



今年5月31日是第30个“世界无烟日”，主题为“无烟·健康·发展”。福建省、福州市、鼓楼区卫生计生部门结合主题联合开展了一系列控烟宣传活动。

图1 在福州温泉公园举办的大型宣传咨询活动现场。

图2 健康福建、福州卫计、福州疾控等微信公众号共同推出控烟知识网络有奖竞答活动，有万余人参与此次活动，其中取得满分的近九千人。

图3 省市多家媒体参与现场宣传报道，并向公众普及烟草危害知识，图为《健康福州》报道市民向专家咨询控烟知识。

为进一步加强青少年拒绝烟草危害的意识，我市在学生中开展控烟宣传活动。

图4 市卫计委、市教育局联合举办“拒绝烟草危害”控烟征文比赛。

图5 市疾控中心深入福州市各中小学，为学生宣传控烟知识。

我爱健康

I LOVE HEALTH

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

P04 【专家论坛】
分清体质降血糖

P24 【食品安全】
痛风患者的科学饮食



健康中国行

合理膳食

食物多样，谷类为主 建议平均每天摄入12种以上食物，每周25种以上；谷类为主是平衡膳食模式的重要特征；膳食中碳水化合物提供的能量应占总能量的50%以上。

吃动平衡，健康体重 吃和动是保持健康体重的关键，每周应至少进行5天中等强度身体活动；平均每天主动身体活动6000步；尽量减少久坐时间，每小时起来动一动，动则有益。

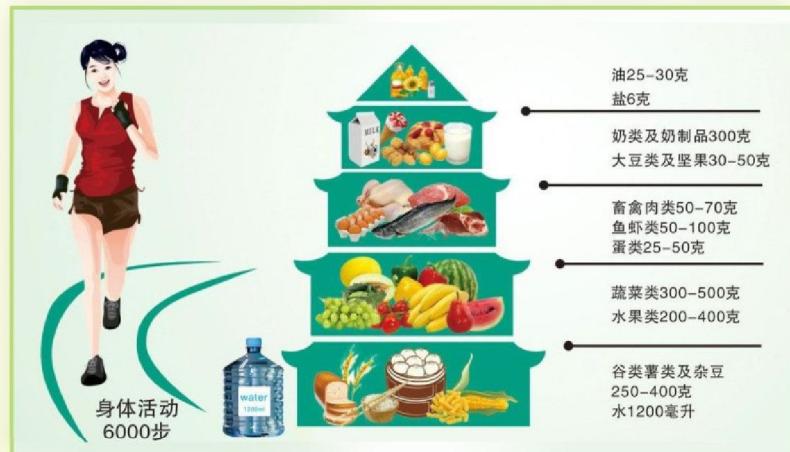
多吃蔬果、奶类、大豆 提倡餐餐有蔬菜、天天吃水果，果汁不能代替鲜果；吃各种奶制品；常吃豆制品；适量吃坚果。

适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉 每周吃鱼300~500克、畜禽肉300~500克、蛋类200~350克；平均每天摄入鱼、禽、蛋和瘦肉总量120~200克。

少盐少油，控糖限酒 成人每天食盐不超过6克、烹调油25~30克，摄入糖不超过50克，最好控制在25克以下；成年人每天饮水1500~1700毫升，提倡饮用白开水和茶水，不喝或少喝含糖饮料。儿童少年、孕妇、乳母不应饮酒，成人一天饮酒的酒精量男性不超过25克，女性不超过15克。

杜绝浪费，兴新食尚 选择新鲜卫生的食物和适宜的烹调方式；按需选购食物、按需备餐；提倡分餐，保障饮食卫生；学会阅读食品标签；回家吃饭，享受食物和亲情。

中国居民平衡膳食宝塔



随

和

SUI HE

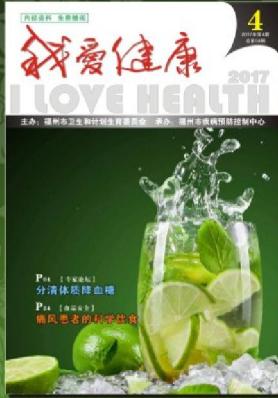
有人说，随和就是顺从众议，不固执己见；有人说，随和是不斤斤计较，为人和蔼；还有人说，随和其实就是傻，是老好人，是没有原则。随和到底是什么？

随和，是一种素质，一种文化，一种心态。随和是淡泊名利时的超然，是曾经沧海后的井然，是狂风暴雨中的坦然。随和的人，必定是高瞻远瞩、宽宏大度、豁达潇洒的人，而胸怀狭窄的人是做不到的。

随和不是没有原则。随和的人首先是聪明的人，以睿智的目光洞察了世界；是谦虚的人，始终明白“尺有所短，寸有所长”的道理；是没有食欲的人，可以很好地控制自己的世俗欲望。

随和需要有良好的自身修养，要善于和有不同意见的人沟通，懂得换位思考，明白感恩，会真诚地赞赏别人，要不吝啬自己的微笑；随和需要有淡泊名利的心境，宠辱不惊，闲看庭前花开花落，去留无意，漫随天外云卷云舒；随和需要与人为善的品质，不以善小而不为，不以恶小而为之。

随和是一种能力。品味随和的人会成为智者；享受随和的人会成为慧者；拥有随和的人会拥有一份宝贵的精神财富。



2017年7月 第4期
总第58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 肖德万 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：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

- 随和 [01]

专家论坛

- 分清体质降血糖 [04]

健康资讯

- 量血压 选左手还是右手 [07]
你睡得好吗 [08]

养生健体

- 喝凉水降火 火上浇油 [10]
道家八式保身操 [12]
力量锻炼控血糖 [14]
练习6动作 摆脱肩周炎 [16]

营养膳食

- 夏天吃苦瓜有好处 [17]
七月苋 金不换 [18]
夏天开胃吃秋葵 [19]

防病之道

- 身体是怎么变老的 [20]

- 脱臼 不能简单复位 [21]
便秘有原因 应对有方法 [22]

食品安全

- 痛风患者的科学饮食 [24]
食盐过量出症状 [26]
饮食抗衰老 你懂得? [27]

生活贴士

- 9个小窍门 预防打鼾 [28]
当心美白效果太好的化妆品 [30]
低频噪音悄悄伤身体 [31]
防暑有误区 千万别中招 [32]

健康指南

- 氨基酸基本知识之一
氨基酸——构成生命物质基础的基本单位 [34]

儿童康健园

- 小儿腹痛首选彩超检查 [35]

中医治未病

- 夏季如何预防呼吸道感染 [36]

舒心苑

- 压力变动力就这三步 [38]

康乃馨

- 胎儿性别你别猜 [39]
卵子的N种死法 [40]

- 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



专家简介

赵进喜 北京中医药大学东直门医院大内科主任医师，教授，博士生、博士后导师。

分清体质降血糖

赵进喜

阳明体质

最常见于阳明胃热体质者。这类体质平素身体壮实，体形丰满或肥胖，体力好，精力充沛，食欲旺盛，属于能吃、能睡、能干的那一类人。这类人胃热比较盛，工作努力，或过嗜醇酒厚味、高热量饮食，易形成胃肠结热、脾胃湿热等，进一步伤阴耗气，即可引发糖尿病。

临床常表现为口渴引饮，消谷善饥，烦热，大便干结或大便黏滞不爽，舌质红，苔黄干或黄腻，脉滑数有力，进一步发展容易发生糖尿病便秘、糖尿病肾病、糖尿病脑病等。

治疗当清泄结热或清化湿热，方剂可用大黄黄连泻心汤、葛根芩连汤、白虎加人参汤等方加减。大便不畅者，可以配合腹部按摩。

少阴体质

最常见于少阴虚体质者。这类体质平素体质比较弱，一般体形瘦长，体力尚好，精力比较充沛，食欲比较好，思维敏捷，睡眠比较少，或有失眠倾向，多见于瘦人Ⅱ型糖尿病。因为肾阴虚，阴虚则火旺，用脑过度，内生心火，火热伤阴耗气，则可发生糖尿病。

临床常表现为头晕眼花，咽干口渴，五心烦热，失眠，健忘，腰膝酸软，尿黄，大便偏干，乏力，舌红，苔薄黄，脉细数，进一步发展容易发生糖尿病性神经衰弱、糖尿病性阳痿、糖尿病肾病、糖尿病心脏病等。

治疗重在滋阴补肾，兼以清热，中药可用六味地黄丸、知柏地黄丸、麦味地黄丸、生脉散、参芪地黄汤加减。日久阴阳俱虚者，可用金匮肾气丸、加味肾气丸等。

厥阴体质

常见于厥阴肝旺、阴虚肝旺体质者。这类体质平素体格壮实，体力好，精力充沛，食欲好，控制情绪能力很差，性格多暴躁易怒，容易急躁，冲动，做事不计后果。一经不良情绪影响，就内生肝火，或气郁化热，伤阴耗气，或引动肝阳上亢，发生糖尿病、高血压病等。进一步发展容易并发脑血管疾病、眼底出血等。

临床常常表现为头晕面赤，烦热口渴，性急易怒，大便偏干，小便黄，舌红，舌苔黄，脉弦大有力。这类糖尿病患者常合并高血压病，进一步发展可发生糖尿病脑病、糖尿病肾病、糖尿病视网膜病变等。

治疗重在平肝清热，可用镇肝息风汤、天麻钩藤饮等。

少阳体质

最常见少阳气郁、郁热体质者。这类体质平素体质比较弱，体力较差，精力也比较差，食欲一般或比较差，消化功能不太好，有时爱腹胀、拉肚子，平素爱生闷气，女性多见，看问题比较悲观敏感，遇事爱钻牛角尖，有抑郁倾向，可见于少部分糖尿病患者。加之糖尿病程缠绵，根治不容易，患者普遍存在悲观情绪，所以得病以后表现为气郁或肝郁脾虚证者很多。



临幊上常常表现为胸胁胀痛，咽干口燥，烦躁易怒，大便不调，神疲抑郁食少，妇女月经不调，乳房胀痛，少腹作痛，或小腹坠胀，小便涩痛，舌边有红点，舌苔起沫，脉弦细或兼数，进一步发展常发生糖尿病视网膜病变、糖尿病合并抑郁、糖尿病胃肠病变、月经不调等。

治疗应当疏肝清热，可用加味逍遥散、小柴胡汤。痰热内郁，心胸烦闷，失眠者，可用黄连温胆汤；肝胃郁热，头晕目赤，大便干者，用大柴胡汤。

太阴体质

多发生于太阴脾虚或脾虚湿滞体质者。这类人平素体格虚弱，或体形虚胖，面色黄，一般体力差，食欲比较差，素体脾气虚，消化吸收功能比较差，大便容易稀，有腹泻倾向，平素相对比较怕冷，容易发生胃肠疾病。因为脾气偏虚，正常运化水谷，消化吸收能力比较差，如果再加以饮食失节，醇酒肥甘，就会变生痰湿，或变生湿热、痰火，进一步伤阴耗气，即可发生糖尿病。

临幊上表现为四肢乏力，面色萎黄，脘腹胀满，大便不调，或有呕吐恶心，饮食减少，形体消瘦或虚胖，舌淡红，苔白，脉细缓。这类糖尿病常伴血脂异常，如果失治误治，可导致糖尿病腹泻、糖尿病胃肠病变等。

治疗应当益气健脾、渗湿调中，可用参苓白术散、补中益气丸、四妙丸、连理汤等。



量血压 选左手还是右手

左上臂和右上臂测量血压是有正常差异的。测量血压是要左上臂还是右上臂？

正常人一般右上肢血压高于左上肢，两者相差5~10mmHg，这是血管解剖生理决定的。所以临床中目前普遍以右手血压为主。

但也有不少人左上臂血压更高一些。许多研究均发现左右上臂血压有差异，而且这种差异与用左手或用右手无关。

因此《中国血压测量指南》推荐第一次检查时应测量左右上臂血压。当左右上臂血压不一致时采用数值较高侧手臂测量的血压值。所以初次测血压的人，可以选择左、右上臂血压都测，以明确哪侧手臂血压较高。以血压高的一侧作为血压测量的上肢。

一般情况下，一个人形成左右臂血压差以后，在一段时间内方向是不会改变的，下次测的时候就以血压高的一只手为准就行。但通过较长的一段时间差值可能会有改变。所以还需定期再次测量左右手血压差方向是否有改变。

需要提醒的是，健康人两上肢血压可有5~10 mmHg的差异，但如果臂间血压差异持续>20 mmHg时，高度提示主动脉弓缩窄及上肢动脉闭塞等血管病变。老年人及糖尿病或某些疾病患者易出现体位性低血压，建议测量多种体位血压。需要时可以测量卧位或站立位血压，站立位血压测量应在卧位改为站立3分钟后进行。



你睡得好吗

人生中有1/3的时间是在睡眠中度过，睡眠是人体必需的生命节律。中国睡眠研究会曾做过的调查显示，中国成年人失眠的发生率高达38.2%，相比1900年以来，人们的日睡眠时间减少了1.5小时。充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动是国际社会公认的三项健康标准。

成人的睡眠一般在7~8小时，学龄期孩子要保证每天9~10小时睡眠，而老人则只需6~8小时。高质量的睡眠应该是：醒来身体解乏、精力恢复、体力变好，有13%~23%的深度睡眠时间（2小时左右）。睡眠问题在40岁以后发生率更高，女性在更年期后，更容易出现失眠等问题。另外，现代高压力的生活状态，也导致很多脑力工作人群出现各种睡眠问题，如失眠、打呼、睡眠质量差、睡不够、睡太多等。这些问题不仅会导致人们白天疲倦、嗜睡、注意力分散、记忆力减退、反应能力

下降，还会引起烦躁、焦虑、易怒、抑郁，严重的还会引起心理障碍和精神疾病。此外，睡眠差也会带来心律失常、免疫力下降等疾病，增加内分泌类疾病风险。

目前，我国老年人失眠问题更为普遍，一是由于老年人本身睡眠时间短、睡眠片段化，且白天活动节奏缓慢，爱打盹；二是很多老人担心睡不好，长期反复使用安定类药物，导致深度睡眠越来越少，睡眠满意度差。一般来说，失眠的标准主要表现在以下几点：1.睡不着，在上床30分钟内无法进入睡眠，或进入睡眠特别困难；2.睡不好，一夜有2次以上的醒来次数，并且在醒来后难以入睡；3.醒得早，正常睡眠时间内，提前2个小时或以上醒来；4.睡不够，每天保证6~8小时的正常作息时间，但醒来后仍旧觉得困。

提高睡眠质量，不能单纯依赖安定类药物。如果晚间睡眠质量不高，建议这类人群尽量不要午睡，有午睡习惯的，睡眠时间也不要超过20分钟。此外，睡眠时，不妨创造一个舒适的睡眠环境：将室温控制在18℃~24℃之间，选择自己舒适的睡姿，不要刻意选择某种姿势；烟酒可能会刺激人的神经，使人保持兴奋状态，因此，睡前半小时不要抽烟、喝酒；蓝光会减少褪黑素的分泌，影响睡眠，因此，睡前尽量不玩手机、iPad等电子产品。

需要提醒的是，因睡眠问题就诊的人群远远小于疾病人群，对失眠和睡眠质量差者，建议及时就诊科学治疗。



喝凉水降火 火上浇油



很多人都这样认为：吃了火锅或辛辣食物会很上火，之后多喝些凉水就可以降火气了。其实火气是个表象，方方面面的原因都会引起火气大。而此时喝凉水不但降不了火气，反而会让火气越来越大。

喝凉水降火气首先伤肺

《本草新编》云：“夫人生于火，不闻生于寒也。以泻火为生，必变生为死矣。从来脾胃喜温，而不喜寒。”人是靠阳气维持生命的，不能靠寒凉；如果用寒凉泻火的方法维持生命，则生命就会消亡。一直以来，脾胃都是喜欢暖的，而不喜欢寒凉。

很多人在夏天很喜欢喝冰镇酸梅汤，酸梅汤是能降火气，但喝太多就不好了。中医认为，“辛甘无降，酸咸无升”。喝太多酸梅汤会让身体气机沉降，喝得越多会越没劲儿，五脏六腑经络气血的升降开合都实现不了，甚至会觉得浑身酸软。

人的肺是水之上源，也是不耐寒热的娇脏。中医认为，“形寒饮冷伤肺”，喝凉水降火气首先是伤肺的。另外，喝下凉水也容易让寒气入肾，肾是先天之本，寒气会让肾的功能发挥受限。

火的真正原因在于“寒”

产生火气有多种情况，多数可以表现为一个“堵”字。有的人饮食不加节制，吃太多刺激性食物和高蛋白食物，堵塞了脾胃和肠道，造成

食火；有的人工作劳累、用脑过度，气血凝聚于脑，导致了气血流通不畅的瘀堵，瘀积生火；有的人情绪波动、脾气暴躁，造成肝气郁结、形成肝火；有的人心事重重，失眠多梦，形成心火。

实际上，很多上火的原因真正在于“寒”。《黄帝内经》说：“夫寒盛则生热也。”陈修园讲痨证时说：“痨字从火，未有痨证而不发热者。”此虚痨病，虚火甚多，实则为虚为寒。常常是上热下寒，也就是下面寒气越多，上面越容易出现虚火。这种情况下，用喝凉水等方法降火，无疑就是火上浇油，导致身体更糟糕。

身体也好，心情也好，如果被堵住了，不去疏通而喝凉水或冰镇饮料，诸堵塞如何疏通？诸火气如何散掉？所谓降火，如不去其源头，恐怕会使其后劲更足。“温则通，寒则凝”，凉水喝下去会让体内的火气凝滞，身体就更不疏通了，不光不能降火，还会火上浇油。

赶走火气要因人而异

如果吃东西太多导致上火，我们可以用踏春、散步等方法让堵塞的食物消导出去才能降火；如果是用脑过度，气血凝结而上火，用打太极、跳广场舞、慢跑等运动锻炼的方法，使血液流通起来，火自然就消了；着急生气、情绪郁积导致的火，我们要学会疏导情绪，可以听听音乐、下下棋，心平气和才可以去火；夜里没睡好觉，气血就处在紊乱状态，我们要多想一些开心的事情、放松心情来使气血达到平衡，火气才可以消除。

总之，吃什么喝什么都要因人而异，喝凉水降火也是同样道理。有的人身体强壮，五脏六腑的运化能力和自我调理能力都比较强，喝些凉水降火也未尝不可。但一个身体虚弱的人，喝凉水降火就如火上浇油，应该找中医专家调理身体，让阴阳协调、气血平和才是正道。





道家八式保身操

第一式振阳法 闭上双眼，用掌心及掌根处抵住下巴，虎口向外；用力托下巴，依次向上、向左、向右、向前、向后托，然后睁开双眼，叩齿（上下牙相碰），并发出轻微的声响；叩齿的同时，四指并拢，用手掌的前半部分按从左向右、从右向左的方向擦眼睛。将手掌放在头顶上，掌心使劲，轻轻地向下压头，做5~10次。双手抓住耳朵，向外拔耳，左右手张开，用手指梳头。

此法可振奋身体养阳气。闭目、擦眼能保养五脏的阳气，托下巴振奋胃经阳气，叩齿养肾，压头拔伸督脉、膀胱经，拔耳、梳头刺激胆经。这6个动作连贯起来，就能振奋阳气。每天最好在早晨或上午12点以前练习，因为早晨和上午是阳气上升的时候。

第二式洗手法 像平常洗手一样，注意要活动到手腕。洗手法能活动手上的6条经脉，保持手部经脉通畅。手上经脉一旦通畅，各种风湿或类风湿性关节炎引起的手指关节肿大、疼痛等症状，甚至是手部的各种问题就能不药而愈了，所以此法乃关节病人的福音。

第三式伸臂法 双手十指交叉，然后用两手的掌心按一下胸部；再翻转手掌，掌心向外；紧接着，双臂向前方、上方、下方、左侧、右侧使劲伸直，总共做十几次就可以了。

伸臂法向前、向上拉伸了心经、心包经，做完后，人的精神会马上振奋起来。左右拉伸的时候，牵拉手三阳经，它们的循行经过肩肘部，可以活动肩肘部的气血，所以此法能防治肘关节疼痛及肩周炎。

第四式松腰法 站立，双脚并拢；双手交叉后，抱住小腿，同时头尽可能地靠近双腿；保持腰部不动，头先向左侧扭，再向右侧扭，各扭10次。

腰为“肾之府”，活动腰是保肾的大法。松腰法能活动腰部的督脉和膀胱经，能预防和缓解腰肌劳损，对椎间盘突出引起的腰背疼痛有显著的疗效。

第五式抽肋法 坐在椅子上，两手十指交叉，放在头后面，双手抱头；抱着头向下俯身，头快贴到大腿上；向左右方向扭头，感觉两肋之间的肌肉被拉紧了。

胆经、脾经和带脉都经过腰肋部，所以抽肋法能振奋这三条经，消除各种肋间疼痛，胁肋胀闷，还可减去腰部的赘肉。

第六式虎视法 站立，双手手掌按在膝盖上，向左右方向扭头、扭腰。

做这个动作时会感觉颈项部肌肉被牵伸，眼珠有发胀感。肝开窍于目，眼珠发胀，表示肝经气血已经调动了，对中老年人眼睛早花等眼疾有很好的疗效。

第七式取嗝法 站立，双手十指交叉，放在后脑勺处，抱头；身体尽可能地向后仰，再挺直。“取嗝”动作连续做10次，就会有嗝打出。

“取嗝法”主要运动腹部肌肉，而胃经和脾经都经过腹部，所以这个动作能刺激胃经和脾经，每天积攒的浊气就会通过打嗝的方式排出。

第八式开胯法 坐在椅子上，将右脚脚踝放在左腿膝盖上方；两手放在右腿膝盖上，两手一起轻轻向下压右腿的膝盖；左右腿交替进行。注意做此式时，不宜用力过猛，不然会伤到胯关节。

向下压膝盖时，会感觉胯部很紧张，这样能牵拉胆经和阳跷脉，胆经主筋，阳跷脉主运动，刺激这两条经脉，能缓解腰腿痛。

力量锻炼控血糖

有氧运动对糖尿病人控制血糖的重要性众所周知，但是力量训练也是必不可少的。

人体内有大量的肌肉，这些肌肉除了帮助身体运动，还可以帮助调节血糖水平。当身体里面血糖含量高时，肌肉可以把血液里的葡萄糖合成肌糖原，储存起来，这样可以帮助降低一部分血糖。运动的时候，肌肉需要肌糖原提供能量，这样，肌肉就消耗了一部分糖。这样就达到了帮助身体平缓血糖波动的效果。推荐9套动作，每套动作，开始时重复10~15次，然后在继续下一个动作前休息0.5~2分钟。

上肢：肱二头肌训练 站立，双手各握一个哑铃，然后自然下垂，使手掌侧紧贴大腿两侧；向上举起哑铃，至最高点时手掌正好对着两肩；保持1秒，向下缓慢还原至初始位置。

上肢：过顶推举 站姿和坐姿都可以，双手各握一个哑铃，举至与双耳齐平并保证手肘弯曲成90度；向上推举哑铃直到手臂伸直，保持2秒钟，然后缓慢恢复至开始位置。

上肢：前抬举 站姿，两腿稍分开并与肩同宽，双手各握一个哑铃，然后自然下垂，使手掌侧紧贴大腿两侧，肘部和腕部伸直，向前上举哑铃直至与肩平齐，保持2秒，然后缓慢恢复至开始位置。

上肢：侧抬举 站姿，双脚平放与肩同宽；双手各握一个哑铃，然后

自然下垂，使手掌面向自己；肘部和腕部伸直，从两侧上举哑铃直至与肩平齐，保持2秒，然后缓慢恢复至开始位置。

躯干：仰卧抬腿 身体仰卧，双脚平放在地面上；双手放在身体两侧；收缩腹肌，使双腿抬起，离开地面，尽量抬到大腿与躯干成90度直角，膝盖可以略微弯曲，保持2秒；缓慢放下。

躯干：平板支撑 俯卧，双肘置于两肩下，双脚略微分开，膝盖着地；绷紧臀部、背部肌肉，使腹部、腿部离开地面，保持5秒或更长时间；缓慢恢复到起始位置。

下肢：靠墙蹲 双脚站立与肩同宽，背靠着墙，屈膝缓慢蹲下，想象坐在一个椅子上的感觉，大腿始终保持与地面平行，膝盖不超过前脚趾，保持5秒或更长的时间；缓慢站起回到站立位。

下肢：弓箭步蹲 双脚站立与肩同宽，左脚向前迈一步，双腿屈膝，右腿尽量与地面平行，但不接触地面；左脚回收，回到起始位置；可左右交替进行。

上肢与躯干：屈膝俯卧撑 俯卧，双手分开略比肩宽，膝盖着地，保持收腹的同时，通过双手的力量，将上半身撑离地面，保持肩、臀、膝成一直线，如果上肢力量还可以的话，可以改成传统的俯卧撑，即双脚着地，其他不变。

特别提醒： 力量训练需要长期坚持，偶尔一次的力量训练，作用十分有限，故建议每周至少进行2次的力量训练。对血糖不稳、有严重并发症的糖尿病人，安全起见，需要咨询医生后再进行训练。

练习6 动作 摆脱肩周炎

动作1 俯卧，抬头挺胸，手悬空向前伸，坚持5秒，然后收放胸两侧5秒，这个动作重复4次。

动作2 俯卧，悬空抬起不同侧的手和腿向前伸展，坚持5秒，交替来回5次。

动作3 俯卧，手在胸两侧，抬起上半身，坚持3秒。然后身体向后压，手向前伸，缓慢移动，来回5次。

动作4 屈膝站立，手从前方向上举起，贴近耳朵，再向下放，触碰地面，膝盖保持角度不变，连续做5次。

动作5 屈膝下蹲，手举高，缓慢下蹲，做10次。注意背部挺直，身体上下移动，不要前后摆动。

动作6 弓步屈腿，后面的腿伸直，手举起，挺直背部，身体前倾到四分之三，手从前面放下，然后背部回到重心，做5次。换方向再做一组。

温馨提示：这组运动，慢慢地做才更有效果，不要太心急。



夏天吃苦瓜有好处

夏季的菜市场里，苦瓜可以算得上是最常见的菜了。苦瓜因为口味独特，加上它本身具有“消暑、清凉、解毒”的“药用价值”，让人们对其青睐。可夏季吃苦瓜的好处远不止于此。

传统医学认为，苦瓜味苦，生则性寒，熟则性温。生食清暑泻火，解热除烦，能缓解热病烦渴、中暑发热、痢疾、痱子等；熟食养血滋肝，润脾补肾，能除邪热、解劳乏、清心明目、益气壮阳。苦瓜含有苦瓜甙、多种氨基酸、钙、磷、胡萝卜素、B族维生素等，还富含膳食纤维和维生素C，而维生素C是优秀的抗氧化剂，能提高机体应激能力，降低发生癌变的危险性。

苦瓜功效

- 1.苦瓜具有清热、养血益气、补肾健脾、滋肝明目的功效，对治疗痢疾、疮肿、中暑发热、痱子过多、结膜炎等病有一定的功效。
- 2.苦瓜的维生素C含量很高，具有预防坏血病、保护细胞膜、防止动脉粥样硬化、提高机体应激能力、保护心脏等作用。
- 3.苦瓜中的有效成分可以抑制正常细胞的癌变和促进突变细胞的复原，具有一定的抗癌作用。
- 4.苦瓜中的苦瓜素被誉为“脂肪杀手”，能使摄取脂肪和多糖减少。
- 5.苦瓜可以祛心火，解毒，明目，补气益精，止渴消暑，治痛。

苦瓜禁忌

- 1.苦瓜性凉，脾胃虚寒者不宜食用。
- 2.苦瓜含奎宁，会刺激子宫收缩，引起流产，孕妇慎食！



七月苋 金不换

六月苋，当鸡蛋；七月苋，金不换。时下正是吃苋菜的季节，一般菜市场都很容易买到，何不赶紧尝尝鲜。

苋菜属于低钠蔬菜，但富含钾、钙、镁等矿物质，从营养上来讲，称得上是鲜蔬中的佼佼者。苋菜富含不溶性纤维，虽不能被身体消化吸收，却能像刷子一样对肠道进行大扫除，帮助清除肠道垃圾。另外，苋菜所含胡萝卜素比茄果类高两倍以上，夏天适当吃，能帮助提高机体免疫力。

苋菜吃法很多，除了常见的上汤苋菜、苋菜煲外，向大家推荐苋菜团子。具体做法：一斤新鲜红苋菜（富含花青素，营养更有优势），洗净后切成0.5~1厘米小段。将玉米面、黄豆面、小米面、小麦面（各50克）与切好的红苋菜搅拌，基本不放水，面与菜全部拌湿，做成一个个菜团子。锅内水烧开，把菜团均匀放在蒸屉上，盖严锅盖蒸10~12分钟。刚出锅的苋菜团子色彩鲜艳，红黄绿交错相间，看起来很有食欲。蒸菜团粗细搭配，易于消化，且玉米、小麦和豆面中的蛋白质可以起到营养互补的作用。拌点虾皮、蒜泥或芥末，淋适量橄榄油，搅匀即可享用。

长得像辣椒，但吃起来一点也不辣，滑润多汁，香味独特，这就是被称为“绿色人参”的秋葵，夏天食用清爽又开胃。

秋葵的可食部分是嫩果荚，富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质、膳食纤维及黄酮等成分。此外，秋葵吃着滑润多汁，这是因为果荚中含有特殊的黏液，具有促消化、护肠胃及增强体力、耐力的作用。

为保存秋葵中的营养物质，特别是籽和黏液，烹饪时尽量保持其完整。可以整个烹饪，也可以对半切开或切段，但不要切薄片或细丝，然后炒食、炖汤均可。像秋葵炒鸡蛋就是一道很简单的开胃营养菜，具体做法：鸡蛋打匀，蒜末入锅炒香，倒入蛋液翻炒，加入洗净切段的秋葵，翻炒后加点水，盖上锅盖焖两分钟左右，加入少量食盐调味即可出锅。炒好的秋葵色泽碧绿，脆嫩滑润，淡淡的清香中略微有点甜味，吃起来会让人胃口大开。

秋葵有红色、绿色两种，绿色肉质细腻，红色的口感较粗糙，而且，秋葵越小越嫩，如果比我们的中指长，可能就太老了。另外，嫩秋葵表面有层细毛，捏起来不硬，有韧性，用指甲轻划即破且有汁液流出来，而老秋葵手感较硬。

夏天开胃吃秋葵





身体是怎么变老的

耳鼻脚变大 耳朵由柔软有弹性的结缔组织软骨组成，会随着年龄增长，鼻子也会变长，双脚也会随着年龄增大而变长变宽。

男声变尖，女声变沉 大约从70岁开始，男性软骨开始变薄，声带稳定性更差，说话声音会变得更尖。女性绝经之后，雌激素缺乏，声带容易肿胀，说话声音变得更沉。

体重增加 年过50岁之后，体重每年会增加0.9~1.4公斤。经常做些小强度的举重或下蹲，有助于保持肌肉力量，防止体重增加过快。

经常打喷嚏 在45~65岁人群中，至少有400万过敏性鼻窦炎患者。过敏原是一大原因，衰老是另一大原因。

身上痣增多 40岁之后，衰老加速，老年斑增多。如果这些黑痣或皮肤色斑发生异常变化或出血，一定要看医生。

睡醒时头痛 睡眠几小时后或者午睡后头痛是衰老症状之一。60岁以上人群“睡眠头痛”表现为脑后隐痛。

女性颈脉显现 由于骨质疏松等衰老缘故，女性个头会变矮，脖子部位相对也会缩短，导致大血管在脖子处发生弯曲显现。

爱流泪 60岁以上老人更容易发生迎风流泪问题。年龄增大使得泪管变窄，导致爱流泪。

经常清嗓子 老人嗓子分泌黏液的腺体功能开始下降，嗓子润滑更差，容易发生刺激，导致更频繁清嗓子。

经常起夜 从50岁左右开始，无论男女，肾脏夜间产生的尿液增多，起夜更频繁。专家建议，睡前两小时不要喝水，睡前4小时不要喝太多的咖啡、茶等饮料。

诊治肘关节脱位，一般要用一个小时左右，就诊流程如下：

- 1.到医院急诊，挂急诊创伤外科。
- 2.医生初诊，检查受伤部位。
- 3.拍X线片，了解确认脱位情况，并查看是否有骨折。
- 4.外科医生根据拍片情况，联系麻醉科，麻醉医生判断麻醉方式。
- 5.麻醉后现场复位，此时一般仅需几秒钟。
- 6.再次拍X线片复查，确定是否需用石膏或支具固定。

根据就诊流程细算一下，全程大约需要一个小时，算上两次拍片的费用等，整体就诊费用三四百元。

很多人认为，脱臼复位并不是什么疑难杂症，很多普通百姓都会徒手复位，这也是许多人对于脱臼复位的认知误区。事实上，成年人常遇到的肘关节脱位相比婴幼儿常见的桡骨小头半脱位（俗称脱臼）要严重多了，除了前后脱位的位置不同，还可能伴发关节骨折。也就是说，不查明原因就复位，后果可能更严重。

至于麻醉，很多患者也很不理解，认为不怕疼就不用麻醉了。实际上，一般医生会根据拍片的情况决定是徒手复位还是需要麻醉，因为复位时容易造成肌肉紧张，强硬复位反而会造成拉伤或骨折，麻醉情况下患者肌肉放松更加适合。

复位好了为什么还要拍片？因为复查X线片可以看到复位的结果，避免意外情况发生。即使复查没问题，部分患者还需要用支具或石膏固定，一般要固定两周左右。一复位就以为啥事没有甩着膀子回家，很可能又发生下一次脱臼。

脱臼
不能简单复位

便秘有原因 应对有方法



便秘的原因

结肠无力 为保证食物顺利消化，肠道需要有节律地收缩，才能使消化后的食物残渣进入直肠，这个过程类似蟒蛇消化体内的猎物。如果结肠运动较迟缓，就可能造成排便间隔时间长，便秘等问题，为了避免服用泻药来解决问题，应该多吃高纤维的食物，每天喝1.5升的水，充分润滑肠道。另外，每天进行有规律的体育运动，促进肠道的蠕动和自然收缩。

情绪不佳 消化道通过神经纤维和神经递质与大脑紧密联系，因其含有丰富的神经元，又被称为“第二个大脑”。如果压力大，或者精神紧张，人体会在不知不觉中扰乱了消化系统的运行机制，腹胀和肠胃不适就会接踵而来。此时，要保证生活的正常节奏，一日三餐，每餐有水果蔬菜；白天要经常喝水，别等到口渴了才端起水杯；不要滥用抗焦虑药物；此外，多进行些减压运动，如瑜伽、慢跑等。

饮水量不足 不注意及时补充水分也可能造成便秘，因为充足的水分有利于食物的消化，并加重粪便的重量，相

反，水分不足，消化就会趋缓，即使吃了富含纤维素的食物也照样会便秘。因此，在办公桌上永远准备一杯水，时时提醒自己喝水。多补水是滋养身体的第一要素。

节食减肥 近年来，年轻女性患便秘的越来越多，主要与为了减肥进食过少和服用减肥药甚至泻药有关。食量太小，肠道中积累的纤维素、水和肠道菌群不足，导致胃肠蠕动缓慢，从而形成便秘。因此，节食不能过度，每天保证吃1斤左右的青菜；早上起床时喝一杯凉白开，可以促进便意的产生；早餐时吃一些带皮水果，增加纤维素的摄入；在粥中加一些带麸皮的燕麦或者小麦，这些粗纤维能帮助消化物顺利通过直肠，促进排出。

便秘的应对

摩脐疗法 取坐位或立位，右手手掌放于脐上，左手掌放于右手背上，在小腹部顺时针方向揉动，揉5分钟，然后按逆时针方向再揉5分钟，共做10分钟。每天早晚各做1次，连续两周。

肚脐呼吸法 平时要经常想着吸气时收腹，气经脐孔进入胸腔，呼气时鼓腹，气由胸腹经脐孔而出，只要坚持一段时间，则会感觉腹部发热，肠鸣音增强，呼吸平顺，食欲增强，从而大便转为正常。

意想运气法 解大便解不出时，思想要镇静，集中注意力，排除杂念，舌抵上腭，吸气时深收，呼气慢慢由口轻轻吹出，同时意想此气到小腹，到达直肠，这样不断意想，几分钟后大便即可排出。

痛风患者 的科学饮食

控制每天的总能量，只吃八分饱 总能量是根据病人理想体重按休息状态计算，建议每天每千克体重20~25千卡，通常不超过每千克体重25~30千卡。普通人不会计算热量，可以吃饭吃到七、八分饱即可，保持适宜体重。

严格限制高嘌呤食物的摄入 嘌呤在体内代谢可以直接产生尿酸，使血尿酸水平上升，成为诱发痛风发作的主要原因，应根据病情采取低嘌呤饮食。

多吃新鲜与深色的蔬菜 蔬菜富含钾、钙、镁等碱性的矿物质，进入体内之后一定程度上可以帮助人体调节体液的酸碱平衡，对于缓解血尿酸过多的情况有一定帮助。而且蔬菜中提供的维生素C可以帮助尿酸盐溶解，促进其代谢。除了芦笋、菜花、龙须菜、四季豆、菠菜、豆苗、黄豆芽、绿豆芽、扁豆、蘑菇、紫菜、香菇等常见嘌呤含量高的蔬菜外，绝大多数的蔬菜嘌呤含量很低，适宜多吃。每天建议吃新鲜蔬菜至少300~500克，以绿色、橙黄色、红色、紫黑色等深色的蔬菜为主。

适当的蛋白质摄入，首选鸡蛋和牛奶 因为蛋白质丰富的食物往往嘌呤含量比较高，所以痛风患者选择食物时注意低嘌呤和含有优质蛋白，

以植物蛋白为主，动物蛋白首选牛奶和鸡蛋等含嘌呤甚少的优质蛋白。

主食选择有讲究 主食提供的碳水化合物一方面是供能的主体，同时碳水可减少脂肪分解产生酮体，有利于尿酸盐排出，不过谷物糙皮中嘌呤含量相对较高，过多食入会引起尿酸升高。建议痛风患者主食以细粮为主，可选择性的吃嘌呤含量低的粗粮，如小米、玉米等。

控制糖分摄入 尤其远离果糖摄入，因含有大量果糖的食物摄入之后，可以引起血尿酸的升高。应注意控制果糖丰富的蔬果（西瓜、荔枝、梨、苹果、南瓜等）、含果葡糖浆的加工食品（糖果、饼干、甜点、果汁、速溶咖啡等）、蜂蜜及含有蔗糖的食物的摄入。

限制脂肪及钠盐摄入 痛风患者常常合并有高血压、高血脂、动脉硬化、脂肪肝、肥胖、胆结石等，需要限制脂肪和钠盐的摄入，脂肪一般控制在每日40~50克左右为宜，钠盐应限制在每天4克以内。尽量选用植物油而不是动物油，且采用蒸煮炖等低油烹调方法，忌煎炸。

勤喝水、多喝水 适当喝水可以帮助肾脏排出尿酸，避免尿酸在血液中“逗留”沉积。痛风高危人群每天至少喝2000~3000毫升的水（肾脏功能不全者要根据情况适当限制饮水）。不建议喝咖啡、浓茶、可可等饮料，否则可能引发痛风急性发作。

不喝酒，远离含酒精饮料 痛风患者应禁喝白酒、啤酒等酒类。啤酒尽管酒精度数不高，在体内代谢后产生大量嘌呤，故仍属痛风患者警惕的食物。

避免辛辣刺激调味品 避免经常食用辛辣刺激食物及嘌呤含量高的调味品。



食盐过量出症状

当你吃盐过多时，会发生令人惊讶的五个短期症状。

手指变粗 如果你的体重没有任何增长，但突然间感觉戴的戒指小了两号，这很有可能是水潴留造成的。如果你近期吃了过多的盐，就会发生这种情况。因为身体是一台复杂的机器，它必须保持体液和电解质的平衡。摄入了过多的钠，大脑就会引发一种激素的释放，告诉身体需要保留尽可能多的水，以防止生理功能紊乱。

嘴干 在食用了含有大量钠的食物之后，身体会感觉盐和水的含量失衡了。为了恢复平衡，你需要多喝水。因此，大脑会发出口渴的信号，促使你狂饮。

头痛 与每天摄入1500毫克钠的人相比，每天食用3500毫克钠的成年人头痛的可能性高出了近1/3。

总想排尿 喝了大量的水并不是让你尿意频繁的唯一原因，吃了太多的盐也会产生相同的效果。当有过多的盐进入身体时，肾脏就会加班加点的工作，以清除多余的盐，这就造成了小便量增多。

反应变慢 吃过多的盐会让人脱水，而脱水会让人清晰思考的能力骤然下降。与体内有充足水分时相比，轻度脱水会造成女性在测量注意力、记忆力、推理能力和反应时间的认知功能测试中的表现变差。此外，脱水还会让人的情绪一落千丈。

- 你每天能吃到200克深绿色蔬菜吗，如菠菜、油菜、油麦菜等？
- 你会想办法三餐都吃到蔬菜吗？
- 你的主食，除了白米、白面外，是否有一半的全谷、杂豆或薯类(如土豆、山药、芋头等)？
- 你每天都能吃够半斤水果吗？
- 你每天都吃一汤匙的坚果仁，或芝麻、亚麻籽之类的油籽吗？
- 你每天喝1~2小杯活菌酸奶（不包括乳饮料和酸奶饮料）吗？
- 你每周吃4次以上豆腐、豆干等豆制品吗？
- 你每天吃的肉类或鱼类加起来不低于50克，也不高于150克吗？
- 你每一餐都保证吃到主食、蔬菜和优质蛋白质三类食物吗？
- 你能做到三餐定时定量，连每天的早餐也营养美味吗？
- 你每天所吃的食材种类能超过12种（不算调味品和烹调油）吗？
- 你每周用饼干、速冻饺子、方便面和汉堡包、热狗等代替一餐的次数少于两次吗？
- 你总是让自己保持七八成饱，不会撑过头，也不会让自己感觉特别饥饿吗？
- 你的菜肴烹调温度比较低，喜欢凉拌、炖菜和蒸煮，而且盘子里很少有多余的油吗？
- 你每天喝6杯以上的水或淡茶，而且不喝甜饮料吗？

如果回答是肯定的，则每题为自己加1分。分数越高，则饮食抗衰老能力越强。如果分数低于10分，说明你的饮食状况比较糟糕，不利于抵抗衰老，需要赶紧调整。

饮食抗衰老

你懂得





9个小窍门 预防打鼾

1.枕头不要太高 打鼾的患者要选择高度适当的枕头，不能选择太高的枕头，枕过高的枕头会让打鼾变得更严重。要挑选柔软有弹性的枕头，枕头的高度以我们的单侧肩宽为宜，这样有利于我们的呼吸。

2.床垫不要太软 软床垫躺上去舒服，但是对我们的脊椎不好，对打鼾者也不利，打鼾者最好选择睡比较硬的床垫。

3.营造睡眠环境 好的睡眠环境能让我们更快入眠，睡得更香，经常打鼾的人往往鼻腔、咽喉都较干燥，在卧室里放个加湿器，能够湿润鼻腔，预防打鼾。

4.睡前不要喝酒 睡前喝酒会导致血压升高、血糖升高，也会导致我们的呼吸道变狭窄，呼吸道变狭窄后就会感觉呼吸不畅，导致睡觉打鼾，所以，打鼾者睡前不要喝酒。

5.注意睡眠姿势 最好用侧卧的睡眠姿势，右侧卧为最佳选择。我们可以用小方法来养成侧卧习惯，就是在睡衣的背后缝一个小口袋，然后放入一个小硬物，比如网球、皮球，当然选择的小硬物不能刺伤我们的皮肤。

6.睡前喝点蜂蜜 蜂蜜是润喉的好帮手，睡前喝点蜂蜜可以帮助我们润滑喉咙，让我们保持呼吸通畅，预防打鼾。

7.减肥 不难发现，睡觉会打鼾的一般都比较肥胖，肥胖人群打鼾

的几率是瘦子的3倍，想要治疗打鼾，那就减肥吧！

8.养成良好的生活习惯 戒烟戒酒，多运动、多锻炼身体，对防治打鼾都是有帮助的。

9.花椒泡水喝 睡前取5~10粒的花椒，放在杯子里，用沸水冲泡一些，等水凉后喝水，坚持服用5天可以治疗打鼾。

建议饮食

豆浆 对打鼾的人来说，豆浆是比牛奶更好的选择。因为牛奶等乳制品会在呼吸道内形成黏液，过量饮用牛奶还会生痰，造成呼吸道充血堵塞。还有些人对乳糖有过敏反应，导致鼻腔肿胀，从而引发打鼾。

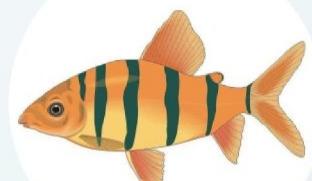
茶 茶有助于减少堵塞和痰液，从而减轻打鼾。饮茶时，来自茶叶的水汽能舒缓发炎的鼻腔，稀释黏液，改善鼻腔引流。

蜂蜜 睡觉前把蜂蜜搅拌在茶水中喝，有助放松喉咙，减轻充血肿胀，从而防止打鼾。蜂蜜同时具有抗菌和抗炎特性，能帮助减轻喉咙部位的堵塞充血。

姜黄 姜黄的抗炎特性对抵御炎症有益，特别是在防治打鼾方面。姜黄的活性成分（姜黄素）是一种具有强效消炎作用的抗氧化剂，它的副作用很小，能够安全、自然的缓解堵塞。可以直接煮水喝，也能用来做菜熬粥。

鱼肉 把吃红肉的习惯转为吃鱼肉，能让人晚上睡个安稳的好觉，而且不打鼾。红肉中的饱和脂肪会刺激鼻腔，因为饱和脂肪会生成大量的花生四烯酸，这会进一步生成前列腺素，而前列腺素会导致喉咙和鼻窦组织肿胀。相比之下，食用来自于鱼肉和豆类的蛋白质不会增加前列腺素的含量，而且鱼肉中的脂肪酸有助于减轻炎症。

洋葱 虽然食用洋葱后的口气不好，但它却是克服打鼾的救星；因为洋葱具有抗炎特性，有助于清理鼻道，从而让更多的空气通过。





当心美白效果太好的化妆品

美白、祛斑、祛痘的化妆品种类繁多，但如果使用的效果立竿见影，用了一次明显就有美白效果，那可得小心了。

一些功效性化妆品，如用于增白的产品含有氢醌，用于淡化色斑或黄褐斑短期效果不错，但长期应用反而引起褐黄病，倘若大面积使用，甚至会使肝肾功能受损。

糖皮质激素对皮肤具有一定的美白作用，短期使用含有糖皮质激素的化妆品可使皮肤光滑白嫩，长时间使用此类化妆品可导致面部皮肤损害、骨质疏松、肌肉萎缩、代谢紊乱等副作用。

汞可以起到美白皮肤的效果，汞化合物能快速破坏表皮层的酵素等酶的活性，使黑色素无法形成。在使用此类产品的初期，人们看到的只是肤色变白了的效果。可是长期过量使用，汞吸收进入体内或沉积在局部，不仅会对皮肤造成刺激，引起面部皮炎和容易过敏，还会使面部颈部呈现棕色或青灰色沉积（色素沉着）。同时对中枢神经系统的影响也很大，可使人出现记忆力衰退、失眠等症状，严重者还会性格改变，汞还会导致肝肾损伤、口腔炎和双手震颤等问题。

特别提醒：不论是用含有何种成分的美白产品，如果防晒没做好，很难有效。事实上，人的皮肤有自然代谢黑色素的功能，所以只要做好防晒，即使不用美白产品，色素沉淀还是可以慢慢淡化的。

低频噪音主要声源包括汽车发动机等交通噪音，变压器、空调外挂机震动声，冰箱制冷时低鸣声、电梯运行声、敲击键盘声、电话振动声、令人不舒服的说话语气等。

低频噪音会使人的交感神经紧张，心动过速。长期被迫接受这些噪音，最直接的生理影响就是造成听力永久性损伤，如长期带耳塞听音乐、工作场所的轰隆声，尽管有保护措施，也很难消除低频噪音的影响；其次，长期受到低频噪音影响会导致各种疾病，如流产率增加、血压升高、内分泌失调等。低频噪音会让人感到压迫，长此以往易出现注意力下降、工作生活效率低、睡眠不足等症状，甚至导致神经衰弱、抑郁症等。

为减少低频噪音污染，可以尝试以下几种方法：

选择隔音效果好的门窗 外部噪音多从门窗传来，选择中空双层玻璃窗和塑钢平开密封窗可以阻止更多外界噪声。

装修时，进行隔声处理 家庭装修时，用吸音棉和石膏板做一层隔音墙，或者使用专业的隔声材料。

更换老化电器 空调可能是低频噪音最重要来源。如果已经影响睡眠，最好更换为有静音功能的空调。此外，家里使用过久的冰箱等老化电器都可以适时更换，或者在购买时选择噪音更小的产品。

使用有源消噪耳机 有源降噪技术对低频噪音更加有效。它通过发出与噪声相位相反的声波来抵消噪音，从而达到“静音”的效果。

经常检测噪音水平 现在有一些手机软件能够帮助人们检测家中或办公室环境的噪音水平，以便随时提醒自己预防噪音污染。

低频噪音悄悄伤身体

防暑有误区 千万别中招

误区：洗冷水澡最降温 大汗淋漓时，用冷水洗澡，会使已经扩张的毛孔骤然关闭阻塞，使热量不能散发而滞留体内，引发“闭汗”，从而引起中暑症状，甚至引发其他疾病。而且夏季暑多夹湿，湿气阻滞在脾胃，就会出现没胃口、爱犯困、没精神等表现。在人体阳气最旺盛的夏季，用温水洗澡能更好地刺激经络，振奋人体脏腑机能，有助于祛除暑湿，预防热伤风，让人精神振奋，增进食欲，促进睡眠。

误区：化纤面料轻便又便宜 夏季化纤面料的衣物，重量轻、花色品种多，然而，透气性差，妨碍人体汗液排出，使人穿着时有烦闷、湿热的感觉，甚至会生痱子、得皮炎。棉、麻、丝等天然纤维是夏季穿衣的最好选择。丝绸衣服亲肤性很好，重量轻、厚度薄，夏天穿上既舒适美观，还会感觉通体凉快。棉质衣服吸汗，透气性好，而且面料柔软，不僵硬。麻质的衣服因为其分子结构松散、质地轻、孔隙大，透气性和吸水性非常好。

误区：浅色衣服散热又凉快 白色或太浅的颜色会反射紫外线，易伤害皮肤。夏天穿红色或藏青色颜色的服装是最佳选择，红色光波最长，

可大量吸收日光中的紫外线，防止皮肤被晒伤。另外，在室内或是阴天时穿黑色衣服，黑色不会发挥吸热快的本性，反倒只发挥它散热快的本领，能快速排走皮肤表面的热量，让人感觉凉快不少。

误区：长时间使用空调降温 室内温度不要低于27℃，室内外温差不超过8℃，而且开空调的房间要经常通风。在空调房里待的时间过长，也会引起浑身酸痛，精神萎靡，食欲不振。有时还由于鼻腔过于干燥而发生鼻出血，或者发生感冒、发烧，甚至引起支气管炎、肺炎和肠胃炎等疾病。

误区：大量喝绿豆汤、凉茶 夏季很多人喜欢大量喝绿豆汤和凉茶。但寒凉体质的人，例如有四肢冰凉、腹胀、腹泻便稀等症状者，不能多喝绿豆汤和凉茶，否则会加重症状，甚至引发其他疾病。处于月经期的女性，更不宜喝绿豆汤和凉茶，以免伤害身体引发痛经。所以，绿豆汤和凉茶虽好，但不要多喝，更不能当水喝。

误区：热天贪冷食冷饮 为了防暑降温，许多人喜欢吃大量的凉菜、冷食、西瓜、冰镇啤酒、冷饮等。炎夏人体实际处于外热内寒的状态，如果贪吃过多冷食易造成肠胃功能紊乱。因此，大家不要贪凉，以免使身体健康受损。夏季饮料还是以热饮为主。因为热水进入人体后，虽然当时感觉热，但中枢热敏神经元反射后使得皮肤毛细血管的毛孔迅速扩张，血流量大大增加，汗腺分泌增强，从而促进排汗，将人体内部的热量带出体外，真正使体温下降，而且这样的凉爽是持久的。

误区：太阳镜颜色越深越能保护眼睛 太阳镜片的颜色深浅，与阻挡紫外线的多少其实并没有关联，并不是镜片颜色越深阻挡效果就越好，相反，颜色过深对眼睛反而有害。因为，深色眼镜不仅会使得视物变暗，而且会使瞳孔变大，这样，通过瞳孔区的紫外线量更多，对晶状体及视网膜的伤害范围就会变得更宽，从而容易诱发青光眼、白内障。

· 氨基酸基本知识之一 ·

氨基酸

——构成生命物质基础的基本单位

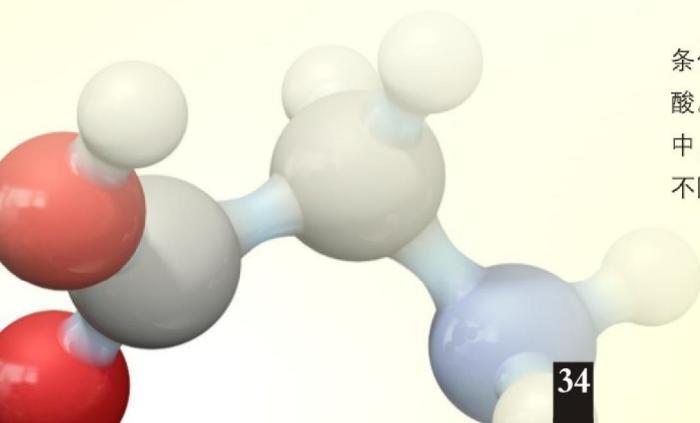
人体所必需的营养素根据其化学性质和生理作用分为蛋白质、脂类、碳水化合物、矿物质和维生素五大类。其中，蛋白质是机体细胞、组织和器官的重要组成结构，是一切生命的物质基础，可以说，没有蛋白质就没有生命。而氨基酸是蛋白质的基本组成单位，是构成动物营养所需蛋白质的基本物质。

氨基酸的作用是不可取代的。它能帮助蛋白质在机体内被消化和吸收，在人体内起到氮平衡的作用，氨基酸分解代谢所产生的 α -酮酸，可再合成新的氨基酸，可转变为糖或脂肪，或进入三羧循环氧化分解成 CO_2 和 H_2O ，并释放出能量。同时，氨基酸还参与构成酶、激素、部分维生素，在调节生理机能、催化代谢过程中起着十分重要的作用。

作为重要的营养素，氨基酸可从食物中获取，主要来源有：牛奶、肉类、蛋类、豆制品等。对于可正常进食的人来说，氨基酸类营养素可从食物中获取，无须通过其他辅助手段补充。

氨基酸分为必需氨基酸、

条件必需氨基酸和非必需氨基酸。在接下来的几期健康指南中，我们将陆续为读者们介绍不同种类的氨基酸及其作用。



福建省福州儿童医院 协办



专家
简介

张敏艳 福建省福州儿童医院外科医生



小儿腹痛是儿科常见疾病，其发病因素复杂，症状表现多样，小儿多不能准确表达腹痛部位及性质，给临床医生诊断造成困难，特别是小儿急腹症，漏诊、误诊会导致患儿错过最佳治疗时机，选择合理的辅助检查对腹痛病因诊断至关重要。

虽然导致小儿腹痛的原因很多，但内科疾病还是以肠系膜淋巴结炎多见，外科疾病则以阑尾炎、肠套叠多见。通过超声检查能快速明确病变部位、程度及病变的周围情况，以便采取有效治疗，并可重复多次检查评价疗效，所以超声检查已成为小儿腹痛的首选检查项目。

肠系膜淋巴结炎是小儿腹痛的常见原因。临床表现以发热、腹痛、呕吐、腹泻等症状为主。超声检查可以明确肿大淋巴结的部位、数目等。

小儿肠套叠是婴幼儿最常见的急腹症之一。临床表现为患儿阵发性哭闹不安、腹痛、呕吐及果酱样便等症状，触诊可发现腹部包块。超声对肠套叠的诊断率几乎达到100%。

急性阑尾炎具有转移性右下腹痛的特征，多伴有恶心及呕吐等症状，发热症状多晚于腹痛。高频超声对阑尾炎有较高的检出率。

超声检查对于小儿腹痛原因的诊断与鉴别诊断有较高敏感性和特异性，且具有无创性、无辐射、可反复检查等优点，因此，超声检查可作为小儿腹痛时的首选检查方法。



夏季如何预防呼吸道感染

陈伟 福州市中医院
重症医学部主任。



福州市中医院 协办

许多人都认为冬春季是呼吸道疾病的高发期，其实夏季也是呼吸道系统发病频率极高的季节。夏季高温会使病毒、细菌等病原体更为活跃，同时也会损害人的精神，降低人体免疫力，因而最容易导致伤风、受寒、中暑等呼吸道疾病的诱因。夏季高发的呼吸道疾病和冬春季不一样的是，主要包括两大类，第一类是新的疾病，如感冒、肺炎、支气管炎等；第二类是旧病复发，如原有的支气管哮喘、老慢支、肺心病、支气管扩张、鼻炎等疾病加重。

夏季的主气为热，但有一阶段呈现出湿热交蒸的气候特点，不仅气温高而且雨水多、湿度大，最为潮湿闷热。这样更容易受到暑热邪气的侵犯，出现风热外感，暑热外感以及中暑等情况。风热外感表现为发热、微恶寒、头痛、咽喉肿痛、咳嗽等症状；暑热外感表现为头疼、全身酸痛、食欲不振、脘腹胀满、腹泻不爽、发热不退、舌苔厚腻。

夏季如何正确预防呼吸道感染，需注意以下几点：首先要注重自身清洁，饭前便后要洗手，打喷嚏时要掩住口鼻，及时地清洗双手，避免感染他人。尽量避免去人多密集的公共场所，如果确实要出门的话就要带上口罩，以免感染病毒。其次是要保护室内空气流通，经常的开窗通风，经常到户外呼吸新鲜空气，适当的进行体育锻炼，增强体质，提高抵抗力，也是可以预防呼吸道感染的。如果使用空调，房间温度最好控制在24~26摄氏度左右，和室外的温度相差一般不超过10度，且开启空调的时间不要过长，经常开窗换气，以确

保室内外空气交换，保持室内空气的清洁度。另外，使用空调的时间不能太长，最好在使用两小时以后开窗换气，降低室内有毒气体的浓度。其实，空调安装的位置也是很有讲究的，把空调安装在床的上方，冷气直接对着人吹，会影响人的健康，应该将空调安装在家具和家用电器的斜上方。螨虫很容易诱发哮喘病，而有空调和地毯的房间，是螨虫生存的最佳环境，所以一定要定期清洗空调。夏季适当地出些汗可以使身体内的湿热随汗而排，对身体是有益处的。所以夏季不要总是躲在空调房里，要亲近大自然，增强身体抗暑热的能力，增强机体对自然界气候变化的适应能力。如果电风扇固定长时间往身体某一部位吹，容易引发头痛，甚至会感觉全身难受，特别是慢性扁桃体炎、鼻炎、鼻窦炎患者。电风扇使用不当容易着凉，引发呼吸道感染、咽喉炎，肠道疾病、胃痛等病症。第三，夏季高温机体代谢旺盛，应多饮水以利于新陈代谢，有助于汗液及尿液排泄带走热量以防暑降温，每天至少要喝2500毫升的水，流汗多的工作，还应在水中加入适当的盐。

饮食应以清淡口味为主，避免油腻辛辣和生冷等刺激食物，减少对呼吸道的刺激，也是预防呼吸道感染的重点。营养充足，建议多补充些鱼、肉、蛋、奶等营养价值较高的食物，增强机体免疫功能，及多吃富含维他命C的新鲜蔬菜水果，中和体内毒素，提高抗病能力。多吃新鲜的蔬菜瓜果，如冬瓜、苦瓜、西瓜、黄瓜等，既可满足人体所需营养，又可预防中暑。还有，绿豆粥、莲子百合粥、荷叶粥等都是适合夏季饮用的家庭餐点，有防暑降温的功效。此外还应避免暴饮暴食，一定要节制饮食，三餐规律。任何疾病预防的关键在于自身生活方式的改善，感染性疾病的防控在于自我卫生重视，充分休息，合理饮食，适当运动也是同样的重要。



专家简介

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、五上午，周三全天。



压力变动力就这三步

面对压力，有的人会选择逃避或拖延，有的人却能从中获得积极力量，完成“逆袭”。有压力才会有动力，但如何“变废为宝”，要走以下三步。

第一步，承认压力 很多人觉得有压力代表着软弱无能，所以否认自己有压力。不肯承认和正视内心压力，不仅会导致躯体症状，如胃疼、皮肤问题等，还会丧失真正处理压力、提升自我的机会。要让压力为己所用，首先要接纳“我有压力”这个事实。

第二步，认识压力 如果一件事情对你来说毫无意义，你是不会从中感到压力的。所以，每一次压力来袭，你都可以好好思考压力事件对自己来说意味着什么，而不是简单地将“压力”和“事件”连在一起。例如，当你为上台演讲而备感压力时，你可能会想“因为我必须做一个演讲，所以感到有压力”，而实际上是“我要做一个演讲，我感到很兴奋，也很在意自己的表现，所以会有压力”，压力的来源是“想表现好”。理清压力后的意义，你对压力事件的态度就会变得积极，从而鼓励自己把事情做好。

第三步，利用压力 你要相信，只要压力让你觉得难受，而且你愿意面对，那么你就会生出解决问题的动力。有一个故事：一个男孩本来觉得自己不可能爬过一堵高墙，但当他把鞋子先扔过去，他就不得不想办法爬过去，最后，他成功翻过了墙。破釜沉舟之所以有用，就是利用了压力，因为我们要让压力激发人无穷的潜能。

专家简介

程荔榕 福州市妇幼保健院妇保科副主任医师。
门诊时间：周一、五上午，周三全天。



谣言一：酸男辣女 酸辣口味的东西能刺激食欲，很多准妈妈都喜欢吃，与生男生女没关系。女性怀孕后，胎盘分泌绒毛促性腺激素，能抑制胃酸分泌，影响食欲与消化功能，所以很多准妈妈会胃口不好。

谣言二：肚皮尖尖的孕妇生男孩 准妈妈肚皮的形状取决于3个因素：胎位、妈妈的体形和骨盆宽窄。正常的胎位是枕前位。也就是后脑勺和背部斜朝外，贴近妈妈的肚皮，这时候肚子一般会显得圆圆的。但也有些宝宝是枕后位，也就是脸、胸、肚子朝外。当他们活动的时候，小手和小脚常常会在妈妈肚皮一侧动啊动啊，显得肚子尖尖的。如果准妈妈体形瘦小，当宝宝逐渐长大，肚子横向发展便没有了空间。所以胎宝宝就只能往前顶，于是，形成了尖尖的肚皮。有些准妈妈的骨盆比较浅，或比较窄，当宝宝慢慢长大，骨盆容纳不下了，长到骨盆外面往前顶出，这样看起来肚子就是尖尖的了。

谣言三：生男孩的孕妇胎心快 正常的胎心是每分钟110~170次，男孩女孩都一样，当胎心异常升高或降低时，宝宝都会有危险。胎动也是一样，不管是男宝宝、女宝宝，都应该在正常范围内，不存在明显的性别差异。

谣言四：体内碱性环境容易生男孩 人体正常的pH值在7.35~7.45之间，本身就是弱碱性。这个数值可以在小范围内波动，但太高或太低都会导致身体的异常。即便饮食上吃所谓的酸碱食物也不能改变人体正常的酸碱值。民间流传着男性的X精子更耐酸，而碱性环境更利于Y精子的说法，是不科学的。

胎
儿
性
别
你
别
猜

卵子的N种死法

LUANZI DE N ZHONG SIFA

每一个女宝宝在妈妈肚子里的时候，就拥有几百万卵子的“库存”，但是，真正能与自己的“真命精子”相遇、结合、最终长成一个新的生命体的往往只有那么一两个，其余的都夭折在了成长的旅途中……小小卵子的坎坷一生，究竟会遭遇哪些“变故”呢？

出身未捷身先死 女性一生中，能够长大成熟的卵子非常少，余下的绝大多数都夭折在成长的旅途中，这种还没上战场就死亡的情况，一般有三种：第一种，随着年龄增长，卵子没有相应增多，反而大批夭折。养大一个卵子太费精力和时间了，卵巢妈妈精力有限，只好放弃绝大多数，很多卵子一出生就死亡。到了成熟期，剩下的卵子大概只有10万多个。这个阶段，死去的卵子所占比例最大。第二种，卵子泡在卵泡里，在性激素的作用下可以发育成熟。女性一生中，能够成熟的卵子约为400个左右，但是每个月一般只有一个卵子可以发育成熟，剩下的不到成熟阶段，便自生自灭了。第三种死法比较平等，比如多囊性卵巢综合征的女性，每月基本没卵子可成熟，卵子长大一点就不再长了。不过还好，我长不大，你也长不大，大家同归于尽吧！

活活憋死 成熟的卵子也不见得都很快活，如果女性体内因为激素的问题，卵子成熟了，但是却冲不破卵泡，最终只好憋屈地死在卵泡里，没破的卵泡发生黄素化了，这就叫做未破裂卵泡黄素化综合征。

无聊被困死 有的卵子成熟后很顺利地从卵泡中排出了，但也不能高兴太早。有一些女性有慢性输卵管炎，输卵管靠近卵巢的伞端部位，发

生粘连，把伞端的开口给封闭了，甚至伞端结构都不见了，形成输卵管积水。那么，这个可怜的卵子，怎么也进不了输卵管，只好在输卵管卵巢周围无聊地画圈圈，直到生命的终结。

走路累死 有些女性输卵管炎症没那么严重，卵子能进到输卵管腔里。但输卵管还是受到炎症的影响，弯弯曲曲，似通非通，走啊走，既遇不到真命精子，也走不到头，直到累死在输卵管中。

孤独终老而死 好了，有一个卵子历经千辛万苦终于穿过输卵管，却没遇到真命精子，到了子宫还是独苦伶仃，自怨自艾，终于跟着大姨妈来到外面的精彩世界，可惜，却随着姨妈巾被丢弃。

幸福死 总有卵子能等到自己的真命精子，如果在输卵管中相遇、相爱、结合，虽然卵子消失了，但却成就新的生命体，真是幸福死了。

高冷死 还有一种卵子，比较清高，追她的精子如果歪瓜裂枣，她宁可孤芳自赏，高冷至死。

冻死 自从有了试管婴儿这个方法，卵子就多了一种死法。促排出来的卵子多了，有可能暂时用不到，那么就会被放在液氮里冻存起来，有待来日解冻。但是不是所有的卵子都那么好命，有的直接被冻死，没有来日……