



2016年世界艾滋病日主题为“携手抗艾，重在预防”。为进一步宣传普及艾滋病防治知识，福州市防艾办于12月1日前后组织开展了“爱的红丝带，以爱防艾”艾滋病防治系列宣传活动。特别是为期1个多月的“防治艾滋病知识微信线上闯关问答”活动的知识性和趣味性吸引了5千余名市民踊跃参与答题，累计答题6万余次。

图1 福州市防艾委成员单位齐聚福州世欧广场，举行2016年“世界艾滋病日”宣传活动暨公益广告大赛颁奖晚会。通过这次公益广告大赛，使更多社会人士参与到防艾活动中，用爱心托起红丝带，以爱防艾，共筑全民防治艾滋病的新长城。此次公益广告大赛共征集300余篇作品。

图2 公益广告大赛一等奖获奖作品。

图3 艾滋病患者和感染者关怀慰问活动。

图4 重点人群艾滋病宣教干预培训。





欢度春节 莫忘健康

吃得合理 新春节庆，忌暴食暴饮；荤素合理，不宜油腻；平衡膳食，勿大量囤货。

适当饮酒 走亲访友，切忌酗酒；不喝烈性酒，其他酒类也避免过饮，尤其是老年人。

玩得适度 过度欢愉，身心俱疲；假期适度消遣，避免节后很难投入到工作中。

乐不可过 情绪过于激动，会影响血压血糖波动，甚至诱发老年人中风或心脏病。

拒绝烟草 全家团圆，杜绝吸烟；节日期间，不要相互敬烟送烟。

坚持锻炼 保持原有生活节奏，不要停止平日的锻炼和正在服用的药物。

切莫攀比 邻里亲朋之间不要攀比，莫让过年成为心理负担；亲人欢聚一堂，幸福最重要。

过一个健康、快乐、平安、吉祥的春节，莫忘防病保健，做到饮食有节、起居有常、七情有度、不妄作劳、坚持锻炼。

把握好度

人生的许多事都是有限度的。也幸好有限度，让我们懂得敬畏，懂得顾忌，懂得爱惜。

生命是有限度的。因为生命短暂，而且不确定，才需要我们好好把握，把握韶华，把握机遇，把握幸福，把握亲情。在有限的生命里，学会把握是一门必修课。

能力是有限度的。一个人能力再强，也总有解决不好或解决不了的问题。认识到能力有限而去求人，不伤自尊，不跌身份，为的是摆脱困境，消除灾难，跨过障碍，拓宽前路，还有可能双赢，何乐而不为？

付出是有限度的。付出有两种：一是为自己；一是为别人。而无论哪种付出，都不能超出自己的能量极限。你有一个美好的目标，你为了这个目标而坚持、努力、忍耐，这无可非议。你为爱人、孩子、朋友甚至陌生人无怨无悔地付出，也不能过了限度，如果过了头，就是压力、伤害，甚至毁灭。

追求是有限度的。一个人要有追求，可是不能好高骛远、不切实际，不能把名人、伟人的高度当成自己一定要达到甚至超过的高度。因为人与人之间的差异很大，有的榜样是不能复制的。盲目追求，无度追求，最后必不能自拔。

遇人遇事，量力而行，适可而止，便是最好。





主办：福州市卫生和计划生育委员会

承办：福州市疾病预防控制中心

编委会主任：郑道新

编委：于萍 张晓阳 何宇和

刘万福 王镜泉 陈淞

指导专家：陈国龄 张仁川 陈辉清

《我要健康》编辑部

主编：何宇和

副主编：林皞

编辑：薛东恩 吴祖达 黄家添

詹文青 陈俊锋 刘兴文

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

印刷单位：福建省地质印刷厂

Contents

目 录

卷首语

- 把握好度 [01]

专家论坛

- 护好身体七道门 [04]

健康资讯

- 有了颈动脉斑块怎么办 [07]
记住“5125”乐享健康生活 [08]

养生健体

- 哮喘患者试试慢节奏运动 [09]
步行遵循“三七五”原则 [10]
呼吸锻炼助“老慢友”过“冬季关” [11]
锻炼要重视小细节 [12]

营养膳食

- 五种最养女人的怪味食物 [13]
喝酒六大误区 你中招了么 [14]
人体三大排湿口 [15]
服用补铁剂 饮食有宜忌 [16]

防病之道

- 腿有劲 寿自长 [17]

风湿病患者如何做运动	[18]
纠正不良习惯“四忌久”	[19]
远离鼠标手	[20]

食品安全

- 巧克力里的幸福元素 [22]

生活贴士

- 疼痛也是病 能治别忍着 [24]
左撇子要纠正吗 [26]
宝宝睡姿别去强求 [28]
婚姻需要正能量 [29]

健康指南

- 疫苗接种知识——狂犬病疫苗 [30]

儿童康健园

- 发现孩子近视 这些疑问可以有 [31]
替儿童把好“用药关” [34]

中医治未病

- 膝关节炎的中西防治 [36]

舒心苑

- 当“老好人”挺累的 [38]

康乃馨

- 孕妇如何减少黄褐斑形成 [40]

协办单位

- 鼓楼区卫生和计划生育局
台江区卫生和计划生育局
仓山区卫生和计划生育局
晋安区卫生和计划生育局
马尾区卫生和计划生育局
福清市卫生和计划生育局
长乐市卫生和计划生育局
闽侯县卫生和计划生育局
连江县卫生和计划生育局
罗源县卫生和计划生育局
闽清县卫生和计划生育局
永泰县卫生和计划生育局
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

护好身体七道门

赵艳 王立国

常饮白水润飞门

飞门，即口唇，是消化道最外围的一道门，也是整个口腔的防护墙，故有“唇齿相依”之说。

口唇红润有光泽说明身体健康，淡红失润则可能有贫血，口唇紫绀多为血液循环障碍、心脏病等，上唇焦枯黯红可能是大肠有病变，下唇黯红则属胃热，口唇苍白为胃虚寒，口唇暗浊则表示肝胆不佳。飞门保健以润为主，要常喝白开水，避免辛辣等刺激性食物；另外不要常舔口唇，可涂抹润唇膏或蜂蜜等。

早晚叩齿固户门

户门，即牙齿。中医认为，“齿为骨之余，骨乃肾之充”，牙齿健康与否反映人体脏腑功能状态以及肾气的盛衰。户门保健以固为主，即滋肾降火、固牙健齿，可远离牙周炎、龋齿等。



赵艳 北京中医药大学基础医学院副教授。

王立国 哈尔滨医科大学附属第四医院消化内科副教授。

叩齿功被公认为固齿之上策，长期坚持，效果显著。可于晨起和睡前，上下牙齿轻轻互相叩击60~200下；漱口、刷牙后用洗干净的手指轻轻按摩牙龈，每日3次，每次10分钟左右。平时要少食冷、硬、酸、甜食品，禁烟少酒，饭后及时刷牙或漱口。此外，要注意补充维生素D以促进钙、磷吸收，适当补充维生素C以预防牙周疾病。

慢点说话松吸门

吸门，即会厌，位于人体咽喉部，呼吸说话时会厌开启，吞咽食物时关闭。此门若发生病变，将直接影响呼吸和吞咽，如肿胀过度会导致窒息，危及生命。

养护会厌，以松为主。放慢说话速度，注意休息和补水，放松颈肩，可以减少喉部压力，减轻声带振动负担。日常可饮银耳雪梨汤：白梨1只，银耳30克，入砂锅中加水炖熟，食用时调入适量蜂蜜或冰糖。

细嚼慢咽顺贲门

贲门，胃之上口，食物由贲门入胃。此部最易出现两个问题，一是贲门口张不开，医学上称为“贲门失弛缓”。食物无法顺利通过贲门入胃而滞留在食管，从而出现吞咽困难、胸骨后疼痛、食物反流等症状。

出现这种情况要注意养成少食多餐、细嚼慢咽的日常饮食习惯。另一种情况

是贲门松弛，致使胃液反流

至食管，引起食管炎症和

呼吸系统并发症。对

于这种情况，建议

晚饭不宜过饱，

七分饱即可，且

不宜太晚，最

好饭后两小时

再睡觉。

分餐饮食护幽门

幽门，胃之下口，小肠上口。《难经集注》记载：“胃之下口，在脐上三寸，即幽隐之处，故曰幽门。”幽门是消化道最狭窄的部位，正常的直径约1.5厘米。长期胃、十二指肠溃疡最容易导致幽门梗阻，临幊上表现为反酸、腹胀、呕吐等。

溃疡的罪魁祸首是一种叫做幽门螺旋杆菌的细菌，预防措施就是讲究饮食卫生，勤洗手，实行分餐制。此外，西兰花嫩芽含有的异硫氰酸酯能抑制幽门螺杆菌生长，凉拌吃美味又防病。

● 阑门穴**饭后摩腹通阑门**

阑门，小肠下口和大肠上口相接之处，是形容其犹如门户间的门阑，因此叫做阑门。这道门被堵了，就会导致阑尾炎。中医认为，阑尾炎因饮食不节、湿热内阻所致，必要时需进行切除。

中医学上，阑门穴是经外奇穴，是饮食被消化后食糜容易滞留的地方。按摩此穴对于促进胃肠蠕动、发挥脾胃的升清降浊功能有很好作用。该穴位于肚脐正上方两横指处，自我按摩时两手相叠，掌心对准阑门穴的位置，用一定力度分别按照顺、逆时针各按揉20~30圈。力度由小到大，以感觉到腹部深层得到按摩为宜，建议饭后半小时按摩2~3次。

避免久坐护魄门

魄门，指胃肠道的最下处，即肛门。临幊上有时治疗大肠相关的疾病需要从治肺入手，比如有些习惯性便秘，一降肺气就好了；有些咳嗽反复发作迁延不愈，若同时存有便秘，此时通便后就好了，这就是“见咳不治咳”。

另外，久坐、长期便秘或腹泻、过食辛辣肥甘，都会导致脏腑功能失调，风燥湿热下迫，气血瘀滞不行而阻于魄门，结而不散，从而形成痔疮。日常要注意定时排便，排便时不要久蹲；保持肛门部清洁，坚持便后用温开水坐浴；少食辛辣刺激之品，多吃蔬菜水果。

有了颈动脉斑块**怎么办**

颈动脉斑块患者自我保健有三大“宝典”：一是定期进行血脂检查，知晓自己的“坏胆固醇”即低密度脂蛋白胆固醇的数值；二是积极使用他汀类降脂药；三是合理饮食。

小小斑块不可轻视

由于现在生活方式与饮食习惯的改变，动脉斑块的发生率也明显升高，这与高血脂、高血压、糖尿病、吸烟等多种因素有关。在这些因素的作用下血管内皮受损，促使炎性细胞黏附，同时低密度脂蛋白胆固醇在血管壁沉积，逐渐演变为动脉粥样斑块，斑块逐渐增大可造成血管腔狭窄，严重时甚至造成管腔的闭塞或斑块破裂急性血栓形成，严重时可能引起急性心肌梗死或脑梗死危及生命。由于颈动脉超声既方便又便宜，因此成了评估有无血管斑块最常用方法之一。颈动脉斑块可以预测50%~80%的冠心病。

控制危险因素最重要

对于有斑块的患者来说，控制危险因素就是最重要的事情。控制血压、血糖、血脂，戒烟，适当锻炼，都有助于延缓斑块的发展，减少心脑血管不良事件的发生。当然，有斑块的患者建议定期进行血脂检查，知晓自己的“坏胆固醇”的数值，并积极遵医嘱治疗。应合理应用降压药控制血压在140/90mmHg以下。

此外，有颈动脉斑块的患者还需要注意控制饮食中的热量摄入和胆固醇摄入，避免食用过多的脂肪、碳水化合物，并结合适当的有氧运动，这都有利于控制颈动脉斑块以及其他部位动脉粥样硬化的进展。

友情提示：颈动脉超声检查颈动脉斑块方便又便宜。

记住“5125” 乐享健康生活

乐享健康生活是适应新的社会发展形势的全新理念，旨在通过倡导情绪管理和健康的生活方式，引导公众实现身心健康，享受快乐、幸福的健康生活。当前上班族生活、工作压力大，失眠、易怒、注意力记忆力下降等问题非常普遍。长期不良情绪状态带来很多健康隐患，如果不能及时进行有效的情绪管理，会对家庭生活、工作和社交产生巨大的不良影响。

不要让情绪管理你

情绪调整的五步方法：1.认识情绪，判断自己的情绪状态；2.管理情绪，在压力等情绪来临时，可以通过诸如深呼吸、喝一杯水、做一件能让自己高兴的事情等活动转移注意力，让自己平静下来；3.厘清问题，找到问题的根源；4.找到问题的解决方案；5.问题解决后，及时鼓励自己，并在内心强化“情绪问题可以解决”这一理念。

健康生活要牢记“5125”

“乐享健康生活”提出了“5125”理念：建议大家每天给自己留5分钟发呆时间；每天运动1小时，掌握1项运动技巧和加入1个运动社群；每天摄入12种以上食物，每周摄入25种以上食物，做到膳食多样化。运动可使人体产生多巴胺和内啡肽等化学物质，让人产生愉悦感和幸福感；而多样化的膳食同样对健康和良好的情绪状态有促进作用。



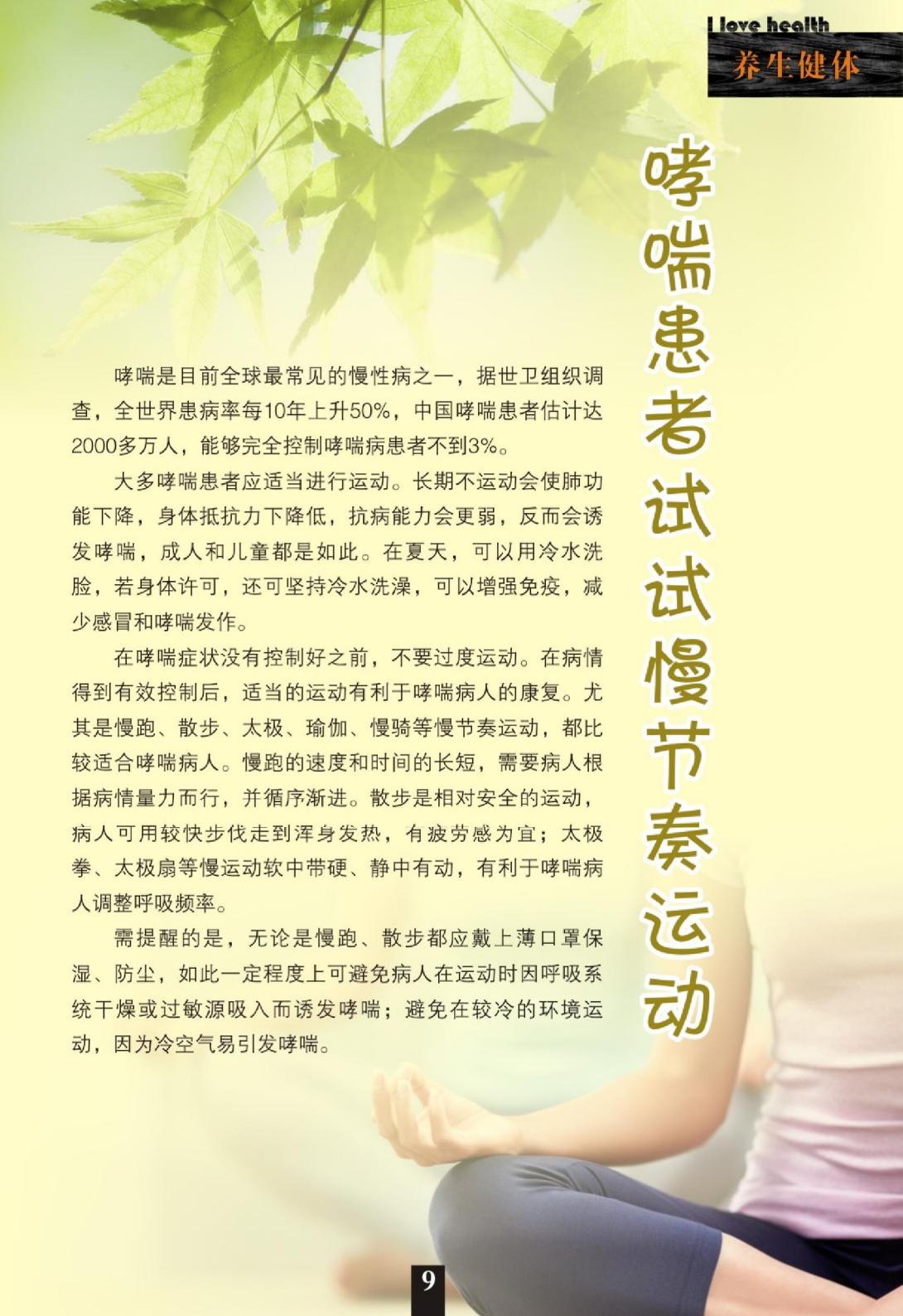
哮喘患者试试慢节奏运动

哮喘是目前全球最常见的慢性病之一，据世卫组织调查，全世界患病率每10年上升50%，中国哮喘患者估计达2000多万人，能够完全控制哮喘病患者不到3%。

大多哮喘患者应适当进行运动。长期不运动会使肺功能下降，身体抵抗力下降，抗病能力会更弱，反而会诱发哮喘，成人和儿童都是如此。在夏天，可以用冷水洗脸，若身体许可，还可坚持冷水洗澡，可以增强免疫，减少感冒和哮喘发作。

在哮喘症状没有控制好之前，不要过度运动。在病情得到有效控制后，适当的运动有利于哮喘病人的康复。尤其是慢跑、散步、太极、瑜伽、慢骑等慢节奏运动，都比较适合哮喘病人。慢跑的速度和时间的长短，需要病人根据病情量力而行，并循序渐进。散步是相对安全的运动，病人可用较快步伐走到浑身发热，有疲劳感为宜；太极拳、太极扇等慢运动软中带硬、静中有动，有利于哮喘病人调整呼吸频率。

需提醒的是，无论是慢跑、散步都应戴上薄口罩保湿、防尘，如此一定程度上可避免病人在运动时因呼吸系统干燥或过敏源吸入而诱发哮喘；避免在较冷的环境运动，因为冷空气易引发哮喘。



步行

遵循“三五七”原则

“百练走为先”，散步是世界公认的科学健身方法，世界卫生组织早就有“最好的运动是步行”之说。想要达到理想的锻炼效果，走路技巧不可忽略。

首先，要遵循科学散步“三五七”原则。“三”指每次散步30分钟，行程3公里；“五”指每周运动5次；“七”指运动时心率加年龄为170次/分钟。

其次，走路时要有正确的姿势。头要正，目要平，躯干自然伸直，这种姿势有利于气血运行。步行时身体重心前移，呼气时稍用力，吸气时要自然。步行的速度要根据个人的具体情况而定，以每分钟走80米左右，防病健身的效果最明显。

最后，选择适合自己的散步方式。体弱者要甩开胳膊大步跨，走太慢则达不到促进新陈代谢的目的；肥胖者要走远点，长距离疾步走，步行速度快些，可使血液内的游离脂肪酸充分燃烧；失眠者要在晚上缓行半小时，休息15分钟后再睡觉，有较好的镇静催眠效果；高血压患者要脚掌着地，不要后脚跟先落地，避免大脑不停地振动，易引起一过性头晕；冠心病患者要在餐后1小时慢步走，以免诱发心绞痛，长期坚持有助于改善心肌代谢；胃肠道疾病患者可采用摩腹法，步行时两手旋转按摩腹部，顺时针和逆时针交替进行，每次散步时间3~5分钟。

由于每个人心肺功能不一，散步时要根据自身承受能力，加快或减慢步速。一旦出现胸闷、心慌、头晕等情况，就应该停下来休息。

慢性支气管炎常在冬季高发，老年患者常常这时发病或病情加重。那么，这类患者如何在冬季避免疾病发作呢？

老年患者要过好“冬季关”

慢性支气管炎的主要症状是咳嗽、咯痰，以清晨为重，痰黏稠不易咯出，可伴有气短、喘息等。在感染或受寒后，病情迅速加剧，痰量增多，黏稠度增加或呈黄色脓性痰，严重者可并发肺气肿、肺动脉高压、肺心病和中毒性休克等。

呼吸锻炼有讲究

运动疗法对改善肺功能大有帮助，适合各种不同程度的慢性支气管炎患者。患者应坚持锻炼，以舒适、不感到劳累为宜，可选择体操、打拳、散步和慢跑等运动。步行锻炼可增强心肺功能，改善身体缺氧状况。锻炼时要注意不能大口呼吸，最好是口鼻交替呼吸，最好与扩胸、弯腰、下蹲等动作结合在一起。

此类患者疲多易致呼吸道阻塞、心肺缺氧缺血，引起呼吸不畅。病人可以平躺在床上，吸气的时候轻轻扩张腹肌，用腹肌来带动气息，在感觉舒服的前提下尽量深深吸气；呼气的时候，再把腹部放松。需要注意肚子一定要有起伏。患者还可以进行吹笛样呼气练习。把嘴唇缩小呈吹笛状，吸气时默念“1、2、3”，呼气时默念“1、2、3、4、5、6”，每次3~5分钟，每天3~5次，之后逐渐增加到每次20分钟。

呼吸锻炼助
『老慢友』
过『冬季关』

锻炼要重视小细节

中老年人最常见的锻炼方式是步行，不过很多人锻炼忽视了小细节。别看这些细节很平常，注意到了能事半功倍。

爬：用手托臀部 中老年人有空应该多爬爬楼，特别是对那些关节没什么问题的人来说，爬楼真的是不错的锻炼方式，它可以发展我们的下肢肌肉力量，强壮骨骼。在爬的过程中，可以用手托着臀部，有助于肌肉的收缩，减少关节的压力，而且感觉更不费力。在爬楼的过程中，根据体能情况可以停下来休息。

练：意念到肌肉 老人有时候还需要做一些力量训练，练练肌肉。有些人一边练肌肉，其实脑子里一片空白，或想着别的事情，这种习惯不太好。因为神经对肌肉的刺激也是很重要的，当你专注的使用某一块肌肉时，大脑对这块肌肉的神经刺激更强烈，肌肉收缩也会更有力。所以在训练某处肌肉的时候，要下意识地去使用那块肌肉发力，效果会更好。健身不仅仅是身体上的运动，更需要大脑的全力投入和配合，全神贯注于肌肉、动作和器械上。

跑：脚后跟着地 健身跑步包括平时走路锻炼，一定要脚后跟着地。如果是前脚掌先着地，会增加踝关节的负担，跑起步更容易疲惫，脚部也更容易受伤。只有百米冲刺时，才需要用前脚掌先着地，因为能增加爆发力。但对于日常锻炼来说，我们不必追求速度，更多的是耐力训练，所以还是脚后跟着地为好。



大蒜防癌亮发 大蒜具有很强的抗菌作用，长期食用对抑制阴道滴虫、阿米巴原虫等多种致病微生物生长有效；常食大蒜对乳腺癌、卵巢癌等也起到一定抑制作用；大蒜还能保持头发乌黑光泽，若用蒜汁按摩头皮，不但会减少脱发，还能使白发变黑。

榴莲能缓解痛经 榴莲性热，可活血散寒，缓解痛经；还能改善腹部寒凉，促进体温上升。榴莲虽好，吃太多却易导致燥热。食用时不妨喝些淡盐水，或吃些水分较多的水果来平衡燥热，如山竹、西瓜等。

香菜预防骨质疏松 人过中年，骨质生成减少，尤以女性为甚。因此，进入中年期的女性应多吃含硼食物，以利身体吸收矿物质，保护骨骼，而香菜中的含硼量就很多。此外，香菜中还富含铁、钙、钾、锌、维生素A和维生素C等元素，有利于维持血糖稳定，并能利尿、防癌。

芥末使面色红润 芥末辣味强烈，刺激作用较强，可调节女性内分泌，增强性功能；还能刺激血管扩张，增强面部气血运行，使脸色更红润。芥末中的异硫氰酸盐成分不但可预防蛀牙，而且对预防癌症、防止血管斑块沉积、辅助治疗气喘有效果；芥末还有预防高血脂、高血压、冠心病，降低血液黏稠度等功效。

香椿滋阴补阳抗衰老 香椿含香椿素等挥发性芳香族有机物、维生素E、性激素，故健脾开胃、增加食欲、抗衰老、补阳滋阴，有“助孕素”之称。同时清热利湿、利尿解毒，可辅助治疗肠炎、泌尿系统感染。此外，香椿的挥发性气味有驱蛔虫的作用。

五种最养女人的怪味食物



大蒜



榴莲



香菜



香椿



芥末

喝酒六大误区 你中招了么

误区一：喝酒兑饮料很时尚 由于兑了饮料的酒浓度较低，感觉像喝饮料，容易让人越喝越多。另外，用来兑酒的碳酸饮料在胃里会释放出二氧化碳，促使酒精很快进入小肠，而小肠吸收酒精的速度比胃要快得多，从而加大了酒精的伤害。

误区二：红酒养人 每日少量饮用红酒对心脑血管有益，甚至有美容养颜、减肥等好处。但红酒多饮也伤身，每天酒精的摄入量男性为25克（相当于1两白酒）以下，女性为15克以下，超过这个数字就有患酒精肝的风险。

误区三：喝冰啤酒解暑 虽然啤酒酒精含量相对低，但多喝一样会导致酒精摄入量超标。此外，夏季人体胃肠功能减弱，大量饮用冰啤酒容易造成胃肠道疾病。因此，喝冰镇啤酒不可贪图一时凉爽，饮酒量也应控制。

误区四：红脸不易醉 一些人误认为喝酒脸红代表血液循环好，能迅速将酒精分解掉，因此不容易醉。但事实上，醉酒和脸色并无多大关系。

误区五：烟酒不分家 边喝酒边抽烟，伤肝又伤肺。香烟中的尼古丁会减弱酒精对人体的麻醉作用，不知不觉中就会大大增加饮酒量。

误区六：浓茶咖啡可醒酒 浓茶可迅速发挥利尿作用，促进乙醛过早进入肾脏，使肾脏受损。而咖啡因有刺激中枢神经和肌肉的作用，酒后喝咖啡会使大脑转入兴奋状态，并刺激血管扩张，极大增加心血管的负担，对人体造成的损害超过了单纯喝酒。

腘窝的委中穴 位于腿窝的中心点走的是膀胱经。膀胱经是人体最大的排毒去湿通道，委中穴便是排污口，如果不通畅，湿气排不出去，可能会导致关节炎、腰痛等疾病的产生。平时可以按揉此穴位，每次拨动或者敲打不少于36下。

肘窝的曲池穴 位于肘横纹外侧端，大肠经的湿浊之气聚集于此。可以在肘窝的位置连续拍打5分钟左右，以感觉到酸胀为宜。

腋窝的极泉穴 位于腋窝顶点，腋动脉搏动处，是心经的重要穴位，可去心脏的火毒，应常去按揉，一般不少于36下，最少一天两次，以疏通经络，还可起到调理睡眠和解决心脏不舒服的问题。

祛湿食物推荐

洋葱 有和胃下气、化湿祛痰、解毒杀虫等功效，适用于胸闷脘痞、咳嗽痰多、小便不利等病症。

水芹 有清热利水的功效，适用于小便淋痛、出血、带下等病证。

玉米 有调中开胃、降浊利尿等功效，适用于尿路结石或慢性肾炎水肿、高血压、食欲不振等症。

冬瓜 有清热利水、消肿解毒、生津除烦等功效，适用于暑热烦渴、水肿、小便不利、消渴引饮以及水气浮肿喘满等病症。

鲫鱼 有健脾利湿的功效，适用于脾虚食少、虚弱乏力、消渴引饮、浮肿、小便不利等病症。

薏米 米仁入药有健脾、利尿、清热、镇咳之效。适用于久病体虚、病后恢复期等患者。

人体三大排湿口





服用补铁剂

饮食有宜忌

铁剂可用于治疗缺铁性贫血，常见的有硫酸亚铁、葡萄糖酸亚铁、富马酸亚铁、琥珀酸亚铁等。然而，有些食物有利于铁剂吸收，有些食物则不利于其吸收，为了更好地发挥疗效，服用铁剂时要注意饮食宜忌。

宜多吃富含维生素C的食物 维生素C呈酸性，而铁剂以亚铁离子的形式从肠道吸收，酸性环境能够促进铁的吸收。另外，血红蛋白只有和二价铁结合才能发挥携带氧气的作用，贫血患者主要是缺乏二价铁，而铁剂吸收后会有一部分二价铁氧化成三价铁，维生素C的抗氧化能力可以阻止这一过程，从而提高铁剂的利用率。因此，贫血患者在服用铁剂时，最好多吃一些富含维生素C的食物，如西红柿、柚子、柠檬、山楂、鲜枣、猕猴桃等。

忌喝牛奶、茶、咖啡、豆浆 牛奶是碱性食物，能使胃液酸度降低，且含有钙和磷酸盐，妨碍铁的吸收。茶叶中含有大量的鞣酸，鞣酸易与低价铁结合，形成不溶性物质，影响铁的吸收。咖啡中含有一些多酚类化合物，可与铁形成难以溶解的盐类，阻碍铁的吸收。豆浆含有丰富的氨基酸，也会和铁剂发生反应，形成无法被人体吸收的螯合物，影响铁剂的吸收。

忌食高脂肪及碱性食物 高脂肪食物会影响胃酸的分泌，降低胃酸浓度，使铁剂吸收减少。碱性食物如海带、苏打饼干等，会降低胃酸浓度，也不利于铁剂的吸收。

腿有劲 寿自长

人到中年后，腿会慢慢衰老，但养腿是一辈子的事，无论年纪多大，都要注意保护。只有养好腿，才能阻止衰老提前到来。

首先，要注意保暖，千万别让腿部受凉。平时常用热水泡泡脚，使气血能顺利到达人的上身，维持机体平衡。其次，要多晒太阳，不仅有利于保暖，还可以促进体内维生素D的形成，避免双腿钙流失，有效预防骨质疏松。最后，还要多运动，不妨从下面几个养腿保健操做起。

髋部 每天坚持背部靠墙站立，脚慢慢往前走，然后再退回，保持一个平稳状态。此时背的下部要始终紧贴墙壁。

膝盖 双膝并拢，屈膝微微下蹲，双手置于膝盖上，先顺时针旋转30次，再逆时针旋转30次，扭完双膝后，再随意活动一下肢体。

腿 老年人可选择慢跑、游泳、打太极等有氧运动，最好每天能坚持健走45分钟。经常揉腿肚，弯腰或是坐着让双腿下垂，用双手同时轻轻拍打双腿，由上至下反复拍打数遍，再用双手握拳置于双大腿的腿肚处，旋转揉动数十次。

脚踝 多踮踮脚后跟，建议抬起脚后跟再绷紧腿，每次保持5~10秒。

脚趾 两腿伸直，低头，身体向前弯，以两手扳足趾关节各20~30次，能锻炼脚力，防止腿足软弱无力。

风湿病患者 如何做运动

对于风湿病患者来说，在关节不同炎症期，应进行不同锻炼。急性期以休息为主。当关节炎症和疼痛减轻后，即应做一些不使关节肿痛加重的活动，防止关节挛缩、强直及肌肉废用性萎缩。具体如下：

整体运动 可选择适合病情的训练，如太极拳、轻体操、行走、散步、快步走、慢跑等。

静力锻炼 是指肌肉收缩而无关节活动，可保持与恢复肌力。包括主动或被动伸展肢体、伸直关节、仰卧、侧卧、抬高上下肢等。如收缩股四头肌，每次收缩5~10秒钟，间隔20秒钟，重复5~10次，每天练习2~3次；亦可用弹性带、橡胶带或弹簧锻炼握力、捏力和拉力等，牵引增加负荷以每次加重0.5千克为宜，或请他人帮助进行肌力锻炼。

动力锻炼 是指肌肉的向心性收缩伴有关节的正常活动与肢体移动。主动肌力锻炼，如屈曲肘关节或站立位向各方向弯腰等。被动肌力锻炼，如叩击、揉捏、按摩、牵拉四肢肌肉；利用如弹性带、滑轮等收缩训练器进行抗阻力锻炼；用沙袋、哑铃、拉力器、步行器、牵引器、提举重物等进行抗负荷锻炼，逐渐加重1~2千克直至最大重力耐受量为止。每日或隔2~3日锻炼一次。

锻炼时要注意禁忌症，包括严重的消耗性疾病、心力衰竭、肺部疾患、泌尿系统感染、伤口感染及各种皮肤病等。在运动时要监测全身情况，特别是心肺功能状态和关节破坏程度。



纠正不良习惯 『四忌』

一忌“久卧” 长时间睡卧看电视对老人的伤害很大。血液循环不畅，致使全身的营养输送不及时，肌肉、关节等处的新陈代谢产物不能及时被血液带走，时间久了，轻则会造成腰酸背痛，重则会导致腰肌劳损等疾病，脊柱健康也会受到严重伤害。建议老年人不要老躺在床上或长时间坐沙发上，应该多活动，利于骨骼健康。

二忌“久坐” 长时间坐着看书报、打麻将，缺少适当身体活动，可导致血虚，甚至会伤筋动骨。长时间坐姿不变引起的肌肉或韧带慢性、机械性损伤，在中医学里称为“坐劳”，久而久之会导致整个腰部力量失衡。久坐不动还与慢性胃炎、消化道溃疡、冠心病、腰肌劳损、痔疮等疾病的发病有关。

三忌“久立” 中医说“久立伤骨”。年轻人久立不走，下肢静脉血液回流不畅，都会引起腰痛、腿软、足麻。老年人血管、骨骼都老化了，长久站立更易伤筋伤骨，引发下肢静脉曲张和腰膝关节发炎等疾病。

四忌“久行” “行”有两个概念，一是走路，二是锻炼身体。无论是走路还是锻炼身体，都有益于健康，但“行”要有度。人的膝、颈椎、腰椎、髋、踝、腕等骨关节，覆盖着一层有保护作用的软骨，随着年龄的增长，软骨经长期磨损而退化，甚至消失。由于缺乏软骨保护，骨头直接与骨头接触摩擦，形成骨质硬化而发展成骨关节炎。因此，老年朋友锻炼一定不能过劳，要注意保护软骨。

远离鼠标手

“鼠标手”就是“腕管综合症”，是指人体的正中神经及进入手部的血管，在腕管处受到压迫所产生的症状，主要会导致食指和中指僵硬疼痛、麻木与拇指肌肉无力感。怎么预防鼠标手呢？

一、正确的坐姿

电脑的椅子的高低跟电脑桌的高度需要注意;键盘鼠标距离手臂的距离也有直接关系。这2个地方搭配不太科学，就容易产生手部的疲惫，就容易引发鼠标手。最好方法是能让上臂和前身夹角保持45度，身体和鼠标的距离比较合适，否则距离过大或者过小，都会引发手部的负担，手臂的肌肉持续紧张会导致酸疼。



二、合适自己的鼠标套装

鼠标的质量、手感、大小、体型和功能，都是按照不同的场合设计好了，比如游戏、办公、手大型的、手巧型的，所以要懂得选择科学的鼠标套装。

三、柔软的鼠标垫

鼠标垫的主要目的是减少手掌的重心释放给鼠标造成的反作用力，同时还能减少手掌直接接触电脑桌的压力，使得手掌不容易起茧，鼠标使用起来会更加流畅。建议购买一张高档的鼠标垫子，比如现在网上的硅胶鼠标垫就是不错的产品。

如果感觉有上述的鼠标手症状，可以试试以下三个动作：

翘掌变爪 两臂自然垂于体侧，两手掌慢慢向上翘，手和手臂成90°夹角，略停两秒，让腕关节适度抻拉。然后五指用力分开，指如钢针，紧接着五指关节弯曲内扣，像虎爪一样刚劲有力。最后由小拇指开始，五指依次旋屈握拳，拳要握紧。松拳变掌，重复翘掌变爪，做10次左右。

摩运手腕 左手抓住右手手腕，做来回的拧转按摩，同时右手放松，随拧转的方向稍稍逆向用力，即左手外转时，右手有个向里的劲，拮抗用力使按摩效果更好。拧转几十次后，两手互换。

捏捋十指 左手从右手手腕处开始，向着手指方向，边捏边向下捋，捏的力度要大，到指尖时，左手向外伸一伸，右手往回拉一拉，拮抗用力。捏捋几十次后，两手互换。

配合行气活血的按摩膏效果更好。需注意的是，练习后不要用凉水洗手，因为这时毛细血管扩张，凉水一激，反而会加重症状。

巧克力 里的幸福元素

适量食用巧克力不会长胖

众所周知，身体每天消耗的卡路里比摄入的卡路里少，人便会一天天长胖。每40克的牛奶巧克力可提供210卡路里，热量主要由巧克力中的糖分和可可脂产生，仅占人体每天所需卡路里的十分之一，即每天享用40克左右的巧克力是不足为惊的。此外，现代科技已能够生产无糖巧克力，这种无糖巧克力是糖尿病患者以及减肥人士的福音，因为它不会构成摄入糖分的危险，同时又保留了巧克力的原始美味。

巧克力是富含营养的食品

巧克力其实是极具营养价值的糖类食品，它能提供相当数量的人体每天所需营养物质。仅40克的牛奶巧克力就含有3克蛋白质、人体每天

所需的15%维生素以及9%钙、7%铁和9%磷等矿物质。如果您特别爱吃糖果，巧克力将是非常明智的选择，因为它绝对较其他糖类食品更具有营养价值。

巧克力较一般甜品不易引起蛀牙

任何食品中的糖分，要是在口中停留的时间久了，都会有引起各种牙齿疾病的风险，巧克力也不例外。但是，巧克力里含有一种抵抗糖分中腐蚀牙床的酸性物质的天然成分。此外，巧克力的可可牛油所含的蛋白质、钙、磷酸盐及其他矿物质对牙床也有明显的保护作用，能减慢牙斑的形成。再者，巧克力的糖分比其他食品中的糖分在口中溶解得快。所以，食用巧克力对形成蛀牙的影响比食用其他糖类食品要小得多。

巧克力所含的咖啡因不会引起“上瘾”

每40克的牛奶巧克力仅含有相当于6毫克的咖啡因，仅占一杯普通咖啡含量的二十分之一。如果说人们吃巧克力“上瘾”，那只是巧克力本身特殊的风味以及加入其中的食品添加剂使然。

纯黑巧克力的功效与作用

黑巧克力即纯巧克力，和牛奶巧克力口味不同。两者的区别在于，黑巧克力的脂肪要低于牛奶巧克力，而且黑巧克力所含的盐分少、糖分多，味道极苦。纯黑巧克力还有抗衰老、保护心血管、控制食欲、调节消化系统、补充体能、降血压等功效，但要注意适量食用，不可过量。

特别提醒 无论是黑巧克力还是白巧克力，都属于高糖高脂的零食。尤其是糖，大多属于易吸收的小分子糖，且脂肪中饱和脂肪酸的比例较高。所以，糖尿病、高血脂、高血压、肥胖和痛风等人群不适食用。





疼痛也是病 能治别忍着

人们通常认为，疼痛只是疾病的一种症状，而不是病，病好了自然就不痛了。其实，许多慢性疼痛本身就是一种疾病，需要去专科就诊。

问题一：什么样的疼痛需要就诊 首先，突然发作的剧烈疼痛不能拖。无论是骨骼、肌肉，或是颅脑、脊髓等神经系统，又或是内脏器官，突发剧痛往往提示机体遭受严重损伤，大多数较危急，需立即就医。对于轻中度慢性疼痛，如果出现以下情形，就需要去医院就诊：疼痛每天都发作，连续1个月以上；疼痛间断发作、时好时坏，超过3个月；每周有两天以上，因夜间疼痛干扰，影响睡眠。

问题二：发生了疼痛该看哪个科 现在各大医院都开设了疼痛门诊，很多人不知道疼痛门诊到底是治疗什么疾病的。其实，除了有明确的身体脏器部位疼痛以及诱因外，对于不明原因的疼痛患者来说，疼痛专科更像是一个大“导诊台”，除了有效合理的控制疼痛外，医生可以为患者筛查出疼痛的不同诱因，指导患者前往相关专科进一步治疗。从

疼痛门诊的接诊情况看，三叉神经痛、颈肩腰腿疼、顽固性头痛、带状疱疹后遗痛的就诊患者人数排在前几位。

问题三：就诊时如何提高沟通效率 尽可能带来既往就诊的病历和相关检查结果，特别是CT、磁共振等影像学资料。另外，要做一个有心的疼痛记录者，存在什么样的疼痛，就诊患者最清楚，只有他们才能总结出自己疼痛的发作规律。患者要告诉医生以下这些信息：疼痛的部位；从最初发生开始计算，痛了多久；是什么性质的疼痛，也就是说疼痛是触电样的、酸胀的，还是刀割样等；疼痛有什么规律，是持续还是间断，发作的时间多在白天还是夜晚，发作的时候一般持续多久；哪些因素会影响疼痛，也就是说什么情况会诱发疼痛发作，怎样能够缓解；目前正在进行哪些（药物）治疗，剂量、效果如何等。

问题四：术后疼痛应尽量忍耐吗 术后疼痛如果控制不好给健康带来的危害远大于镇痛措施所带来的副作用。因为术后疼痛不仅仅给患者带来身体上的痛苦和心理上的负担，还可能会使患者的胃肠道功能、心肺功能、凝血功能和内分泌代谢等出现异常，引发各种不愉快的事件，严重影响术后康复。

术后镇痛是麻醉医生团队通过一些药物或者治疗手段来减轻手术后疼痛不适的程度，让患者能比较舒适、愉悦地度过原本痛苦的术后恢复阶段。术后镇痛的好处在于：首先，手术后疼痛使患者不愿深呼吸和咳嗽，术后镇痛可以消除这一现象，促进排痰，减少肺部感染；第二，能使患者早日下床活动，更早地进行功能锻炼，减少长时间卧床引起的下肢静脉血栓的风险；第三，可以缓解紧张情绪，扩张血管，改善微循环，促进伤口愈合，降低心血管事件发生率；第四，帮助增强胃肠蠕动，有利于胃肠功能恢复。



左撇子要纠正吗

左撇子又称“左利手”，是指人们惯用左手做事。左撇子的人有着特殊的优势，也面临着很多尴尬的问题，比如从水龙头、厨具，到剪刀、鼠标，给惯用左手的人带来了很多不便。

困惑：小时候要纠正吗 成年人绝大多数是右撇子，但婴儿的情况不大一样。1~3岁的儿童双手使用频率基本一样，到了三四岁时，孩子会对使用哪一侧做出决定。左撇子是与生俱来的，这时候也是孩子身心发育的关键期，如果父母强迫孩子“改手”，相当于“赶鸭子上架”，会让孩子处于挫折与无助感中，容易造成说话结巴、神经紧张、注意力不集中等不良后果。研究显示，强迫孩子改用右手的成功率仅为5%，而给95%的孩子带来的心理阴影却可能持续一生。

很多公共设施、规则和工具都是按照右撇子的习惯设计的，这让他们从小就显得行动笨拙，或多或少会受到同龄人的歧视，这种无形的压力也可能让他们出现抑郁情绪。一个孩子的智力有先天因素，但后天的开发和培养更重要。左撇子在被改造后，智力虽然没有受到直接影响，但是智力的表达却会出现问题。如果您的孩子是左撇子，请不要强行纠正他们。

优势：反应快，情商高 世界上很多成功人士都是左撇子，因此人们常说左撇子的人聪明。“左”和“右”的决定性器官是大脑，左大脑有优势的人一般多用右手，而右大脑发达的人惯用左手。左大脑是主管逻辑思

维的“理性半球”，右大脑是主管形象思维的“艺术半球”。因此，不能一概而论地说左撇子和右撇子谁更聪明，只能说他们各有所长。

相对于右撇子的直线思维，左撇子擅长综合思维，他们可以轻松同时处理多个信息和事件，尤其在以下五方面更具优势：1.有较强的空间想象力；2.方向感很强；3.反应速度快；4.具有绘画天分；5.情商高。左撇子也有短板，如语言能力相对较弱，身体平衡感较差。当然，这些也不是绝对的，一个人的成长要受环境、教育等各方面因素的影响。

应对：练习左右开弓 许多在右撇子看来再平常不过的事，却常常让左撇子苦不堪言：要么用左手操作本适于右手操作的工具，要么学会用右手使用工具。其实在生活中，除了吃饭、写字等特定用手习惯，大多数的左撇子都可以左右开弓，平时可以有意识地用右手刷牙、做家务，锻炼右手的灵活性。对于左撇子的孩子来说，家长应该引导他们多用右手，比如用右手拿东西、使用一些简单工具、捡球训练，让他们从小练习右手的功能，平衡发展。

测试：你是“左撇子”吗 许多人属于“左撇子”，却从小被强行改造成了右撇子。对照以下测试内容，看看你有没有左撇子“基因”。在执笔写字、拿筷子、扔东西、刷牙、用剪刀、擦火柴、穿针线、使用锤子等工具、握球拍、用毛巾洗脸这10项基本生活习惯中，如果全都使用左手，那么肯定是左撇子；如果前6项使用左手，而后面4项即便全部使用右手，也可以界定为左撇子；如果前面6项中有1~5项使用右手，那么这个人的两只手没有固定的偏向。不妨用该方法做一个综合测试，看看自己是不是左撇子，或者是一个潜在的、从小被纠正了的“隐形左撇子”。





宝宝睡姿别去强求

有些宝宝爱趴着睡，可妈妈总觉得这样“不舒服”，给孩子换成自己满意的姿势，可不久宝宝又变回去。其实，6~8个月左右，宝宝学会独立翻身，他们就可以选取自己最喜欢的睡姿了，妈妈们大可不必强求，因为不同睡姿各有优势。

仰睡 无压迫感，自然放松，让宝宝感到舒服。宝宝的口鼻不会被棉被等外物遮掩，安全性较高。

趴睡 胃溶物不易留在食道及口中，而会蠕动到小肠，有利于消化吸收。患胃食道逆流、阻塞性呼吸道异常、斜颈等疾病的宝宝，可以尝试趴睡，以帮助缓解病情。下巴小、舌头大、呕吐情形严重的小孩，最好选择趴睡。但是家长要注意，喜欢趴睡的宝宝枕头不宜太软或太厚，否则容易酿成意外。

侧睡 宝宝右侧卧，有利于胃内食物顺利进入肠道，不易引起呛咳窒息。有呼吸道及心脏问题，或扁桃腺发炎、肿大的宝宝选择侧睡，有帮助排痰的功用。

如今的生活中，人们面临的诱惑越来越多，很多夫妻间缺少信任，婚姻中的“正能量”严重不足，从而引发了家暴、出轨、离婚等各种婚姻问题。经营婚姻，要想长久，正能量很重要。

彼此宽容和信任 如果说男女最初走到一起是靠爱情，那么婚后的长久、稳定与和谐就得靠彼此的宽容与信任了。这是婚姻幸福的基础，决定了婚姻的宽度和长度。

互相鼓励和赞美 真正幸福的婚姻需要相敬如宾，需要互相鼓励与赞美。如果对方某件事处理得让你很满意，一定不要吝啬赞美，这样对方才能感受到最大程度的快乐，才能对所有的付出释然和微笑。

一起学习成长 夫妻双方只有共同成长，一起学习，才能让婚姻长久合拍。当然，婚姻最好的成长方式，并不是你追我赶，而应该是共同引导激励、监督影响。

学会交流和协作 可以在妻子做饭时，帮她系下围裙；也可以在老公伏案加班时，给他倒一杯热牛奶。创造这样的正能量，并不在于事情大小，只在于一份心。

共同培育“希望” 希望是广义的，可以是某种理财产品；可以是某次不远的旅行；还可以是一起回家过年与亲人相聚……夫妻双方共同为它而努力，就会让两人其乐无穷，同甘共苦，惺惺相惜。

婚姻需要正能量





狂犬病疫苗

疫苗接种知识之十二

狂犬病是由狂犬病毒引起的一种侵犯中枢神经系统为主的急性人兽共患传染病，主要由病兽以咬伤方式传给人，也可通过伤口和粘膜感染人体。本病发病急、病程短，主要表现为高度兴奋、恐惧不安、恐水怕风、流涎和咽肌痉挛，最后因呼吸、循环衰竭死亡，病死率100%。

推荐受种者 1.暴露后受种对象：被患有或可疑患有狂犬病或者不能确定健康的动物（尤其是犬类）咬伤、抓伤、舔伤破损皮肤或粘膜，或者开放性伤口、粘膜接触可能感染狂犬病病毒的动物唾液或者组织等的人；2.暴露前受种对象：有接触狂犬病病毒危险的人员如兽医、动物饲养员、狂犬病研究实验人员、屠宰场工人、森林看护员等等。

接种原则 本疫苗属于第二类疫苗，由市民自费并且自愿受种。

接种程序 1.暴露后免疫（动物致伤后接种）：部分狂犬病疫苗采用5针法，部分疫苗采用4针法，详见产品说明书。5针法：第0（注射当天）、3、7、14、28天各接种1剂；4针法：第0天接种2剂、第7天接种1剂、第21天接种1剂。2.暴露前免疫：第0、7、21天各接种1剂，1年后加强1剂次，以后每隔3~5年加强1剂次。

禁忌症 1.由于狂犬病是致死性疾病，暴露后接种疫苗无任何禁忌症；2.暴露前接种禁忌：对疫苗任何成分严重过敏史者、患未控制的癫痫和其他进行性神经系统疾病者禁用；发热、急性疾病、严重慢性疾病、过敏性体质、妊娠期妇女推迟接种。

专家
简介



付晶 北京同仁医院眼肌科主任医师，在斜视、弱视和屈光不正等疑难病例的诊断及治疗方面有着丰富的经验。

发现孩子近视 这些疑问可以有

疑问一：为什么要散瞳

由于儿童眼部的睫状肌具有很强的调节能力，不做散瞳会使睫状肌麻痹，真实的屈光度数就可能被掩盖。因此，通过散瞳不仅可以确诊屈光不正的类型（即近视、远视、散光），还可获得准确的屈光度数。

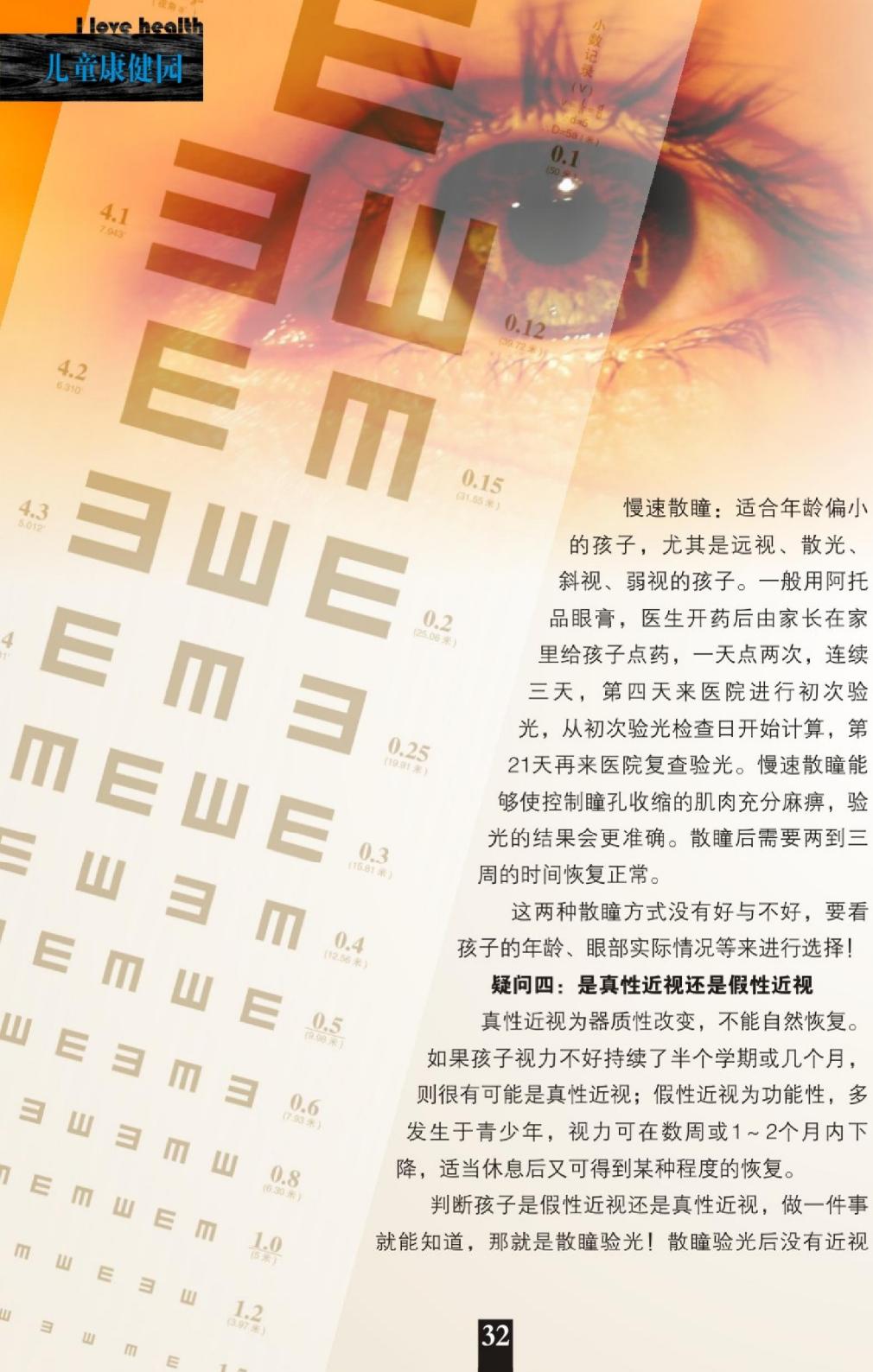
疑问二：散瞳安全吗

散瞳对眼睛没有任何伤害。仅在一小部分人群（多为老年人）由于眼睛解剖特征异常，因散瞳而导致眼内高压，诱发闭角型青光眼的发作，但儿童是极少见的。

疑问三：快散好，还是慢散好

快速散瞳：主要适用于大龄儿童及成人验光人群。方法是闭上眼睛静坐，医生每隔20分钟滴一次快速散瞳药水，连续滴2次，休息40分钟，就可以做初次验光检查，散瞳后6~8小时恢复正常，第二天再去复验。





慢速散瞳：适合年龄偏小的孩子，尤其是远视、散光、斜视、弱视的孩子。一般用阿托品眼膏，医生开药后由家长在家里给孩子点药，一天点两次，连续三天，第四天来医院进行初次验光，从初次验光检查日开始计算，第21天再来医院复验光。慢速散瞳能够使控制瞳孔收缩的肌肉充分麻痹，验光的结果会更准确。散瞳后需要两到三周的时间恢复正常。

这两种散瞳方式没有好与不好，要看孩子的年龄、眼部实际情况等来进行选择！

疑问四：是真性近视还是假性近视

真性近视为器质性改变，不能自然恢复。

如果孩子视力不好持续了半个学期或几个月，则很有可能是真性近视；假性近视为功能性，多发生于青少年，视力可在数周或1~2个月内下降，适当休息后又可得到某种程度的恢复。

判断孩子是假性近视还是真性近视，做一件事就能知道，那就是散瞳验光！散瞳验光后没有近视

屈光度数就是假性近视；有近视屈光度数就是真性近视。

疑问五：近视是否需要配戴眼镜

一旦患上真性近视，一定要配戴合适的眼镜进行矫正。适合矫正近视的方法有框架眼镜和隐形眼镜。

对于儿童，配戴框架眼镜是矫正近视的主要方式。对于生长发育期的儿童青少年，白天带硬性或软性隐形眼镜，可起到和框架眼镜类似矫正视力的作用；晚上配戴的叫角膜塑形镜，俗称OK镜，起到对角膜的特殊“塑形”作用，能适当延缓近视进展。需提醒的是，无论何种类型眼镜的验配都要在眼科医生和视光师的专业指导下进行。

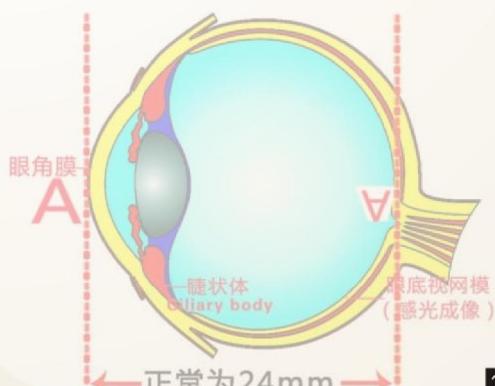
疑问六：注意护眼能否降低近视度数

随着儿童的生长发育，近视屈光度数只会增加不会减少。青少年一般都是轴性近视，随着眼轴变长，近视度数逐渐增加。成年后，由于眼轴长度不再增长，近视度数才可稳定在一定范围内。任何的方法都不能使已经加长的眼轴再变短，所以护眼并不会降低近视的度数。

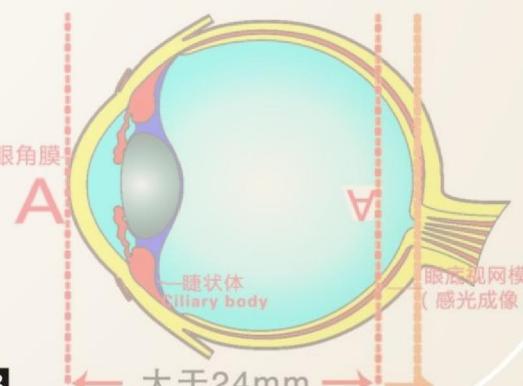
温馨提示

- 部分儿童使用阿托品后会出现脸发红发热、眼部不适、心跳加快等症状，一般可自行消退，不必过分担心。如长时间不适或发热38℃以上应及时就医。
- 一旦确诊为真性近视，就要进行矫正，配戴符合屈光度数的眼镜不仅能矫正视力缓解眼部疲劳，还可以防止度数过快增长。
- 对于普通近视的小患者一般需要每隔半年到一年验一次光。

正常眼轴



近视眼轴



替儿童把好 “用药关”

儿童用药从来都是难题。客观上，儿童专用药生产厂家少、剂型少、规格缺乏等，使得儿童给药剂量多依成人剂量来推算，存在一定安全隐患；主观上，儿童在家长的监护下用药，家长的用药习惯和用药意识直接影响患儿用药安全。

家长不要根据经验盲目用药 部分家长会根据经验盲目给孩子用药，宝宝稍有不适便给其服药；还有家长认为抗生素就是消炎药，宝宝一感冒就用它，而忽略了药物的副作用，易造成耐药菌的生长。

避免多药齐下，重复服用 有些家长以为药吃得越多，病好得越快。事实上，用药品种越多依从性越差，而且绝大多数药物进入体内要经由肝脏代谢和肾脏排泄，多药联合的不良反应发生比例越高。另外，多种药品同服可能造成重复用药，比如，很多复方感冒药、退烧药都含有相同成分，服用前应注意了解药物成分。

避免随意加减剂量，随意换药停药 有些家长求愈心切，认为加大用药剂量能使病症早日治愈，便给孩子加大服药剂量。但用药剂量越大，毒副作用也越大，严重的则会导致急性或蓄积性药物中毒；而有些家长见用药没疗效，于是频繁更换药物，如此做法往往也难以获得疗效。

专家简介

蔡华晶 福州儿童医院主管药师，主要从事临床药学工作。



避免其他不良用药行为 包括：用果汁或饮料给宝宝送服；服药间隔时间太短或太长；喂糖浆类药物不用滴管或量杯等等。总之，家长在儿童用药安全中扮演重要角色。服药前一定要仔细阅读说明书，注意用药量和用药时间，有问题及时咨询医师药师。

链接

用药注意事项

1.详细阅读药品说明书 药品说明书载明药品的重要信息，是医药卫生人员治病用药的科学依据，也是指导公众安全合理用药的主要媒介。说明书中的药名、主要成分、适应证或功能主治、用法用量、禁忌、不良反应和注意事项、有效期以及储存等都是需要详细阅读的内容。

2.掌握药品有效期限 药品的有效期以药品包装说明上标明的有效期限为准，但药品的有效期不是绝对的，前提是符合药品标签及说明书中所指明的贮存条件。一旦条件发生改变，药品有效期也就发生了变化，如规定冰箱保存的药品不应常温保存，否则会明显缩短有效期等。

3.了解药物的保存方法 药物易受光、热、水分、空气、PH、温度、微生物等外界条件影响而变质，故药物应保存在阴凉、避免太阳直晒、远离热源的地方；药品应干燥密闭，不要贮藏在浴室中；需要冷藏的药品应置于2℃~8℃，避免冷冻；药品需放置于远离儿童的地方；内服、外用药品分开放置；散装的药物一定要粘贴标示，包括药品名称、剂量、有效期；定期清理家中药物，以免误服过期药品。

4.正确对待药物不良反应 由于存在个体差异，不同人群对同种药品的不良反应差别很大。发生不良反应时不必惊慌，轻者可以密切观察，重者应立即就医。

总之，家长在儿童用药安全中扮演重要角色。服药前一定要仔细阅读说明书，注意用药量和用药时间，有问题及时咨询医师药师。大家共同努力，保障儿童用药安全！

膝关节炎的中西医防治

专家
简介



高文锦 福州市中医院主治医师，擅长膝骨性关节炎、颈椎病、腰椎间盘突出症、肩周炎等常见病的针灸及特色治疗。

门诊时间：周一至周五全天。

膝关节就好比一个轴承，过度运动和不良生活习惯使关节软骨出现不同程度磨损和老化。关节老化可以说是正常的生理现象，关键是如何延长关节寿命。

减轻体重 吃得过饱吃得过好，食物摄取总量无法控制且随意，再加上少运动，导致关节负担过重而患病。跑步跳跃时，膝关节瞬时承受力可达人体体重的5~6倍，如果体重过大则关节承受力也会成倍增加。

尽量不穿高跟鞋 高跟鞋会让足部受力加大且遭受挤压，同时造成踝膝应力增加。女性走路时为凸显线条，腰腹必须前挺保持平衡，久之易导致膝关节韧带松弛和软骨磨损。因此，生活中应尽量多穿软底鞋以吸收震荡和平衡膝关节负荷。

避免久居寒冷及湿度大的环境 遇到阴霾湿冷的天气，气温降低和空气湿度增加，会使膝关节不适并感觉酸痛和腿无力，这些都是膝关节炎的特征。所以，顺应季节变化添衣、加被，减少室外活动，避免空调直吹，温度也不宜过低等，对于预防膝关节炎很有帮助。

减少频繁登高及长时间快走 很多人喜欢选择登山、爬楼梯、快步走来健身，若过度则会加速膝关节的软骨磨损，造成早期关节炎。选择习惯性健身方式前，最好先到专业医院做一次骨骼运动系统评估，以避免运动损伤。

服用维生素A、C、E及补足D 女性患膝关节炎的比率远超于男性，特别是更年期后由于体内雌性激素大量下降，软骨变薄变脆不耐磨损。对女性来说，在40岁前就应开始调养：除控体重、不贪凉、减少攀登外，多晒太阳、多喝牛奶、服用维生素等对骨性关节炎也有良好的预防作用。

若出现下列情况，则应及时到医院进行诊治：下蹲、转身、蹦跳、上下楼梯、久坐后站起出现膝关节疼痛或疼痛加重，其他时间没有或痛感不明显；膝关节晨起有僵硬感，稍微活动后减轻；膝关节屈伸时会听到“咔咔”响和滚珠摩擦感；遇寒后膝关节疼痛加重；膝关节变形，蹲下起不来、起来蹲不下。

中医治疗膝关节炎有许多种方法，常见的有：

针灸治疗 针灸有消炎止痛、消肿、促进血液循环等作用。通过控制患者血液的流量和流速，带走炎性因子，达到改善症状的目的。

推拿治疗 推拿采用揉法、摩法、拿法、研磨法、穴位指压法等。在急性炎症期最好不用推拿法，或谨慎使用轻手法推拿，以免炎症加剧。

艾灸疗法 取足三里、内膝眼、阳关、阳陵泉、阴陵泉，艾条悬灸。

耳针疗法 取膝、神门、交感。采用毫针刺激，待耳部发热并留针。

穴位注射疗法 取足三里、阳陵泉、梁丘、血海、阴陵泉。每次选用2~3个穴位。

中药治疗 常用方剂有独活寄生汤、二妙散、当归拈痛汤、大防风汤、麻桂温经汤、三气饮等。

福州市第四医院 协办



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。
【详见第43期】
门诊时间：周一、
三、四、五上午。

当“老好人” 挺累的



生活中有一类人，希望周围的每一个人都喜欢自己，因此从不拒绝他人，哪怕是委屈自己，也就是所谓的“老好人”。在医学上，此类症状称为“看管人性格障碍”，也就是“取悦症”，是一种病理状态。大多数习惯取悦于他人者，对拒绝和故意有根深蒂固的畏惧和焦虑，只考虑他人而忽略自己。这种过分取悦于他人的“老好人”常常是要付出沉重的代价。

“取悦症”是一种强迫的甚至成瘾的行为模式——对他人的认可上瘾了。取悦者会执迷不悟地把自己看成是好人，而且认定别人也是这么看的，但你的与人为善可能会让你看不到别人正在利用你。为了始终保持好人形象，你就不能表现出愤怒和不悦，不管这样的情感表露多么正当。而且，你会避免批评别人，以免被别人批评。心理学家把这叫做“冲突避免”，你会把对抗和愤怒看做危险的情感体验。

取悦症的类型

认知型“好人” 此类人会争取让每一个人都喜欢自己。而衡量自尊和定义自我的依据，就是为别人做了多少，一不小心就陷入沉重的自我亏待心态中。

习惯型“好人” 此类人常被迫牺牲自己的需求而照顾他人的需求。替他人做得太多，自己几乎从来不说“不”，很少给他人派活儿，久之变得无力招架、疲于应付。

情感逃避型“好人” 此类取悦症主要是因逃避令人害怕和不安的情感而导致的。

取悦症的影响

1.表面上“老好人”否认了对他人的愤怒和怨恨，但是在内心里，“老好人”会感到焦虑、恐慌和沮丧。在任何人际关系中，如果为了当“老好人”不表达自己的不快、生气、心烦或失望，或者不让自己听到他人的抱怨，那么就没有机会解决双方关系出现的问题。

2.过分取悦他人的“老好人”可能需要付出高昂代价，譬如活在对拒绝和失败的恐惧中、充满自卑、失去自我、时常自我责备、对人际关系缺乏安全感、无力抉择、疲于追求完美、感觉被孤立等。

3.取悦症会造成心理障碍，阻止患者发出和接受这些消极情感。如果不能表达消极情感，人际关系就会变得不再真实，就会被看成是平面的纸板人像，而不是立体的、丰满的、多侧面的血肉之躯。而且受到压抑的消极情感也可能会表现为偏头痛、紧张性头痛、背痛、胃痛、高血压等与紧张相关的症状。

取悦症实质是对消极情感的畏惧

取悦于人在很大程度上受情感畏惧驱使：畏惧拒绝，畏惧抛弃，畏惧冲突或对抗，畏惧批评，畏惧孤独，畏惧愤怒，患者坚信只要当“好人”就能避免这些消极情感。要治愈取悦症首先应该专注于理解和纠正取悦于人的心态，把努力的重点放在理解和打破取悦于人的习惯上，学会表达愤怒，有意识培养说“不”的能力。



福州市妇幼保健院 协办



程荔榕 福州市妇幼保健院妇保科副主任医师。

【详见第45期】

门诊时间: 周一、五
上午, 周三全天; 周
三、周六上午。

孕妇 如何减少黄褐斑形成

怀孕生子是一件幸福的事情,但是也给妈妈们带来各种烦恼,孕期脸上出现黄褐斑是一种常见的现象。据资料统计,我国妇女黄褐斑的发病率大约在30%。

孕妇面部色斑可能出现在上唇、鼻子、颧骨和前额周围,也可能出现在脸颊上或下巴周围。同时,孕妇的小臂和其他暴露在阳光下的身体部位也可能出现这种深色斑块。另外,孕妇可能会发现本来色素比较多的部位(比如乳头、雀斑、疤痕和外阴周围的皮肤)在怀孕期间颜色会变得更深。另外,经常摩擦的部位(如腋下和大腿内侧)肤色也容易加深。

形成黄褐斑的主要原因有以下三种:

1.多种激素导致色素沉着

绝大多数妊娠妇女的乳头、乳晕、腹正中线及阴部皮肤着色加深,深浅的程度因人而异,同时原有的黑痣颜色也会加深。这种色素沉着是由于孕期体内大量孕激素、雌激素及脑垂体分泌的促黑色素细胞激素增加,致使皮肤中的黑色素细胞的功能增强,是一种妊娠期生理性变化。

产后随着激素水平逐渐降至正常,皮肤上沉着的色素会渐渐变浅,最终消失,只有少数人脸上会留下淡痕。

2.使用化妆品不当

妊娠期的皮肤比较敏感,使用化妆品不当也可诱发黄褐斑,这可能与化妆品某些成分如氧化亚油酸、金属元素、防腐剂、香料等直接刺激皮肤或发生过敏反应有关。

3.日光照射加重黄褐斑

长时间日晒,又没有做好防晒工作,会使皮肤产生各种色斑,包括黄褐斑。患黄褐斑以后,如果继续经常照射太阳光,长斑的皮肤比正常的皮肤更易变黑。

虽然黄褐斑有碍面容,了解其原因后,孕妇们就不必为此担心和忧虑,更不必苦恼。可以通过以下几个措施来减少黄褐斑的形成。第一,夏日外出要注意遮阳,出门时可戴大沿的遮阳帽、打遮阳伞,避免阳光直射面部。出门可涂防晒霜,防晒可以选用对孕妇刺激小的防晒霜,既安全,又可以保护皮肤。第二,准妈妈们应该注意早晚清洁皮肤,保持面部清洁干净,尽量不用或者少用功效性强的化妆品,或者选择纯天然成分的化妆品。第三,可以多食用富含维生素C的食物。因为维生素C可以抑制黑色素的形成,具有保养皮肤、消除雀斑的功效。例如西红柿、猕猴桃、柠檬等,豆制品和动物肝脏等食品对消除黄褐斑也有一定的辅助作用。第四,孕妇还要注意保持良好心情,保证充足的睡眠,调整好自己的状态。