



图1. 3月24日是“世界防治结核病日”，福州市卫计委、疾控中心、防痨协会，闽侯县卫计局、疾控中心在福建卫生职业技术学院举办主题宣传，呼吁“社会共同努力，消除结核危害”。

图2. 省、市、鼓楼区卫生计生部门开展线上、线下相结合的“规范接种疫苗，共建健康中国”系列宣传活动，网络有奖竞答吸引了7000多次的点击，新闻媒体也进行了宣传报道。

图3. 为福清卫校举行的“全国疟疾日”主题宣传活动。福清出国务工、经商人数众多，为我市疟疾防控重点地区。福清卫校作为医务人员的培养基地，在校园里普及有关疟疾的知识，促进学生对疟疾的深刻了解，对防治疟疾具有重要意义。

图4. 福州市疾控中心党委在罗源县畲族村开展“护绿疾控卫士林，共建美丽新畲乡”志愿服务活动。

# 我爱健康

## 2017

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



**P08 【专家论坛】  
怀孕后血糖升高怎么办**

**P28 【食品安全】  
“饭后百步走”要讲科学**



# 无烟 健康 发展

吸烟带来疾病，  
疾病影响发展；  
控烟保护健康，  
健康促进发展。



健康随烟逝 疾病伴烟生

不要对那些生命中的错过充满怨恨，更不要为此堕落和蹉跎。

哪怕颠簸艰辛、风雨难挨的日子，也是无数双手在暗地里轻扶一把的结果，也是经历过多少次在万丈崖畔擦肩的幸运。遇到一只等候亲吻的丑陋青蛙，尝试在它身上落下一吻吧，王子出现在眼前，一切为之改变，哪怕在此之前，只觉得所有人都把他当成一个小丑在尽情戏耍……

有些书翻到最后一页、许多故事讲到末尾，悲伤的情节才会峰回路转，柳暗花明；有些画绘到最后一笔，才知明暗光影用意何在，呈现出的又是怎样的流金风景；有些事在转身后才明白，那些看似无意的举动，流露了多少陌生人的善意与真诚……

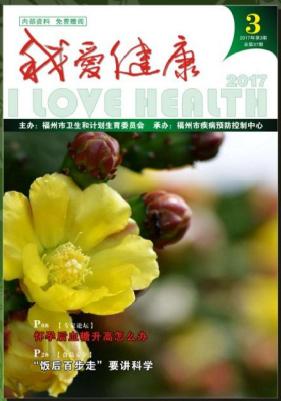
隐匿于黑暗中的钟楼怪人，长了一张狰狞的脸，却有着一颗温柔的心；无处不在的田螺姑娘，在不知道的地方，一汤一饭，安然长伴……

命运并不是高高在上的掌控者，更多的时候，它是默默陪伴并随时出手拯救的守护神。它给你的礼物晚一点儿，慢一点儿，波折一点儿，只是为了用心扎个漂亮的蝴蝶结。

上天从未抛弃过每一个努力生长的灵魂，也不曾辜负过每一个擦肩而过的生命。所有不期而遇的温暖，悄然改变着那些看似惨淡混沌的人生。

这世界偷偷爱着你，只是你不知道而已。

这世界偷偷爱着你



2017年5月 第3期  
总第57期

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：林 澄  
编委：于 萍 张晓阳 何宇和  
刘万福 王镜泉 陈 淳  
指导专家：陈国龄 张仁川 陈辉清

## 《我爱健康》编辑部

主 编:何宇和  
副主编:林 哥  
编 辑:薛东恩 吴祖达 黄家添  
詹文青 黄婷屏 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

- 这世界偷偷爱着你 ..... [01]

### 专家论坛

- 更年期来了不要慌 ..... [04]  
小孩也可以做胃镜 ..... [06]  
怀孕后血糖升高怎么办 ..... [08]

### 健康资讯

- 小儿防病家长要先养好习惯 ..... [10]  
儿童用药需谨慎 ..... [11]  
吸烟让肝也很受伤 ..... [14]

### 养生健体

- “饭后百步走”要讲科学 ..... [15]  
大蒜有益可常吃 ..... [16]  
夏季静心常习4个小动作 ..... [18]

### 营养膳食

- 用花调理女人小周天 ..... [19]  
正确烹饪“植物肉” ..... [20]  
“伤心”食物要少吃 ..... [21]  
水果，“盐”之有理 ..... [22]

### 防病之道

- 护腰硬道理——强腰肌 ..... [23]  
爱牙先学会刷牙 ..... [24]  
预防脑卒中 ..... [26]

### 食品安全

- 非油炸等于健康吗 ..... [28]  
葡萄干里的速干剂 ..... [30]  
不吃这六种鸡蛋 ..... [31]

### 生活贴士

- 吸烟给生育带来十大危害 ..... [32]  
“吹”走小病痛 ..... [33]  
怎样预防干眼症 ..... [34]

### 健康指南

- 疫苗接种知识——重组戊型肝炎疫苗 ..... [35]

### 儿童康健园

- 哮喘儿童的家庭保健与管理 ..... [36]

### 中医治未病

- 缓解妊娠呕吐方法多 ..... [38]

### 舒心苑

- 八卦不能没有底线 ..... [39]

### 康乃馨

- 关爱产妇 健康身心 ..... [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

# 更年期来了不要慌

白文佩

更年期是长寿的产物，它始于40岁，止于60岁~65岁；它是从生殖期过渡到老年期的一个特殊生理阶段，也是多种老年疾病的萌发期。因此，这个阶段会有诸多不适，如潮热、夜汗、心悸、怕热怕冷、厌恶性生活、脾气火爆等。

## 怎么发现更年期来了

40岁以上的妇女，在10个月内发生两次相邻的月经周期长度的变化≥7天，就可以认为自己进入更年期。月经迟到通常是更年期最早的信号，具体而言，更年期综合征多表现在以下多个方面。

**月经紊乱和闭经：**月经周期逐渐延长、经量减少或停止；或规律的月经突然停止，或停经后阴道流血；还有人表现为不规则出血。

**精神神经系统：**情绪不稳定、急躁、抑郁、多疑、记忆力减退、神经过敏、精力不集中、感觉异常（麻木、刺痛、蚁走感），严重者类似精神病抑郁型或躁狂型。

**泌尿、生殖系统症状：**性交疼痛，主要由外阴皮下脂肪变薄，阴道干涩，皱襞变浅，弹性减弱所致；尿频或排尿不畅。

**心血管系统：**血管舒缩症状是更年期特有的症状，表现为发作性发热、潮热、夜汗、心慌；也有些人表现为更年期假性心绞痛、更年期高

专家  
简介



**白文佩** 北京世纪坛医院妇产科主任，主任医师，医学博士，教授。

血压。

## 怎么区分更年期“假病”

**更年期高血压与高血压病：**虽然都表现为高血压，但两者还是有区别的。更年期高血压以收缩压升高为主，舒张压正常，波动明显，多伴有阵热、潮红、多汗等，检查则表现为雌激素水平降低。若通过性激素治疗，患者血压一般可恢复稳定。对于普通高血压病患者，其血压升高呈持续性，收缩压和舒张压都超过正常水平，表现为头痛、头晕、心慌等。化验多能发现胆固醇升高、眼底或心电图改变等，此时应选择降压药物治疗。

**更年期假性心绞痛与冠心病心绞痛：**更年期假性心绞痛与体力活动没有关系，仅和情绪、精神有关，表现为心前区持续性钝痛，持续时间超过15分钟。心电图多无改变，雌激素治疗有效。而冠心病心绞痛与体力活动和情绪激动有关，胸前下段或心前区突发的压榨样疼痛或窒息样疼痛，并向左臂放射。心电图多有改变，口服硝酸甘油有效。

## 要积极应对更年期

**身体检查：**判断卵巢功能衰退程度；妇科超声、乳腺超声及早发现异常；盆底三维成像预测尿失禁、子宫脱垂；妇科检查、阴道微生态检查及时发现妇科疾病；骨密度检查判断骨质疏松；血生化和甲状腺功能检查发现高血脂、高血糖、甲状腺功能异常等。

**运动：**更年期女性自我保健中，增加运动量是目前较为推崇的做法。因为运动能够增加关节营养，减少骨质疏松和骨关节病；促进血液循环，有利于心血管系统；改善糖代谢，减少糖尿病；利于降血压，改善血脂；减少老年痴呆风险。根据更年期女性特点，瑜伽和健步走等都是很好的运动方式，最好能每周坚持运动至少3次，每次至少30分钟。





### 专家简介

**张娟** 北京大学第三医院儿科主治医师。

**李在玲** 北京大学第三医院儿科主任医师，硕士生导师。

# 小孩也可以做胃镜

张娟 李在玲

胃镜是目前诊断食管、胃和十二指肠疾病最可靠、最直观的方法，现在临床上有适合小儿的管径较小的胃镜，家长大可不必担心。

#### 哪些孩子需要做胃镜检查

有以下情况的孩子应在医生的建议下做胃镜检查：1.反复腹痛，尤其是上腹部及脐周疼痛；2.X线钡餐检查发现有溃疡或充盈缺损、息肉或肿块等，但不能确定其性质者；3.原因不明的上消化道出血，需要进行急诊胃镜检查；4.咽下困难、吞咽疼痛及胸骨后烧灼感者；5.有明显的消化道症状，如常呕吐、厌食、反酸、嗳气、上腹饱胀等；6.不明原因的幽门梗阻；7.某些上消化道疾病的定期随访复查及药物治疗前后或手术后疗效的评价；8.有与胃有关的全身症状，如不明原因的贫血、消瘦等；9.对部分上消化道出血、食管静脉曲张、息肉及异物等进行治疗，

胃扭转复位。

若具备适应证，从新生儿到16岁儿童都可以接受胃镜检查，只是应用内镜的型号不一样。儿童胃镜的管径不足1cm，能保证检查的顺利进行。6岁以下孩子因为年龄小，不能配合，可以采取全身麻醉下完成胃镜检查。

#### 检查前后的准备工作要做好

为预防一些传染性疾病，在做胃镜检查前需常规取血进行肝功能和乙肝表面抗原、艾滋病抗体、丙型肝炎抗体检查。因为胃镜检查为侵入性操作，术前需要家长签署知情同意书。

家长尽量避免在孩子面前表露出对此检查的焦虑，告诉孩子在检查中配合好医生。对年龄较大的儿童，医生也会耐心做好说服解释工作，让孩子相信这种检查是安全的、不疼的，鼓励孩子配合医生检查。

**检查前一日** 为了清楚地看到消化道的黏膜，检查部位要干净。因此，胃镜检查前一天，晚饭要吃少渣易消化的食物；晚上8时以后，不再进食任何食物及饮料。需要注意的是，吃奶的婴儿应禁食禁水6个小时以上。

**检查当日** 检查当天晨起禁食禁水；穿宽松的衣服，裤子腰部不要太紧；为减少唾液分泌及咽部不适感，在检查前15~30分钟口服去泡剂2~3毫升及局部麻醉药物。

**检查结束后** 检查结束后约两小时，等局部麻醉药效过后才能进食，若取活检者则需2小时后始能进食温凉流质饮食，当天可吃些米粉、面条、稀饭、牛奶等食物，以减少对胃黏膜创伤面的摩擦。检查后可能排气、打嗝比较多，但很快会缓解。





# 怀孕后血糖升高怎么办

王煊

**王煊** 解放军第302医院内分泌科副主任医师

专家  
简介



怀孕后血糖升高被诊断为糖尿病，称为糖尿病妊娠，为妊娠期所特发。目前，国内外主张对所有孕24周~28周的孕妇进行糖耐量筛查实验，其目的就是发现妊娠前无糖尿病或糖代谢异常的妊娠期糖尿病孕妇。对于这些患者，饮食和运动治疗是最重要的，部分患者通过饮食和运动等治疗即可达标。

## 饮食治疗：调整膳食结构

饮食治疗是妊娠期糖尿病最主要和最有效的治疗方法。妊娠期糖尿病患者必须调整膳食结构，多摄入富含纤维素和维生素的食物，提高膳食可溶性纤维含量，减少单糖及食盐摄入。改善饮食结构，增加不饱和脂肪酸的摄入，可以提高机体对糖的耐受量。孕中期及孕晚期孕妇体质量每周以增长350克~400克为宜，整个孕期体质量增加8千克~12.5千克为宜。饮食中要有充足的微量元素，如镁、锌、铬等，适量补充硒元素和维生素B<sub>12</sub>。

## 运动治疗：宜在餐后运动

妊娠期糖尿病的运动治疗是一个有效的手段。运动可促进葡萄糖的利用，降低血糖，提高机体对胰岛素的敏感性及反应性，改善胰岛素抵抗状态，减轻或控制体质量。此法适用于饮食控制血糖不满意，且无心血管疾病、无先兆流产、无早产及产前出血迹象，体温及心率均正常的孕妇。

妊娠期糖尿病患者运动量不宜过大，且适宜在餐后运动。运动治疗应在医生指导下进行，以安全有效为前提，运动方式、强度及时间因人而异。

## 药物治疗：不推荐口服降糖药

当饮食和运动治疗不能控制血糖时，需加用药物治疗。但是，孕期降糖治疗不同于普通糖尿病多应用口服降糖药治疗，而是首选胰岛素。因为目前医学还不能确定未经治疗的孕妇高血糖所带来的胎儿畸形或巨大儿的风险是否大于口服降糖药所致胎儿畸形的风险，所以妊娠期一般不推荐使用口服降糖药。

孕期降糖一般选用短效和中效胰岛素，超短效的胰岛素类似物因具有作用快、控制餐后血糖效果佳及能上调胰岛素受体敏感性等特点，成为治疗的一种新手段。妊娠的最后4周因胎儿生长快速，其从母体摄取更多的葡萄糖，孕妇的胰岛素需要量开始减少，因此要遵医嘱及时调整用量。

## 心理治疗：利于血糖的调节

孕妇还易情绪紧张，致血糖水平波动大，增加控制血糖的难度。心理调节有助于改善孕妇情绪，使其积极配合饮食控制及其他治疗，有利于调节血糖。

妊娠期糖尿病一旦确诊，准妈妈也不用特别紧张。一方面，妊娠期糖尿病的准妈妈通过精心的综合治疗，一般都会生出健康的宝宝。另一方面，因为妊娠期糖尿病是一类通过治疗就不会影响母婴健康的疾病，只有三分之一的患者产后会发展为糖耐量异常或糖尿病，需在分娩后6周~12周进行产后糖尿病或糖代谢异常筛查。



# 小儿防病家长要养成好习惯

国家卫计委对全国法定传染病情况报告的数据显示，仅2015年上半年，丙类传染病报告发病总数近166万例，其中手足口病近100万例，占全国丙类传染病报告发病总数的60%。由此可见，日常生活中病毒细菌造成的危害已超乎人们想象，想让孩子远离传染病，家长们学习健康卫生知识已刻不容缓。

首先，要重视家庭中的清洁卫生。所有的洗具、餐具使用存放都要分开，特别是在有孩子的家庭中，一定要单独准备一份孩子的餐具，并定期用开水消毒。

其次，使用具有抑菌效果的洗衣产品。每个家庭成员在户外接触的环境不一样，每天带回家的细菌、病毒也不一样。建议在洗涤小儿衣物的时候，选用无化学制剂添加、纯天然植物提取的专用洗衣产品；洗涤大人衣物可选择高效抑菌，且能清除衣物上残留的细菌、螨虫，温和无刺激的洗衣产品。

最后，家中大人和小孩子的洗护用品也要分别选择和使用。大人和孩子的皮肤不一样，孩子的皮肤较为脆弱，对于同样量的洗护产品吸收要比成人多得多，且对于毒性或过敏物质的反应也更加强烈。同时，他们抵抗细菌的保护屏障也比较薄弱。因此，家长需要针对孩子选择专属的洗护用品。



# 儿童用药需谨慎

如何合理安全地给孩子用药，是家长犯难的事。《2016年儿童用药安全调查报告白皮书》显示：中国儿童药物不良反应率是成人的2倍，新生儿更是达到4倍，每年约有7000例儿童死于用药错误。14周岁以下的儿童中，每年约有3万名儿童因用药不当致聋。

中医药理学专家李连达院士说：“做父母的经常有一个误解，认为儿童就是小大人，儿科疾病就是内科病的缩小，用药就是内科药一片掰成一半、掰成1/4给儿童用就可以了。这种概念是错误的，儿童有其生长发育的规律和生理病理的特点，他们在疾病的发生、发展上有自己的特殊性，即使和成人得的同一个病，他们的发展规律也不相同，选方用药不一样，注意事项不一样，用药规律也不一样。”

一片成人药，要平均分成两份、四份甚至八份，再给孩子吃。这样的精细活儿，就连儿童医院的药师们都觉得很难，更何况普通的儿童家长。经常听到身边有妈妈抱怨：小片药直径还不到1厘米，怎么能平均分成4份？分偏了怎么办？为什么儿童药这么少！

“孩子发烧，有些家长用酒精涂抹退烧，但是孩子的皮肤又薄又嫩，用得太多，就会造成灼伤。孩子的肾脏功能不太好，用一些常规的药，有时候会造成血浆的药物浓度过高，特别是孩子的血脑屏障，并不太健全，有时候用一些关于镇静的药，会引起孩子昏迷等。”钟南山院士说。

专家指出，和成人相比，儿童不合理用药、用药错误造成的药物性损害更严重。



儿童用药的选择应该特别慎重，否则会对儿童健康留下极大的安全隐患。以下列举的药品不是完全不能服用，而是服用时一定要遵医嘱、看清说明书，慎重使用，提高警惕，避免不必要的伤害。

1.链霉素、卡那霉素、庆大霉素等有可能损害儿童的听神经，引起耳聋。

2.多黏菌素、去甲肾上腺素能引起儿童的肾脏损伤。

3.胃复安能引起一些儿童的脑损伤。

4.四环素、氟哌酸等药物能影响幼儿牙齿、骨骼的发育。

5.感冒通能引起儿童血尿；滴鼻净（萘甲唑啉）能引起儿童中毒等。

## 链接

### 十大儿童服药误区

**误区一：果汁服药** 用果汁送服药物，或吃药后立即喝果汁或吃水果，果酸会中和碱性药物，或使药物提前分解，降低药效。

**误区二：喂药加糖** 糖能抑制某些药物的药效，干扰矿物质和维生素在肠道的消化吸收。再者，糖能与某些中药中的蛋白质、鞣酸等成分起化学反应，产生有害物质。

**误区三：剥去溶衣** 外包溶衣的药物一般对胃有刺激或易被胃液分解破坏，如剥去溶衣或压碎服用，易产生不良反应。

**误区四：强行灌药** 父母齐上阵用筷子撑开孩子嘴巴或捏着鼻子，在儿童的哭闹声中强行灌药，易使药物呛入气管，轻则引起呼吸道肺部发炎，重则堵塞呼吸道而造成窒息危险。

**误区五：静睡喂药** 儿童的神经系统尚未发育完善，受外来刺激时适应性调整能力差。如果趁其睡眠时喂药，药液突然刺激舌、喉等部位的神经，可反射引起喉部痉挛。

**误区六：服成人药** 有些家长觉得成人药药效强，为使儿童尽早痊愈而用成人药物喂儿童，是很错误的。比如治腹泻时用诺氟沙星胶囊（氟哌酸），此药对儿童肾脏有损伤。

**误区七：服药过量** 有的家长急于求成，给儿童服药时擅自加大剂量，这样会引起儿童脏器中毒。如镇痛类药物服用过量，会伤及肝脏（中毒性肝炎）。

**误区八：滥用退烧药** 发热是人体必要的保护机制。有些年轻的妈妈一见孩子发热，就给孩子吃退热药。这样做很容易掩盖症状，使疾病难以诊断。

**误区九：滥用维生素** 维生素在儿童的生长发育中确实很重要，但并不是多多益善。不少药用维生素有一定的不良作用，甚至毒性反应，尤其是脂溶性维生素，用量过大或过久可能造成体内蓄积而中毒。

**误区十：滥用抗生素** 90%以上的上呼吸道感染是由病毒感染引起的。因此上呼吸道感染用抗生素是不合适的。而且长期使用链霉素、庆大霉素、卡那霉素等抗生素，会对孩子听神经造成影响，引起眩晕、耳鸣，甚至耳聋；长期使用氯霉素，可能引起再生障碍性贫血。



# 吸烟让肝也很受伤



众所周知，吸烟伤肺，吸烟是呼吸系统疾病和心血管疾病的独立危险因素。但你知道吗，吸烟对肝脏也有极大的危害。吸烟可以加重各种慢性肝病的病情进展，甚至促进肝癌的发生。

临床观察表明，长期吸烟史是乙肝肝硬化并发原发性肝癌的独立危险因素，是原发性胆汁性肝硬化的独立危险因素，还是非酒精性脂肪性肝病的危险因素。吸烟可以激发慢性丙型肝炎病毒的活性，使慢性肝炎更容易向重型肝炎发展。患有妊娠肝内胆汁淤积症的孕妇被动吸入二手烟，可导致胆汁淤积症状加重，新生儿宫内窘迫发生率和胎儿宫内发育迟缓增加。

烟草中的有毒物质，主要通过以下几种机制损害肝脏。

1. 直接或间接毒性作用，加重肝脏的炎症坏死和纤维化。
2. 抑制机体的体液免疫和细胞免疫。
3. 致癌作用。可以抑制T细胞活性，降低对肿瘤细胞的免疫监督作用，产生的苯并芘、亚硝胺、放射性氡和钋等致癌物质抑制p53基因的表达，增加肝细胞癌等肿瘤的发生率。

我国是肝病大国，我们的身边不乏患有肝病的亲朋好友，烟草与其他致病因素的不同之处在于，不仅吸烟者本人会深受其害，其烟雾更是会殃及池鱼，使身边人遭受二手烟的危害。因此戒烟限烟不仅可以保身长全，还可以免君亲之疾，利人利己。

# “饭后百步走”要讲科学

运动有益健康的观念已经深入人心，尤其“饭后百步走，活到九十九”的理念影响了一大批人。但从健康角度讲，一吃完饭就马上进行“百步走”，不仅无助长寿，反而可能有害。

从消化生理功能来说，饭后胃正处于充盈状态，这时必须保证胃肠道有充足的血液供应来进行初步消化。有些人觉得吃撑了，就想去溜达一下消消食，但“吃饱”这种感觉，不过是胃感觉到了胀满，营养却没有吸收进体内，身体仍处于“饥饿”状态。因为短短十几分钟的进餐过程，连消化食物都来不及，更不用说吸收了。而饭后适当休息一下，胃肠道便能得到更多的血液供应量。如果此时匆忙起身而走，会有一部分血液集中到运动系统，延缓了消化液的分泌，容易诱发功能性消化不良。饭后运动对患有冠心病、高血压、脑动脉硬化症、糖尿病、胃下垂、慢性食道炎以及做过胃部切除手术的病人尤其不利。

饭后运动要讲究科学，如果想散步，建议饭后休息至少10分钟再进行，若吃得过饱则需适当延长休息时间。饭后散步应该缓步慢行，走路的速度适合控制在每分钟30步左右。其他运动则要看强度大小，太极拳等轻度运动，饭后半小时至一小时进行；慢跑、减肥操、骑自行车等中度运动，可在饭后一小时至两小时进行；长跑、跳绳、踢足球、打篮球等高强度运动，宜在饭后两小时至三小时再进行。





# 大蒜有益可常吃

大蒜含有400多种有益身体健康的物质，长期坚持食用大蒜，有防治疾病的功效。

**抗菌消炎** 大蒜一般约含2%大蒜素。大蒜素是一种植物性广谱抗菌药，对痢疾杆菌、大肠杆菌、金黄色葡萄球菌等有较强的抑制作用。临床研究发现，生吃大蒜有预防肠道感染和流感的作用。

**排毒清肠** 蒜辣素也有很强的杀菌力，能与细菌中的胱氨酸反应，破坏细菌所必需的硫氨基生物中的SH基，遏制细菌的代谢功能，破坏细菌的繁殖和生长。临床研究发现，生吃大蒜可有效抑制和杀死引起肠胃疾病的幽门螺杆菌等细菌，清除肠胃有毒物质。

**降血糖** 大蒜可促进胰岛素的分泌，增加组织细胞对葡萄糖的吸收，提高人体葡萄糖耐量，降低体内血糖水平。

**降血压** 大蒜中富含的硫化物有助于保持人体内一种酶的稳定，避免出现高血压；食用大蒜可以促进肠胃吸收和排泄的能力，防范“代谢症候群”的发生，有助于降血压。

**降血脂** 大蒜素中的烷基二硫化物、蒜氨酸及环蒜氨酸可抑制血脂和胆固醇的升高。大蒜还具有预防和降低动脉脂肪斑块积聚的作用。

**抗癌症** 大蒜中的含硫化合物主要作用于肿瘤发生的“启动阶段”，通过增强解毒功能，干扰致癌物的活化，防止癌症形成；增强免疫功能，阻断脂质过氧化形成及抗突变等多种途径。避免正常细胞向癌细胞转化。大蒜含有微量元素硒，因含硒化合物具有很强的抗氧化作用，可以减少自由基的破坏，具有一定的防癌、抗癌功效。

**增强免疫力** 大蒜中含有多种硫化物、氨基酸，以及锗、钙、铁、钾、镁、硒、锌和维生素A、维生素B、维生素C等，具有增强免疫力的功效。

**防治心脑血管疾病** 大蒜可防止心脑血管中的脂肪沉积，诱导组织内部脂肪代谢，显著增加纤维蛋白溶解活性，降低胆固醇；抑制血小板的聚集，增加微动脉的扩张度，促使血管舒张，调节血压，增加血管的通透性，从而抑制血栓的形成和预防动脉硬化。

## 链接

### 不宜空腹吃大蒜

1.大蒜素遇热会很快失去作用，所以最好捣烂以后生吃。2.不宜空腹食用大蒜，因蒜头对胃肠黏膜有一定的刺激作用。餐中或餐后食用可以减少对胃肠的刺激。3.吃过大蒜后口中会有残留的蒜味，可喝牛奶或是用浓茶漱口，来除去大蒜味。4.大蒜并不是吃得越多越好，每天吃一瓣生蒜(约5克)或是两三瓣熟蒜即可，多吃无益。5.热性体质的人，经常有口干、便秘等症状，应尽量减少食用。



# 夏季静心常习 4个小动作



夏季容易让人心烦。这是因为当空气湿度随着温度上升而加大，人会出现不同程度的烦躁，注意力和自控力也会相应减弱。下面几个能缓解烦躁心情的小动作，不但能迅速心气平和，还能够活血通经，有益身心。

**双手握拳** 端坐，两臂自然放于两股之间，调匀呼吸，然后两手握拳，用力紧握。吸气时放松，呼气时紧握，可连续做6次。随呼吸而用力，对于调气息及血液循环有好处。而当用力握拳时，可以起到按摩掌心劳宫穴的作用，具有养心的功效。

**推手搓臂** 端正坐好，将双手伸直，两手的掌心相对平放在胸的正前方，这时候右手的食指可以顺着左手中最末端并且沿着手掌的中心线向前推移，一直到手肘窝的中心，做25次，用右手食指从左手小指尖端沿手掌靠身体一侧推移至肘窝，做25次；换手，用左手推右手，方法同上，分别推25次。具有清心、祛火、除烦的功效。

**上举托物** 端坐位，左手按于右腕上，两手同时举过头顶，调匀呼吸。呼气时，双手用力上举，如托重物，吸气时放松，反复做10~15次，左右手交换，再做1遍，动作如前。具有疏通经络、行气活血的功效。

**闭目吞津** 端坐，两臂自然下垂，置于股上，双目微闭，调匀呼吸，口微闭，如此静坐片刻，待口中津液较多时，将其吞咽，可连续吞咽3次。然后，上下牙叩动（即叩齿）10~15次。可以养心安神、固齿、健脾。



## 用花调理女人小周天

中医调理女性月经周期有很多方法，其中比较简便易行的一种做法就是随着女性小周天的变化规律，用花调理。

月经，伴随女性的平均时间为35年，正常一月一至，28天为一个月经周期。这28天由四个7天组成的，第一个7天是月经期；第二个7天是卵泡期；第三个7天是排卵期；第四个7天是黄体期。由此可见，女人的小周天是以“七”为单位的循环。

读懂女人小周天密码，调理月经失调就变得简单了许多。经前期，可以用疏肝理气、调和气血的法则和药物。月经期是阴血下泄、阳气偏旺的时期；卵泡期，可以用滋阴养血的法则和药物，此时血海相对空虚，阴精开始滋长，要滋阴养血；排卵期，是一个阴极阳生，阴阳转化的关键时期，可以用助阴转阳、通络活化的法则和药物；黄体期，可以用阴阳双补的法则和药物。

人们常说，女人如花，用花茶调理月经是一个不错的选择。许多花同时兼有养生药用的价值，少量饮用可以让身心都得到调整。建议女性朋友自己动手做花茶。

月经期——玫瑰花红茶或月季花红茶。

卵泡期——大麦、枸杞、菊花茶；洛神花（玫瑰茄）蜂蜜茶。

排卵期——丝瓜络、茉莉花茶。

黄体期——枸杞、大枣、勿忘我花茶。

按照不同的月经周期变化，选择适合自己的花茶，将帮助女性朋友，花信年华、如花似玉。但要注意的是，饮用花茶也有禁忌，如孕妇、长期便秘者不宜过多饮用。





## 正确烹饪“植物肉”

蘑菇属于真菌，多达12000多种，含有丰富的蛋白质，可消化率达70%~90%，享有“植物肉”之称。蘑菇富含人体必需的赖氨酸和丰富的矿质元素，例如蘑菇中富含的硒，可使血中谷胱甘肽过氧化酶的活性增强，防止过氧化物损害机体；其所含的大量植物纤维，具有预防便秘、促进排毒、预防糖尿病及大肠癌、降低胆固醇等作用；它属于低热量食品，还能防止发胖。

不同的蘑菇适合不同的烹饪方法，才能更好地保住营养。

**平菇** 平菇可以和蔬菜、肉类甚至鸡蛋一起烹炒，还可用来做汤。平菇不宜用刀切，而是最好用手撕成合适大小，如此口感好且更有利于释放鲜味。

**草菇** 草菇最好爆炒，时间还要短一些，以减少维生素C的损失。入锅前，可先在草菇菌盖上划个十字形刀口，更容易入味。

**金针菇** 金针菇盖滑、柄脆、味鲜，最常见的吃法是拌凉菜或涮火锅。下半部分膳食纤维含量高，口感较差，烹饪时可剁碎做馅儿。

**香菇** 干香菇香味更浓，适合炖肉。泡干香菇时，时间不宜过久，否则香味和营养都会流失。

**杏鲍菇** 杏鲍菇质地肥嫩，香味浓郁，无论炒肉还是炖汤，均不影响营养和口感。

**猴头菇** 猴头菇味道较淡，最适合清炒、炖汤。若想去除猴头菇的苦味，清洗时将其在水中攥一下，苦味会随之流失。

**双孢菇** 常在制作披萨时加入双孢菇；也可以炖汤、炒菜，还能制作罐头。



心脏病是导致成年人死亡的重要原因，从饮食中剔除会损伤心脏的食物，对健康大有裨益。

**口味重的汤** 一碗酸辣汤含7980毫克钠，相当于人们每天钠推荐摄入量的4倍，长期喝很可能堵塞动脉。

**番茄沙司** 半杯普通的番茄沙司含有830毫克钠。如果你打算吃番茄沙司，一定要仔细看食品标签，选择钠含量低的品类。

**牛肉干** 牛肉干是大家十分喜爱的零食，含有大量蛋白质，但钠含量高也不容忽视。

**冰激凌** 健康成年人每日胆固醇摄入量不应超过300毫克。一杯普通的原味冰激凌就含有130毫克的胆固醇，更不用说其他奶油含量更高的冰激凌了，加上饮食中的肉类等，吃一个冰激凌很容易导致胆固醇超标。

**炸鸡** 烤鸡胸肉是一种优质蛋白质，但如果连皮放到油锅里炸，营养成分就会发生改变。

**炸薯条** 它含有大量碳水化合物，易引发血糖波动；还含有大量脂肪和盐，经常食用还容易造成肥胖，对心脏健康来说，可谓是“三面夹击”。

**熏肉和香肠** 很多加工肉制品都含有亚硝酸盐，这种防腐剂会扰乱人体处理糖的能力，从而增加患糖尿病的风险。更糟糕的是，加工肉制品中含有大量钠，是引发高血压的一个已知风险因素。



## 『伤心』食物要少吃

# 水果，“盐”之有理

## 要想甜，泡盐水？

有些水果经过盐水浸泡，吃起来确实会更甜、口感更脆，比如哈密瓜、桃、梨、李等。其机理是：用低浓度的盐水浸泡水果（当然要先将水果切开），会引起水果细胞的脱水，水果的水分含量减少了，自然甜度就高了；脱水还使水果的脆性增加，吃起来更爽口一些。另外，盐水还可以溶解少量的水果中的有机酸，也可增加水果的甜度。

一般来说，质地稍硬些的水果可采用这种吃法；而质地软的水果，如香蕉、葡萄等，盐水浸过，其口感反而可能会变差。

## 防过敏，泡盐水？

俗称的“菠萝病”就是由于吃菠萝的方法不当而引起，表现为吃菠萝后出现头痛、呕吐、腹泻、皮肤潮红、全身发痒、口舌发麻，严重者甚至出现呼吸困难、休克等。这是因为菠萝中含有的菠萝酶在起坏作用，引起身体的过敏反应。

因此，吃菠萝前须将已削净皮、挑净果刺的菠萝切片，置于盐水中浸泡30分钟，可破坏菠萝酶，从而避免直接食用而导致“菠萝病”的出现。

## 不上火，泡盐水？

一些水果较燥热，例如荔枝，一方面荔枝中糖含量较高，约占16%；另一方面荔枝中的糖比其它水果更易被人体吸收，引起人体内的血糖升高，出现口干舌燥等“上火”表现。吃荔枝后喝些盐水，可以减轻荔枝中糖造成的人体反应，起到缓慢升高血糖的作用而达到“降火”的功效。事先用淡盐水浸泡荔枝的做法，对降火以及预防荔枝病作用不大。

腰腿痛、腰椎间盘突出已不是老年人的专利，越来越多年轻人也受此困扰，究其原因，大多与生活方式有关。久坐久站者易出现腰肌劳损等不适，可适当做有针对性的腰背部肌肉力量锻炼，以放松腰部肌肉，增强脊柱的稳定性。

### 伸展练习

双侧手掌撑地，肘关节伸直，将上半身撑起，同时保持髋关节不离地，维持姿势不动5秒钟，然后放松回到原位，练习时不应有腿部疼痛感，但腰背部轻微疼痛是正常的。可以放松腰背部肌肉，拉伸腹部肌肉。

### “飞燕”运动

俯卧位，同时抬高四肢，维持5秒后放松。练习时，如引起腿部麻痛，应停止练习。可以增强腰肌力量，维持脊柱稳定，防止腰肌损伤。

交叉抬腿俯卧位，交叉抬高上下肢体。能够交叉收缩双侧腰背部肌肉，提高腰背部肌肉协同收缩。

### 桥式运动

仰卧位，双膝屈曲，双脚掌着地，腹肌收缩绷紧，骨盆上翘，感觉背部紧紧顶住床板，维持姿势不动，然后放松回到原位。可以锻炼腰肌，协调腰部和腹部肌肉收缩。

# 护腰硬道理

# 强腰肌



# 爱牙先学会刷牙

## 巴氏刷牙法

又称龈沟清扫法或水平颤动法。采用这种方法刷牙，首先要选择软毛牙刷，将牙刷与牙长轴呈45度角指向根尖方向，按压牙龈与牙面的交界区，使刷毛一部分进入龈沟，一部分位于龈缘上，并尽可能伸入牙齿邻间隙内，用轻柔压力，使刷毛在原位做前后方向短距离的水平颤动。颤动时牙刷移动仅约1mm，每次刷2~3个牙。约10秒后，再将牙刷头移到下一组牙，并注意两次之间要有重叠。这种方法简单高效，可清除牙龈缘等处的牙菌斑，降低罹患龋病和牙周组织疾病的风险。

## 口腔卫生状况不仅和刷牙有关

有少部分人不太注重口腔卫生，但他们口腔卫生情况却尚好；也有一些人很注重刷牙，每天刷牙三遍以上，但是口腔卫生情况依然较差。这种现象即个体差异性，是因为每个人对疾病的易感性不同造成的。

对于口腔卫生情况良好的患者，建议维持目前的口腔卫生维护方法即可，不必非要改成巴氏刷牙法或者其他刷牙方法。对于口腔卫生较差的患者，要检查分析其口腔卫生不好的原因。如果仅仅因为刷牙的方式方法不对，只要学会正确的刷牙方法即可。有些人不仅仅有刷牙方法的问

题，还有牙齿排列不齐等问题，造成口腔清洁困难，要先解决相关问题以后再考虑让患者掌握正确的刷牙方法。对于那些刷牙方法没问题，也不存在牙齿拥挤等情况，但口腔卫生情况依然不容乐观的患者来说，就需要定期到口腔医生处复查，让医生通过专业的方法进行检查和处理。

## 刷牙不当会带来牙齿过敏

一部份患者刷牙力度比较大，加之刷牙方法不当会造成牙齿硬组织的过度磨耗，造成牙齿过敏，在进食冷热酸甜等刺激性食物时出现一过性酸痛。这样的患者要改变原有的拉锯式刷牙方法，减小刷牙的力度并缩短每次刷牙的时间。

需强调的是，对于绝大多数人来说，要维护口腔健康仅仅靠刷牙是不够的，还要配合牙线、牙缝刷、冲牙器等工具辅助清洁口腔，并定期到正规诊所或医院请专业的口腔医生做相关检查及处理。

## 相关链接：如何正确选择牙刷

买牙刷时，首先要看刷头大小。刷头一般要稍小一点，以保证它在口腔中能灵活转动。儿童口腔小，刷头就需更小。总的来说，刷头大小要根据各人情况而定，需要综合考虑口腔大小、张口程度及个人习惯等因素，并没有统一的标准。

其次，要看刷毛软硬。刷毛要选择软硬适中，或稍软的。但要注意，太软的毛易刷不干净。目前的刷毛多用尼龙丝制成。

第三，磨毛处理也很重要。刷毛在切割后，如果没有经过圆滑处理，容易因太过于尖锐而造成伤害。把刷毛尖磨圆的磨毛牙刷，可防止这种伤害，对牙龈保护作用更强。





# 预防脑卒中

常见的中老年脑血管病包括脑梗死、脑出血、蛛网膜下腔出血、短暂性脑缺血发作等。最常见的是脑梗死、脑出血，统称为脑卒中。

脑梗死是缺血性卒中的总称，包括脑血栓形成、腔隙性梗死和脑栓塞，约占全部脑卒中的70%，是脑血液供应障碍引起的脑部病变；而脑出血是指非外伤性脑实质内血管破裂引起的出血，占全部脑卒中的20%~30%。虽然发病率极高，但方法得当，80%的脑卒中是可以预防的。

导致脑梗死的主要原因为动脉粥样硬化，其次是糖尿病、肥胖、高血压、风湿性心脏病、心律失常、休克、血压下降过快等。而引起脑出血最重要的因素是高血压，其次是高血脂、糖尿病、血管畸形、吸烟等；情绪激动、过度劳累、过度用力、气候变化等则可能诱发脑出血。

所以，必须控制五个关键因素：

**控制血压** 如果患有高血压，务必及早就医，请医生帮助制定合理的控血压方案。既往无高血压病史的，建议每季度测一次血压，发现血压异常，应及时咨询医生。

**戒烟限酒** 吸烟酗酒可使脑卒中的发病风险增加一倍以上。戒烟5年后，患脑卒中的危险性可降低至与不吸烟者一样。

**控制血糖、血脂** 高血糖会增加脑卒中的风险，

多数糖尿病患者可通过调整饮食、合理用药等手段，将血糖控制在合理范围内。高血脂可诱发心脏病，继而间接升高患脑卒中的几率。所以，建议轻度血脂升高者减少饮食中脂肪和胆固醇的摄入量，并积极运动；中、高度者则应加用药物治疗。

**适量运动** 养成每天运动的习惯，每次运动30分钟，如散步、慢跑、骑车、游泳等。

**限盐** 高血压患者要坚持低盐（钠）饮食，少吃油腻，不但有助于降低血压，还能控制脑卒中的发生。

## 链接

### 健脑小方法

**适当进食蛋类、鱼类、蔬菜** 这些食物能提供欧米伽3脂肪酸、多种氨基酸、卵磷脂等神经递质制所需的原料，杜绝摄入反式脂肪酸。

**适量补充健脑益智食物** 日常可有意识地多吃具有健脑益智功效的食物，如杏仁、核桃、粳米、荞麦等。

**多听音乐** 人的语言、计算、分析等功能，由大脑的左半球负担；音乐由右半球主管，多听音乐可促进开发右侧半脑的功能。

**适当运动** 通过肢体运动，大脑也能学会控制肌肉的新技巧，增强判断距离的能力和保持肢体平衡的技巧，所以可选择多种运动方式来锻炼大脑。

**学习新技能** 学习一门新技能会使大脑更多的区域参与活动，头脑中的旧记忆也会发挥积极作用。



# 非油炸等于健康吗

走进超市，你会发现很多食品都打出“非油炸”的宣传口号来吸引消费者。可以说，油炸这种加工烹调方式的确是不利健康的，这是因为油炸食品油脂的含量都比较高，会带来过多的能量，从而导致肥胖；蛋白质、淀粉在油炸时，很容易产生杂环胺和丙烯酰胺等致癌物；油炸的温度往往比较高，不利于食物中对热敏感的维生素的保存。那么，只要是非油炸的产品，就一定有利于健康吗？就一定意味着低脂肪吗？未必如此！

## 非油炸不等于低脂肪

不少所谓非油炸的脆片食品，为了使其口感酥脆，往往要加入高饱和的油脂，其中含有大量的棕榈酸或硬脂酸。电影院、小摊贩所售卖的爆米花应当是真正的非油炸食品吧？但是，它们会加入不少植物奶油，以增加酥脆口感和香气，植物奶油中含有大量的反式脂肪酸。

另外，西饼屋里面出售的奶油蛋糕、面包、饼干，统统都是用焙烤的方法加工而来，而非油炸。但这并不代表它们更加健康。这些食物在生产过程中要加入人造奶油、人造黄油、植物起酥油等氢化植物油，其中同样含有反式脂肪酸。

那些美味膨化食品是用挤压膨化方法生产的，不需要油炸，但这绝对不意味着低脂肪。美味膨化食品的脂肪含量通常都在15%以上，少数产品甚至高达30%以上，比起油炸制成的锅巴和油炸方便面来毫不逊色。

## 油炸与否，不是选择食物的唯一依据

是否油炸并不是判断一种食品健康与否的准则。要评价一种食物是否健康，一定要从多方面入手。

首先，要看食物的配料表。通过看配料表你会发现这种食物是由哪些原料加工而来的。在配料表中，排在最前面的成分，是含量最高的。

因此你可以判断这种食物的主要成分是什么，如果主要成分是油脂等高热量的原料，那这种食物的热量肯定低不了。

其次，要看食物标签上的营养成分表。这个表格更加直观地标明了食物中的热量以及各种主要营养素的含量。大家通过对比营养成分表，可以多选择那些能量较低、微量营养素含量较高的食物。

再次，要看食物的加工方法。我们要挑选那些加工温度低，加工过程简单的食品，这样的食品营养素的保存率最高，也最安全。

此外，我们在选择食品时，还应该多关注其中添加的色素、香精、防腐剂等食品添加剂成分，尽量选择天然一些，构成上简单一些的食物。

## 要戒掉油炸食品吗

我们身边有很多食物都有着这样或者那样的隐患。油炸食品能量高、水果蔬菜有农药残留、牛奶里面有抗生素、水产品里有重金属……甚至有人说，这个世界上没有绝对安全的食品！但我们不可能把每一种不安全的食物都戒掉。我们未必非要戒掉油炸食品，只要做到适量、浅尝辄止即可。油炸食品不健康，非油炸未必都健康！选择食物应该考虑多方面的因素，而不是仅仅看油炸与非油炸。



# 葡萄干里的速干剂

一些葡萄干是用“速干剂”催出来的，葡萄干也要用添加剂吗？会不会有安全问题呢？

其实，速干剂属于合法的食品添加剂，是以脂类、碱和食用乳化剂为主要成分，通过溶解、破坏葡萄表皮上的天然果蜡，促进葡萄内部水分的快速溢出，从而实现快速制干。除了用于葡萄，速干剂还可用于制干枸杞、黑加仑等浆果。其中的脂肪酸、乙醇等成分在天然食物中也存在，而其中的氢氧化钠、碳酸钠在空气中可转化为小苏打。至于我们吃到的葡萄干，其表面的速干剂成分可能早已分解，对健康无法造成威胁。

速干剂最主要的功能是缩短葡萄干的晾晒时间，另一个功能则是避免晾晒时间过长引起微生物的污染和病虫害。速干剂能帮助保留葡萄中的叶绿素、花青素等天然色素，制出的葡萄干比传统产品的色泽更加鲜艳。因此，速干剂还能提高葡萄干的产量和质量。

有人说不要选择表面没有白色糖霜的葡萄干，因为添加了速干剂，这种说法并不靠谱。糖霜与葡萄的品种有关，如吐鲁番的绿色无核白葡萄干以酸甜适口、色泽光亮少霜者为佳。对于这些干制果品，更需警惕的是过量使用的硫磺以及色素、甜味剂等问题，挑选时要避免那种颗粒干瘪、色泽深浅均匀的葡萄干。

# 不吃这六种鸡蛋

**裂纹蛋** 这些鸡蛋很容易被细菌侵入，若放置时间较长就不宜食用。

**粘壳蛋** 这种蛋因储存时间过长，蛋黄膜由韧变弱，蛋黄紧贴于蛋壳，若局部呈红色还可以吃，但蛋膜紧贴蛋壳不动的，贴皮处呈深黑色，且有异味的，就不宜再食。

**臭鸡蛋** 由于细菌侵入鸡蛋内大量繁殖，产生变质，蛋壳乌灰色，甚至使蛋壳因受内部硫化氢气体膨胀而破裂，而蛋内的混合物呈灰绿色或暗黄色，并带有恶臭味，此种蛋不能食用，否则会引起细菌性食物中毒。

**散黄蛋** 因运输等剧烈振荡，蛋黄膜破裂，造成机械性散黄或者存放时间过长，被细菌或霉菌经蛋壳气孔侵入蛋体而破坏了蛋白质结构造成散黄，蛋液稀而混浊。若散黄不严重，无异味，经煎煮等高温处理后仍可食用，但如果细菌在蛋体内繁殖，蛋白质已变性，有臭味就不能吃了。

**死胎蛋** 鸡蛋在孵化过程中因受到细菌或寄生虫污染，加上温度、湿度条件不好等原因，导致胚胎停止发育的蛋称死胎蛋。这种蛋所含营养已发生变化，如死亡较久，蛋白质被分解会产生多种有毒物质，故不宜食用。

**发霉蛋** 有的鸡蛋遭到雨淋或受潮，会把蛋壳表面的保护膜洗掉，使细菌侵入蛋内而发霉变质，致使蛋壳上有黑斑点并发霉，这种蛋也不宜购买食用。



## 吸烟给生育带来十大危害

**妊娠延迟** 女性和男性吸烟都对受孕延迟构成影响。

**影响卵巢功能** 表现为激素分泌异常、卵泡发育障碍、月经紊乱、绝经提早等。吸烟者比不吸烟者早绝经1年~1.5年。

**直接或间接地影响宫颈功能** 使宫颈发生不利于精子穿过的改变。

**细菌性阴道炎发生率增加** 吸烟是盆腔炎的诱因之一，也是晚期流产、早产的原因。

**造成输卵管性不孕** 吸烟与输卵管性不孕有关。虽然吸烟会增加输卵管炎症、阻塞的原因仍不明，但很多专家支持这一说法。

**吸烟是宫外孕的高危因素** 吸烟增加宫外孕的机理可能为延迟排卵、子宫和输卵管活动的改变、免疫功能的变化等。

**增加流产率** 自然流产与孕期吸烟有关，它独立于妇女年龄、孕期饮酒及前次自然流产等因素之外而单独起作用。

**影响体外受精的成功率** 吸烟影响体外受精成功率的机制可能为减少卵巢储备、增加流产率；男性吸烟对体外受精的成功率亦有影响。

**对男性生育能力有影响** 吸烟能抑制睾酮分泌并损伤阴茎动脉血管，造成阴茎勃起困难，甚至阳痿；吸烟能诱发细胞畸变和阻碍淋巴细胞合成DNA，而精子的生成、成熟恰恰需要DNA与蛋白质的合成；吸烟还损害精子基因，对体外受精造成影响。

**吸烟是胎儿健康的有害因素** 吸烟会造成流产、早产、死胎、宫内发育迟缓等，并使胎儿畸形的可能性增加。

## 吹风机“吹”走小病痛

吹风机吹出的热风，类似于中医学中“灸”的作用，即通过热刺激来缓解疾病，若出现以下小毛病，不妨用吹风机来搞定。

**打嗝** 多由横膈肌痉挛所致，打嗝时用吹风机吹胃部，一般十分钟左右即可缓解。

**落枕** 落枕了可先用药酒或红花油等轻揉痛处，然后用吹风机沿肩颈处吹热风，边吹边用食指和拇指按摩，直至皮肤微热。

**酸痛** 无论是腰背酸痛还是肌肉酸痛，都可以用吹风机吹一吹，可起到类似于热敷的作用。

**腹胀** 腹胀、腹泻时，用吹风机以肚脐为中心向四周扩散吹热风，几分钟后便可缓解不适。

**感冒** 感冒初期，用吹风机在距离鼻子10厘米的地方，从下往上吹鼻尖和鼻孔5分钟~8分钟，可缓解鼻塞、流清涕等症状。

# 怎样预防干眼症



走路玩手机，坐在办公室盯着电脑，躺在床上还刷朋友圈，时下电子产品对于年轻人眼健康的危害令人担忧。殊不知，眨眼次数少、长时间待空调房也易引发干眼症。

干眼症是眼睛泪液分泌量不足，或是分布不均匀，或泪液过度蒸发，导致泪液无法适当地保持眼球表面的湿润所造成的。先天性无泪腺、年纪老化泪腺功能降低、外伤、感染、长期使用某些治疗青光眼的药物或是服用某些高血压用药、镇静剂等，都会造成泪液分泌不足而致干眼症；长期戴隐形眼镜，由于减少了角膜的敏感度，有时也会影响泪液的分泌。年轻人患干眼病主要与眨眼次数减少有关，如长时间专心开车、一直盯着显示屏、长时间在空调房工作等。

热敷可以有效缓解干眼症状。人们每天可以根据自己的情况进行热敷、按摩和清洁三步。一般用40℃~45℃的水蒸气熏蒸5分钟~10分钟，或用热毛巾敷上、下眼睑，在早晨或者晚上洗脸的时候，可顺便用毛巾热敷。在热敷之后，还可配合按摩，如轻闭双眼，拉紧眼周皮肤，对上、下眼睑进行轻柔按压，也可缓解干眼症状。

## 疫苗接种知识之十四

# 重组戊型肝炎疫苗

戊肝主要的传播途径是粪-口传播途径，通过被污染日常饮用水、食物、用具而传播。戊肝也存在母婴传播途径，引起流产和宫内死胎，或使新生儿感染戊肝；此外，戊肝还存在输血、密切接触传播等途径。接种疫苗是预防与控制戊肝的最有效手段。

**推荐人群** 适用于16岁及以上易感人群。推荐用于戊型肝炎病毒感染的重点高风险人群。

**接种程序** 当天接种第一剂；第一剂接种后1个月接种第二剂；第一剂接种后6个月接种第三剂。重组戊肝疫苗为二类疫苗，遵循知情、自愿、自费的原则进行接种。

**不良反应** 接种疫苗后可能会有局部反应如接种部位疼痛、肿胀、搔痒以及发热、疲倦乏力和头痛等。一般不超过2天可自行缓解，症状严重者请及时入院对症治疗。

**禁忌症** 1. 对本疫苗任何成分过敏、有接种其他疫苗过敏史者及对卡那霉素或其它氨基糖苷类药物有过敏史者。2. 患有以下疾病者禁止接种该疫苗：患血小板减少症或其它凝血障碍者；患急性疾病、严重慢性疾病、慢性疾病的急性发作期和发热者；未控制的癫痫和其它进行性神经系统疾病者。

**注意事项** 1. 注射免疫球蛋白者应至少间隔1个月以上接种本疫苗，以免影响免疫效果。2. 接种后请在休息区域留观至少30分。

# 哮喘儿童的家庭保健与管理

唐素萍

专家简介



**唐素萍** 福建省福州儿童医院主任医师、教授、门诊部主任、福州市哮喘气管炎研究所所长，发表SCI论文、省级及国家级核心刊物论文30多篇。2014年被福建省总工会授予“唐素萍劳模工作室”

儿童哮喘是一种严重危害小儿健康的常见呼吸道疾病，其发病率较高、病程较长且反复发作，许多儿童因治疗不及时或治疗措施不当最终发展为成年哮喘。临床表现以咳嗽、咳痰、喘息、胸闷，以夜间、清晨、气候变化及运动后哮喘加剧为主要特征，常伴有眼痒、鼻痒、打喷嚏、流清涕、家族或个人过敏史。哮喘儿童因受年龄和心理因素的影响，自我管理能力差，故患儿家长应了解有关哮喘的自我监测和防治知识。

**积极避免过敏原接触** 哮喘儿童和家长均应注意发现和寻找哮喘发作的诱因，当怀疑食物过敏时，可到哮喘专科检测过敏原或采取饮食日记记录的方法。当确诊哮喘发作与某种食物有关时要考虑禁食；哮喘发作时不应吃太饱，以免向上挤压膈肌而影响呼吸运

动；发作期间应以流质或半流质食物为主，注意避免进食过甜、过咸、冷饮或辛辣食物；哮喘儿童家中不要养宠物、栽花或铺设地毯，避免烟雾及各种化学品刺激；如遇到不可避免的诱因，如尘螨过敏，可以考虑采取脱敏治疗；3岁以上儿童可采用粉尘螨滴剂舌下含服或5岁以上儿童可用螨变应原注射液皮下注射。

**严格执行医生治疗方案** 严格执行专科医生制定的个体化治疗计划及发作期的处理方案，坚持长期规范系统的治疗。由于哮喘儿童病情变化较快且多数在夜间发作，如患儿在家中突然哮喘发作，首先家长必须镇静，安抚患儿并取坐位或半卧位，保持室内通风；同时家长应给予快速急救药，哮喘发作时每次应给患儿吸入1~2喷，对于较为严重的发作，过20~30分钟可重复吸入，年幼儿使用定量气雾剂可同时配合药物储物罐吸入。症状未控制时可加服平喘药物，同时要为患儿寻找发病诱因，经上述处理症状未能缓解应及时到医院急诊科就诊。

**掌握应用峰流速仪的测定技术** 大于5周岁的哮喘儿童应掌握应用峰流速仪的测定技术，这是帮助判断哮喘严重程度的主要指标。通常应每日测定1~2次，可在早晨起床时和晚上睡觉前测定，应注意在每天相同时间进行测定较为合适；同时做好哮喘日记记录以便了解患儿肺通气功能情况及病情的变化，还可以了解患儿对药物治疗的反应，提供给医生作为拟定治疗方案的重要参考依据。

**应定时到专科医生随访** 定期随访的目的是进一步确定患儿前一阶段的疗效，决定是否修正治疗计划。哮喘儿童和家长应与专科医生结成朋友关系，经常主动向医生提供治疗过程中的病情变化，以便及时修订治疗方案，达到最佳治疗效果。哮喘患儿的家长应该清醒地认识到哮喘是一种慢性呼吸系统疾病，应该长期规范系统的治疗，树立战胜疾病的信心，严格遵照医嘱进行治疗。



# 缓解妊娠呕吐方法多

1. 控制餐厅温度，减少油烟等不良味道，保持空气流通。
2. 用餐前吃些咸的食物，控制食量，避免吃过于油腻、油炸的食物。
3. 柚皮饮：柚子皮2.5克洗净切碎，水煎代茶饮。每日一剂，有理气健胃降逆之功效。
4. 姜汁糯米粉：生姜适量洗净，捣烂取汁30毫升，与糯米300克同炒，至糯米爆裂，取出研粉末，装瓶，每次10-20克。每日2次，温开水送服，有温中止呕作用，但阴虚火旺者不宜用。
5. 生姜甘蔗汁：甘蔗汁100毫升，生姜汁10毫升，混合后放锅内，隔水蒸熟，趁热分3次饮完。每日一剂，具有健胃、下气、止吐之功效。
6. 起床时将一勺蜂蜜含在嘴里，或吃一个苹果，对缓解呕吐有帮助。
7. 鲜生姜30克，白糖30克水煎服。
8. 鸡蛋一个，白糖50克，米醋100克，加水适量同煮，熟后吃蛋喝汤，每日一次。
9. 点穴疗法：可按压内关、膈俞、肾俞、足三里、太冲，由上而下，依次点穴。
10. 艾灸足三里、内关、中脘、关元、气海具有健脾和胃安胎作用。

福州市中医院 协办



**张雅秀** 副主任护师，福州市中医院妇产科护士长。

福州市第四医院 协办



**林涌超** 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】

## 八卦不能没有底线

八卦也称“流言蜚语”，早已融入我们每个人的生活。不得不承认，适度八卦对人们有些好处，主要体现为以下三点：

**避免孤独** 人们心底都有一种“亲社会”倾向，希望通过参与信息传播，产生社会联系，而被群体接纳。而八卦正是这样一种社交工具，既可满足人们的表达欲，又能借由共同话题，获得群体感。

**增加自尊心** 人们内心深处往往追求公平、透明，厌恶有违公序良俗的事，八卦时往往通过压低别人来抬高自己，能在一定程度上提高自尊心，还可能产生自己是正义一方的错觉。

**给个人魅力加分** 在竞争激烈的当下，对同伴和对手信息的掌握，利于对抗风险、获取资源。八卦消息多是人们不愿透露的隐私，打听到这些，能在一定程度上证明八卦者的人缘。

然而，过度八卦却会带来巨大的身心伤害。比如，一个名人的早逝，无疑会给家人、朋友造成重大打击和创伤，此时他们最需要社会的友善支持。而一些不良媒体却为了博眼球，无底线地八卦，甚至胡乱猜测，给家属带来更大的心理伤害。

俗话说“死者为大”。过度八卦不仅侵犯了公民的隐私权和名誉权，从道德层面来说，无疑是赤裸裸的不尊重和不道德的过度消费。每个人都应该有一颗温暖的“八卦心”，力守法律、道德和人文关怀的底线，而不是冷冰冰地谈论流言蜚语，无视当事人经受的痛苦和伤害。尤其是对孤儿、残疾人等弱势群体，过度八卦的伤害无法估量！

# 关爱产妇 健康身心

福州市妇幼保健院 协办

专家简介



**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。

**饮食** 产妇由于分娩时出血多，加上出汗，腰酸，腹痛，非常耗费体力，气血、筋骨都很虚弱，这时候很容易受到风寒的侵袭，需要进行一段时间的调补，因此产后需安排“月子饮食”才能恢复健康。中国哺乳期妇女膳食指南提出了月子餐的饮食原则：增加鱼、禽、蛋、瘦肉及海产品摄入；适当增饮奶类、多喝汤水；产褥期食物多样，不过量；忌烟酒，避免喝浓茶和咖啡；科学活动和锻炼，保持健康体重；注意饮食干稀搭配，荤素搭配，避免偏食，清淡适宜，易于消化。总之应当满足关键需求，富含蛋白质，种类多样化，多吃含钙、铁食物，多吃果蔬海藻，富于营养，易于消化。

**居所** 产后妈妈的居室应温馨，提前做好房屋消毒，保持房间温湿度适宜。由于产后的抵抗力低下，居室需要保温、舒适，要选择阳光和坐向好的房间，这样，夏天可以避免过热，冬天又能得到最大限度的阳光照射，使居室温暖。其次居室要空气新鲜，光线明暗适中，最好有多重窗帘等遮挡物随时调节采光，保证每日开窗通风至少30分钟，根据四季气候和产妇的体质而定。夏天可以开空调，但不要让冷风直接吹到身上。

**运动** 产后经6-8小时休息，自然分娩的健康产妇多能自产程的疲劳中恢复过来，可以在床上活动，并坐起来。8-12小时后，可以自行上厕

所。剖腹产后24小时也可以下床活动了。早期下床活动，能促进机体各种功能的恢复，增强胃肠道的功能，提高食欲，利于盆底肌肉的恢复，促进子宫的复旧，减少下肢深静脉血栓的发生，促进身、心的康复。这里提倡的早期下床活动，是指轻度的床边活动或做简单的日常家务，产妇在分娩后3个月内，应避免做重体力劳动或剧烈运动，避免久蹲及搬重物，以预防发生阴道壁膨出或子宫脱垂。

**卫生** 月子里的妈妈会大量出汗，这是产后的一个生理变化，也是正常的生理恢复过程。这段时间应保持皮肤清洁，可以用热毛巾擦身体。会阴侧切伤口或剖腹产伤口长好后可以洗澡，建议淋浴，每次8-10分钟，洗完后及时擦干身体，穿上衣服。

**保健** 产褥保健操可促进腹壁、盆底肌肉张力的恢复，避免腹壁皮肤过度松弛，预防尿失禁、膀胱直肠膨出及子宫脱垂。产妇应根据自身情况，运动量由小到大、由弱到强循序渐进练习。一般在分娩1周后开始，直至产后6周，每1~2天增加1节，每节做8~16次。

**第1节：**呼吸运动：仰卧，深吸气、收腹、呼气；**第2节：**缩肛运动：仰卧，进行缩肛与放松动作；**第3节：**伸腿动作：仰卧，双腿轮流上举和并举，与身体呈直角；**第4节：**背部运动：仰卧，脚底放在床上，尽力抬高臀部及背部；**第5节：**仰卧起坐：仰卧，两手放腰部，上身抬起及放下；**第6节：**腰部运动：跪姿，双膝分开，肩肘垂直，双手平放床上，腰部进行左右旋转动作。**第7节：**全身运动：跪姿，双臂支撑，左右腿交替向背后高举。

**避孕** 产后42天内禁止性交。喂奶的妈妈宜选用避孕套或宫内节育器（俗称带环），不喂奶的妈妈还可选用药物避孕。

**体检** 产后42天产妇应带着孩子一起来医院进行一次全面检查。