、半面短小畸形、骨化性纤维瘤等。■

人体的奥秘新发现

人类软骨可以再生 美国《科学进展》杂志刊文称，美国杜克大学医学院风湿病学系医学、骨科和病理学教授弗吉尼亚·拜尔斯·克劳斯博士及其研究团队发现，人类关节软骨可以再生修复，这与蝾螈和斑马鱼等生物用来再生肢体的microRNA分子机制十分相似。研究人员表示，人类软骨在脚踝、膝盖中间部位和臀部的低水平修复效果最佳，这一发现为有朝一日人类四肢和其他组织的再生铺平了道路。

人类死后仍会“运动” 《国际法医学：协同效应》杂志刊登澳大利亚昆士兰大学研究员艾莉森·威尔逊博士及其研究小组完成的一项新研究称，人死后一年多的时间内，肢体还有可能会完成一些轻微的“运动”。这一发现对法医学研究具有十分重要的意义。

皮肤中有“疼痛器官” 美国《科学》杂志刊登瑞典卡罗琳斯卡医学院组织生物学教授帕特里克·厄恩法斯及其研究小组完成的一项研究称，皮肤内部有一个可感知疼痛的细胞网，这种“疼痛器官”与神经共同对疼痛刺激做出反应。这一发现有助研究慢性疼痛的治疗方法。

耳朵可选择性聆听 美国《神经元》杂志刊登哥伦比亚大学扎克曼研究所神经工程师尼玛·梅斯加拉尼博士完成的一项新研究发现，大脑可控制嘈杂环境下的倾听方式，有选择地将注意力集中在某一个声源处。这一发现对于助听器的更新换代具有启迪效果。

六根手指更加灵活 英国《自然·通讯》杂志刊登德国弗赖堡大学神经生物学和神经技术教授卡斯滕·梅林博士研究小组完成的一项新研究称，大脑能够

适应第六根手指，并灵活控制和运用多余的手指。研究人员发现，有六根手指的参试者可以用一只手完成普通人需要双手才能完成的某些任务。

数千种新的微生物 美国《细胞》杂志刊登意大利特伦托大学计算生物学家尼古拉·塞加塔教授完成的一项新研究：人体内（尤其是肠道）存在数千种未曾被发现的微生物，构成微生物群，形成肠道中的“好”细菌。人体微生物研究对发现疾病新疗法具有积极意义。

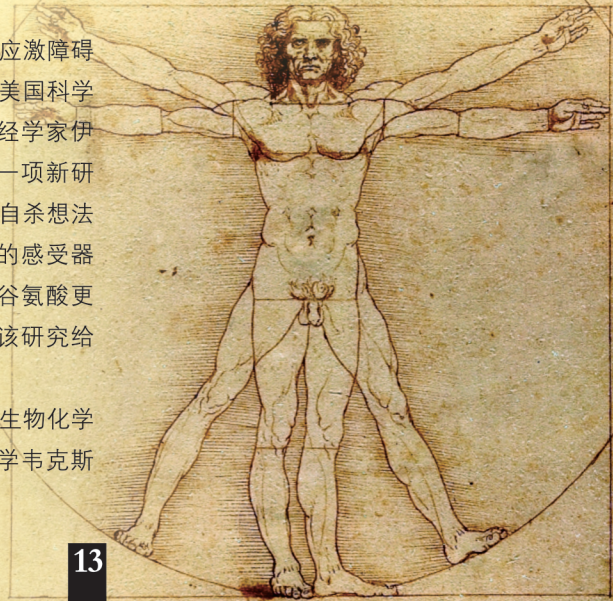
膝盖中有块“新骨头” 《解剖学杂志》刊登英国伦敦帝国理工学院迈克尔·贝尔蒂奥姆博士及其研究小组对2.1万个膝盖进行的研究发现，人类演化中消失的、位于膝盖后的小豆骨（籽骨）“又回来了”。100年前，只有11%的人有小豆骨，如今，有这块骨头的人占比达到了39%。这一奇怪现象可能与现代人摄入的复杂营养有关，也可能与走路时膝盖周围的力量和扭矩有关。这项发现或许对关节炎的研究有所帮助。

左撇子的基因区域 《大脑》杂志刊登英国一项新研究，首次识别出与左撇子相关的基因区域。英国牛津大学研究员阿基拉·威伯格博士及其研究小组对40万人的基因组展开了分析，他们发现了几个导致用手习惯的基因区域，这些区域也和大脑中控制语言的脑区存在关联。

白细胞影响胆结石形成 美国《免疫》杂志刊登德国埃尔兰根大学医院免疫学家马丁·赫尔曼博士及其研究小组完成的一项新研究称，白细胞在胆结石的形成和生长过程中发挥着重要作用。这项新研究为胆石症的预防和治疗开辟了新途径。

谷氨酸与自杀倾向 创伤后应激障碍（PTSD）会增加自杀风险。《美国科学院院刊》刊登美国耶鲁大学神经学家伊莲娜·埃斯特利斯博士完成的一项新研究发现，在PTSD患者中，有过自杀想法的患者对大脑信号分子谷氨酸的感受器比常人多30%。这表明其体内谷氨酸更少，而大脑正竭力予以补偿。该研究给PTSD的治疗带来新希望。

验血检测纤维肌痛 美国《生物化学杂志》刊登美国俄亥俄州立大学韦克斯



纳医学中心风湿病学家凯文·哈克肖博士及其研究小组完成的一项新研究称，简单实验室血检可成功识别纤维肌痛生物标志物，并将其与其他相关疾病区分开来。该研究为纤维肌痛的诊断和药物治疗提供了新靶点。

缺少“嗅球”也能闻到气味 美国《神经元》杂志刊登以色列魏兹曼科学研究所神经生物学专家塔利·韦斯博士及其研究团队的一项新研究发现，即使大脑中没有“嗅球”（负责处理气味的大脑区域），人类也能够闻到气味。尽管其具体机理尚不清楚，但韦斯博士表示，新研究可能改变人们对嗅觉的理解。

细胞缺陷影响免疫功能 美国《细胞·报告》杂志刊登澳大利亚拉特罗贝分子科学研究所生物化学家乔治亚·阿特金·史密斯博士及其研究小组完成的一项新研究，首次确定濒死细胞中的蛋白质Plexin B2。该蛋白质负责协调细胞凋亡的关键阶段（细胞死亡），缺少它可导致垂死免疫细胞无法从体内清除。这项新研究有助于深入了解炎症性疾病和自身免疫性疾病。

记忆衰退可以逆转 英国《自然·神经科学》杂志刊登美国波士顿大学心理与脑科学系罗伯特·莱因哈特博士完成的一项新研究发现，记忆力衰退可以通过一种无害的脑电刺激暂时逆转。这项研究表明，电刺激或许可以使大脑“重返青春”。新研究为阿尔茨海默病等各类痴呆症的有效治疗带来新曙光。

遗传分子超过百万 《化学信息与建模》杂志刊登美国埃默里大学生物化学家杰伊·古德温博士及其研究小组完成的一项新研究发现，DNA可能只是人体100多万个遗传分子中的一种。这项研究将为基因疗法带来新曙光，同时也对目前所知的生命进化提出了质疑。■

脖子为啥嘎嘎响

有些人，特别是年纪大的人，脖子摸上去很硬、很凉，一转动还会嘎嘎响。其实，不仅是脖子，上了一定岁数后，会出现各种关节响的情况，包括肩关节、膝关节、髋关节、踝关节等，这就是所谓的“老胳膊老腿”。老胳膊老腿其实就是关节进行性退变加上气血供应不上，导致身体变得僵硬，关节在缺血（缺少津液、组织液）的状态下发生干磨的情况。

人体脊椎的骨头和骨头之间，都有椎间盘隔开，而椎间盘里面80%都是水。越是年轻，里面的水分含量就越高。年纪大后水分丢失，椎间盘就收缩了。椎间盘的主要作用是缓冲。比如原地起跳时，地面会对人体产生一个反作用力，椎间盘可有效防止骨头之间直接“硬碰硬”。身体弯曲的时候，椎间盘的作用也是在运动时保护骨头之间不会受损。还可以用一个例子来类比。比如骑自行车时，如果车轴里缺油了，就会感觉里面的滚珠转动不灵活。这种响动有点类似脖子响。只不过，自行车轴转动靠的是油，而骨头之间的转动靠的是血（津液、组织液）。因此，当气血双亏的时候，骨关节之间的椎间盘没有充足的气血津液供应，就会出现干磨的情况，响动也就出现了。

脖子嘎巴响属于正常生理性现象，不一定是颈椎病，却是颈椎病早期症状，如果出现颈部疼痛、酸胀、活动受限，就有可能发展成颈椎病了。我们要重视和预防，避免颈椎病的发生，尤其是经常使用手机和电脑的人群，更要保护好自己的颈椎。■

每天步数依岁数

一项研究显示，以正常的步速行走，63岁以上女性每天走2500步（约1.25公里），心力衰竭风险便显著降低；增加至每天3600步后，心力衰竭风险可降低25%~30%。步行，尤其是快走时，双下肢肌肉会有节奏地舒张、收缩，挤压内部的血管，推动静脉血液回流，从而加速血液循环，增强心肌收缩能力，降低心血管疾病风险。但是，不同年龄的最佳护心步数是有区别的。

18岁以下活动量不止一万步 适度运动可刺激儿童青少年的生长发育，也有利于心脏健康，但他们平时在学校四处走动、上体育课、与朋友玩耍等活动较多，本身运动量就偏高，日行万步反而不足。《国际行为营养与体育活动杂志》发表的一项研究显示，如果单纯以步数计算活动量，4~6岁的学龄前儿童每天需保证10000~14000步；6~11岁男孩为每天13000~15000步，6~11岁女孩为11000~12000步；12~18岁青少年每10000~12000步。

成年人7000~13000步最佳 成年人每天平均久坐时间可达到8.5~10.5小时，每天步数自然会减少，死亡风险随之增加。《欧洲预防心脏病学杂志》上发表论文显示，60岁以下成年人每天走7000~13000步时，患各种心血管疾病的风险可降低49%。但需提醒的是，不要因为年轻力壮而过度追求步数。哈佛大学一项针对45岁以上中老年女性人群的研究发现，每天步数为4400步左右

时，死亡率显著降低，但超过7500步后便不会再有明显变化，反而可能引发关节炎、软骨损伤、肌肉劳损等一系列疾病。

60+岁6000步即可 《美国心脏病学会》杂志2022年发表的一项涉及约20万人、随访6.2年的研究发现，老年人每天步数达到6000~9000步就可将心血管疾病风险降低40%~50%，不必强求达到10000步。

70~90岁3000步就有益 过了70岁，身体会有明显的衰老表现，更要控制好走路的强度。2023年，美国阿拉巴马大学发表的一项研究分析了452名70岁以上参与者的数据后发现，与每日步行少于2000步的人相比，每天只需走3000步就可对心脏健康产生有益影响，每增加500步，心血管疾病风险降低14%，每天走4500步的人群发生心血管事件风险最低，降低了77%。

特别提醒 虽然步行锻炼有益心脏，但开始任何新的运动计划前，都建议先咨询医生，尤其是有心脏病史或存在身体不适的人。如果开始步行计划，可考虑在原有的活动量基础上逐步增加，先从多走500步开始，并把走路纳入日常生活中。步行时，保证步速达到120步/分钟，有助提高心率，加强对心脏的刺激，但具体能走多远、走多快需量力而行；步幅稍大些，可比平时走路多出半脚掌；步态要轻盈，挺直腰杆、收紧小腹，双手自然摆臂，不要驼着背、挺着肚、拖着脚、走八字；如果日常使用拐杖或助行器，步行时也要坚持使用；不用一次性完成每日步数，也可分段进行。步行结束后，如果膝关节出现疼痛，且持续超过2个小时，说明过量了，需减少步数。■

推粪机当属西梅

据统计，我国成人慢性便秘的患病率为4%~10%。几乎每10个人里面就有1个人拉屎不畅。

为什么会便秘

便秘分为功能性和器质性两种。多数人便秘是功能性的，一般和饮食结构和年龄有关，主要是摄入粗纤维较少、运动少、喝水少、老年人消化功能变弱等。器质性便秘是疾病原因导致的，比如肠道肿瘤、肠扭转等。

一天不排便不算便秘

对于便秘，医学上有明确的判断标准：

走得慢：指排便次数减少（<3次/周），便便又干又硬；

反应差：排便费时费力、总感觉排不尽或需要用手帮助排便；

时间长：症状持续至少6个月。

记住这个标准，在排便有所改变时，先看看自己的情况是否正常，然后决定下一步该怎么做。

大部分人，对便秘无可奈何！不知道怎么缓解，也不知道怎么改善，今天向大家推荐，一个让你“很会拉屎”的水果！

肠道推粪机：西梅

虽然它对于很多人来说有点陌生，但它其实在超市、菜市场都能随便买到。西梅虽然叫作“梅”，但其实是李子的一种，因为原产于欧洲，又称为欧洲李子。新鲜的西梅和李子的口感差不多，但味道更加清甜。

西梅富含维生素A、纤维素和花青素等多种营养成分，但是西梅的含糖量可不低（19.4克/100克），再好吃也别贪嘴哦！

除了营养丰富以外，被称为“奇迹之果”的西梅，最大的亮点其实是：吃了会有助于通便！

科学家曾经用西梅和火龙果、香蕉等通便水果进行一系列对比实验，结果发现，西梅的通便效果更好。也因为如此，在欧美国家，西梅是唯一一个可以写入医嘱的通便食物。

西梅的通便作用不依靠膳食纤维，它有秘密武器——山梨糖醇。

山梨糖醇是一种不易被消化的碳水化合物，它会在肠道局部形成高渗环境，吸收更多水分到肠道，同时被肠道细菌分解，产生气体。在水分和气体的共同作用下，便便变得更加水润、更好排出。

所以，便秘的小伙伴可以适当多吃西梅。当然，没有便秘烦恼的朋友，吃几颗西梅也没有多大问题。

但是西梅的作用也会因人而异，而且不同的西梅，山梨糖醇含量也不同，可能有人吃了6颗就跑去厕所，而有人吃了30颗还没有感觉。

一天要吃几粒西梅？

一般来说，正常人每天吃5~6颗新鲜西梅，就足够达到润肠通便的效果。这里要提醒的是，不要觉得西梅通便，就在便秘时拼命吃，因为西梅吃多了，轻则会一直放屁，重则会腹泻拉稀，所以要注意控制量哦~

早上吃还是中午、晚上吃？

从营养吸收的角度来看，什么时候吃水果，差别不大，因此，西梅任何时间都可以吃！不过，更建议放在早餐或者下午茶时，这样既能提升营养价值，又有助于热量控制。

什么人都能吃吗？

因为山梨糖醇作用机制安全，不会对人体产生副作用，因此不论是老年人、成年人，还是小朋友都可以放心吃。唯一要注意的是，糖尿病患者、急/慢

性肠胃炎的患者不建议食用。

市面上不止西梅一种通便水果，对于不喜欢吃西梅的小伙伴，还有别的好推荐！

火龙果 火龙果也是我们常用的通便水果，既含有充足的膳食纤维，也有多量的果糖，可以让肠道产生渗透压，肠内便便吸水后体积会增大，可以更快地推进到结肠发酵，有助于促进排便。

猕猴桃 猕猴桃富含膳食纤维，膳食纤维是粪便的骨架，保证了膳食纤维的量才能有充足的粪便量。膳食纤维在肠道中会吸水膨胀，可软化粪便，还可刺激肠胃道的蠕动，促进排便。

值得注意的是，上面的水果只是对通便有辅助作用，但如果你的排便困扰比较严重，还是不能完全依赖饮食，而是应该及时去寻求医生的专业帮助。

当出现以下这些症状时，都提示着，你不是单纯便秘，有可能是身体内存在器质性疾病，一定要及时到医院进行治疗。

便血或大便表面有像鼻涕样的黏液；

便秘的同时伴有腹胀、腹痛、恶心、呕吐；

出现食欲减退、明显消瘦等症状；

出现贫血症状，如脸色苍白、头晕眼花等；

排便习惯改变，次数变多、便秘情况加重等。

总之，虽然便秘不算什么大事，但只有拉不出来的人才知道，偶尔通畅地拉出一堆屎时，心里有多高兴。

最后需要提醒大家的是：我们吃水果，是为了科学膳食，而不是为追求某一特殊功效。文章提到的水果确有着优秀的通便能力，但由于个体反应的差别、各产地各品种的水果中成分组成也有一些区别，不可能像通便药物一样吃下去就有类似的帮助效果。■



控制体重绕不开吃

1. 找专业的营养师确定一天的主食量，三餐定时定量。
2. 吃饭的时候尽量选择较小的碗盘装食物。
3. 每天吃点粗粮，不但增加你的饱腹感，还可以帮助你少摄入一些能量，促进胃肠蠕动，防止便秘。
4. 吃饭之前先喝汤，再吃绿叶菜。汤选择蔬菜汤，少放或不放油。
5. 一顿饭最后吃主食和荤菜。
6. 荤菜选择瘦肉、鱼虾、贝壳类。避免吃肥肉、鸡皮等。
7. 不要养成饭后立即吃水果、甜点、坚果的习惯。
8. 减慢吃饭速度。每口饭咀嚼15~20下。一顿饭控制在15~20min。
9. 减少烹调油量。家里常见1汤匙油为10g，每天不超过3汤匙。
10. 每天多吃绿叶菜，但是如果吃土豆、山药、芋头等含有淀粉的蔬菜时，你的主食量应适当减少。
11. 水果每天2~3个，尽量选择硬度大、酸的、富含水分的水果，尽量放在两餐之间食用。
12. 每天限定坚果的食用量，因为它们体积小，能量却很高。
13. 尽量不吃油炸、油煎食物。
14. 不要养成边看电视、手机边吃零食的习惯，防止不知不觉吃过量。
15. 吃整的水果而不是榨果汁。否则不但失去很多帮你控制体重的纤维、果胶，而且较高的糖分会引起血糖较大的波动。
16. 吃饱饭后，不强迫自己吃下更多的剩菜剩饭，当剩饭的垃圾桶。
17. 在家里不储备过多的零食，尤其是带有奶油、夹心的零食。
18. 饭后休息半小时，再去想办法运动。
19. 运动时间30min左右为宜。
20. 多喝水，增加自身代谢。最好选择白开水，出汗较多，可适当补充淡水、含有电解质的水。■



谈食物的“保质期”

菌类 菌类食材只要不回潮发霉或者没被虫蛀，存放很久也是可以吃的。

笋干 常见的鲜笋有春笋和冬笋，而晒干之后的笋就变成了笋干。笋是低热量、低脂肪、高纤维的食材。笋干只要没被虫蛀或者回潮发霉，那么即便存放时间很久也是可以放心吃的。

大米 存放很久的大米可以继续吃吗？只要观察大米没有生米虫或者发霉都是可以吃的。其实，米虫对人体无害，清理掉就可以了。

盐 盐是海水提取的一种矿物质，盐的特点就是结构特别稳定，成分不容易被破坏，长时间存放得当的话不会变质。盐结块并不是坏了，而是因为盐具有很强的吸水性，所以不要因为盐结块就把它扔掉。

白砂糖 熬制糖的主要原料为甜菜或者甘蔗，糖和盐一样，也具有结构特别稳定的特性。白砂糖也会因为吸附空气中的水分而结块或者回潮，所以储存白砂糖的时候尽量确保密封，不要长时间开盖或者把白砂糖散放在空气中。

酱油 酱油分为增鲜提味的生抽和上色的老抽，属于一种发酵类调味品，酿造过程也不短，一瓶好的酱油甚至要一年以上的酿造时间。因此，优质的酱油即使开封存放了很久的时间也可以吃。

蜂蜜 如果说生活中真正意义上没有保质期的食物，那就是蜂蜜。纯蜂蜜放再久也不会坏，因为蜂蜜本身具有非常强的抗菌能力。市面上卖的蜂蜜品质参差不齐，多数注明了保质期，还是尽量在保质期内食用完。

豆类 豆类类的食物只要存储得当，在没有发霉或者虫蛀的情况下，即使存放很长的时间也可以吃。存放时间久了，可以拿出来放在太阳底下暴晒，保持干燥防止发霉变质。■



「人老心不老」已成过去

近日，《柳叶刀》子刊《电子临床医学》上刊登的一项最新研究显示，全球成年人的“预测心脏年龄”总体大于实际年龄，最多的相差了40岁。

“心比人老”是普遍现象

研究根据冠心病危险评分，计算出参试者的“预测心脏年龄”，分析后得出5项主要结果：预测年龄普遍大于实际年龄，最高相差40岁；不同地区间有较大差异。在除了中国之外的西太平洋地区，预测年龄超出实际年龄5岁以上的比例最高，非洲最低；30~34岁人群中，预测年龄与实际年龄相符者占36%，60~64岁人群中，预测年龄与实际年龄相符的人仅占9%，在40~44岁人群中，预测年龄最小的为30岁，最大的在80岁以上，随着年龄增长，预测年龄大于实际年龄者的比例增加；在预测年龄超过实际年龄的人中，一半以上不符合世界卫生组织推荐的降压或降脂治疗适应证；从人群来看，合并腹型肥胖、高胆固醇血症、糖尿病，以及有吸烟史等危险因素的人，预测年龄大于实际年龄的风险较高，而接受过良好教育和就业情况较好的人，预测年龄大于实际年龄的风险较低。

在我国，一项缺血性心血管病发病风险评估显示，预测年龄平均比实际年龄大8岁。

心脏背着“三座大山”

心脏的性质决定 心脏“工作量”较大，更容易“衰老”。心脏是身体的“发动机”，正常人的心脏每天要跳动约10万次，源源不断的血液为身体各个器官输送养分，使其保持活力、排出代谢废物，保证身体正常运转。大量血液

需要流经心脏中的供血血管——冠状动脉，其出现粥样硬化等危险情况的几率就会更大。此外，血管遍布人体各处，全身血管的病变都可能会影响冠状动脉，也就是说，心脏疾病不只是心脏的问题，需要控制全身性的危险因素。

生活恶习是罪魁祸首 影响心脏健康的最主要危险因素是高血压、高血糖、高血脂，这些都属于生活方式疾病。”吸烟、酗酒、高盐高油饮食、营养摄入不合理、作息不科学、不爱运动、经常久坐等不良生活方式，都会让心脏受到或多或少的影响，导致心脏提前衰老。导致心血管疾病年轻化趋势的原因是，川菜、烧烤、火锅等高盐高油饮食；沉溺于短视频、社交网络，经常熬夜、作息颠倒，睡眠质量差；工作、打游戏等常常久坐，没时间运动，心脏想不衰老都很难。

精神压力为虎作依 精神压力过大会刺激交感神经兴奋，增加肾上腺素和儿茶酚胺的分泌，引起冠状动脉痉挛，降低血钾含量，进而导致心脏生物电活动紊乱、恶性心律失常，严重的还会突发心脏骤停。精神压力还会增加迷走神经的张力，抑制心脏活动，甚至导致心脏骤停。除了从生理上影响心脏健康，精神压力还会通过影响生活习惯导致心脏衰老。当前，年轻人的生活恶习很大程度上是社会竞争压力带来的。高度紧张的精神不仅会导致入睡困难、作息紊乱等问题，还与年轻人暴饮暴食、倾向高油高盐饮食相关。“有不少年轻人吃宵夜是为了解压。

维护心脏年轻态

多警示心脏衰老的严重性 很多人对心脏健康知识的了解还不够，尤其是不懂得心脏健康的重要性、心脏衰老的严重性和相关危险因素等，以至于没有动力去改变生活方式。因此，需要进一步加强对群众的健康教育，让大家掌握“护心”知识。

做好心脏疾病筛查 对于有冠心病家族史、生活方式极度不健康、发生过心脏不良事件、有高血压或糖尿病等基础疾病的患者，建议每年做一次心脏疾病筛查，以便早发现早治疗。现在有很多先进的检查手段，如冠状动脉CT、心电图、心脏彩超等，都有助早期筛查出心脏疾病。。

提供便捷的健康服务 增加运动设施提倡多运动；推动餐饮业变革，引导大家健康饮食，尤其外卖平台不要一味推荐高油高盐食物；为高血压、高血脂、糖尿病患者提供更加便捷的社区健康监测、健康管理等服务，做好严格的慢病管理。

学会辨识心脏问题，及时就医 心绞痛发生的部位一般是胸骨后偏左；心绞痛普遍呈现压迫感、胸闷感，且常在运动或体力劳动后出现；胸闷、胸痛的症状一般5~10分钟就可以得到缓解。有这些情况的人，一定要到医院做详细检查。■



慢性前列腺炎 预防很重要

慢性前列腺炎没有有效的治疗方法，因此预防尤其重要。

规律的性生活 性生活过频，性交被迫中断，过多手淫等，都可使前列腺不正常充血。但性生活也不是越节制越好，过度节制也会产生长时间的自动兴奋，从而造成被动充血。因此，有节制、有规律的性生活或掌握适度的手淫频率，定期排放前列腺液，可以缓解前列腺的胀满感，避免前列腺过度充血，有助于预防慢性前列腺炎。

注意局部保暖 局部保持温暖的环境可使前列腺和精道内的腔内压力减小、平滑肌纤维松弛，减小出口的阻力，使前列腺的引流通畅。保暖还可以减少肌肉组织的收缩，可使组织的含氧量改善，充血水肿状态容易得到恢复。洗温水澡可以舒缓肌肉与前列腺的紧张，减缓不适症状，每天用温水坐浴会阴部1次~2次可达到良好的防治效果。但是，对于有生育意愿的患者，阴囊及睾丸不宜长时间浸泡于较高温度的水中，以免损伤睾丸生精功能。

保持局部清洁 男性的阴囊伸缩性大，分泌汗液较多，加之会阴部通风差且藏污纳垢，细菌容易繁殖并经尿道进入前列腺。因此，要坚持每日清洗会阴部，每次性生活前后清洗外生殖器也很有必要。

增强免疫力 生活规律、起居有常，坚持适当的体育锻炼，例如打太极拳、短跑或饭后散步等，能改善血液循环，有利于局部炎症的吸收，增强机体的内在抵抗力和免疫功能，对于预防前列腺炎的发生都有重要意义。此外，平时要保持大便通畅，要多饮水，多排尿，通过尿液冲洗尿道，帮助前列腺分泌物排

出，也有利于预防重复感染的发生。在饮食上，多补充锌、硒等微量元素，可以增加前列腺的抗感染、抗菌的保护作用。

避免大量饮酒和食辣 一般的辛辣食品并不是前列腺炎的直接病因，但是酒类、辣椒等辛辣食品对前列腺和尿道具有刺激作用，食用后可出现短暂的或伴随排尿过程的尿道不适或灼热症状，引起前列腺的血管扩张、水肿或导致前列腺免疫力降低，使前列腺寄居菌群大量生长繁殖而诱发急性前列腺炎，或使慢性前列腺炎的症状加重。

不长时间久坐或骑车 久坐、长时间骑自行车、摩托等骑跨动作会压迫会阴和前列腺部位，直接造成前列腺充血和瘀血，使会阴部的血液循环变慢，导致慢性前列腺炎的发生。因此，应将骑车时间控制在30分钟以内，若路途遥远，应在骑车途中适当下车活动或休息。车座的角度也很久讲究，前部不要过高，也可以加上海绵垫，使车座柔软舒适，以减少车座对前列腺的压迫与刺激。

勿滥用抗生素 抗生素药物的不规范使用或滥用是导致前列腺感染、诱发前列腺炎和促使前列腺炎反复发作的最常见因素之一。因为，滥用抗生素会大量杀灭体内的正常菌群，造成泌尿生殖系统菌群构成复杂化，使一些条件致病菌或耐药菌株增加，并促使外袭菌定居、生长及繁殖，严重者可引起二重感染、耐药性转移以及多重耐药性菌株形成。尤其是，这种原因造成的感染，在诊断和治疗上困难重重。■

世界上最疼的病

疼痛分十二级

疼痛是人的主观感觉，是通过神经末梢上的痛觉感受器产生的，因人而异。当这个感受器受到刺激后，会通过脊髓将信号传输到大脑，人就会产生痛感。医学上将人体疼痛等级分12个级别。

第一级：不经意间如蚊虫叮咬般的痛；第二级：忽然间的疼痛，如打麻药时的痛；第三级：非常微弱的痛，像被笔尖扎到一样；第四级：被手掌打过一样的痛；第五级：较轻级别的痛，像是脚磕在床边的痛；第六级：中度级别的痛，像是肠胃炎和拉肚子时候的痛；第七级：较为强烈的痛，像是被人用力挥棒球棍打的痛；第八级：剧烈的疼痛，如女性的痛经时的痛；第九级：非常强烈的痛，如腰腿痛、神经痛；第十级：较严重的痛，如手指被割断时的痛；第十一级：剧烈的痛，如阑尾炎和内脏痛；第十二级：难以忍受的痛，如分娩时的痛。

疼痛排前4名的病

三叉神经痛 三叉神经痛也被称为脸痛，容易与牙痛混淆，是一种发生在面部三叉神经分布区内反复发作的阵发性剧烈神经痛，是医学界公认的神经系统中最痛苦、最顽固、最难治疗的疾病，有“天下第一痛”之称。除其发作时剧烈疼痛难以忍受外，跟其“一触即发”的症状特点有很大关系，因此，患者会终日战战兢兢，如履薄冰，生怕碰到“扳机点”而引发疼痛。可以说，三叉神经痛是从身体到心理摧残患者。

带状疱疹引发的神经痛 就是带状疱疹遗留下来的疼痛，属于后遗症的一种。临床上把带状疱疹的皮疹消退以后，局部皮肤仍有疼痛不适，且持续1个月以上者称为带状疱疹后遗神经痛，表现为局部阵发性或持续性的灼痛、刺痛、跳痛、刀割痛，严重者影响了休息、睡眠、精神状态等。50岁以上老年人是该病的主要人群，约占受累人数的75%左右。

晚期肿瘤压迫神经引发的癌性疼痛 癌痛是由于恶性肿瘤破坏患者机体组织，刺激神经末梢引起的疼痛，另外肿瘤本身可以产生一些激素样化学物质，坏死组织分解物等，都会进一步激化各部位的疼痛。癌痛往往是全方位的，比较常见的剧烈疼痛部位有胸背部，头颈，腹腔，盆腔，骨骼和胸部等，还常伴有强烈的植物神经异常，使病人的精神和体力都明显下降。

肾结石 肾结石在泌尿系统是比较常见的疾病，肾结石的疼痛程度取决于结石的大小及梗阻严重程度。如果肾结石体积比较小，形成急性梗阻，会表现为比较剧烈的腰部绞痛，同时还可能会出现排尿疼痛。如果肾结石引起的梗阻比较严重，导致肾积水比较严重，那可能会表现为腰部的胀痛，这种疼痛往往并不是特别严重，但是这种胀痛是持续存在的，只有通过手术的方式，将肾结石取出体外，才有可能缓解这种疼痛症状。

链接

顺产和剖腹产哪个痛

顺产更疼，但时间短；剖腹产手术后愈合时间比较长，疼痛的时间更久。

顺产分娩的疼痛就在分娩的那几个小时，在分娩前需要忍受十个小时的产痛，然后就是在胎儿分娩的两个小时左右，分娩之后疼痛会很轻了，产后的恢复也是比较快的，只要在产后注意护理好阴道就行了；剖腹产手术要进行麻醉，在分娩时间段感觉不到分娩的疼痛，但麻醉药过去后就会感觉到伤口的疼痛，产后的恢复时间也久，需要忍受比较长久的疼痛。■

关于眼镜的科普

镜片价格越贵越好吗 同一品牌、同一系列的镜片，折射率越高，镜片越薄，价格也越高。如果希望镜片又轻又薄，高折射率镜片的确是不错的选择，当然价格也更贵一些。但是，镜片的折射率并不是越高越好。一般情况下，镜片的折射率越高，阿贝数越低，镜片的高轻薄和高清晰不能兼得（阿贝数指色散系数，是衡量镜片清晰度的重要指标）。所以，镜片折射率要根据度数的高低和对轻薄需求进行权衡。

镜架的选择只看脸型吗 不止与脸型有关，建议高度近视者选择镜圈小的镜架，这是因为近视镜片为凹透镜，中间薄，边缘厚。选择小镜圈，加工切割相对较多，这样看起来美观且轻薄。

玻璃片树脂片哪个好 玻璃镜片具有透光率高、折射率高、清晰度高、耐磨等诸多优点，但它相对较重，并且易碎，存在安全隐患，因此不建议儿童配玻璃镜片；树脂镜片轻、不易破碎、佩戴舒适，已成主流产品，但容易磨损，需要及时更换影响视物清晰度的镜片。

进口的镜片比国产的好吗 正规品牌的镜片质量都能得到保证，只要是合格的产品，其镜片的各种参数均符合标准。进口镜片品牌的价格相对较高，国产镜片性价比高，根据个人的消费理念来选择。

换镜架用旧镜片可以吗 一定要保留原来的镜片的话，为保证原配镜参数不变，建议换同款镜架。但是，对于屈光度和散光度较高者，旧镜片二次加工的过程中，容易出现瞳距、瞳高误差及散光轴位的变化，这些会使眼睛更易疲劳，甚至引起其他视觉问题，因此不建议尝试这种做法。如果是儿童，屈光度本来就不太稳定、容易出现变化，要适时根据验光结果配用新的镜片，不宜继续用旧镜片。

眼镜的摘戴 用双手拿住镜腿沿眼眶两侧平行向前摘戴。若用单手从旁边“扯掉”眼镜，容易导致螺丝松动或者镜腿折断或改变镜架外形，进而导致佩戴的舒适度下降，甚至对有特殊度数的朋友比如散光、双眼度数差别大等，会造成明显的疲劳和视力下降。

眼镜的放置 将眼镜的凸面朝上，镜腿向下放置；如需折叠眼镜，多数应先折左镜腿，大多数镜框就是这么设计的，否则容易变形；不戴眼镜时，最好用眼镜布包好放入眼镜盒；要避免与防虫剂、洁厕用品、化妆品、发胶、药品等腐蚀性物品接触；不要在高温下长期放置，高温容易导致镜片变形或表面的膜层容易出现裂纹；不宜放在驾驶室前窗等阳光直射的地方。

镜片的清洁 干擦容易磨花镜片，建议水洗后纸巾吸干；如果镜片很脏，先用低浓度的中性洗涤剂（如洗洁精）清洗，再冲洗擦干。

镜架的维护 金属眼镜架不可接触酸碱和腐蚀性气体；护肤美容品、汗液等有一定的腐蚀作用，会使镜架褪色或变形，应及时清洗。镜架在长时间的使用后，会发生变形，会给鼻子或耳朵造成负担，镜片也容易松脱，要定期到专业眼镜店整形调整。

特别提醒 剧烈运动时不佩戴框架眼镜；避免佩戴已“磨毛”的镜片。■

夏天到

『小强』横行



众所周知，蟑螂繁殖速度快、食性广泛，且会边吃边吐，分泌物散发出阵阵恶臭。如果接触到被蟑螂污染过的食品对人体健康有害。

蟑螂的生活习性

蟑螂最早出现在距今3.5亿年前的石炭纪，比恐龙的历史更长，凭借着顽强的生命力和惊人的繁殖力一直繁衍到今天。家中的蟑螂一般分两种：一种是大蠊，主要是美洲大蠊和少数澳洲大蠊，另一种是德国小蠊。

蟑螂食性杂，人吃的食物它喜欢吃，喜欢甜、香、油的食物；人不能吃的它也能吃，比如浆糊、纸张、肥皂、皮革等；喜欢在人类垃圾中觅食，然后再爬上食物就会污染食物，传播病菌。

蟑螂主要喜欢栖息在厨房中，会散发出一种信息素群聚在一起，主要喜欢在灶台下方，橱柜后面，杂物堆等阴暗的缝隙中。密度高时也会在家中任何地方安居落户，很喜欢在家用电器的缝隙如电脑主机、冰箱压缩机、微波炉、电话机甚至插线板中聚集，又叫电脑害虫。蟑螂号称水陆空三栖，可以飞翔，大蠊夏天经常会循着灯光飞入居民家中。蟑螂还是游泳健将，可以从下水道进入居民家中。在地面爬行速度极快，可以达到30cm/s的速度，身体又扁平，可以随时钻入缝隙中，非常难以捕捉。

蟑螂的危害

传播疾病 携带多种病原体。细菌，如大肠杆菌、痢疾杆菌、沙门氏菌甚至鼠疫杆菌；病毒，如脊髓灰质炎病毒，肝炎病毒；寄生虫，如蛔虫、绦虫；霉

菌，如青霉菌、曲霉菌。

引发过敏性哮喘 主要是蟑螂的蜕皮、尸体、粪便等的粉末吸入人体，引发哮喘。

气味难闻 蟑螂有臭腺，它栖息爬过的地方会留下一种难闻的气味，引发人的不适甚至恶心呕吐。

蟑螂的预防和杀灭

预防蟑螂 最主要的是做好卫生，尤其是厨余残渣和食物的管理；垃圾日产日清不过夜；垃圾桶、灶台要清洗干净；食物要放入保鲜袋、冰箱或者用纱网罩起来；不要堆放过多的杂物，减少蟑螂栖息地；灶台，墙壁出现的缝隙或者孔洞要用水泥等进行封堵。

气雾罐喷杀 可以用市售气雾罐喷杀，但杀虫喷雾剂效果不如胶饵，因为缝隙很难喷到位，而且厨房里使用会污染环境。

胶饵 胶饵（毒饵）的原理是引诱蟑螂吃带有杀虫剂的诱饵，是目前杀灭蟑螂最好的方法，使用时，要遵循少量、多点、全面的原则。每一个施药点的药量只要绿豆大小即可，但需要密集投药，每距离20~50cm左右施药，重点在厨房的阴暗角落缝隙，如灶台下面，橱柜四周，置物架角落，墙角、冰箱等处。

蟑螂屋、粘蟑板 使用蟑螂屋、粘蟑板，在中间放新鲜面包引诱蟑螂来吃，粘到蟑螂后不要马上扔掉，因为有信息素存在蟑螂会越聚愈多。

清理卵鞘 蟑螂产卵并不是把卵裸露在外，而是包裹在坚硬的卵鞘中，可以抵御严酷的外界环境，杀虫剂也很难杀死。尤其是德国小蠊，雌性会把卵鞘随身携带在尾巴后面，有时把蟑螂拍死后，卵鞘并没有损坏，还是会孵出小蟑螂。只有用人工清理后烧死、开水烫死或踩死，或者等下一批小蟑螂孵化后再次施药才能完全杀灭。 ■



通过便便颜色 识疾病



真黑便 当上消化道出血量在50ml以上时即可出现黑便。特别是量较多时，附着有黏液而且发亮，呈亮黑色，最像铺马路用的沥青，称为柏油样便。患者大多有以下病史，如腹痛、消化道溃疡、肝硬化或近期服过某些伤胃的消炎药。部分较重患者可伴有心慌、心率快、晕倒、面色苍白等症状，极少数患者无症状。

假黑便 多呈暗灰、暗黑色，很少发亮。一是进食过动物血、大量动物内脏或其它血制品；二是服用过带铁剂、铋剂及活性炭的药物。如果没有出现不舒服症状的，就大可不必担心。等大约3-4天就好啦。如果不确定自己是“真黑便”还是“假黑便”，可以到医院做一个大便常规。如果真是上消化道出血，当出血量大于5ml时，隐血就呈阳性，基本就能验出“真假”。

鲜红色粃粃 简称便血。痔疮、肠道出血、肠道肿瘤等都有可能造成便血，但不同病症导致的便血情况会有所不同。一般情况，痔疮导致便血主要为便后滴血，大便表面、纸巾上会有鲜红血迹，但出血量不会太大；肠道出血、肠道肿瘤出血量比较大，而且血与大便混合在一起，不易区分。

白色陶土样粃粃 多由于肝脏本身疾病导致的黄疸，或者由于结石、蛔虫或肿瘤等引起了胆管的堵塞，导致胆黄素无法随粃粃排出。同时，还可能伴随全身皮肤发黄、尿液颜色加深的情况。

绿色粃粃 肠胃炎、寄生虫感染都有可能致粃粃颜色变绿。此外，消化不良、食用过多含绿色色素的食物或者服用某些药物等也有可能致粃粃呈现绿色，这些因素导致的颜色异常可以不用担心。■

食品添加剂之十五

甜蜜素，是一种常用的人工合成的非营养型甜味剂，其甜度是蔗糖的30~40倍，味道接近蔗糖，但热量极低，几乎不含卡路里，因此常用于制作低糖或无糖食品，以满足糖尿病患者和控制体重人群的需求。

理化性质

甜蜜素为白色针状、片状结晶或结晶状粉末，无臭，味甜。对热、光、空气稳定，加热后略有苦味，酸性环境下略有分解，碱性时稳定。溶于水和丙二醇，几乎不溶于乙醇、乙醚、苯和氯仿。

在食品行业中的主要用途

根据我国《食品添加剂使用卫生标准》(GB 2760)的规定，甜蜜素用于酱菜、调味酱汁、配置酒、糕点、饼干、面包、雪糕、冰淇淋、冰棍、饮料类等，其最大使用量为0.65g/kg；用于蜜饯，最大使用量为1.0g/kg；用于陈皮、话梅、话李、杨梅干等，最大使用量为8.0g/kg。

膨化食品、小油炸食品在生产中不得使用甜蜜素。

对人体健康的影响

甜蜜素虽然在一定程度上可替代蔗糖，但长期过量食用甜蜜素可能对健康产生不良影响，特别是对代谢排毒能力较弱的老人、孕妇、小孩危害更明显：

损害肝脏和肾脏功能 长期大量摄入甜蜜素可能导致肝脏和肾脏受损，影响其正常功能。

影响肠胃功能 甜蜜素不易被肠胃吸收，如果摄入过多，可能会刺激肠道黏膜，引发腹泻、腹痛等不适症状。

导致肥胖和糖尿病 虽然甜蜜素本身不含糖，也不产生能量，但长期大量摄入可能会干扰人体对糖的正常代谢，增加肥胖和糖尿病的风险。■

甜
蜜
素



福州市中医院 协办

人有四海皆藏能

人体气血除了在经络中运行，还有常驻的大本营——四海。这一说法出自《黄帝内经·灵枢·海论》：“人有髓海，有血海，有气海，有水谷之海，凡此四者，以应四海也。”中医认为，人体有髓海、血海、气海、水谷之海，对应自然界的东南西北四海，汇聚体内的气血精微物质，储存正气。

脑为髓海 《医学衷中参西录·医论》中记载：“脑为髓海，乃聚髓处，非生髓之处，究其本源，实由肾中真阴真阳之气酝酿化合而成，缘督脉上升而贯注于脑。”由此可见，肾藏精，精生髓，髓聚于脑，所以肾为生髓之官，脑为聚髓之海。如果肾精充足，髓海得养，大脑发育健全，则精神饱满、注意力集中、语言清晰、思维敏捷、耳聪目明；反之，则表现为精神萎靡、思维缓慢、头晕眼花、耳鸣、失眠和健忘。《灵枢·

海论》中提到：“脑为髓之海，其输上在于其盖，下在风府。”百会穴是大脑气血输注的重要穴位，位于头顶正中线和两耳尖连线的交点处，手足三阳经都汇聚于百会穴，并与督脉交会，督脉为“阳脉之海”，全身阳气都汇聚于此，阳气具有充养髓海的功能，所以每天按摩或叩击百会穴，可以醒脑开窍、安神益智和活血通络。另外，太溪穴为足少阴肾经原穴，位于足内侧，内踝与跟腱

之间的凹陷处，通过按摩太溪穴，可以滋养肾精、填补髓海。

冲脉为血海 冲脉是人体奇经八脉之一，上至于头，下至于足，贯串全身，能调节十二经气血。《素问·上古天真论》中记载：“太冲脉盛，月事以时下”“太冲脉衰少，天癸竭，地道不通”，这里的“太冲脉”即指冲脉。冲脉有促进生殖能力及调节月经的作用，冲脉虚衰、血海不足，则月经量少色淡，甚至出现闭经、不孕，或者初潮延迟、绝经过早等问题。按揉公孙穴，可起到疏通经络、调养气血的功效，该穴位于足内侧缘，第一跖骨基底部的前下方，赤白肉际处，每天早晚按揉1次，有酸、麻、痛的感觉即可，能调理脾胃、充盈气血。

膻中为气海 俗话说：“人活一口气”，这里的“气”指人体生命活动赖以生存的原动力，气存则生，气失则亡，所以“善养生者，必知养气”。中医认为，膻中为气海，位于胸中，宗气所聚之处，主全身之气，贯心脉而行呼吸。任脉上两乳之间的膻中穴是其外应穴位，平时可用大拇指指腹按揉此穴位，或双手合十，用大拇指一侧顺着膻中穴向下捋，可宽胸理气、活血通络。

胃为水谷之海 《仁斋小儿方论·血荣气卫论》中提到：“人受谷气于胃，胃为水谷之海，灌溉经络，长养百骸，而五脏六腑皆取其气。”人以胃气为本，胃气强则五脏俱盛，胃气弱则五脏俱衰。胃的主要生理机能是接受容纳食物，并将其初步消化烂熟，以便更好地消化食物，吸收营养。人体后天所需的气血，主要源于食物中的营养精微，胃为水谷之海，即气血源于胃中水谷精微。大家平时应注意三餐定时定量，少吃生冷、刺激性和难消化的食物。此外，可以经常按揉位于外膝眼下四横指，胫骨外一横指处的足三里穴，能健脾养胃、疏通经络和提高机体免疫力。■

福州市第四医院 协办

简
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

词穷 和 提笔忘字

话就在嘴边说不出来？大脑飞速运转说出的话却结结巴巴？很常用的字突然忘了怎么写？近日，有项调查显示，超半数受访者感觉自己的语言文字表达能力下降。提笔忘字、开口忘词的现象正变得愈发常见，正逐渐成为一种席卷年轻人的新“脑病”。

调查显示，在1000多位受访的年轻人中，超四成表示感觉自己词汇量匮乏、用笔写字变少或遇到过词不达意的情况；38%有过提笔忘字，35%觉得写作困难；还有不少人发觉自己出现逻辑混乱、懒于表达、离开表情包就无法交流等问题。

在过去，人们的交流方式只有面对面、打电话、写信这几种，随着互联网的发展，社交方式也在慢慢发生转变。但是，人们不可能一

直生活在互联网里，离开了互联网，对于一些“词穷”的年轻人来说便成了不小的挑战。年轻人“患上”这种新“脑病”，主要有两方面原因。

过多使用社交网络 调查还指出，54%的人阅读量少、表达能力弱化；53%的人过度依赖网络语言和表情包、缺乏创造力；52%的人碎片化浏览信息，难以形成系统思维。在用电子设备时，大多数人都“能语音就不打字，能打字就不写字”，即使用键盘打字时，往往也是只输入拼音首字母缩写就能跳出候选词，久而久之，会让手和脑都“变懒”。另外，部分人聊天时过于追求“网感”，故意使用错别字、乱改成语、用字母代替汉字等。这导致在离开网络环境、面对面交流或写作表达时出现大脑“短路”的情况。

专家认为，文字失语问题会对传统文化产生冲击，导致个体思维方式的简单化和粗糙化。不仅如此，沉迷于网络社交媒体还会使人与现实脱节，让大脑“放空”。网络语言不同于现实语言表达，语言连贯性下降，会降低思考和交流的频率，反应变慢后倾向于躲避交流、行为退缩，如此形成恶性循环。

社交焦虑作祟 以当代年轻人的学习强度来说，能接触到的文字和信息相当丰富，不大可能出现这种新“脑病”。很大表达困难可能是社交焦虑导致的。现实生活中，面对面交流少了网络媒介作为缓冲，说话前就需要再三斟酌、小心翼翼，想要避免说出令人尴尬或不合时宜的话语。长期如此，可能导致社会支持不足，缺乏必要的社交技能、人际关系不佳，令人感到孤独、无助和缺乏希望，进而影响个人的工作、生活，甚至心理健康。

从内在来看，不能熟练使用语言，也可能产生语言机能退化的问题。由此产生的焦虑、抑郁等情绪，会导致学习能力下降，拒绝接受学习新知识和新事物，进一步封闭自我。

特别提醒 脑子越用越灵光的，日常生活中，做到三点可活跃思维。首先，多读、多写、多说，让大脑接受更多信息刺激；打破接受碎片化信息的现状，有意识地保持独立思考；跳出从众效应，坚持自己的观点，多用积极正向的语言；多参加线下社交，面对面交流时，不仅要学会倾听，还要做好回应，努力锻炼表达能力、提高社交技巧。■

幼儿扁平足的病因与管控

幼儿扁平足 发病三大因

扁平足俗称“平脚板”——它是幼童常见的一种足部外观疾病，其最明显的特征是足弓缺失（足弓塌陷），在病型上它分为柔软性扁平足和僵硬性扁平足。其发病的主要原因有以下三点。

遗传因素 胎儿在子宫内双足长期处于外翻状，出生后易造成双足扁平。

体格肥胖 体重偏大是导致扁平足形成的明显诱因。

组织劳损，骨折受伤 因为足弓是维持和承受身体走、跑、时震动压力的，如果足弓骨骼组织劳损受伤，就会导致足弓塌陷变形，形成扁平足。

加强预防 做好管控

扁平足对幼年儿童来说，如果处理不好不仅对身体发育带来影响，而且对心理健康也会造成伤害，因此在预防中应做好“三个管控”。

加强对孩子足部正确锻炼的指导 平时家长要引导孩子多做足部内在肌和外在肌锻炼，踮脚尖区用足尖走路等，以增强肌张力，提高足弓功能。

注意饮食管控 防止体重增加要做好饮食的荤素调剂，严把营养关，防止营养过剩而导致身体肥胖，诱发扁平足。

做好早期防治管控 扁平足般需要X线片诊断，如果检查显示足内侧纵弓塌陷，跗跖骨轴线关系改变，即可诊断为扁平足。采用“足弓垫”治疗是一种有效的非手术疗法，但无论采用哪种方法对扁平足来说，最重要的是早期发现早期治疗，因为这样它可有效预防骨与关节的不可逆病变。■

简
作
者

吴花敏 福州市妇幼保健院妇产科住院医师，了解妇产科常见疾病诊疗，积极参与医学科普工作。

更年期是女性在人生旅程中一个必经生理期，多发生在45~55岁，是指妇女绝经前后由于卵巢功能衰退，雌激素下降而引起的一系列自主神经功能紊乱的症状，如月经改变、面色潮红、夜汗、心悸、失眠、抑郁、情绪不稳定，易激动等，但只要积极应对，都可以轻松度过。

自我稳定情绪 正确认识自己的生理变化，解除不必要的思想负担，排除紧张恐惧、焦虑的心理和无端的猜疑，遇事不怒，保持胸怀开阔、乐观心情。

合理生活起居 合理安排生活，注意个人卫生，围绝经期生殖器官发生萎缩和组织疏松，宫颈粘液及阴道上皮分泌减少，易发生阴道炎、子宫脱垂和尿失禁等，保持外阴清洁，防止感染，保证睡眠，避免体重过度增加。

科学运动 注意劳逸结合，适当运动，每周至少坚持150分钟中等强度的有氧运动。但锻炼期间要注意自己的状态、锻炼后的感觉，防止不良反应。

定期做好自身体检 体检的项目包括：血生化、甲状腺功能、肿瘤标志物、妇科检查、阴道分泌物的检查、宫颈细胞学检查、妇科超声、乳腺超声检查等。尤其妇女围绝经经常有月经紊乱，也是女性生殖器官肿瘤的好发期，若出现月经期延长或月经量增多，及绝经后阴道出血，要及早就诊。

饮食的调节 增加水果、蔬菜摄入。选择高纤维食物，摄入足量蛋白质，增加钙量的补充，预防骨质疏松。少吃高胆固醇食品。戒酒、限盐、少糖。■

轻松度过更年期