



我市积极探索精神疾病防治管理模式，努力提高精神病防治人员的服务能力。截止今年10月，我市严重精神障碍患者报告患病率、管理率水平均较去年同期有明显增长。

精神疾病治疗率较低的主要原因是人们的精神卫生知识匮乏。市疾控中心结合今年“世界精神卫生日”，开展以“心理健康，社会和谐”为主题的系列活动，提高市民的防治意识。图1、图2为省、市、马尾区举办的大型宣传咨询活动现场。

我市通过多部门联合督导、线上线下形式多样的新媒体宣传、对社区卫生中心/卫生院及精神专科医疗机构全覆盖的分期培训等多方位努力，进一步提高管理服务水平。图3为我市举办严重精神障碍管理技术培训班暨精神卫生防治项目工作会议；图4为市卫计委副调研员钟平沂带队在闽清精神病防治院督导检查。

此外，我市认真落实“一历五单”等政策，每季度收集全市精神专科医疗机构门诊、住院、出院的严重精神障碍患者名单，分发至各区县，进一步发现患者，坚决防止患者脱管漏管。

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】 腰椎间盘突出 锻炼十字诀

P12 【养生健体】 养生在于日常



讲究卫生 预防流感

流行性感冒（简称流感）是由流行性感冒病毒引起的急性呼吸道传染病，临床表现为急性发热、头痛、肌痛、乏力、咽痛，可有肠胃不适。早期与急性发热伴有呼吸道疾病相似。

流感能加重潜在的疾病（如心肺疾患）或者引起继发细菌性肺炎或原发流感病毒性肺炎，老年人以及患有各种慢性病或者体质虚弱者患流感后容易出现严重并发症，病死率较高。



- 保持良好的个人及环境卫生。
- 勤洗手，使用肥皂或洗手液并用流动水洗手，不用污浊的毛巾擦手。双手接触呼吸道分泌物后（如打喷嚏）应立即洗手。
- 打喷嚏或咳嗽时应用手帕或纸巾掩住口鼻，避免飞沫污染他人。
- 均衡饮食、适量运动、充足休息，避免过度疲劳。
- 每天开窗通风数次（冬天要避免穿堂风），保持室内空气新鲜。
- 在流感高发期，尽量不到人多拥挤、空气污浊的场所；不得已必须去时，最好戴口罩。
- 在流感流行季节前接种流感疫苗可减少感染的机会或减轻流感症状。

不迁就患者 是医德

不轻易迁就患者，是高贵的医德，也是对患者一种更为负责任的态度。尤其是在具体的诊疗过程中，这种坚持己见，可能会招致患者的不满和家属的质疑，能够坚持自己的专业判断，不迁就患者，这就是医德。

不管是公众，还是医生，都有一种印象，就是随着在线医疗咨询网站、医疗App软件的兴起，很多患者在求医问药前，就通过网络搜索和咨询，对自己的疾病有了一定了解，如何治疗也有自己的打算。这样，当医生给出的治疗方案和患者预期产生矛盾和冲突时，有的患者选择了不遵从。大多数医生会选择坚持，引导患者遵从科学合理的治疗方案，但也有的医生迫于患者及家属的压力，选择了顺从。

从一个世故的角度来看，选择顺从患者的意见无疑是明智的。一则可以为自己和医院留住患者；二则即便治疗方案没有效果或效果不好，患者也无话可说，毕竟是患者的选择。但是一位从患者的病情考虑问题，真正坚持科学的医生，一定会坚持自己的选择，并且通过交流、解释，努力争取患者的理解与支持。尽管这样会招致患者的质疑，甚至“出走”，但最终可以证明，这才是对患者最负责，也最有利的。

不轻易迁就患者，不是不尊重患者，而是因为患者通过网络搜索和咨询得来的所谓治疗知识，终究只是皮毛，甚至是谬误，医生才是真正懂得疾病、懂得医疗的人。这样的医生，也许得不到所有患者的好评，却是值得尊重的好医生，真正有医德的医生。



2017年7月 第6期
总第60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 淞

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 翳

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

- 不迁就患者 是医德 [01]

专家论坛

- 腰椎间盘突出 锻炼十字诀 [04]
中年存点肉能长寿 [06]

健康资讯

- 心血管疾病可防控 [09]
性教育比早教更重要 [10]

养生健体

- 前倾1寸 颈椎压力增1倍 [11]
养生在于日常 [12]

营养膳食

- 学会吃 变年轻 [14]
不吃早餐 血糖更糟 [15]

食品安全

- 醋泡食品对身体好吗 [16]
生活饮用水的基本卫生要求 [18]

防病之道

- 耳鸣很烦 缓解有招 [19]
了解一下高血压的诊断 [20]
有些病是纸老虎 [22]

生活贴士

- 正确睡姿 辅助治病 [24]
一天吃多少 伸手就知道 [25]

健康指南

- 氨基酸基本知识之三——赖氨酸 [26]

舒心苑

- 过分“晒” 幸福会“伤”人 [27]

儿童康健园

- 儿童维生素问答 [28]

中医治未病

- 身体好坏 全在“四根” [30]

康乃馨

- 女孩怎么与大姨妈和谐相处 [32]

2017年总目录

- [34]

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

专家简介 许一中 北京中医医院延庆医院麻醉科主任

腰椎间盘突出 锻炼十字诀

许一中

对于患有腰椎间盘突出症的患者来说，都想快速远离疼痛，恢复正常腰部功能。但往往很多运动和锻炼反而会加重症状，所以选择适量、有效的腰部锻炼显得尤为重要。现用10个字概括腰部锻炼要点，既简单易行又行之有效，快来看看吧。

悬 利用门框或单杠等物进行悬垂锻炼。悬垂时要放松腰部和下肢，使重量自然下垂，以达到牵拉的目的。悬垂的动作一定要缓慢而轻，悬垂锻炼要逐渐增加运动量，并持之以恒。

撑 即撑腰锻炼，不适宜做悬垂锻炼者可做撑腰锻炼。双脚叉开与肩同宽，全身放松。随着双臂缓慢上举的同时用鼻缓缓吸气。双臂高举过头顶，眼看天，腰部向上直撑到最大限度，这时停片刻。然后，随双臂慢慢放下的同时用嘴慢慢呼气。照此法反复做36次，每日早晚各做一次，最好选择空气清新地方做。

拱 即拱腰锻炼。双手扶墙壁或其他物体，身体与被扶物要有适当距离。双脚叉开与肩同宽，稍用力以中等速度向前拱腰，再向后拱腰，做完前后方向的拱腰为一次，每日做两次，每次做36下。

倒 即倒走锻炼。倒走时要选择平坦而又安全的场地进行退步走。走时要挺胸收腹，平视前方，双手自然前后挥动，尽量少回头，倒退走的速度要根据自己的具体情况而定，要循序渐进，每次一般倒走15分钟，

每日两次。

动 即多角度不同方位的腰部运动。如左右侧弯腰、前后大弯腰、左右转腰、晃腰等，每项各做36下，每日做两次。

蹲 即下蹲锻炼。两脚叉开与肩同宽，双手平举，缓慢深蹲，脚尖着地，脚跟抬起。下蹲要到位，初练下蹲可扶墙等物半蹲，逐渐增加下蹲次数，逐渐做到深蹲。每日做两次，每次下蹲36下。

抻 即腰部后伸锻炼。有数据表明，腰椎每天前屈高达3000次~5000次，但后伸的动作很少，同时现代人在工作中常常处于前屈坐位，这个体位使腰椎长期处于屈曲位。长此以往，会造成腰椎间盘应力的不平衡，腰椎后韧带过度牵伸，从而引起腰痛。

双臂置于腰部，双脚叉开与肩同宽，全身放松，在腰部向上直伸的同时腰背向后伸36次，每日做两次。另外，仰卧法亦可做腰后伸练习，双臂将上半身尽量撑起，下半身贴床，使腰部尽量后伸，反复做这一动作36次。

摩 先按摩肾俞穴（腰眼），用两手分别按揉肾俞穴100次以上，然后用双手交替敲打此穴各100次，最后稍猫腰用双手握拳同时敲打臀部100下，接着用双拳分别敲打腰部100次。以上每日做两次。

肾俞穴：第二腰椎棘突下缘旁1.5寸处，即从脐向后对到脊椎旁1.5寸，再往下1寸之所在。

暖 即腰部保暖。患腰突症者或腰痛者，在季节交替，天气变冷时要比常人提前添加衣服，严冬季要穿毛背心、棉背心，夏季要做好腰部防潮湿工作，因这些都是腰病发生的诱因。

护 即对腰部的保护。如不久站、不久坐、不负重、不大弯腰（以下蹲代替弯腰）、不坐低板凳、不劳累、不做有损腰部的动作、不睡弹簧软床、不睡过硬的床等，不良姿势要纠正。



孙建琴 复旦大学附属华东医院营养科主任
苟波 西安体育学院健康科学系教授

中年存点肉能长寿

孙建琴 苟波

人到中年，瘦虽能避开一些因肥胖带来的疾病，但却不等同于健康。中年人肌肉量流失严重会影响全身功能运转。

太胖太瘦都不健康

超重和肥胖是糖尿病、心血管疾病、代谢性疾病、癌症等多种病症的诱因。在肥胖日渐成为一种疾病的今天，人们越来越关注身材与健康的关系。身体质量指数（BMI）提出后，胖瘦不再是判断健康的唯一标准。但多数人还是认为瘦一点更健康，减肥更是成为一种时尚，矫枉过正的非健康减肥现象比比皆是。《中国白领用餐习惯调查》显示，约73.5%的女性为了控制体重有过节食行为，其中约25.3%的女性为了控制体重而长期节食。

专家表示，减重能减少肥胖带来的疾病，但对于中年人而言，增加肌肉储量，保持脂肪平衡，也显得很重要。从35岁左右开始，我们的腰部急剧变粗，下腹突出明显；40岁到50岁之间，下半身肌肉减少，大腿等部位开始变细，健康风险逐渐增加。与此同时，多数中年人忽略肌肉锻炼的重要性，更不会注意肌肉和脂肪的平衡。直到搬重物闪了腰、爬楼梯伤了膝盖，才意识到自己的肌肉力量远不如前。

肌肉和脂肪，两道“防护门”

肌肉就像汽车的“引擎”，是人体力量来源。从35岁开始，肌肉存储量就快速走下坡路，以每年0.3%~0.8%的速度流失，力量逐渐减

弱。到60岁，肌肉含量仅相当于年轻时的75%。若不及时储存肌肉，会带来诸多健康隐患。

身体发福 1千克肌肉能让人体多消耗50~100大卡的热量。如果中年人体力活动减少，肌肉流失严重，就会造成基础代谢率降低，热量消耗减少，身体发福更快。

血流不畅 肌肉衰弱会累及心脏，成为诱发心血管病的“帮凶”。血液通过心脏收缩运送到血管中，如果肌肉不发达，导致收缩力不足，就不能有效挤压血管使血液上行，并顺利回流到心脏。

代谢异常 肌肉在代谢过程中，需消耗人体80%的葡萄糖。肌肉储量不足，葡萄糖的代谢功能受到影响，增加罹患糖尿病的风险。

骨骼受损 膝关节周围有很多肌肉，一旦发生衰退，膝关节负担就会加重。尤其是绝经后的女性，肌肉力量相对较弱，罹患骨质疏松的几率较高，会出现难以恢复的驼背，进而产生背痛、心脏不适、呼吸不畅等问题。

平衡力差 若中年阶段下肢肌肉力量严重丢失，使身体平衡能力下降，晚年跌倒的几率大大增加，损伤运动能力及生活质量。

脂肪同样是生命数码的“防护门”。中老年人保持微胖的身材能提高免疫力，延缓衰老。有研究显示，40岁时体重稍微超标的人寿命更长，能多活6~7年。适量的皮下脂肪有利于储存能量，抵抗寒冷，保护重要器官。

锻炼肌肉追求“健康美”

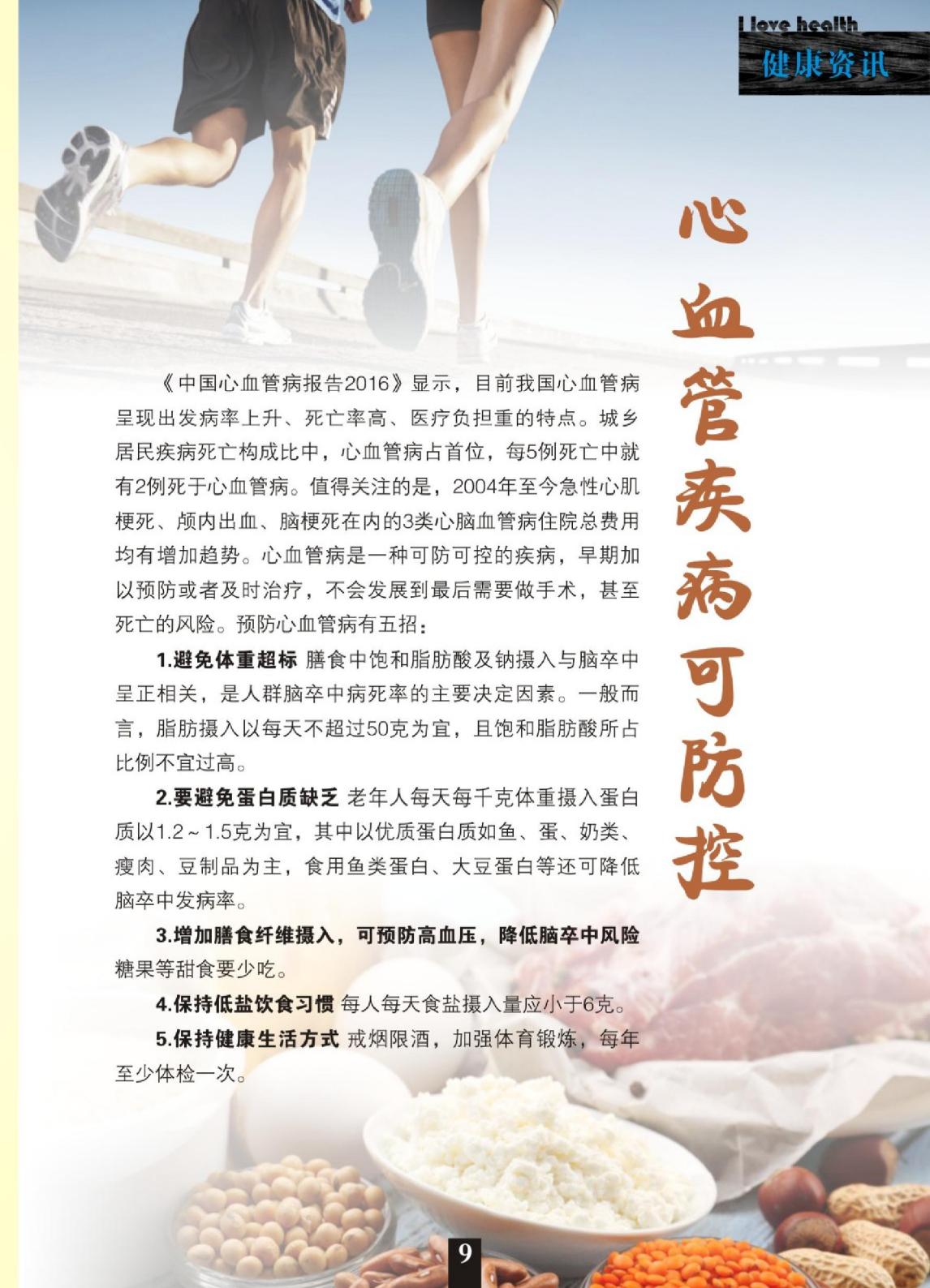
要想了解自己的肌肉状况，可参照《国民体质测定标准》进行自我测试。比如，男性40岁后能做10个俯卧撑、30秒内能反复蹲起19次，就算达标。如果用稍快于平时走路的速度，在40~50秒内连续上40级台阶，感到气喘吁吁、双腿发软，就说明要加强肌肉锻炼了。此外，健康的体脂比例，成年男性为16%~27%，成年女性为12%~23%。有条件者可以到健身房、体检中心去测一下。

专家建议，中年人可以针对肩背、上臂、腰腹部、下肢的肌肉分别锻炼，并将腰腹部当成重点。仰卧起坐、俯卧撑、平板支撑、卷腹等动作可练习腹肌和腰背肌；举哑铃、引体向上等可练习肱二头肌、三角肌、胸大肌等；负重深蹲等动作可练习股二头肌和股四头肌。以每周2~3次，每次进行3~5组力量训练为宜。此外，还可进行3~5次中等强度有氧运动，每次至少30分钟。

加强营养是预防肌肉衰老的法宝。一要保障蛋白质摄入，多吃蛋、奶和豆制品。正常人每天蛋白质的摄入量（克）约为：1.2乘以体重（千克）。体重60千克的中年人，早餐可选择一杯牛奶、一个鸡蛋，午餐和晚餐共摄入100克豆制品、100克鱼、100克瘦肉、250克主食，保证足

够的蔬果，即可达到膳食平衡。二要多吃富含维生素D的食物，如干蘑菇、深海鱼、脱脂牛奶、坚果等，有利于促进肌肉蛋白质的合成。

过瘦的中老年人则需要适度增加体重，除一日三餐外，可增加2~3次点心；平时多吃一点牛奶、坚果等能量较高的零食；适量运动，增进食欲；注意调节心情，保证睡眠充足。



心血管疾病可防控

《中国心血管病报告2016》显示，目前我国心血管病呈现出发病率上升、死亡率高、医疗负担重的特点。城乡居民疾病死亡构成比中，心血管病占首位，每5例死亡中就有2例死于心血管病。值得关注的是，2004年至今急性心肌梗死、颅内出血、脑梗死在内的3类心脑血管病住院总费用均有增加趋势。心血管病是一种可防可控的疾病，早期加以预防或者及时治疗，不会发展到最后需要做手术，甚至死亡的风险。预防心血管病有五招：

1.避免体重超标 膳食中饱和脂肪酸及钠摄入与脑卒中呈正相关，是人群脑卒中病死率的主要决定因素。一般而言，脂肪摄入以每天不超过50克为宜，且饱和脂肪酸所占比例不宜过高。

2.要避免蛋白质缺乏 老年人每天每千克体重摄入蛋白质以1.2~1.5克为宜，其中以优质蛋白质如鱼、蛋、奶类、瘦肉、豆制品为主，食用鱼类蛋白、大豆蛋白等还可降低脑卒中发病率。

3.增加膳食纤维摄入，可预防高血压，降低脑卒中风险 糖果等甜食要少吃。

4.保持低盐饮食习惯 每人每天食盐摄入量应小于6克。

5.保持健康生活方式 戒烟限酒，加强体育锻炼，每年至少体检一次。

性教育比早教更重要

在我国，人们常常误以为性教育应该是在青春期发育前后对青少年进行的性知识教育。其实，性教育更关键时期是在出生后的最初几年。从出生后到生长成熟，不断给予适合与其年龄的性教育，有助于促使儿童性心理健康发展，构建健康的人格。

人类的性欲和性生理发育分为七期：皮肤依恋期，从胚胎期就开始，通过父母皮肤的接触、拥抱、抚摸，发展成为以后各欲期直至成人性欲的中心器官；口鼻依恋期，出生到1岁，这个时期儿童通过吮吸母亲乳房、吮手指，使口鼻腔区域快感上升为主要地位；肛门、尿道依恋期，1岁~3岁，这个时期儿童意识到尿道、肛门的变化，并对其功能和产生感到快乐和好奇；恋父母期，3岁~6岁，儿童初步具有性别意识，知道男女孩不同；同性依恋期，6岁~12岁，可从多渠道获得一些有关性别和性的知识，倾向于同性结交；性器依恋期，12岁~16岁，性腺发育、第二性征出现，性欲的主导地位逐步形成；性心理成熟期，16岁~成人，性心理发育逐步成熟。由此可以看出，性教育贯穿于从出生到成人，所以各个时期所进行的性教育都不容忽视。

儿童性别角色的确立是儿童社会化过程的一个重要方面，儿童应遵照社会对不同性别所期望的行为规范进行学习，要让孩子不仅知道自己的性别，还要进一步让他知道怎样做一个与性别相符的孩子。对女孩性角色的规范教育，旨在培养女孩温柔婉约、细心体贴等女性特点，而男孩的特点应为勇敢、坚强、粗犷、豪爽。如果有意无意地在客观上造成性别颠倒的情况，就可能使孩子潜伏一种不正常的心理，到青春期以后爆发出来，从而形成性别认同障碍。

前倾1寸 颈椎压力增1倍

手机不离手，走路低着头；对着电脑身体前倾……当你不知不觉做了这些“小动作”时，肩颈的压力也会随之而来。

人的颈椎若过度前倾1寸，其承受力就会增加1倍，若长期过度地向前提倾，就会出现颈部疼痛等症状，甚至可导致颈椎病。研究发现，当颈椎屈曲至15°时，颈部受到的重量是27磅；而当屈曲至30°时，颈部承受的重量则会增加至40磅！

人体的颈椎在正常的屈伸范围内时，只会承受自身头部重量造成的压力，但如果低头看手机、玩电脑，别说是颈椎，腰椎、脊柱都会受不了。

长期低着头，会让颈部的肌肉持续处于痉挛状态，痉挛导致颈部血流不畅，不仅供不进去营养，里面的代谢废物也出不来，颈部就会有酸胀疼痛感了。

对于年轻人来说，如果偶尔如此，虽然不意味着患上了颈椎病，但会引起颈肌劳损，调整习惯和坐姿，是可以调整回来的。而如果持续多年，自己也没有进行运动和注意，导致颈椎部神经的压迫，甚至有手麻等症状，则需要到医院就诊，进行持续、正规的治疗了。

减轻肩颈压力、预防颈椎病，有一个很好的办法——慢跑。慢跑是一个全身的协调运动，不仅对心肺功能好，对全身的脊柱功能也好。通过慢跑等运动，把肌肉和全身的协调性锻炼好，把体内代谢废物带走，就会让肌肉变得强壮起来，也就不容易得颈椎、腰椎等疾病。

除了慢跑，如果伏案工作或久坐时，最好一个小时起来活动一小会儿，转转头部、扭扭腰，对预防疾病有好处。

养生在于日常

餐桌前做到“四舍五入” “四舍”即舍去过多的脂肪、胆固醇、盐和酒；“五入”是指多吃大豆等植物性蛋白质以及富含β-胡萝卜素和维生素C、E的食物，适量摄取海带、木耳、虾仁等含钙食物，多吃粗粮等富含纤维的食物，多喝水。

每天走6000步 快走能锻炼心肺功能，对身体损害相对较小，适用范围广，上班族、老人、有慢性病的人都能选择。为保证锻炼效果，快走每次至少坚持40分钟，按每秒走两步的频率计算大约为6000步。

没事就按两个长寿穴 合谷与内关是两个长寿穴，经常按压有助于调节内分泌，增强脾胃功能，改善脑部血液循环。合谷穴位于拇指和食指间肌肉最丰厚的地方，内关穴在手腕横纹向上两横指处，只要有时间，随时随地都能按。需要注意的是，按压时以穴位局部有酸胀感为宜，合谷穴孕妇禁按。

像重视乳房一样重视肺 中国女性对乳腺癌的预防意识逐年增加，但对肺癌的防治意识依然很薄弱。肺癌已经跃居女性恶性肿瘤死亡原因之一，主要原因包括抽烟、厨房油烟和雌激素水平变化。一定要远离烟

草、定期体检、发现症状，早诊早治。

酒能戒就戒了吧 人喝酒后，酒精慢慢进入血液流向全身各个部位。前列腺是一个对酒精十分敏感的器官，受到酒精刺激后就会兴奋起来。血液中酒精浓度越高，前列腺肿胀也就越重。如果肿胀长期没有得到释放，就会引起炎症。

关掉电子设备，给全身关节松绑 现代人工作劳累，久坐、久站成为常态，再加上手机等电子设备的过度使用，关节、颈椎已不堪重负。除了工作期间多活动身体外，坐车、睡觉前、吃饭时不要频繁低头看手机。如果可以，回家后关掉电子设备，让身体休息。

让生活慢下来 快节奏的生活让不少人每时每刻都在“赶时间”。而人在应激状态下，会增加心脏负担。因此，要让生活慢下来，给心脏放假。另外，心脏好的前提是心态好，凡事要多往好处想。

饭后漱口、早晚刷牙是最廉价的口腔投资 如果把日常口腔护理比作投资的话，最大的收益就是保证老年后有一副健康的牙齿。护齿投资中最重要的就是保持口腔卫生，养成早晚刷牙、饭后漱口的习惯，学会正确的刷牙方法，使用牙线和牙缝刷等，定期进行口腔检查。

认真洗澡 洗澡有减轻疼痛、祛除寒气等多种功用，是最好的放松方法，但老人洗澡时要注意，洗澡前半小时喝200~300毫升白开水，最好坐着洗，并且洗澡时间不要太长。

老了更要挑身好衣服 为老人买衣服有3个原则，一是衣型宽松合体，以开衫为主；二是领口、袖口、袜口要宽松，能够保证血液循环畅通，减少压迫感；三是衣服颜色鲜亮，一方面让人心情愉悦，感觉年轻，另一方面显眼的颜色也是一种自我保护，出门时可以减少交通伤害。

学会吃 变年轻

上了年纪，身体难免会出现“老化”。其实，只要学会聪明地吃，就能减轻一些老化症状，拯救怕老的你。

容易疲倦 疲倦的可能原因是吃太多精细加工食品，导致B族维生素和维生素C缺乏，这两类维生素建议一并补充，比如吃B族维生素含量多的糙米饭时，搭配新鲜的叶类蔬菜，饭后再吃点水果。疲倦的另一可能原因是缺铁，铁质能协助将肺部的氧气运送到全身，建议多吃动物肝脏、全血、牛肉、木耳、芝麻酱等富含铁的食物。长期摄入过多脂肪，也容易使供氧功能降低和酸性物质过多堆积而出现疲倦，应避免吃太多肥肉和油脂。

关节疼痛 现代人容易大鱼大肉、油炸食品摄入过量，不但耗损体内的抗氧化物，也可能加重原有的关节炎症反应。洋葱、大蒜、韭菜中富含的二烯丙基二硫化物，新鲜蔬果中含丰富的维生素C和矿物质，都可对抗伤害软骨组织的自由基产生，预防或缓解关节疼痛。痛风者还要少吃肉、鱼、豆、菇等嘌呤含量高的食物。

血压升高 吃太咸或食物中钠含量太高，会导致血压升高，而钾离子可拮抗钠的升压作用。因此，建议每日盐分摄取不超过6克，加工食品最好少吃。钾的良好来源是蔬菜、水果、菇类及豆类。

视力衰退 补充玉米黄素和叶黄素可以减缓视力衰退，含量多的食物是橘黄色蔬果，如南瓜、玉米、甜椒等。中医认为，“肝开窍于目”，肝血不足，不能濡养两目，就容易出现视力衰退。养肝明目的食物以动物肝脏为最佳，还可用枸杞、菊花各10克代茶饮，平时尽量多远眺，近处多看绿色植物。

不吃早餐 血糖更糟

糖尿病治疗中十分关键的一项是控制饮食，有些糖友为了做到这一点，想方设法少吃饭，甚至干脆省掉早餐。然而，这样做的后果是，血糖不仅没有降下来，反而还升高了。

不吃早餐有多方面的危害，首先是不利于血糖控制。不吃早餐仅能让血糖暂时维持在较低水平，对糖代谢紊乱的糖友来说，还容易发生低血糖反应。低血糖反应之后，又可能因为升糖激素的分泌增加而使得血糖反跳性升高，让血糖失控，忽高忽低。不吃早餐的糖友空腹胰岛素水平偏高，这意味着容易感到饥饿，午餐和晚餐就要把早餐缺失的热量补回来，很容易进食过多，导致血糖在一天中出现两次较大的高峰，进而影响全天的胰岛素调节。

其次会慢慢变胖。由于糖友自身胰岛素分泌不足，因此，不仅要控制每天的总能量，更要控制每餐的能量。因为省掉了早餐造成上午饥饿，午餐就要多吃，反而增加了能量摄入。一餐进食太多，一时消耗不了，多余的能量就会转换成脂肪贮存于体内，导致肥胖。

最后是营养不均衡。早餐所提供的能量和营养素在全天能量和营养素的摄取中占有十分重要的地位，不吃早餐，容易导致营养不足，且很难在其它餐次中得到补充。

专家提醒： 饮食控制绝不是盲目节食，而是在保证营养均衡的前提下适度地控制进食量、规律地进食，想通过不吃早餐来降低血糖，只会加大血糖波动，还会使人发胖。



醋泡食品对身体好吗

除了调味，醋好像还有很多“神奇”的功效。很多商家都在宣传食用醋的好处，各种水果醋也层出不穷，醋泡花生、醋泡香蕉、醋泡洋葱等醋的衍生品，也流行了起来。但是，不是所有人都能吃醋的。醋吃得不对，还可能引起其它的健康问题。

这些人不宜吃醋

有吞咽困难和胃肠道症状的人 食醋呈酸性，对咽喉部有不可避免的损伤。因此这些人吃醋，有可能会加重吞咽困难的症状。同理，醋可能也会加重消化性溃疡患者的腹痛症状。

低钾血症的患者 虽然发生几率比较低，但是长期大量的食醋是可以引起低钾血症的，而低钾又会发生各种不良的后果。所以，这类人就尽量少吃醋。

牙齿敏感或有口腔问题的人 醋里的醋酸有腐蚀性，会对牙齿和口腔黏膜造成损伤。不过也有一个办法就是：用吸管。通过吸管来喝果醋，可以减少醋酸与口腔和牙齿的接触，也能避免一定的损伤。此外，还可以混合果汁或水将醋稀释。

正在服药的人 醋与药物的相互作用主要有以下几个方面：醋容易引起低钾血症，所以服用地高辛（强心药）、利尿剂这一类人群一定要注

意不要吃醋了；醋酸可以改变局部的酸碱度，可能会影响某些药物的性状和吸收，如果有药物需要服用，一定不要和醋同时吃，最好能间隔半小时以上；应用胰岛素等药物治疗糖尿病患者，食用醋有可能导致低血糖的发生，应该避免食醋。

对醋过敏的人 对醋过敏，就像对鱼虾、芒果过敏一样，是没有办法改变的，所以这种人只能尽量不要吃醋来避免不良反应。

醋要怎样吃

不要吃太多 有病例报道的低钾、骨质疏松或咽喉烧灼的患者与长期喝大量的醋有关。正确的方法是不要一次喝太多，每天喝30ml应该是上限了。

及时漱口或刷牙 无论是普通的食用醋还是苹果醋，里面的醋酸使得他们都有腐蚀性，容易对口腔和牙齿造成损伤。使用吸管，或者采用别的饮料来稀释醋可以减小伤害。此外，在吃醋后及时漱口和刷牙可以降低其对口腔黏膜和牙齿带来的损伤。

不要空腹吃醋 醋酸本身是酸性物质，空腹吃醋容易加重烧心、腹痛的症状。

吃醋真的对身体好吗

醋对身体是不是有益，有多大益处，目前仍然存在争议。虽然绝大部分的研究都显示食醋是安全的，但是也有案例报道了一些长期吃醋的不良后果。但只要不是不能吃醋的人，适量吃些醋泡食品，把醋当调味品，应该是有益的。



生活饮用水的基本卫生要求

生活饮用水与人类的生活和健康息息相关，因而必须符合以下4个方面基本要求：

感官性状良好 生活饮用水水质应无色、透明、无臭、无味，不得含有肉眼可见物；饮用者乐于使用。

流行病学上安全 饮用水不得含有病原微生物和寄生虫虫卵，不致因饮水不洁而造成肠道传染病及寄生虫病的发生和流行。

化学组成上对人体无害 水中应含有适量对人体健康所必需的物质，对人体有害的化学物质含量控制在安全阈值以内。

水量充足 水量充足，使用方便。

温馨提示：记住下列不能喝的水。

生水 生水有各种各样对人体有害的细菌、病毒和人畜共患的寄生虫，很容易引起急性胃肠炎、病毒性肝炎、伤寒、痢疾及寄生虫感染。

老化水 就是长时间贮存不动的水。常饮这种水，对未成年人来说，会使细胞新陈代谢明显减慢，影响身体生长发育；中老年人则会加速衰老。

千滚水 千滚水就是沸腾很长时间的水，还有电热水器中反复煮沸的水和反复多次使用的蒸锅水。这种水因煮得过久，水中不挥发性物质，如钙、镁等重金属成分和亚硝酸盐含量很高。

没烧开的开水 人们饮用的自来水都是经氯化消毒灭菌处理过的。氯处理过的水中可分离出多种有害物质。当水温达到100℃时，一些有害物质会随蒸气蒸发而大大减少，继续沸腾3分钟，则饮用安全。

耳鸣很烦 缓解有招

耳鸣是指患者听到耳部或头部有声音，但外界并无相应的声源存在。随着人们生活、工作压力的增加，耳鸣发病率越来越高，主要有以下几方面危害：严重的耳鸣使听觉敏感度下降，常常是能听到声音，但分辨不清是什么；耳鸣往往在夜深人静时响得更厉害，使人难以入睡；长期严重耳鸣可使人忧虑和抑郁，在心理压力的作用下，人们对耳鸣更加敏感，形成恶性循环；听不清别人讲话，交谈时会影响人际交往，如果得不到外界的理解和帮助，容易变得性情急躁、好发脾气。

以下几个方法，可减轻耳鸣的不良影响。

按摩鼓膜 用两手掌同时按住双耳，然后迅速拿开，反复做几次，可以促进耳部血液循环。

揉搓耳朵 轻轻按摩揉搓耳廓及耳垂，或用两手掌按住耳部，手指置于脑后，四指敲打后脑勺，能够刺激神经末梢，促进血液、淋巴循环和组织代谢，调节人体脏腑功能，对缓解耳鸣有一定效果。

张嘴法 将嘴最大限度地张开，向外呼出一口气，然后用力吸一口气再闭上嘴，张张合合，连续多次，可以保持咽鼓管的通畅，使耳朵内外的压力保持平衡，对于防治耳鸣很有效。

鼓气法 闭嘴，用拇指、食指捏住鼻孔，用力鼓气，直到感觉双耳轰轰有声为止，可以改善中耳内外气压。

掩蔽法 可以听些舒缓的音乐，分散注意力，有助入睡，还可以到专业机构验配助听器或专用耳鸣掩蔽器，用柔和的声音遮蔽耳鸣。



了解一下 高血压的诊断

目前我国至少有两亿高血压患者，约占全球高血压总人数的1/5。在心内科门诊中发现，高血压病人的就诊率很低。新修订的中国高血压防治指南指出，有超过50%的高血压病人不知道自己有病，超过40%的人不治疗，目前全国高血压的控制率低于10%。

高血压是中老年人常见疾病，要如何诊断患有高血压呢？让我们一起来简单认识一下。

高血压的诊断方法

正常血压应是多少 提高知晓率自然要知道自己的血压值是否符合标准。根据新的高血压防治指南，最佳正常血压是收缩压120mmHg，舒张压80mmHg。正常高值血压范围为收缩压120至139mmHg/舒张压80至89mmHg；高血压为收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ /舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ 。

判断自己的血压值 如首次测量血压数值为小于120/80mmHg者，认为是正常血压。如首次测量血压数值120~139/80~89mmHg，认为是正常高值血压，建议复查，隔几个月复查一次。

如首次测量血压 $\geq 140/90\text{mmHg}$ ，但小于180/110mmHg，有可能是高血压，建议每隔1至2周测一次血压，如非同日三次血压 \geq

140/90mmHg，可诊断为高血压。如血压未达到140/90mmHg，则继续监测血压。

应多久测一次血压 年龄大于18岁以上的成年“正常血压”人，建议每两年测一次血压；对大于35岁以上的人，建议每年测量一次血压；对易患高血压的人群(血压130~139/85~89mmHg、肥胖、长期过量饮酒、有高血压家族史)，建议每6个月测量一次血压。坚持首诊血压测量制度，对到卫生机构就诊的患者，不管看何病，均应测量血压。建议中老年人备有血压计，在家中自测血压，了解自己的血压水平。

如何预防高血压

减少食盐摄入量 高血压病患者每天摄入盐量应少于5克，大约小汤匙每天半匙，尤其对盐敏感的患者要更少。

保证合理膳食 高血压病患者饮食应限制脂肪摄入，少吃肥肉、动物内脏、油炸食品、糕点、甜食，多食新鲜蔬菜、水果、鱼、蘑菇、低脂奶制品等。

有效控制体重 减肥、控制体重最有效的方法是节制饮食，减少每天摄入的总热量。

戒烟 烟中含有尼古丁，能刺激心脏，使心跳加快、血管收缩、血压升高。

限酒 大量饮酒，尤其是烈性酒，可使血压升高，有些患者即使饮酒后当时血压不高，但过后几天仍可呈现血压高于平常。

增加体力活动 适当的体育锻炼可增强体质、减肥和维持正常体重，可采用慢跑、快走、游泳、骑自行车、体操等形式的体力活动，每次活动一般以30到60分钟为宜，强度因人而异。

注意心理、社会因素 高血压病患者应注意劳逸结合、保持心情舒畅，避免情绪大起大落。





有些病是纸老虎

子宫肌瘤：多数相安无事 如果肌瘤比较小，患者无明显症状，而且查过肌瘤无恶变征象，只要定期随诊观察即可。但是如果单个子宫肌瘤直径超过5厘米，属于比较严重的情况，最好及时手术切除。

慢性浅表性胃炎：就是消化不良 胃镜查出的很多慢性浅表性胃炎，只是功能性消化不良或非溃疡性消化不良，并不是胃黏膜真的有了慢性炎症，完全不需要治疗。如果饭后出现饱胀、消化不良时，吃点多酶片、多种益生菌即可缓解，不必担心。

甲状腺结节：95%是良性 如今很多人查出甲状腺结节，主要是因为B超技术的进步，连3毫米的结节都能看到。事实上，1厘米以下的甲状腺结节完全不必担心，绝大多数是良性的，更不会变成甲状腺癌。如果结节大小在1~4厘米，一定要定期做检查。

骨刺：人体的自我保护 骨刺即骨质增生，是人体的一种自我保护反应，而且大多数骨刺并不用治疗。要治的话只能治引起骨刺的原发病骨

性关节炎，比如进行减肥、选择合适的运动方式，以及药物止痛等。

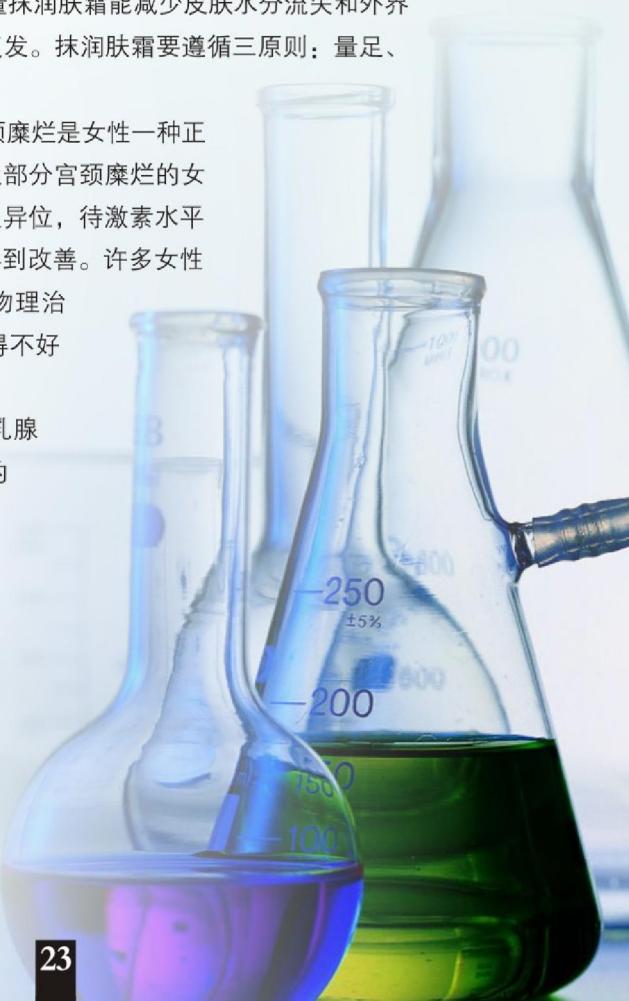
心脏早博：没症状不用治 如果体检查出早搏，患者没有任何感觉，也不影响日常生活，这种情况不用治。即使要治，最好的治疗不是用药，而是积极化解、疏导患者的焦虑情绪。少喝浓茶、咖啡等饮品；正常作息少熬夜。如早搏症状明显，影响日常生活，可在医生指导下用抗心律失常药对症治疗。

盆腔积液：3厘米以下不用治 几乎每个女性都有不同程度的盆腔积液，一般在3厘米以下，可视为正常范围，如果没有其他不适，不需要治疗。在排卵期、月经期或者月经刚结束的时候，积液可能会略有增多，但如果没有任何异常，即使稍多于3厘米也不必大惊小怪。

湿疹：一瓶润肤霜就搞定 大量抹润肤霜能减少皮肤水分流失和外界对皮肤的刺激，从而减少湿疹的复发。抹润肤霜要遵循三原则：量足、多次、按摩。

宫颈糜烂：只是名字吓人 宫颈糜烂是女性一种正常生理改变，并不能称之为病，大部分宫颈糜烂的女性只是受激素水平的影响出现上皮异位，待激素水平稳定后，所谓“糜烂”情况就会得到改善。许多女性被街边小广告忽悠，通过所谓“物理治疗”处理宫颈糜烂、宫颈炎，弄得不好还会引起无谓的感染。

乳腺增生：正常的生理现象 乳腺增生其实是一种良性病变，正常的生理现象，无特别的治疗方法，极少数会发展为乳腺癌，注意定期复查即可。另外，只要每天保持良好心态，少吃含激素较高的食品，坚持适量运动就能有效缓解乳腺增生。



正确睡姿 辅助治病

对于患有各类慢病的老人来说，应有针对性地培养睡姿习惯，让正确的睡姿来辅助治病。

心脏病老人右侧卧 心脏在左胸位置，朝右睡会使较多的血液流向右侧，减轻心脏负担。

有严重冠心病、心绞痛的老人宜睡10~15度倾斜的床 上半身高，下半身低，使下腔静脉回流的血液减少，有利于心脏休息。

颈椎病老人多仰卧 仰卧顺应了颈椎的生理弯曲，这样有助于缓解颈椎疼痛。

有胃炎、消化不良和胃下垂的老人右侧睡 因为胃大弯以及胃通向十二指肠、小肠通向大肠的出口都在左侧。因此，右侧睡不会压迫这些器官，有利于消化道内食物由上到下的顺畅运行。左侧睡会使胃部反流向食管的酸性液体量大多于正常情况，而且持续不断，容易引起胃部灼痛，从而易加重胃病。

腰背痛适合“胎儿式”睡姿 睡觉时像胎儿在母体中那样蜷缩着，有助于修复后背疼痛，缓解脊椎间盘压力。但采取这种睡姿时，枕头不宜过高或过低。否则睡醒后容易发生头颈疼痛。采用胎儿式睡姿，脊椎和颈脖应保持一条直线。另外，两膝之间可以夹一个枕头。

睡姿没有绝对的好坏之分，如果没有疾病可顺其自然，不必刻意追求某种姿势，只要能使肌肉关节放松，尽快入睡，舒服就行。各种卧位也应相互调节、搭配，脊柱和脊柱两侧肌肉才能很好地休息。

正常成年人，每人每天禽畜肉推荐摄入量为40~75克，蔬菜300~500克，可是光看到这些数字，我们往往会发懵，而且平时也很难做到定量。其实，《中国居民膳食指南(2016版)》给出了不少建议，更加实用，操作也更加方便。以中等身材成年女性的手为参照，有“捧”、“把”、“掌心”、“拳头”和“两指”等量法。

蔬菜：捧或把 两手并拢，一捧可以托起的量，即为一捧。双手捧，可用来衡量蔬菜类食物的量，而且是洗净切过后的蔬菜量，一个双手捧的蔬菜量大约100克左右。同样，“把”也适合叶茎类蔬菜的估量，一把轻松可以抓起的蔬菜量和一个双手捧的量差不多，均为100克左右。

大豆、坚果：单手捧 单手捧的动作是五指弯曲与手掌可拿起的量，这样的量法更适合用来简单测量大豆、坚果等颗粒状食物的量，一个单手捧的花生米或者大豆的量约为20克。

片状食物：掌心 将片状食物展开放到手掌心中，一般，一个手掌心大小及厚度的肉约50克，猪肉、鸡肉、鸭肉和鱼肉等瘦肉都可以按照这种方法计算。

球形和块状食物：拳头 球形和块状的食物多见于主食，比如一个圆圆的馒头，又或者一块红薯等，一个成人中号拳头大小的馒头的重量大概在80克左右。

肉类、奶酪等：两指厚长 对于规则的肉类或者奶酪，还可以用食指和中指的厚度和长度来测量。一般，与两指厚长相同的肉或者奶酪的量约为50克左右。

一天吃多少 伸手就知道



· 氨基酸基本知识之三 ·

赖氨酸

赖氨酸为碱性必需氨基酸，由于谷物食品中的赖氨酸含量甚低，且在加工过程中易被破坏而缺乏，故称为第一限制性氨基酸。

食物来源

一般富含蛋白质的食物都含有赖氨酸，如肉类、乳制品和豆类。谷类食品或花生中并不含有现成的、人体需要的赖氨酸。此外，山药、银杏、大枣、芝麻、蜂蜜、葡萄、莲子含的赖氨酸也比较多。

作用功效

赖氨酸是帮助其它营养物质被人体充分吸收和利用的关键物质，人体只有补充了足够的L-赖氨酸才能提高食物蛋白质的吸收和利用，达到均衡营养，促进生长发育。其作用主要有：

1. 提高智力、促进生长、增强体质。
2. 增进食欲、改善营养不良状况。
3. 改善失眠，提高记忆力。
4. 帮助产生抗体、激素和酶，提高免疫力、增加血色素。
5. 帮助钙的吸收，治疗防止骨质疏松症。
6. 降低血中甘油三酯的水平，预防心脑血管疾病的产生。

过量或不足的危害

缺乏赖氨酸会产生疲劳、虚弱、恶心、呕吐、头晕、没有食欲、发育迟缓、贫血等症状。

摄入过量的赖氨酸，会影响到人体对于其他氨基酸的吸收，使得身体中其他氨基酸缺乏，进而就影响到了体内蛋白质的合成，不利于儿童的成长。



福州市第四医院 协办



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服务中心主任。[【详见第43期】](#)

过分“晒”幸福 会“伤”人

很多人喜欢在网上“晒”各种幸福，甚至恨不得要让全世界知道自己多么成功、多么会享受生活。虽然这种行为会给自己带来快感，但可能对人际关系造成危害。

每个人身上都有优、缺点。日常生活中我们会无意识地展示自己的优点，掩盖自己的缺点，其实大家都心知肚明，只是没有相互点破。这样彼此间留有面子，在保护别人的同时也保护了自己，我们姑且称这种行为叫社会心理的“契约”。但喜欢炫耀的人，却打破了这种“契约”。

比如炫耀自己的男友多么优秀的时候，你的女性友人会吃醋、男性友人会自卑。你的男友就像一面镜子，照出了他们身上的不足，使他们不快，而迅速减轻痛苦最简单的方式，就是将那个镜子用布盖上，或者干脆将其打碎。所以，他们在行为表现上，或是对你敬而远之；或采取不正当的行为去攻击你；或想办法超越你，然后再反过来向你炫耀。

从自身的角度来说，炫耀实际上是一种不自信的表现。这类人在潜意识里，认为自己时刻处在危险之中，随时会被黑暗淹没，所以要拼命地发自己的“光芒”，引起别人的注意。但伴随着“光芒”，能量也会迅速耗尽。所以，当一个人反复炫耀自己时，身边的人就会麻木，觉得不足为奇。

当然，我们也不必对炫耀过分声讨，这就像是青春期，只是一个阶段。由于自恋的作用，人们会不由自主地夸自己，甚至伤害别人，而社会的反应会起到调整的作用。只有在这种互动中，人们才会找到适合自己的自恋，收敛炫耀，最终成为一个成熟、自信的人。

福建省福州儿童医院 协办



戴锦泉 福建省福州儿童医院儿保科，小儿内科医师，国家三级心理咨询师，高级育婴师。

儿童维生素问答

婴幼儿最容易缺少哪种维生素 婴幼儿最容易缺乏维生素D，这是因为日常食物中所含的维生素D很少，与推荐量相差甚远。如果婴儿受阳光照射的机会较少，就无法合成足量的维生素D。体内缺乏维生素D以后，钙质吸收不良，骨骼发育容易受到影响，可能出现烦躁、夜惊、多汗、枕秃、骨骼畸形、运动发育迟缓等维生素D缺乏性佝偻病症状。因此，正常婴儿出生后2周起就应该补充维生素D。

没生病的孩子也需要补充维生素吗 如果能遵照平衡膳食的原则合理调配食物，通常无需在膳食之外再补充维生素。但是在实际生活中，真正做到合理膳食是很困难的，而孩子的饮食还会受到食品加工烹调等因素影响，再加上部分儿童挑食偏食，因此没生病不代表不需要补充维生素。

维生素应该空腹吃吗 水溶性维生素的分子量小、吸收快，如果空腹吃，一过性血液浓度升高快，容易短时间通过肾脏从尿液中排出。所以，水溶性维生素应选择餐后服用，可以提高吸收率。

经常吃水果和蔬菜还会缺少维生素吗 新鲜的柑橘类水果和有色蔬菜含有丰富的维生素C和一定数量的β-胡萝卜素，后者在体内可以转变成维生素A。但是蔬菜和水果中缺少其他种类的维生素，因此单吃蔬菜和水果是远远不够的，还要均衡吃各种鱼、禽、奶、蛋、豆、谷物等，才

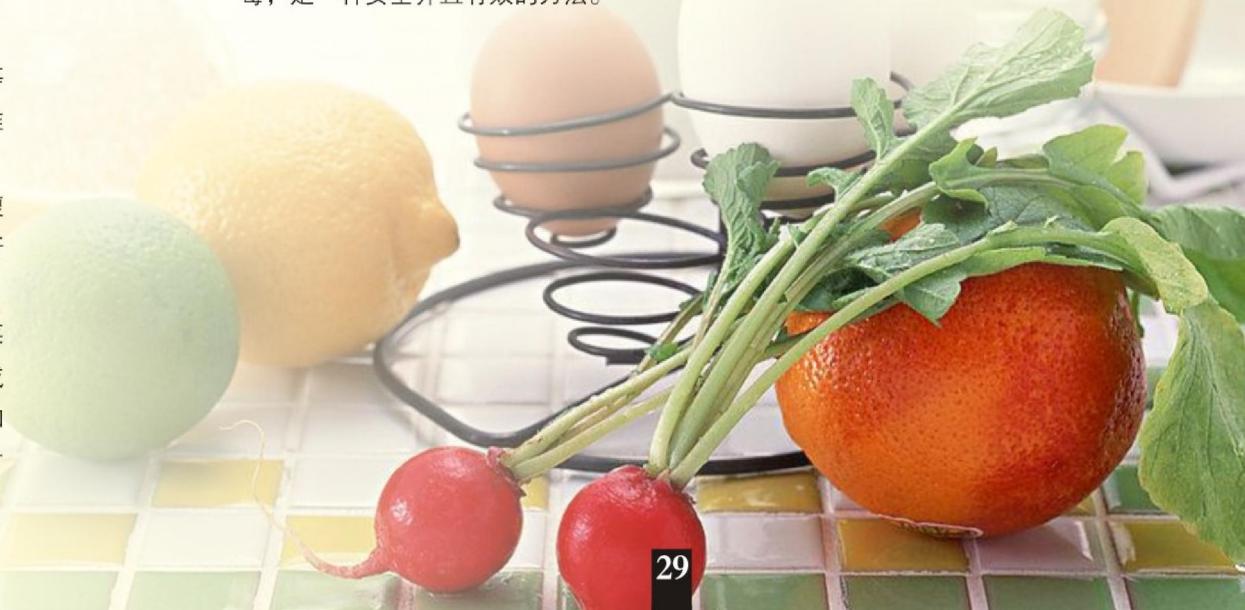
能获得全面的维生素。

孩子不肯吃蔬菜，多吃一些水果可以吗 蔬菜含有丰富的膳食纤维，如纤维素、半纤维素、木质素等，水果则含有较多的果糖、有机酸以及可溶性纤维果胶等，因此水果和蔬菜在营养学上并不能相互代替。

不爱吃水果，可以用冲泡果汁来代替吗 冲泡果汁饮用方便、口味诱人，但其所含的营养素较新鲜水果相去甚远。因为果汁中只有少部分真正来自于天然水果，其余大部分是由糖分、香精和色素所组成的，即使添加了少量的维生素C，也因为极易被氧化而难以被孩子吸收，因此冲泡果汁不能代替新鲜水果。

维生素可以多吃吗 人体对维生素的每日需求量以毫克计算。摄入过量的维生素，尤其是脂溶性维生素，如维生素A、维生素D、维生素E等，会引起中毒。因此维生素也不能吃得太多，要严格按照产品说明书及专业医师的指导服用。

补充维生素应该短期大剂量补充还是长期小剂量补充 如果确诊为某种维生素缺乏症，如夜盲症、脚气病、坏血病、癞皮病，则应在专业医师指导下有针对性并精确地给予足够剂量的维生素A、维生素B₁、维生素C、维生素P。大部分婴幼儿的维生素缺乏表现特异性不高，治疗应谨慎。对此，一般主张参考辅助检查结果并在专业医师的指导下，小剂量均衡性补充，这样既不会造成维生素缺乏，也不会因补充过量而造成中毒，是一种安全并且有效的方法。



身体好坏 全在「四根」

专家简介



谭婕 中医骨科主治医师，擅长骨科常见病、多发病、颈腰椎疾病的中西医治疗。
门诊时间：周一、三下午
地点：门诊二楼骨伤科

中医认为，人有“四根”：即“鼻为苗窍之根，乳为宗气之根，耳为神机之根，脚为精气之根”。护好这“四根”，有助延年益寿，身体康健。

鼻为苗窍之根，反映脏腑功能

苗窍，即表露苗头和迹象的孔窍。鼻子位于面部正中，对应脾脏；鼻根能反映心功能的强弱；鼻柱能看出肝脏功能的好坏；鼻翼能反映肠胃功能是否失调等；此外，鼻子还掌管着呼吸。鼻子作为气体出入的通道，将肺部与外界相连通。要增强它对外界的适应力，建议多吃滋阴润燥的食物，如梨、藕、银耳、萝卜、甘蔗、百合、蜂蜜、芝麻等。鼻子怕寒怕燥，可适当吃些葱、姜、薄荷、紫苏叶、白芷等，有宣通肺气的功效。此外，可常做抹鼻动作，即沿着鼻根、鼻梁、鼻翼，至鼻翼旁迎香穴，上下搓擦50次，均匀用力，每天做一次即可。

乳为宗气之根，能主呼吸强弱

宗气也叫大气，宗气聚集在胸中气海处，并贯注于心肺之脉，主要作用是推动肺的呼吸。凡言语、声音、呼吸的强弱、嗅觉的灵敏度，均与宗气有关；还可协助心气推动心脉搏动、调节心律。临幊上，若宗气不足，可出现气短、呼吸急促、气息低微、肢体活动不便、心脏搏动无力或节律失常等症。“乳为宗气之根”是因为乳房距离心肺最近，尤其是左侧乳房，通

过触碰可感知宗气的盛衰。宗气的盛衰取决于肺功能是否正常及饮食营养是否充足。因此，要学会“省肺”和“强肺”。建议首先做到每天说话别太多，正所谓“口出千言，不病自伤”，整天不停说话会伤气，尤其是肺气和心气，容易使体内元气不足，外邪乘虚而入。其次，每天尝试腹式呼吸法，可强健肺脏。最后，合理饮食，均衡营养，每餐都要有主食、蔬菜、水果、肉类、豆类。

耳为神机之根，遍布脏腑反射点

“神机”指的是生命体内部的生机和活力。中医素有“神滞则机息”之说，意思是，神机停止，生命也就不复存在。耳朵上分布着密密麻麻的穴位，全身脏腑在这里都有特定的反射点，当身体发生病变时，它就能在第一时间出现疼痛、敏感、变形、变色等反应。所以建议每天抽一点时间按摩耳朵，可起到防治疾病、增强生命力的作用。如手摩耳轮，拇指和食指沿耳轮上下往返推摩，可健脑、聪耳、明目；提拉耳垂，可缓解耳鸣、头痛、头昏等病症。日常要多关注耳朵健康和听力。

脚为精气之根，是肾的经络起点

“精”来源于父母先天给予，是生命之源。“精”除了具有生殖功能，还是维持生命活动的物质基础，人的精力、体力、免疫力等均与精气的盛衰有关。之所以说“脚为精气之根”，是因为肾为“封藏精气之根本”，而肾的经络起于足趾，分布于足底，足底拥有全身五脏六腑的反射区。可以说，脚是人体精气的凝聚点。中医认为，养精气首先要养肾，如多吃黑木耳、黑芝麻、黑米、山药等补肾食品。其次要规律作息，按时睡觉有利于积蓄阴精。最后，常泡脚，养成每天睡觉前泡脚，并按摩脚心、脚趾的习惯。



专家简介

蔡璇 福州市妇幼保健院妇保科主治医师，主要专长：外阴阴道疾病、计划生育手术、围产保健、母乳喂养指导。【详见第46期】

女孩 怎么与大姨妈和谐相处

女孩们经常把月经叫做大姨妈，关系密切，但不好侍候。大姨妈确实让人烦恼：月经经常猝不及防地到来，令人尴尬；月经周期中激素水平变化可能会影响女孩的情绪，进而影响女孩的学习工作；月经量多的时候经常侧漏后漏，弄脏被褥；月经期如果不注意卫生，容易感染妇科炎症……但是，掌握了大姨妈的脾气，还是可以和她和谐相处的。

首先，要掌握大姨妈来访的规律。在日历上标记大姨妈每次造访的日期，两次相邻的间隔时间就是月经周期，一般为21~35日，平均28天。也记录一下大姨妈离开的时间。大姨妈留宿的时间就是经期，一般为2~8日，平均4~6日。刚刚来月经的头几年，月经周期可能更长，而且不是那么规律。随着女性卵巢功能日趋完善，月经会逐渐变得规律。女孩们可以随身准备一个装卫生巾的小包，以应对突发状况。在估计快来的那几天，可以穿深色的下装避免尴尬。

其次，要放松精神，生活规律。月经是女性性成熟后的正常身体变化，不要过于紧张。情绪障碍也可导致月经周期混乱和闭经。适当的运动，比如慢跑、形体操都可以协助缓解紧张和焦虑。但是有痛经和月经量过多的女孩要避免经期剧烈运动。经期运动也要量力而行，避免倒立、跳跃和骑跨类动作，也不建议经期游泳。

月经量多时，除了勤换卫生巾外，固定卫生巾的内裤选择有弹力贴身的，防止卫生巾移位发生侧漏。可以在夜用卫生巾后端重叠一个护垫防止后漏。睡觉时可以在身下垫个小宝宝用的隔尿垫，万一突破了，不用洗整个床褥。

经期女性免疫力会下降，同时宫颈分泌的黏液栓稀薄，宫颈口基本处于通畅的状态，容易使病原体侵入而引起炎症。所以月经期要注意个人卫生，避免盆浴，每天睡前用温水清洗外阴，但不要使用任何洗液，更不要冲洗阴道。卫生巾白天要2~4小时一换。睡前也要更换卫生巾。拿取卫生巾前要洗手。更换卫生巾时，尽量不要触摸卫生巾表面。拆包后的卫生巾密封存放在通风干燥的地方，尽快用完。

半数以上的女孩被大姨妈“疼”爱，在月经初潮后1~2年内出现痛经。其中大约15%女孩痛经严重。保证足够的睡眠，尽量放松精神，注意腰腹部保暖，减少咖啡因、高盐和酒精的摄入，40℃温热敷下腹部等对缓解疼痛都有一定的帮助。疼痛不能忍受时可以辅以止痛药等药物治疗。止痛药只需要在痛经时服用1~2天，一般没有明显的副作用。如果使用了非处方的止痛药，痛经仍然没有缓解就需要去妇科检查了。

经期的其他注意事项：月经期凝血功能比平时变差，应避免献血、拔牙、打耳洞、外科手术等操作。

大姨妈虽然麻烦，但是她可以在一定程度上透露某些健康信号，是女性身体的“晴雨表”。拥有大姨妈，是女孩长大，拥有生殖能力的标志。呵护她，学习和她和谐相处，是每个女孩成长的经历。

2017年 总目录

卷首语

- 把握好度 【第55期：01】
心宽一寸 路宽一丈 【第56期：01】
这世界偷偷爱着你 【第57期：01】
随和 【第58期：01】
寻找心灵美镜 【第59期：01】
不迁就患者 是医德 【第60期：01】

专家论坛

- 护好身体七道门 【第55期：04】
性爱三大误区要避免 【第56期：04】
素食有益何以益 【第56期：06】
察颜观色 未病先防 【第56期：08】
更年期来了不要慌 【第57期：04】
小孩也可以做胃镜 【第57期：06】

- 怀孕后血糖升高怎么办 【第57期：08】
分清体质降血糖 【第58期：04】
金秋养生需润燥 【第59期：04】
腰椎间盘突出 锻炼十字诀 【第60期：04】
中年存点肉能长寿 【第60期：06】

健康资讯

- 有了颈动脉斑块怎么办 【第55期：07】
记住“5125”乐享健康 【第55期：08】
好酒量不是练出来的 【第56期：11】
全身麻醉对儿童智力无影响 【第56期：12】
小儿防病 家长要先养好习惯 【第57期：10】
儿童用药需谨慎 【第57期：11】
吸烟让肝也很受伤 【第57期：14】
量血压，选左手还是右手 【第58期：07】
你睡得好吗 【第58期：08】
护眼，从出生就开始 【第59期：06】
心血管疾病可防控 【第60期：09】
性教育比早教更重要 【第60期：10】

养生健体

- 哮喘患者试试慢节奏运动 【第55期：09】
步行遵循“三七五”原则 【第55期：10】
呼吸锻炼助“老慢友”过“冬季关” 【第55期：11】

锻炼要重视小细节

- 人为什么要出汗 【第55期：12】
- 好习惯养出好腰 【第56期：13】
- 揉腹部两侧能顺气 【第56期：14】
- “饭后百步走”要讲科学 【第56期：16】
- 大蒜有益可常吃 【第57期：15】
- 夏季静心常习4个小动作 【第57期：16】
- 喝凉水降火火上浇油 【第57期：18】
- 道家八式保身操 【第58期：10】
- 力量锻炼控血糖！ 【第58期：12】
- 练习6动作摆脱肩周炎 【第58期：14】
- 最好的运动 【第58期：16】
- 运动之后六不宜 【第59期：08】
- 养五脏 揉三穴 解秋乏 【第59期：10】
- 前倾1寸 颈椎压力增1倍 【第59期：12】
- 前倾1寸 颈椎压力增1倍 【第60期：11】
- 养生在于日常 【第60期：12】

营养膳食

- 五种最养女人的怪味食物 【第55期：13】
- 喝酒六大误区 你中招了吗 【第55期：14】
- 人体三大排湿口 【第55期：15】
- 服用补铁剂 饮食有宜忌 【第55期：16】
- 健康逛超市记住5个数 【第56期：17】
- 青光眼患者的首选食物 【第56期：18】

防妊娠高血压应该这么吃

- 用花调理女人小周天 【第56期：19】
- 正确烹饪“植物肉” 【第57期：19】
- “伤心”食物要少吃 【第57期：20】
- 水果，“盐”之有理 【第57期：21】
- 夏天吃苦瓜有好处 【第58期：17】
- 七月苋，金不换 【第58期：18】
- 夏天开胃吃秋葵 【第58期：19】
- 闯过“五道关”老人吃得好 【第59期：16】
- 花式豆浆驱寒暖胃 【第59期：19】
- 胃的“七分养” 【第59期：20】
- 喝汤的坏习惯你有吗 【第59期：22】
- 学会吃 变年轻 【第60期：14】
- 不吃早餐 血糖更糟 【第60期：15】

食品安全

- 巧克力里的幸福元素 【第55期：22】
- “不含防腐剂”不等于“健康” 【第56期：24】
- 吃鱼头等于吃毒药吗 【第56期：25】
- 非油炸就健康吗 【第57期：28】
- 葡萄干里的速干剂 【第57期：30】
- 不吃这六种鸡蛋 【第57期：31】
- 痛风患者的科学饮食 【第58期：24】

食盐过量出症状	【第58期：26】
饮食抗衰老 你懂得？	【第58期：27】
糖友如何拒甜食	【第59期：14】
甜蜜的“陷阱”	【第54期：20】
如何清洗果蔬农残	【第54期：20】
醋泡食品对身体好吗	【第60期：16】
生活饮用水的基本卫生要求	【第60期：18】

防病之道

腿有劲 寿自长	【第55期：17】
风湿病患者如何做运动	【第55期：18】
纠正不良习惯 “四忌久”	【第55期：19】
远离鼠标手	【第55期：20】
家务做多了为什么手指发麻	【第56期：20】
强忍喷嚏当心鼓膜穿孔	【第56期：21】
轻松不便秘	【第56期：22】
护腰硬道理——强腰肌	【第57期：23】
爱牙先学会刷牙	【第57期：24】
预防脑卒中	【第57期：26】
身体是怎么变老的	【第58期：20】
脱臼，不能简单复位	【第58期：21】
便秘有原因 应对有方法	【第58期：22】
秋老虎 “要当心”	【第59期：23】
未病先防 既病防变	【第59期：24】

老人常腿痛 哪些疾病在作怪	【第59期：26】
总用一边牙 毁牙还毁容	【第59期：28】
耳鸣很烦 缓解有招	【第60期：19】
了解一下高血压的诊断	【第60期：20】
有些病是纸老虎	【第60期：22】

生活贴士

疼痛也是病 能治别忍着	【第55期：24】
左撇子要纠正吗	【第55期：26】
宝宝睡姿别去强求	【第55期：28】
婚姻需要正能量	【第55期：29】
糖友出游要穿对鞋	【第56期：26】
春来踏青重三防	【第56期：27】
教你正确使用洗洁精	【第56期：28】
体检前的七大禁忌	【第56期：30】
吸烟给生育带来十大危害	【第57期：32】
“吹”走小病痛	【第57期：33】
怎样预防干眼症	【第57期：34】
预防打鼾不妨试试这9个小窍门	【第58期：28】
当心美白效果太好的化妆品	【第58期：30】
低频噪音悄悄伤身体	【第58期：31】
防暑有误区千万别中招	【第58期：32】
长时间手机非常伤头颈	【第59期：29】
保湿 你做对了吗	【第59期：30】

美白祛斑 按摩三个穴位	【第59期：31】
正确睡姿 辅助治病	【第60期：24】
一天吃多少 伸手就知道	【第60期：25】

健康指南

疫苗接种知识——狂犬病疫苗	【第55期：30】
疫苗接种知识——肺炎球菌疫苗（23价）	【第56期：31】
疫苗接种知识——重组戊型肝炎疫苗	【第57期：35】
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	【第58期：34】
氨基酸基本知识之二——亮氨酸	【第59期：32】
氨基酸基本知识之三——赖氨酸	【第60期：26】

中医治未病

膝关节炎的中医治疗	【第55期：36】
24小时“防痔”指南	【第56期：36】
小艾条功效多	【第56期：38】
缓解妊娠呕吐方法多	【第57期：38】
夏季如何预防呼吸道感染	【第58期：36】
悲秋可能是一种病	【第59期：34】
一起来练习颈部保健操	【第59期：36】
身体好坏 全在“四根”	【第60期：30】

儿童康健园

发现孩子近视 这些疑问可以有	【第55期：31】
----------------	-----------

替儿童把好“用药关”	【第55期：34】
手足口病的防治知识	【第56期：32】
让孩子爱上吃饭	【第56期：34】
哮喘儿童的家庭保健与管理	【第57期：36】
小儿腹痛首选彩超检查	【第58期：35】
有一种痛生长痛	【第59期：33】
儿童维生素问答	【第60期：28】

舒心苑

当“老好人”挺累的	【第55期：38】
发呆5分钟身心大放松	【第56期：39】
八卦不能没有底线	【第57期：39】
压力变动力就这三步	【第58期：38】
过度修图易迷失自我	【第59期：39】
过分“晒” 幸福会“伤”人	【第60期：27】

康乃馨

孕妇如何减少黄褐斑形成	【第55期：40】
子宫肌瘤“治”还是“不治”	【第56期：40】
关爱产妇 健康身心	【第57期：40】
胎儿性别你别猜	【第58期：39】
卵子的N种死法	【第58期：40】
“小”人流可能有大风险	【第59期：40】
女孩怎么与大姨妈和谐相处	【第60期：32】