

# 我爱健康

## I LOVE HEALTH

### 2024

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



2024年福州市消毒技能竞赛在市疾控中心成功举行，来自市、县（区）两级代表队共14支队伍50名参赛选手同台竞技。本次竞赛围绕消毒与感染控制以及环境卫生相关标准法规、专业知识和操作技能等设置题目，采取闭卷理论笔试以及现场应答等方式进行，分为个人竞赛和团体竞赛，考察参赛队员对消毒知识和技能的掌握情况。**图1** 参赛选手合影；**图2** 竞赛活动现场。

2024年7月28日是第14个“世界肝炎日”，为提高全社会对肝炎防治工作的认识，推动肝炎防治工作的深入开展，8月2日，福州市疾控中心、福清市疾控中心、福清市医院、新厝镇卫生院联合开展以“消除肝炎 积极行动”为主题的宣传活动，旨在号召大家进一步学习病毒性肝炎防治知识，积极行动，最大限度遏制新发感染，切实减轻疾病负担，尽早实现“消除病毒性肝炎公共卫生危害”的目标。**图3** 宣传活动工作人员合影；**图4** 医务人员向群众宣传肝炎防治知识。



P08 :【健康资讯】  
实话实说癌症

P19 【营养膳食】  
你的钙被自己弄丢了



# 预防登革热

## 管理传染源

地方性流行区或可能流行地区要做好登革热疫情监测预报工作，做到：早发现，早诊断，早隔离治疗。应尽快进行特异性实验室检查，识别轻型患者。对可疑患者应进行医学观察，患者应隔离在有纱窗纱门的病室内，隔离时间应不少于5日，期间需做好防蚊隔离，包括使用蚊帐、穿长袖衣裤、喷洒蚊虫驱避剂等措施，减少不必要外出活动。加强国境卫生检疫。

## 切断传播途径

防蚊、灭蚊是预防该病的根本措施。改善卫生环境，消灭伊蚊孳生地，清理积水。喷洒杀蚊剂消灭成蚊。

## 保护易感人群

提高人群抗病力，注意饮食均衡营养，劳逸结合，适当锻炼，增强体质。在登革热流行地区活动时，应穿长袖衣裤，尽量选择浅色；外出期间使用蚊虫驱避剂等驱蚊产品，避免前往阴暗潮湿处，以防蚊虫叮咬。



# 愿有一人懂你所言

成年人的世界，交织着孤独和压力，不敢在家人面前抱怨，不敢在朋友面前喊疼。于是，在夜深人静的时候，一个人流泪，一个人自愈，在夜晚尽情释放，在白天继续伪装。

哭过，累过，终究还要自己过。酸甜苦辣也好，人情冷暖也好，体会过，方知人生百味。

这个世界，没有人天生坚强，只有人不断逞强，面对烦恼和痛苦，若无人能懂，所有的风雨，只能自己躲过；若有人能懂，即便穷途末路，心里也有阳光照进。

表面越是坚强的人，内心越是温柔和敏感。旁人的一句关心，就能让你泪流满面，一声安慰，就能让你卸下防备。

某些时刻，也想像个孩子一样，想笑就笑，想哭就哭，但放眼望去，周围尽是依靠你的人，和需要你去照顾的人。于是，再疲惫也得往前，再难受也得隐藏。

在每一个无人聆听的日子里，都好想被人懂得，说说话，谈谈心。

从此，你不必把哭声调成静音，因为他会懂你的无助与委屈，你不必在人多的时候强颜欢笑，因为他会懂你的孤单与苦楚。

所谓的幸福，不过是笑的时候有人陪，累的时候有人懂。

即使全世界都不支持你，至少还有一个人，会坚定地站在你的身后，对你说：“我相信你”。有我在，是最动听的情话；我懂你，是最温暖的告白。这一生，不求万千宠爱，但求一人，知你所爱，懂你悲欢。

漫漫人生，愿有人陪你日出日落，有人懂你一言一行，愿日子始终温暖如春，明媚如初。■

封面题字：陈奋武



2024年7月 第4期  
总第100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：林峰 罗秀凤 陈杨  
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7月

# Contents

## 目录

### 卷首语

愿有一人 懂你所有 ..... 【 01 】

### 专家论坛

治疗带状疱疹后神经痛有办法 ..... 【 04 】

无痛分娩不会让宝宝变笨 ..... 【 06 】

### 健康资讯

实话实说癌症 ..... 【 08 】

大腿还是粗些好 ..... 【 10 】

### 养身健体

多开肩 体态好 ..... 【 12 】

夏季有人出汗多 ..... 【 14 】

缺觉伤大脑 ..... 【 16 】

是衰老还是衰弱 ..... 【 17 】

### 营养膳食

传统江南膳食PK地中海膳食 ..... 【 18 】

你的钙被自己弄丢了 ..... 【 19 】

### 食品安全

红曲对人体有益吗 ..... 【 22 】

### 防病之道

药物性肝损伤的认识误区 ..... 【 23 】

“人生最后一次骨折”的防治 ..... 【 24 】

前列腺癌发出的信号 ..... 【 26 】

尿完看一看 闻一闻 数一数 ..... 【 28 】

### 生活贴士

炎炎夏季 别做“危险事” ..... 【 31 】

正确使用皮肤外用药 ..... 【 32 】

真假良恶的囊肿 ..... 【 33 】

### 健康指南

食品添加剂之十六——糖精 ..... 【 34 】

### 儿童康健园

孩子戴上眼镜后度数会增加吗 ..... 【 35 】

### 中医治未病

中医养生十诀 ..... 【 36 】

### 舒心苑

突然变懒可能是抑郁 ..... 【 38 】

### 康乃馨

洗洗“未必”更健康 ..... 【 39 】

宫颈癌的筛查 ..... 【 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

简介者

刘莎 陆军军医大学大坪医院(陆军特色医学中心)疼痛科

# 治疗带状疱疹后神经痛 有办法

带状疱疹，民间称“蛇缠腰”。患者得了带状疱疹之后，身上会长一串密密麻麻的红斑水疱，多发生在腰部，像蛇缠绕一样，故由此得名。当患者免疫力低下时，潜藏在体内的水痘-带状疱疹病毒便会入侵神经系统从而引发带状疱疹。

带状疱疹非常痛，只有患过的人才能深刻体会到什么是比痛彻心扉还要厉害的“天下第一痛”。

带状疱疹在疱疹急性期，水疱还没有结痂的时候，流出的疱液病毒含量较高，机体抵抗力低下的人群，如孕妇、幼儿、老人可能会被传染。但一般情况下，不去接触患者的皮肤，被传染的概率很低。带状疱疹是自愈性疾病，有些抵抗力强的患者2~3周会自愈。既然会自愈，可以不管它吗？当然不可以。

带状疱疹的治疗目的是防止带状疱疹后神经痛，因此需要及时就医，给予足够疗程的抗病毒、营养神经及镇痛药物的治疗。如果带状疱疹好了后，还是痛且疼痛时间超过3个月，就可以被定义为带状疱疹后神经痛。带状疱疹不可怕，可怕的是带状疱疹后神经痛。

带状疱疹后神经痛典型表现为烧灼样、电击样、刀割样、针刺样痛，90%以上的带状疱疹后神经痛患者会发生痛觉超敏，如轻微接触或轻压皮肤，床单、内衣或细毛轻触，甚至微风、过寒或过热的天气等非伤害性刺激均会引起疼痛或疼痛加剧。

那么，有办法治疗这可怕的带状疱疹后神经痛吗？

**药物治疗** 药物治疗是镇痛的基础，治疗带状疱疹后神经痛的一线药物有钙离子通道调节剂、三环类抗抑郁药和利多卡因贴剂；二线药物有阿片类药物和曲马多。

**微创介入治疗** 微创介入治疗是指在影像引导下以最小的创伤将器具或药物置入到病变组织，对其进行物理、机械或化学治疗的技术。临床用于治疗带状疱疹后神经痛的微创介入治疗主要包括神经介入技术和神经调控技术。微创介入与药物联合应用可有效缓解带状疱疹后神经痛，同时减少镇痛药物用量，减少不良反应，提高患者生活质量。

**神经介入技术** 主要包括神经阻滞、选择性神经毁损和鞘内药物输注治疗。

**神经调控技术** 神经调控技术是通过电脉冲适当地刺激产生疼痛的目标神经，反馈性调整神经的传导物质或电流，或产生麻木样感觉来覆盖疼痛区域，从而达到缓解疼痛的目的。临床用于治疗带状疱疹后神经痛的神经调控技术主要包括脉冲射频治疗和神经电刺激技术。

**其他治疗** 针刺治疗、臭氧治疗等技术在临床上有一定的效果。此外，在带状疱疹后神经痛患者中，很多都伴有抑郁症或焦虑症，治疗方案中需要重视联合心理治疗及行为调节。■



# 无痛分娩不会让宝宝变笨

简  
作  
者

董苏琳 复旦大学附属妇产科医院麻醉科医生

刘晶晶 复旦大学附属妇产科医院麻醉科主治医师

现在的产房绝大多数很安静,并没有传说中的“痛不欲生”、“生不如死”、“撕心裂肺”等痛苦画面,这主要得益于无痛分娩。

目前,国内外正在使用的最成熟、最广泛的镇痛方法是椎管内阻滞分娩镇痛,就是俗称的无痛分娩。麻醉医生通过腰椎穿刺向产妇椎管内注入稀释的局麻药和(或)阿片类镇痛药,留置导管后,产妇可自控镇痛泵,从而抑制疼痛。虽然无痛分娩早已成为常规操作,但仍有不少产妇或者家属对其有“误读”:会不会麻到一半没有效果了?打麻药后会不会腰痛?宝宝会因此变笨吗?

## 打了“无痛”并非一点不痛

无痛分娩并非百分之百无痛,而是尽可能降低疼痛的程度。绝大多数产妇对于无痛分娩还是很满意的,甚至有人将其称为“分娩之光”。疼痛是主观感受,因人而异。麻醉医师会评估产妇的疼痛评分,医学上叫视觉模拟评分(VAS)。通常采用10厘米长的直线,两端分别标有“无疼痛(0)”和“最严重的疼痛(10)”。患者根据自己所感受的疼痛程度,在直线上某一点做一记号。从起点至记号处之间的距离长度即表示疼痛的量。随着镇痛药的起效,评分逐渐下降。当VAS评分降至3厘

米左右时,多数产妇会感觉到轻松很多。

有一小部分产妇在给药后并不能得到疼痛的有效缓解,或者出现开始效果很好,之后随着产程进展,疼痛又突然加重的情况。这种难以获得满意镇痛效果的情况,在临床上称为分娩镇痛不全。10%~15%的产妇会出现分娩镇痛不全。这可能与经产次数多、宫颈扩张过快、催产素的使用、阿片类药物耐药、硬膜外导管移位等有关,使药物的分布和效果受到影响。面对不满意的镇痛效果,麻醉医师还会评估麻醉效果,排除其他因素如膀胱膨胀等引起的疼痛,通过检查、调整硬膜外导管的位置,调整镇痛药液浓度和(或)剂量等来帮助产妇达到满意的镇痛效果。

## 传说中的副作用不可信

对于无痛分娩,大家担心的无非是对产妇和宝宝的影响。

**打完“无痛”会腰痛吗** 产后腰痛分为穿刺部位的急性疼痛和腰背部的慢性疼痛。穿刺部位的急性疼痛,一般出现在硬膜外导管拔除后,穿刺点局部会出现钝痛,与穿刺针造成的组织损伤有关。随着受伤组织逐步修复,疼痛一般只会持续几天。持续数月、数年的慢性腰痛与打“无痛”其实没有关系,可能的原因包括:妊娠期间体重增长过多,脊柱和腰肌长时间承受重压而导致不同程度的劳损;多种激素水平改变导致脊柱和骨盆的生物力学关系改变;分娩过程中骨盆和韧带的扩张牵拉;照顾新生儿或哺乳时姿势不正确等。

**打“无痛”,宝宝会变笨吗** 无痛分娩的用药剂量通常只有剖宫产麻醉用药剂量的十分之一左右。药物被吸收进入母体循环后,再通过胎盘进入胎儿体内的量是微乎其微的。现代椎管内镇痛技术与胎儿或新生儿的不良结局没有任何联系;接受椎管内镇痛的产妇,其孩子发生学习障碍与椎管内镇痛没有独立的联系。因此,目前还没有发现无痛分娩影响孩子智商的证据。

总体来说,无痛分娩是一种可有效减轻产妇疼痛的治疗方法。每位产妇对分娩镇痛的期望值不同,大部分产妇认为,只要将疼痛降低到可以接受的程度,同时保留正常的子宫收缩感即可。■

# 实话实说癌症

世界卫生组织下属国际癌症研究机构称，全球癌症负担及服务需求不断增加。2022年，癌症导致全球近1000万人死亡，新增病例近2000万，该报告中关于癌症有五个关键事实。

**约1/5的人会患癌** 大约1/5的人会患上某种癌症，约1/9的男性和1/12的女性死于癌症。2009~2019年间，全球病例数量增长了25%以上。到2050年，全球新增癌症病例将超过3500万。全球癌症负担快速增长反映了人口老龄化加剧及人们接触危险因素的变化。吸烟、喝酒和肥胖是癌症发病率上升的关键因素，而空气污染仍然是主要环境风险因素。

**肺癌、乳腺癌和结直肠癌最常见** 2022年全球新增病例和死亡人数中约2/3集中在10种癌。肺癌是全球最常见的癌症（2022年新发病例250万例，占新发病例总数的12.4%）、乳腺癌（230万例，11.6%）、结直肠癌（190万例，9.6%）、前列腺癌（150万例，7.3%）、胃癌（97万例，4.9%）；肺癌是癌症死亡的首要原因（180万人死亡，占癌症总死亡人数的18.7%）、结直肠癌（90万人，9.3%）、肝癌（76万，7.8%）、乳腺癌（67万人，6.9%）、胃癌（66万，6.8%）。

乳腺癌2020年居全球恶性肿瘤发病率榜首，2022年肺癌重新回到新发癌症的首位，这可能与吸烟率居高不下有关。

**一半新增病例在亚洲** 2022年新增病例中约有一半（982.6万例）发生在亚洲，该地区拥有世界一半以上的人口；包括俄罗斯在内的欧洲新发病例约447万例，占有新增病例的1/4，尽管其人口只占全球不到10%。2050年预计高收入国家新增病例将达到480万例；低收入国家将出现最大比例的增长，增幅为142%；中等收入国家的癌症负担将增加99%。需注意，2022年虽只有不到6%的癌症病例发生在非洲，但宫颈癌在撒哈拉以南地区发病率较高。

**年龄是患癌的重要因素** 2022年所有新增癌症病例中有3/4是55岁以上人群。29岁以下人口占世界人口近50%，但所占病例数不到3%。随着年龄的增长，人们患癌症的风险急剧上升，因为体内的细胞会随着时间的推移而受损，并开始变异，在某些情况下会发生癌变。有些损害是偶然发生的，有些损害则是由外部因素造成的，例如饮酒、吸烟和紫外线辐射。

**男性风险更大** 不同性别的发病率和死亡率存在一定差异。女性最常诊断出的癌症和癌症死因是乳腺癌，男性则是肺癌。总体而言，死于癌症的男性多于女性，每100例癌症死亡病例中，男性占56例，女性为44例。

**专家提示** （一）全球肿瘤的发病率升高，主要与人口老龄化有关，其次是不良生活习惯和环境污染。我们要更加注重高危人群的识别和早期筛查，做好日常的防癌措施。男性风险高、肺癌居恶性肿瘤发病率首位，说明调整生活方式应该是我们防癌的重点。健康饮食、戒烟、适度体力活动和保持健康体重等措施，可将患癌症危险性减少30%~40%。（二）不同年龄段防癌各有重点。小于30岁，可根据恶性肿瘤家族病史、个人病史、职业暴露等情况做个性化的肿瘤筛查，如慢性乙肝患者半年做一次肝癌筛查；30岁~49岁，女性应重点对肺癌、宫颈癌、乳腺癌等进行筛查。男性应重点筛查肺癌、结直肠癌和肝癌等高发肿瘤；50~64岁，女性重点筛查肺癌、乳腺癌、宫颈癌和消化道肿瘤，特别是乳腺癌高危人群需要增加乳腺钼靶检查。男性除了筛查肺癌、结直肠癌和肝癌等重点癌症外，还可增加前列腺癌筛查；65岁及以上，大部分女性不需再进行宫颈癌筛查，但男性需将前列腺癌筛查纳入必检项目，消化道肿瘤筛查可根据具体情况选择。■

# 大腿还是粗些好

## 大腿粗 更长寿

顶级期刊《英国医学杂志》发布的论文分析了超252万成年人的健康数据，结果发现：大腿围增加5厘米，全因死亡风险降低18%。

在女性中，脂肪是腿围的主要贡献者。在男性中，可能有很多脂包肌的混合型。而腿部脂肪含量太低，心血管疾病和全因死亡风险则会明显增加。无法在腿部储存脂肪，很可能是瘦人心血管代谢疾病风险升高的关键因素。这种类型的代谢问题，引起的死亡率和心血管事件风险增加甚至要高于肥胖人群。

脂肪一向遭人诟病，为啥长在腿上就变成了延年益寿的好东西呢？这是因为，大腿皮下脂肪，属于保护性脂肪。

脂肪并不是呆头呆脑的、只会吞吐能量的黄色小颗粒，它们是重要的内分泌器官，长在不同的地方，会分泌不同的激素，发挥着不同的作用。当脂肪长在腹部或者内脏中，它就是能引起代谢紊乱的破坏性脂肪。大腿粗，说明它存贮脂肪的能力强大，防止脂肪跑去不该去的地方搞破坏。更重要的是，大腿皮下脂肪可以分泌多种有益物质，帮助身体维持代谢健康。

## 大腿粗 代谢好

这在不同年龄和身体状况的人群中被反复验证。即使刨除腹部脂肪和肌肉含量的影响，大腿脂肪的量越多，仍与更好的血糖和胰岛素水平明显相关。这说明大腿脂肪能够对血糖代谢产生独当一面的益处，比如它能够通过一些生理信号通路，预防糖尿病进展。反之，在涉及18万人的大样本分析中，研究者发现腿部脂肪比例越低，胰岛素抵抗性越高，糖尿病风险也越高。不仅如此，腿部脂肪水平更高的人，血脂更健康，好胆固醇（高密度脂蛋白）水平更高。除了血糖、血脂，大腿粗还被发现对血压有好处。

## 大腿粗 血压稳

国内有一项对九千多人的调查显示，大腿的粗细与高血压患病率之间存在显著关联。不管体重和腰围多少，大腿脂肪比例较高者更不容易患上高血压。尤其是在超重和肥胖人群中，这种关联尤为明显：男性腿围大于55厘米、女性腿围大于54厘米，更不容易患上高血压；而当男性腿围小于51厘米、女性腿围小于50厘米时，血压则更容易升高。可见，在所有体重人群中，高血压患者的平均腿围都要小于血压正常的人。

研究者认为，这是因为大腿脂肪新陈代谢能力比较强，且分泌出的化学物质可以将血压保持在相对较低的水平。

美国的一项报告也印证了这一点。近6000名成年人的腿部脂肪百分比和血压数据被纳入分析，结果发现：与腿部脂肪百分比比较低的人相比，腿部脂肪百分比比较高的人患高血压的可能性降低了61%！在调整去除了年龄、性别、教育程度、烟酒、胆固醇水平和腹部脂肪等因素的影响后，这种关联仍然成立。

越来越多的研究证明，脂肪组织并不止储存能量那么简单，大腿粗细是健康的重要指征，粗一点其实挺好。腿上能囤脂肪，是代谢健康的表现。

## 特别提醒

大腿脂肪是好东西，但也不是多多益善。当超过60厘米时，大腿围的增加可能就不会带来额外的好处了。而且脂肪可不会乖乖只长在大腿上，如果大腿越来越丰满，肚子和内脏也就堆积脂肪了。■

# 多开肩 体态好

长时间伏案工作或者看书学习的人，常有肩关节僵硬的问题。肩关节长时间保持某个姿势，周围的肌肉就会失去相互抗衡的作用会导致胸大肌、胸小肌变得紧张，使关节朝不正确的方向发展，压抑胸腔，还可能伴随胸下垂。肩关节紧的人，体态大多含胸驼背、颈椎前移，高低肩也特别明显。

肩关节长期紧张，肌肉僵硬，可能引起肩关节活动受限或障碍。长时间肩背部疼痛或颈项发凉时，会压迫神经，导致颈椎病，肩部肌肉萎缩，严重的颈椎病甚至还可能引发高血压或心梗。通过一系列开肩锻炼，打开胸腔，使僵硬紧张的肌肉放松下来，慢慢激活松弛无力的肌肉，同时增强背部肌肉力量，纠正错误的姿势，从而提升个人气质和体态。

**小云手** 肘关节弯曲，用肩关节在身体侧面慢慢划圆，每侧做50~100个，每天做一组。

**大云手** 肘关节伸直，用肩关节身体侧面慢慢划圆，每侧做50~100个，每天做一组。

**爬墙练习** 面朝墙壁站立，身体贴着墙面，双手从两侧紧贴墙面慢慢向上伸展，双臂尽量贴近耳朵、手指伸得越高越好，注意不要耸肩。

**提肩练习** 配合深呼吸做提肩胛骨及放松的动作。双肩先向上提，深吸气，持续一分钟，然后放松，呼气，做20次，每天做一组。

**耸肩练习** 双肩缓慢向前上方耸起，慢慢吸气，做10次。之后，相应地向后上方耸肩，慢慢吸气，然后向前下方放松下来，慢慢呼气，做10次。

另外，有些人有高低肩，左右肩背力量不平衡，可通过以下方法来改善和增强肌肉力量。

**拉伸紧张肌肉** 比如右侧斜方肌和肩胛提肌较高，身体坐正坐稳，右手从身后放在身体左下方，将左手扶住头的右侧，头慢慢向左侧歪并拉伸，保持30秒，重复3次。左侧斜方肌和肩胛提肌较高时，练习方法与之相反。

**单臂哑铃侧举** 具体方法：弱侧单臂持哑铃，上半身向未持哑铃的一侧倾斜，然后直接向上推举哑铃，保持3~5秒。在重新收缩前锯肌进行推举前，要让负重施加在前锯肌区域上，确保收缩前锯肌的同时，垂直上举。每次做3~5组，每组做15~20次。哑铃重量选择4~7千克为宜。

**伸展背部肌肉** 双脚打开与肩同宽，双手向上，掌心相对，双手带动上身向下弯曲，直到背部与地面平行，调整重心，微微前移，均匀呼吸，坚持1分钟左右。此动作可有效缓解背部不适，预防和减轻高低肩及肩背部肌肉紧张。不过练习此动作时，最好对着镜子或者让他人纠正，以防背部向一侧歪。每次练习5~6组。■

# 夏季有人出汗多

夏季气温高，出汗是很正常的事，有些人甚至认为夏季多出点汗比较好，有利于减肥，是减肥的好时机。还有人听说了个说法，就是汗从哪出，病就从哪来，真是这样吗？

## 有的人出汗多

引起出汗的因素有很多，气温是一个因素，而同样在夏季，同处在气温高的环境下，有人出汗很多，有人却出汗很少，甚至不出汗，就有点让人不能理解了。

汗多汗少一是与体质有关，有的人阳虚，体内的寒气或湿气较重，影响到了汗液的排出，自然也就不容易出汗，爱出汗的人，或许是体内火气过于旺盛，属于热性体质，还有一种就是阴虚火旺的人、上热下寒的人，也是容易出汗；其次，是与汗腺有关，有的人天生汗腺就很发达，而汗液的排出，就是通过汗腺排出的，如果汗腺不够发达，出汗也是比较少的，而汗腺发达的人，在稍微活动，或者气温高，以及紧张之下，都是会出汗较多；第三，肥胖的人相对更容易出汗，这就与身体内的脂肪含量有关了，脂肪能帮助聚热，在天气寒冷时，脂肪多的胖子就要比瘦子快活多了，不那么的怕冷，而到了夏季，散热能力没瘦子那么好，就更加容易出汗；第四，就是处在特殊时期的女性，出汗相对也会比较多，比如孕妇、哺乳期、经期和更年期，这些时期的女性，激素分泌是紊乱的，也就容易出现潮热、多汗的情况。

## 有的部位出汗多

**鼻尖易出汗** 会发现有一些人在吃饭时，鼻尖会冒汗，尤其是吃烫食或辛辣刺激的食物，这都属于正常现象，是鼻腔受到刺激之后，导致鼻尖不断的冒汗。需要注意的是，没有吃饭，温度也不高，其他地方都没有出汗，就鼻尖出汗很多，这很有可能是肺部出现问题，肺气不足，影响到肺功能之后，鼻头也就容易出汗，还可观察一下，身体是否有其他异常，比如经常感冒、咳嗽、呼吸也不太顺畅。

**脖子出汗多** 气温高或者运动之下，脖子出汗多，并不算是异常的事，但如果在没有任何刺激之下，脖子还是出汗很多，就别忽视了，可能是疾病发出的信号。特别是晚上睡觉时，脖子容易出汗，可醒来后又不出汗的，有可能是内分泌失调，或者是体虚的一种表现，也可以给甲状腺做个检查，而甲状腺出现问题，大多会伴随脾气突然变差。

**手脚心出汗多** 人在紧张、焦虑之下，手脚心出汗会比较多，且基本上都是虚汗，可是，没紧张也没焦虑，就无端的出现手脚心汗多，需要排查一下是不是脾胃不和、肝郁肝热，脾脏受损，肝脏功能也会受到影响，同样，肝脏有损，脾胃也会容易出问题，这两个地方出现问题，气血的运行也会随之出错，从而也就会出现手脚心出汗多的情况。■

# 缺觉伤大脑

**降低工作效率** 有研究发现，仅仅损失16分钟的睡眠就足以让人在工作时做出错误的判断，干活也容易分心，睡不好觉的员工更有可能完不成工作任务。

**营养吸收少** 每晚睡眠时间少于7小时的人，只能摄取到较少的关键营养成分。

**妨碍人际关系** 缺觉会影响到人与人之间的正常交往。

**让人怒气冲冲** 每晚少睡几个小时，让人更容易发怒。

**损伤DNA** 有研究团队考察了49名医生（其中一半人上夜班）的工作习惯。通过分析血液样本，发现经常加班的医生DNA断裂较多，修复基因表达较少。DNA损伤与患癌症、心血管、代谢和神经退行性疾病的风险上升有关。

**扰乱大脑活动** 缺觉会扰乱脑细胞的沟通能力，从而影响记忆力和视觉感知功能。

**造成大脑损伤** 研究人员观察了脑损伤（如脑震荡）患者大脑中的特定蛋白质，发现通宵工作的人这种蛋白质的水平要比晚上得到良好休息的人高出20%以上。缺觉的大脑无法完成重要的修理和维护活动。

**影响血压** 每晚多睡一个小时的人，收缩压降低了7毫米汞柱。■

衰老意味着随年龄增加，机体逐渐出现生理性退行性变化，如头发逐渐斑白，皮肤弹性降低，皱纹加深，甚至出现老年斑，牙齿松动脱落，耳聋、眼花。而衰弱是老年人从健壮到失能之间的一种非特异性状态。

## 衰弱的判断

1.不明原因体重下降，一年体重下降超过4.5公斤；2.疲劳感增加，即使是做扫地这样简单的家务也会感到吃力；3.手的握力下降；4.步速下降，步速每秒钟不超过1米；5.活动量降低。

如果符合这5项标准中的3项，即可以判定为衰弱综合征；如果出现1到2条，则属于衰弱综合征的前期。

对衰弱前期老年人的干预，可以有效逆转和阻止衰弱的发生和发展。即使是重度衰弱老年人，也需要积极治疗，尽量减少并发症，改善预后。

## 衰弱的调理

**突然消瘦先查三病** 在体重刚出现减轻时及时就诊，找到体重减轻原因。如果老人突然消瘦，一般要先排除肿瘤，其次是内分泌代谢疾病，查查糖尿病、甲状腺有无问题。确认无问题后，再考虑患者是否为单纯的肌肉减少、营养不良。

**抗阻训练做一做** 当男性握力<28公斤或女性握力<18公斤时，意味着握力下降，就有可能存在肌少症了。抗阻训练可增加肌肉力量和功能、提高步速，例如弹力带抗阻锻炼负荷较轻，较适合老年人开展；太极拳可提高老年人的柔韧性和移动平衡能力。

**先补蛋白质再补其他** 针对肌少症，蛋白质补充是最基础的，其次是维生素D和钙的补充。食物补钙比药物补钙更安全，不会引起血钙过量。老人最好每天坚持喝两杯牛奶，多吃牛奶及奶制品等食物；少喝咖啡和可乐，不吸烟，多晒太阳。■

是衰老还是衰弱

# 传统江南膳食 PK 地中海膳食

传统江南膳食和地中海膳食，在减重及糖代谢稳态调控方面的效能如何？上海营养与健康研究所和瑞金医院的团队通过研究，认为两种膳食模式具有类似效果。

地中海膳食是指简单、清淡以及富含营养的饮食。这种特殊的饮食结构强调多吃蔬菜、水果、鱼、海鲜、豆类、坚果类食物，其次才是谷类，并且烹饪时要用植物油来代替动物油，尤其提倡用橄榄油；传统江南膳食以大量新鲜果蔬、鱼虾类及豆制品蛋白质、植物油、糙米等非精加工碳水化合物为主要饮食构成，烹饪方式以偏好蒸煮、清淡、少盐、小份。

这项研究招募了253名年龄25~60岁、超重或肥胖且空腹血糖偏高的志愿者，将他们随机分配到3组（25%能量限制）：地中海膳食组（84人）、传统江南膳食组（85人）、摄入高精米和红肉的对照膳食组（84人）。在为期6个月的干预中，每周5个工作日吃研究组提供早中晚三餐，并动态监控体重和运动步数变化。志愿者分别在基线、干预3个月和6个月时接受葡萄糖耐量试验、连续血糖监测、腹部脂肪检测等体检。

研究结果为：在6个月25%能量限制的干预后，地中海膳食组人均减重5.72公斤，传统江南膳食组人均减重5.05公斤，对照膳食组人均减重5.38公斤，提示在有效的能量控制下，膳食模式优化并不能进一步显著提升减重效果；与对照膳食组相比，地中海膳食组血糖显著降低，传统江南膳食也具有类似的优势。总之，尽管摄入了更高比例的碳水化合物，传统江南膳食在减重与血糖稳态控制方面均表现出与地中海膳食类似的效果。■

ARBERAB  
REALIZED BY HENREDDON  
ILYN MONROE

# 你的钙被自己弄丢了

## 丢钙行为之一：爱喝浓茶和咖啡

咖啡中含有较多的咖啡因，因其利尿会增加钙的排出。如果过量饮用，就会增加患骨质疏松的风险。同样，像浓茶、黑巧克力等，也是含有咖啡因的。

**应对方法** 成年人每天摄入不超过210~400毫克咖啡因，建议喝咖啡的时候，多加点奶，以补充应对流失；喝淡茶，茶叶含有可溶的茶多酚等多种对健康有益的成分，如果你已经骨质疏松了，建议少喝浓茶和咖啡。

## 丢钙行为之二：吃得太咸

食盐的咸味来自于它的成分氯化钠，钠在体内存在“多吃多排”的特质，98%以上摄入的钠都是从尿中排出，不巧的是，钠的代谢会增加钙的流失。而且尿钙丢失的钙约为体内钙滞留的一半，高钠饮食是导致骨质疏松症的主要危险因素之一，真的“盐”多必失。大概每吃下2300毫克钠，就会带走24~40毫克的钙。

**应对方法** 每天食盐摄入量应控制在5g以下，也就是平铺一啤酒瓶盖（1克盐=400毫克钠）；警惕隐形盐的存在，像酱油、鸡精、蚝油、腐乳等含盐量都很高。

## 丢钙行为之三：过量饮酒

过量饮酒不仅影响维生素D、钙的吸收，同时还会直接作用于成骨细胞，抑制骨形成。也就是说，被破坏的骨质大于形成的骨质，骨质开始流失，骨头

就会“入不敷出”，喝酒越多，越容易骨质疏松。

**应对方法** 如果本来不喝酒，没必要学喝酒，喝酒对身体没什么好处；如果有喝酒的习惯，一定要严格限制量。成年人饮酒，一天的最大饮酒量折合酒精量不超过15克，大概相当于啤酒450毫升或葡萄酒150毫升或38度白酒50毫升。

#### 丢钙行为之四：吸烟

吸烟会造成骨质丢失增加，肠道对钙吸收也会减少。有分析显示，吸烟的人群骨密度要低于不吸烟的人。此外，电子烟也对骨骼健康有很大的负面影响，而且使用电子烟还会导致认知能力下降，大多数电子烟的烟液主要成分是尼古丁、丙二醇、甘油等，尼古丁会影响成骨细胞、破骨细胞的正常生理功能。

**应对方法** 不管是传统香烟还是电子烟，无论是青少年还是成人，都应该避而远之。也要注意二手烟、三手烟，它们仍旧对身体有危害。

#### 丢钙行为之五：过度防晒

食物来源的维生素D很少，晒太阳可以促进维生素D合成，而维生素D可以促进钙吸收。不过，现在大家防晒做得太到位，或是白天都在室内，导致身体缺乏维生素D。

**应对方法** 建议每天将面部及双臂皮肤暴露，晒15~30分钟太阳，但要注意选择阳光较为柔和的时间段，避免强烈阳光直射而灼伤皮肤；也可补充剂补充，根据医嘱每天补充维生素D制剂。

#### 丢钙行为之六：缺乏运动

身体活动和运动训练对骨骼健康有保护作用。运动能够刺激骨骼形成和代谢，还可以延缓骨质流失。不管是有氧运动还是抗阻运动，都对骨密度增加有着积极的作用。不爱或缺乏运动的人，相比爱运动的人，患骨质疏松的风险要

更高。

**应对方法** 每周至少进行150分钟中等强度的身体活动，身体达到微微出汗，日常可采用快走、拖地、跳舞等方式来增加有氧运动时间；如果还能增加每周2~3天抗阻运动会更好。也就是：有氧运动天天有，抗阻运动不可少。

#### 丢钙行为之七：饮食搭配不当

较极端的高蛋白低碳水饮食方式，会增加血液酮体含量，进而让骨钙丢失增加；节食减肥、偏食挑食，有可能导致从食物中获取不到足够的钙，也是骨密度低的一个危险因素。

**应对方法** 建议饮食均衡。减肥本着循序渐进的原则走，特殊情况下减肥，建议在医师或者专业营养师指导下进行。

#### 丢钙行为之八：饮料摄入过多

常见饮料里含有的糖和钠都会增加钙的流失；碳酸饮料里面含有的磷酸，也会影响钙吸收，尤其是日常就摄入钙较低或不充足者；碳酸饮料最大的问题，是含糖量太高了，对预防龋齿、肥胖、骨质疏松都没好处。

**应对方法** 日常少喝含糖饮料，建议每日添加糖的摄入不超过50克，最好控制在25克以下。

#### 丢钙行为之九：被假补钙食物骗了

有的人补钙意识很强，可就是选错了食物。比如：豆浆的钙不及牛奶的1/10；吃肉也不补钙，适量蛋白质有助于钙吸收，过多却不利于钙吸收；骨头汤并不补钙，浓白的不是钙，是脂肪；吃豆腐可以补钙，但，豆腐脑、内酯豆腐和日本豆腐、腐竹不补钙；虾皮含钙比较高，可是，每次炒菜煲汤放不了几克，不足以补钙。

**应对方法** 正确的选择补钙食物，如豆制品、牛奶、海带等。■

# 红曲对人体有益吗

红曲是以大米、大豆为主要原料制作液体培养基，经过红曲霉液态发酵培养，再通过提取、浓缩、精制而成的，或以红曲米为原料，经过萃取、浓缩、精制得到。红曲在我国已有1000多年应用历史，是目前世界上唯一的利用微生物发酵生产的天然食用色素。红曲可以赋予食物红润鲜艳的颜色，且稳定性较好，又是发酵过程中天然产生的，所以长久以来一直被人们当作天然色素使用。

红曲常被宣传为健康食品。1979年，日本人从红曲霉中发现了一种能抑制胆固醇合成的活性物质，并以此为基础开发了降胆固醇的药物洛伐他汀。此后，科学家们又在红曲中找到了麦角固醇(可在体内转化为维生素D)、 $\gamma$ -氨基丁酸等更多活性成分。相关科学研究也证实，红曲中的某些物质具有一定抗癌、降血糖、降血脂、降血压等功能。不过，这些功效成分含量并不高，所以无论是正常饮食，还是以红曲为基础开发的保健食品，都不会有某些商家宣称的那么神奇。

另一方面，红曲霉菌发酵过程中可能会产生微量的有毒物质，如一定程度上具有肾脏毒性和致癌、致畸作用的桔青霉素。但红曲中桔青霉素的含量也是很低的。

目前，我国已经筛选出不产生桔青霉素的红曲霉菌种，通过改进生产工艺也可减少桔青霉素的产生，相关国家标准对红曲色素中的桔青霉素也作出了限量规定，只要是从正规渠道购买的含红曲的制品，都可以放心吃。■

# 药物性肝损伤的认识误区

## 误区一：只有有毒的药物才伤肝

肝脏是药物代谢的主要器官，也是药物损伤的主要靶器官。有毒药物一是直接损伤肝脏，其次，多数药物介导的肝损伤可能由人体对药物的免疫反应造成。因此，有毒药物才伤肝是误解，普通药物也可能引起肝脏损伤，并且与个体差异有关。

## 误区二：药物毒性与剂量呈正比，少量使用无妨

如果药物直接损伤肝脏，往往可以预料，且通常与药物服用过量相关。但是，由免疫反应引起的特异性肝毒性，主要是由自身免疫细胞攻击肝脏引起，往往难以预料，且与药物剂量没有相关性，个体差异大。

## 误区三：药物性肝损伤出现在用药后不久

药物性肝损伤通常出现在服用药物时至服药后的1个月。但也有患者在服药后数月，甚至半年、1年后出现肝损伤。这类患者的症状隐匿，常常给药物性肝损伤的判断造成困难。如果有服用明确的可疑肝损伤药物，要进行常规肝功能检查。

## 误区四：药物性肝损伤挺常见，不是大事

肝损伤早期或者轻症者，通常没有明显的症状，往往只是精神状态不好、没力气、食欲差等不特异的表现，没有引起足够的重视。如果不及时处理，可能导致症状加重，甚至肝衰竭。

## 误区五：药物性肝损伤科多用保肝药物

对于保肝药的选择需要在专科医生的指导下，根据药物性肝损伤的临床类型选用适当的药物治疗，切勿盲目自行选择药物。

## 误区六：用食物和保健品代替保肝药物

如果担心药物性肝损伤，请及时就医，切不可用食物和保健品来替代正规的保肝药物。■

# “人生最后一次骨折” 的防治

老年人由于骨质疏松，即使在平地摔倒也可能骨折，这类骨折在临床分型上称为骨质疏松性骨折，也叫脆性骨折，常见的部位有脊柱、髌部、腕部等，而老年髌部骨折更是被称为“人生最后一次骨折”。据统计，老年髌部骨折患者如若不进行手术治疗，老人需要长期卧床，其中约50%的人需要辅助才能步行，约25%的人需要长期护理，并导致一系列并发症，1年内的死亡率甚至高达20%~30%。

## 能手术尽手术并尽早康复训练

如果老年人跌倒后，感到髌部疼痛，无法坐起、站立或行走困难，就要高度警惕是否发生了髌部骨折。医生通过患者做的X线片即可得到直观明确的诊断，但也有少数情况，X线片没有显示出明显的骨折，就需要进一步进行CT扫描或核磁共振检查，其中核磁共振检查的准确率更高。

髌部骨折的患者如果身体状况允许，应尽快接受手术治疗。手术的目的是缓解疼痛，尽早让患者离床活动，避免长期卧床带来的并发症，并尽可能让患者恢复到伤前的功能水平，使伤前可生活自理的老年人恢复行走功能，让更多的老年髌部骨折患者在最短时间内得到最优的治疗。

骨折的疼痛通常在术后会有不同程度的减轻。在意识清醒、可配合的情况下，患者术后早期即可坐起、练习下肢肌肉的收缩。如患者全身状况允许，可

尽早在助行器辅助下下床活动。在康复医生指导下，患者康复的效果会更好。发生过髌部骨折的老年人再次发生骨折的风险非常高，所以预防再次骨折与手术治疗同样重要，包括预防跌倒和治疗骨质疏松。需要注意的是，骨质疏松症是一种慢性全身性疾病，与高血压、糖尿病类似，需要长期、规范治疗，以达到降低再次骨折风险的目的。

## 骨密度检查可筛查骨质疏松

骨质疏松症缺少典型的症状，一些患者可能会出现腰背部疼痛、脊柱变形、全身多关节疼痛等，但很多患者是在发生骨折后才了解到这个疾病的存在。其实，骨质疏松症有明确的危险因素，包括：高龄、绝经女性、脆性骨折家族史、体力活动少、阳光照射不足、吸烟、过量饮酒、钙和/或维生素D缺乏、过量饮用含咖啡因的饮料、营养失衡、体重过低等。

一些疾病也会导致或加重骨质疏松，包括：甲状腺功能亢进症、糖尿病、风湿免疫性疾病、胃肠道疾病等。同时，长期使用影响骨代谢的药物，如糖皮质激素、芳香化酶抑制剂（乳腺癌治疗药物）等也会导致骨质疏松症。当存在上述情况时，骨密度检查是最为有效的骨质疏松筛查手段。

## 骨折的日常预防

最好的骨折治疗方式是不让它发生，这对于老年人显得尤为重要。在生活方式上，老年人要加强营养，均衡膳食，增加摄入富含钙的食物，如奶制品、豆制品、海产品、坚果、绿叶蔬菜等；保证充足、直接的日照，每天半小时以上；保持规律运动，如散步、打太极、跳舞、练习瑜伽等；戒烟，避免过量饮酒、咖啡及碳酸饮料；采用防跌倒的生活设施，如卫生间防滑垫、扶手等；每天补充钙剂500~600毫克，维生素D<sub>3</sub>1000~2000国际单位，但是，已明确诊断为骨质疏松症或已发生过脆性骨折的患者，要在医生的指导下，接受规范治疗。■



# 前列腺癌发出的信号

前列腺癌是威胁男性健康的常见恶性肿瘤。对于年过50的男性来说，定期进行前列腺癌筛查十分重要。在早期阶段，前列腺癌会出现一些迹象，不过较为隐匿。前列腺癌可能发出的信号有15个之多。

**排尿时疼痛** 如果小便时感到疼痛，应立即去看医生，这是前列腺癌特别常见的一个迹象，常被误认为是其他疾病。另外，尽管小便时有灼烧感可能是尿路、肾脏或膀胱感染甚至由性病所致，但这也是前列腺癌的症状之一。由于癌症导致前列腺增大，给周围组织带来压力，导致小便时灼烧感以及明显痛感。

**憋不住尿** 许多人认为随着年龄增大，每个人都会出现膀胱控制力变弱，其实不然。如果突然丧失了膀胱控制力，这很可能是膀胱癌发出的信号。因为前列腺增大会对膀胱造成压力，使憋尿变得更困难。

**夜尿更频** 前列腺癌会使小便更频，尤其在晚上。因此当出现夜尿变多，应抓紧诊治，不要拖延。即使不是前列腺癌，小便频次增加也可能是前列腺增生或糖尿病的迹象，同样应该去看医生。

**难以尿出或淋漓不尽** 由于前列腺肿瘤压迫膀胱以及周边组织，控制排尿将更加困难，很可能使排尿和停止小便出现困难。

**射精疼痛** 前列腺癌会使之前令人愉悦的性行为变成疼痛源，部分原因是增大的前列腺对周边组织造成压迫，也会影响生精功能。

**勃起障碍** 一般来说，男性如果出现勃起障碍，意味着其前列腺出现健康问题，其中之一就是前列腺癌。

**腿部肿胀** 因淋巴结损伤导致体液蓄积，会造成腿部肿胀，这也是前列腺癌的一个迹象。

**骨盆部位肿胀** 尽管淋巴水肿最常见于四肢，但也能出现在其他身体部位，如腹部。如果发现靠近骨盆的腹部、腰部出现了肿胀，应马上去检查。

**腿部无力** 如果总感到双腿不听使唤、没有力气，应引起高度警惕，这可能是前列腺癌所致。当前列腺肿瘤压迫脊髓，会导致腿部无力，使行走和保持身体协调变得困难。

**腿麻** 前列腺癌可能对周围神经造成显著影响，导致双腿麻木、行走不便。

**骨痛** 伴随前列腺癌的转移，会对患者骨骼造成影响，导致疼痛、脆弱，随着病情恶化，还会导致骨折。

**背部僵硬** 前列腺癌以及伴随而来的身体部位肿胀及脊柱受压，会对背部带来严重影响。在排除了椎间盘突出、肌肉拉伤等问题后，背部僵硬的男性最好查查前列腺。

**双脚刺痛** 前列腺肿瘤带来的神经痛以及脊髓压迫会通过双腿传导至双脚。如果双脚感受到突然的刺痛、发麻，就应该去看医生。糖尿病也会导致类似症状，因此一定不要掉以轻心。

**血尿** 尽管血尿可能由多种原因所致，如受伤、感染等，但也可能是前列腺癌的表现。由于癌细胞或感染扩散很快，一旦发现血尿症状，应立刻就医。

**臀部腹部发麻** 臀部腹部发麻也可能是前列腺癌的迹象，不管它是由肿瘤压迫脊髓所致，抑或是同淋巴水肿相关的神经损伤所引起的。■



# 尿完 看一看 闻一闻 数一数

人的尿液作为“人体废水的加工处理厂”，肾脏一旦出了问题，最直接的变化就是反映在尿液中。还有一些疾病如感染、中毒、肿瘤等，都可能引起尿的颜色、气味的变化，所以在一定程度上，尿液的确可以反映健康状况。此外，你每天进食的东西，在经过消化和吸收之后，有一部分也是通过尿液排出去的，也可能在尿液中反映出来。

## 尿的颜色

正常的尿液是淡黄色，清晰透明的，尿液有颜色，是因为尿中溶解了体内的一些色素。

**尿变黄** 首先，水喝少了的确会引起尿黄。因为水摄入越少，尿液的浓度就越高，排的尿颜色就越深，反之颜色就越浅。其次，吃了部分食物或药物也会引起尿黄，比如吃了胡萝卜、南瓜、维生素C、B族维生素，它们都会通过尿液代谢，就会引起尿黄。所以，尿液颜色黄，不能等同于体内有炎症，更不能认为是肾出问题了。如果尿液特别黄，身上皮肤也很显黄的话，首先考虑的应该是肝脏可能出了问题，而不是肾。

**尿变红** 首先与食物和药物有关。吃了红心火龙果、厚皮菜（甜菜）、红苋菜（苋菜）等红色食物，会出现尿液泛红的情况，因为这些食物中含有非常丰富的甜菜红素，是属于水溶性的植物色素，在人体内经过消化后会随着泌尿系

统或大便排出，在这过程中顺便就把尿液或粑粑染红了。西瓜也是红色的，但不会红尿呢，因为西瓜、番茄里面的色素是番茄红素，不会让尿液变红；其次，在服用一些抗结核药物、消炎药物时，也可能导致尿泛红；第三是做了剧烈运动，尤其在天热的时候，容易导致横纹肌溶解，肌红蛋白大量释放，也会导致尿液颜色变深变红，甚至呈现酱油的颜色；第四是疾病，尿里有血或血红蛋白，引起的原因很多，包括肾炎、泌尿道结石、感染、肿瘤或血液疾病等。如果有红尿的同时伴有腰部绞痛，可能是泌尿道结石梗阻，若同时伴有腰部肿块，可能是肾脏肿瘤。

**尿变白** 指的是尿液成为了浑浊的乳白色，有点像水中加了点牛奶或者是淘米水。跟尿黄、尿红不一样，无论你吃了或喝了什么，尿液都不可能变成浑浊的乳白色。如果尿液像淡牛奶，同时混得有白色的凝块或血丝，那可能是淋巴管病变导致的乳糜尿，可能是丝虫感染或者手术创伤导致；如果似淘米水，同时混有絮状物，尤其如果伴有尿急、尿频、尿痛、发热等症状，可能是尿路感染后的脓尿。

总之，尿液变白了，要马上去医院。

## 尿的气味

正常的尿液没有“骚”味，放置一段时间后，尿中的细菌滋生分解尿素，释放氨，才会有难闻的气味。如果新鲜尿液出现这些气味，可能跟疾病有关。

**氨味的尿** 就是屁的气味，可能是慢性膀胱炎或者慢性尿潴留等肾脏疾病。

**水果味的尿** 当血糖水平过高时，会形成一种叫做“酮”的酸性物质，它会散发出甜水果味，可能跟糖尿病酮症有关，应及时去查血糖。

**腐臭味的尿** 多见于膀胱炎或者化脓性肾盂肾炎，如果有很明显的恶臭，那可能是细菌感染。

**食物会影响尿的气味** 比如吃了芦笋后，带硫磺的氨基酸代谢产生的臭鸡蛋味；喝了咖啡之后，会有一股咖啡味；大蒜、蒜苔、韭菜、洋葱等吃多了，尿液也可能出现硫磺味道，等消化完了这些食物，尿味会恢复正常。

### 尿的量和次数

成年人一天排尿的次数大约在3~7次，一天的尿量正常在1000~2000毫升，差不多3~4瓶矿泉水的量。

**尿多尿少都不好** 成人24小时尿量少于400毫升叫少尿，24小时尿量少于100毫升叫无尿，多半是急性肾衰竭导致的；24小时尿量多于3000毫升叫多尿，排除疯狂喝水外，可能就是糖尿病或尿崩症等内分泌疾病导致的。此外，急性肾衰竭恢复期患者也可能出现多尿。多喝水多排尿能排毒的说法，并不完全正确，尿排出的多是亲水性的毒素，比如尿素氮、肌酐，只要排尿量在正常范围内，就足以把这些代谢废物排出去，刻意大量喝水会加重肾脏和机体代谢负担。

**排尿次数突然增多找原因** 如果一段时间内每天排尿白天>7次，夜尿>2次，可以视为尿频，原因很多。室温变低、精神紧张，常常会导致交感神经兴奋，进而出现尿频。此外，吃了利尿的东西，比如西瓜、咖啡、可乐等，也会导致排尿次数增多；如果排尿次数增多的同时出现口干、多食、体重下降等症状，就要警惕糖尿病；如果尿频的同时伴有尿急、尿痛，每次尿量减少的症状，可能是膀胱炎、尿道炎、前列腺炎；慢性肾衰竭患者由于浓缩功能减退表现为夜间次数及尿量增多。

### 男士尿分叉

**生理性尿分叉** 偶尔出现，与疾病无关，主要是因尿道或尿道开口处临时阻塞。比如一整夜尿积存于膀胱内，排尿时膀胱收缩力量大，向下传导的力量使尿道口形态暂时改变，就会导致尿分叉。此外，男性晨起或射精后，海绵体充血尚未完全消失，也会导致尿流不畅。

**病理性尿分叉** 持续性、长期性的尿分叉需要去医院做进一步检查。大多由于前列腺增生、后尿道或尿道口狭窄，或因慢性尿路炎症后形成瘢痕，导致尿液不能通畅排出。此外，急性尿道炎、前列腺炎期间，由于尿道充血、肿胀、分泌物增多，也可影响尿液的通畅而出现分叉现象。■



## 炎炎夏季 别做“危险事”

夏季炎热，是心脑血管疾病的高发季节，有既往心脏病史以及高血压、高血脂等基础病的患者，更要多加注意。

**空调房贪凉——易致热中风** 室内外温差过大，会使全身毛孔闭合，体内热量难以散发，还会因脑部血管迅速收缩而引起脑供血不足，有高血压、心血管疾病史的人更容易发作“热中风”。建议室内外温差最好不超过5℃，使用空调时间不要过长。

**渴极了猛灌水——严重可致心梗** 气温高，身体缺水速度也会加快。但如果喝水太快，水分会快速进入血液，在肠内被吸收，使血液变稀、血量增加，尤其是患有冠心病的人就会出现胸闷、气短等症状，严重的可能导致心梗。此外，如果在剧烈运动后大量饮用冰饮，会造成血管迅速收缩，心脏、大脑等脏器的耗氧量加剧，引起血压波动，也容易诱发心脑血管意外，尤其是心梗。建议夏天喝水不能太快，要少量多次，每次100~150毫升即可。

**刚吃饱就午睡——易诱发脑梗** 高温天，午睡半个小时左右很有好处。但忌餐后即睡。因为高温导致皮下毛细血管扩张，加上饱餐后血液涌向消化器官，和大脑争血，此时入睡便有诱发脑梗的危险。建议午餐后半时后再睡。

**出汗后洗冷水澡——易形成血栓** 人体温度高，突然的冷刺激，不仅会造成外周血管收缩，血压升高，甚至会导致冠状动脉严重痉挛，斑块破裂，形成血栓，造成急性心梗，危及生命。建议先用毛巾擦干汗再洗澡，如果要冲冷水澡，最好先用冷水冲四肢，等身体适应后，再冲全身。

**烈日下光膀子——严重可致肾病** 如果长期被紫外线照射，除了会被晒伤，还会导致水肿，严重者甚至会引发肾病。■

# 正确使用皮肤外用药

皮肤外用药如果使用时间较长，经皮肤局部吸收的药量十分可观，而且很多软膏中含有或多或少的糖皮质激素。有的虽然是纯中药制剂，也很难保证中药成分中没有致畸因子。而且，皮肤外用药的应用越来越广，不但用于治疗皮肤病，也用来治疗肌肉、关节、软组织甚至内脏疾病。正确评价皮肤外用药的不良反应，对于合理使用非常重要。正确使用皮肤外用药，也是减少不良反应的重要手段。

1. 用药前要仔细阅读药品说明书，对症选用外用药物。
2. 注意外用药的有效期、用量及取药方法，超过使用期的药物不得再使用；仔细察看药物有无霉坏变质现象，以免造成过敏或中毒；涂抹药物时用量不要过多，有些药物可因用量过大而造成吸收过多引起不良反应，甚至出现中毒现象。
3. 药物应置于阴凉避光处。外用药物大多要反复使用一段时间，有些成分遇热、光等极易发生化学反应，有些溶剂极易挥发，乳膏易脱水干涸、长霉等，应盖紧瓶(盒)盖，存放于阴凉遮光处，个别药物(如氢醌霜等)还得低温避光保存。
4. 婴幼儿不宜使用成年人的外用药。婴幼儿皮肤细、嫩、薄，血管也很丰富，外用时更易于通过皮肤吸收，使用成年人的外用药，特别是当皮肤黏膜有炎症或小创伤时，易产生不良反应。
5. 注意外用药物间的配伍禁忌。有些皮肤外用药，其说明书中往往说明该药的作用和适应证，而没有注明药物的主要化学成分和禁忌证，这类药物尽量不要使用。■

# 真假良恶的囊肿

囊肿一般容易长在肝脏和肾脏等实质性脏器中，就像脏器里的一个“水泡”，外层有个薄膜样的完整囊壁，里面充满了液体。这些液体既可以是普通的渗出液，也可以是感染性、血性的液体。根据内容物成分，囊肿可分为单纯性和复杂性两类。单纯性囊肿指囊内成分单一，囊壁厚薄均匀，比较常见；复杂性囊肿相对少见，囊内除了液体外，还有分隔或实性组织成分。

囊肿还有真假性之分。真性囊肿的囊壁由一层带有内皮细胞的组织构成；假性囊肿则是由于局部炎症、外伤或手术后渗出液、出血，被周围纤维化组织包裹形成，囊壁没有真皮细胞。

通常认为，囊肿的形成与遗传、感染、外伤、寄生虫、饮食结构及内分泌因素密切相关。大部分囊肿为良性病变，但部分实体肿瘤可因缺血、坏死、液化形成囊性病灶，需仔细区分。临床上主要通过患者的症状、体征、肿瘤标志物水平、病史及超声、CT、MRI等影像学检查综合分析。对于含有实性成分的囊性病变，需通过穿刺活检明确良恶性。

良性囊肿大部分不需要特殊治疗，定期随访观察就可以了。但当囊肿体积过大或增长速度过快时，会对周围组织器官产生压迫；囊内液体感染可引发脓肿；囊肿扭转可能坏死，导致急腹症；卵巢巧克力囊肿可以导致不孕。以上情况需要及时处理。

少数囊肿是恶性肿瘤，可因病情进展出现肿瘤破溃、出血，也会转移至其他组织器官。恶性囊肿首选手术切除，术后根据肿瘤病理类型及分期，给予化疗及靶向治疗。■

# 糖精

糖精，也称为糖精钠或邻苯甲酰磺酰亚胺，是一种非营养性合成甜味剂。纯净的糖精，是一种无毒、无热量、无营养，又不被人体吸收的甜味剂。糖精除了在味觉上引起甜的感觉，口感甜度能达到消费者的要求外，对人体无任何营养价值。

## 理化性质

糖精外观呈无色至白色结晶或者白色结晶性粉末，熔点228℃，无臭或带有轻微香气，味极甜。易溶于水，其稀溶液的甜度约为蔗糖的300~500倍，后味微苦。

## 在食品行业中的主要用途

糖精主要用于食品工业，以提供甜味或改善食品口感。它也可以用于牙膏、香烟及化妆品中。在中国，糖精的使用是受到严格监管的，有明确的用量限制，例如食品中应小于0.150g/kg，盐汽水中应小于0.08g/kg。此外，由于糖精的稳定性，其在食品中的添加有助于延长产品的保质期，这对于一些需要长期储存的食品尤为重要。

## 对人体健康的影响

糖精在适量食用的情况下一般不会对人体产生危害。它本身无毒，在体内不参与代谢活动，不会产生有毒物质。但是，当食用较多的糖精时，会影响肠胃消化酶的正常分泌，降低小肠的吸收能力，使食欲减退。若大量摄入还可能增加消化道负担，引起腹胀等不适症状。长期或过量摄入还会造成慢性毒性积累，导致恶心、呕吐等症状。尤其是对于儿童和孕妇，应特别注意避免过量摄入。■

# 孩子戴上眼镜后度数会增加吗

有传言称，儿童青少年一旦戴上眼镜，度数就会越来越深。事实真是如此吗？

近视虽然很普遍，但在生活中家长对近视的认知存在很多误区。有家长认为，孩子一旦戴上眼镜，度数就会越来越深，但事实并非如此。如果孩子得了真性近视，必须要佩戴适合度数的眼镜来控制，否则只会带来度数持续增加的后果。一般来说，青少年近视与以下因素有密切关系：一是遗传因素。有研究证明，父母双方均为近视，孩子患上近视的几率是父母双方不近视儿童的2.5倍；二是长时间持续性的近距离阅读。三是信息化发展导致电子媒体的普遍应用，增加了孩子使用智能设备的频率。四是室外活动减少、休息睡眠时间的缩短等。

防范近视应从小从早抓起，包括加强体育锻炼、做眼保健操、保证睡眠等，养成良好的用眼习惯。同时，在遗传学方面，科学家们也正在积极进行科技研发，尝试使用现代科技手段有效防控胎龄儿、婴幼儿的近视问题。

近视防控的综合题，还需多方共同求解。为避免轻度近视发展为中高度近视，未来应聚焦三大方向进行近视防控：一是继续研究近视发生发展的规律，找到近视的主要病因；二是持续推进“以治病为中心”向“以人民健康为中心”的转变。行为矫正方式是行之有效的方式之一，即通过对近视的相关高危因素进行干预，力求达到治本之效。例如用眼行为的健康和矫正系统等工具可为学生、家长、老师、医务工作者发布每日报告，便于及早发现近视问题和及时进行矫正。三是医学的干预。许多行之有效的医学新技术例如3D扫描精准电学刺激技术等，可有效控制低度近视往中高度发展，真正降低儿童青少年的近视发生率。■

# 中医养生十诀

**一把梳子** 每天早起、睡前各梳头一次，每次5~10分钟，头皮有热、胀、麻感为宜，可调理脱发、头痛、耳鸣、失眠健忘、倦怠乏力等病症。疏通前、侧头区穴位可治疗眼鼻疾患；后头区穴位可清醒头脑；项区穴位可安神定志，治疗音哑、咽喉痛等疾患。

**两次运动** 每天在阳光充足的时段锻炼2次。年轻、体质强者可选择活动量较大的运动，注意形神并练；体弱、年老者活动量不宜过大，以养气补气为主，如慢跑、散步；阴虚或体瘦者肝火易亢、情绪急躁，适合太极拳、八段锦、气功等中小强度运动。

**三杯白开水** 睡前、起夜、晨起各饮100毫升温白开水，能够滋养心肺，并通过汗液二便等途径，将体内的阴寒湿毒带走。但不宜一次性大量饮水，避免给心肾造成负担。此外，便秘者喝蜂蜜水可以润肠通便；口干者喝麦冬水可以滋阴润肺、益胃生津；枸杞水可滋补肝肾明目。

**四季相应** 抓住四季时机补养脏腑。春天宜食青色补肝，夏天宜食红色养心，长夏宜食黄色健脾，秋天宜食白色补肺，冬天宜食黑色养肾。春季在户外缓行有助抒发肝气；夏季宜晚睡早起，但不宜超子时（23点~1点）；秋季宜早睡早起，不忙添加衣物；冬季宜早卧晚起，避寒保暖，养精蓄锐。

**五穴按摩** 早晚按摩百会、涌泉、足三里、天枢、三阴交每穴100次。百会穴通窍醒脑，缓解困倦；涌泉穴激发肾中经气，使人耳聪目明、精力充沛；足三里穴强筋壮骨，改善虚劳诸症；天枢穴调节胃肠功能；三阴交穴健脾益肾，调理男女生殖功能。

**六里步行** 身体情况较好、行走方便的人群每天坚持步行六里（3000米），每分钟120~140步，心率宜达每分钟110~120次，可疏通下肢经络穴位，舒筋活血。老年人运动后心率达每分钟100次左右即可。也可根据情况选择八段锦、太极拳等传统运动。

**七天洗澡** 日常洗澡一般以7天为宜，若夏天或运动锻炼后出汗多，可适度增加洗澡次数。如果洗澡过勤，可能损伤皮脂膜，失去皮肤的第一层保护，即中医所讲的“腠理”，导致皮肤干燥，易受风邪侵扰，风邪在体内游走不定，导致皮肤瘙痒等病症。

**八时睡眠** 每天在子、午阴阳交替之时休息，保证8小时睡眠。子时（23点~1点）气血循行至胆经，在此时段之前入睡，可令阳气潜而不散，次日精神饱满。即使不能在子时睡觉，也可以闭目养神。每天午时（11点~13点）小憩30~60分钟，可有效补充体力。

**九成饭饱** 每餐九成饱，有益护脾胃。7~9点气血循行至胃经，此时吃早餐可振奋精神；9~11点气血循行至脾经，消化吸收水谷精微；13~17点气血依次循行至小肠经、膀胱经，排泄功能活跃；17~19点气血循行至肾经，少量吃晚餐可适当补充元气。

**十分笑容** 情志养生乃是“养生之根”。每天大笑10分钟，其效果相当于运动45分钟。笑为喜乐，精神乐观可使气血和畅，神志安宁，生机旺盛。此外，开怀大笑可改善因悲伤忧愁而导致的食欲不振、精神颓废、神志异常等症状，即“喜胜悲忧”。■

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

# 突然变懒可能是抑郁

普通人的懒惰和抑郁症患者的懒惰是有区别，容易分辨的。

首先，普通人的懒惰，大多是一种行为习惯。比如有的人懒得整理自己的房间，懒得换衣服，懒得走路或做运动。这种懒惰通常是有选择性的。大多是不愿去做那些费心、费力又吃苦的事情，或者不愿去做自己不喜欢的的事情，而对于自己喜欢的事情则乐此不疲；抑郁症患者的懒惰则没有选择性，而是有普遍性，即无差别地不愿做任何事情。一些严重抑郁症患者，几乎不能做任何事，包括吃饭、如厕等日常活动，就是我们听到过的“懒得去吃饭”“懒得去上厕所”……即使以前喜欢的事情，也引不起患者的兴趣。

其次，普通人的懒惰，是一种稳定的性格特点，不是一朝一夕的；抑郁症患者的懒惰则与此不同。患者处于抑郁状态后，只会从不懒到懒，或者从懒到更懒，他们自己有时候明显意识到这种懒惰是不正常的，并试图去改变，但总感觉心有余而力不足。比如，明明知道自己该搞卫生了，但就是没有动力，难以“启动”自己的行为。很多患者也会为自己的懒惰而自责内疚。

专家特别提醒：对于一些不明原因的变懒，要保持警觉。如果在懒惰以外还有情绪等方面的异常表现，不妨到精神心理科门诊让医生判断一下。千万不要忽略了懒惰背后可能隐藏的抑郁。■

# 洗洗“未必”更健康

## 女性私处洗还是不洗

女性外阴部有着特殊的解剖结构，外阴由于大、小阴唇的闭合，能防御外邪入侵阴道。阴道本身也有自净功能，其内存在不同菌群，乳酸菌可以维持酸性环境，抑制致病菌。正常情况下，女性不需要每天冲洗阴道，频繁的冲洗反而会引起阴道内酸碱度发生变化，菌群失衡，致使阴道炎的发生。但由于外阴、阴道与尿道、肛门毗邻，局部潮湿，易受到经血、阴道分泌物、尿液、粪便污染；此外，穿紧身化纤内裤、经期使用卫生巾等会导致局部透气性差，进而引起妇科最常见的疾病——外阴炎、阴道炎。另外，公共场所如浴池、游泳池等也是病原菌感染的原因之一。其实，不注意卫生并不是患外阴炎、阴道炎的唯一原因。当女性处于妊娠期、免疫力下降、患糖尿病或使用大量抗生素的情况下，也是很容易患外阴炎、阴道炎。所以，外阴最好经常清洗，阴道无需。

## 怎样洗洗

**用什么洗** 妇科清洗液、香皂液不但会刺激阴道黏膜，引起瘙痒、刺痛，长期使用还会破坏阴道酸性环境，使“致病菌”乘虚而入，增加感染的机会，造成阴道炎症，甚至导致宫颈炎、子宫炎、输卵管炎等。平时只需用清水清洗外阴，保持干燥即可，并不是洗得越勤越好。

**清洗次数** 平常每天1次即可，若出汗多或者月经期间可适当增加清洗次数。

**清洗方式** 最好采用淋浴，用温水冲洗，若无淋浴条件，可以用盆代替，但要专盆专用。

**清洗顺序** 先洗净双手，然后从前向后清洗，先洗大、小阴唇，然后是阴道口，最后洗肛门周围及肛门。■

福州市妇幼保健院 协办

简  
作  
介  
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。

# 宫颈癌的筛查

目前最常见的宫颈癌筛查方法即宫颈细胞液基薄层（TCT）和人类乳头状病毒（HPV）检查，必要时行宫颈组织病理检查，病理结果为诊断宫颈癌的金标准。

## TCT、HPV检查

在检查前48小时应禁止性行为、阴道塞药等，避开月经期，并排除生殖道炎症。在妇科检查时，医生用小刷子样的取样器采集宫颈脱落细胞，送到病理科检查，帮助确定宫颈是否出现癌前病变或癌细胞。

## 宫颈和宫颈管组织检查

TCT、HPV筛查异常者需进一步行组织病理检查。医生可经阴道镜观察宫颈情况，结合碘试验及醋酸实验，取可疑异常组织送病理检查；部分女性宫颈表面看起来正常，但病灶已侵袭宫颈管内部，医生会根据具体情况行宫颈管搔刮术，以取得病变组织；当宫颈TCT、HPV检查多次阳性，而宫颈活检阴性，或活检为癌前病变需确诊者，均应行宫颈锥形切除术以进一步明确病变程度。

## 健康体检者定期筛查

30岁以下的已婚女性可每三年进行一次TCT检查；

30~65岁女性，建议每三年进行一次TCT检查，每3~5年进行一次HPV检查，若TCT联合HPV检查可每5年检查一次；

大于65岁女性，若过去10年，连续3次TCT阴性，或连续2次HPV阴性，可不再筛查；

因良性病变切除子宫者，可不再筛查。

## 有症状者及时就诊筛查

宫颈癌早期症状常不明显，随着病情的进展可出现：性生活后阴道出血、阴道分泌物增多（可为血性分泌物或洗米水样分泌物，有恶臭）、尿频、尿急、血尿、便秘、疼痛等症状。年轻病人也可表现为经期延长、经量增多，老年病人绝经后出现不规则阴道流血等。

## 有高危因素者加强筛查

持续HPV感染、性行为（多个性伴侣、初次性生活<16岁、性伴侣有阴茎癌及前列腺癌等）、长期生殖道炎症未规范治疗、免疫功能低下、多次分娩、家族中曾有亲属患宫颈癌、有吸烟等不良生活习惯者，宫颈癌患病风险将有所增加，可结合实际情况，遵医嘱进行筛查。■

