



2017年，我市针对艾滋病重点高危人群，全面开展艾滋病宣传工作，为福州市民健康、艾滋病患者健康权利提供了良好保障。

**图1、图2** 为“共担防艾责任，共享健康权利，共建健康中国”世界艾滋病日系列活动。志愿者们从我市四面八方骑行至左海公园，沿途向市民进行防艾宣传，活动现场设立健康科普展览区、公益画卷区、健康科普材料发放区，其中，防艾画卷尤为新颖独特。

**图3** 为我市拍摄的防艾微电影《至爱无间》。《至爱无间》是一部爱情轻喜剧，影片大胆创新，植入防艾知识及反歧视内容，风格轻松诙谐。该片在网络上累计浏览量达12.5万次。

**图4** 为防艾宣言、朋友圈接力活动，线上共收获33704个“赞”，22862人次访问。

# 我爱健康

## I LOVE HEALTH

2018

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

P9 [健康资讯]  
哈欠连天要查查

P26 [生活贴士]  
有切痕的药片才能辨

恭賀新春  
Happy Chinese Year



## 2018新年健康小目标

- ◆ 每天走路1万步 上下班路上走一走，每天运动才有利于保持身体健康。
- ◆ 每天睡够8小时 睡眠是身体自我修复和充电的时间，睡足觉，才精力充沛。
- ◆ 每周3次30分钟以上有氧运动 有氧运动可让你的肌肉得到锻炼，更有利于控制体重，保持年轻态。
- ◆ 每天喝够8杯水 养成喝水的好习惯，感冒的机会将减少，泌尿系统也会轻松、正常地工作。
- ◆ 每天吃绿色蔬菜 绿色蔬菜热量低，饱腹感强，所含的维生素和膳食纤维帮助人们远离疾病。
- ◆ 每天一杯奶 奶类中大量的钙和多种维生素对女性是不可或缺的。
- ◆ 晚餐七八分饱 晚餐不要吃太多，睡眠之前，胃中应当既没有存有食物的感觉，也不觉得饥饿。
- ◆ 早晚刷牙，餐后漱口 要让牙齿保持健康，每天的刷牙漱口很重要，出现疼痛、牙齿变黑，要及时看牙医。
- ◆ 每年做一次健康体检 指标正常继续保持，指标异常应及时纠正调整。
- ◆ 天天好心情 调节自己的情绪，适应环境的变化，不怒、不悲、不抱怨，天天开心。

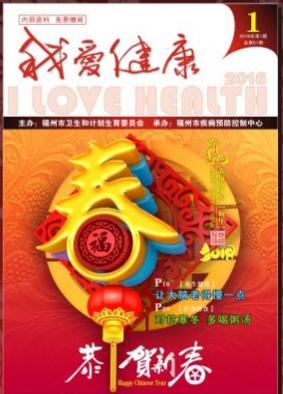
群处守住嘴

独处守住心

祸从口出，这句话的确很有道理。人所犯的错误和惹的祸，很大一部分原因是没管好自己的嘴。有的人为了逞一时嘴上的快意，在人前丢了一生的修养。做人，难得群处时守住自己的嘴，独处时守住自己的心。

在人前忍住不说不合适的话，是一种修养。懂得什么能说，什么不能说；能对谁说，对谁缄默，都是与人交流的智慧。话到嘴边，如果犹豫要不要说，不妨先闭嘴冷静想一下。切忌话多且都是废话，会让人望而生畏，逃之夭夭；相比之下，懂得适时沉默的人，是受人尊重的。

人生中，有很长一段时间需要自己独处，独处时自省、自律，守住自己的心，才能不忘初心，不乱于心。其实，人这一生就是在群处与独处中度过的，群处守住嘴，独处守住心，是人一辈子的修行和素养。不妄言、不失言，善解人意、爱人如己、见贤思齐、严于律己，是终其一生的大智慧。



2018年1月 第1期  
总第61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 品  
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25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

群处守住嘴 独处守住心 ..... [01]

### 专家论坛

生完宝宝要锻炼盆底肌 ..... [04]  
诡异现象原来是“异态睡眠” ..... [06]

### 健康资讯

哈欠连天要查查 ..... [09]  
不要过度解读美国新高血压指南 ..... [10]

### 养生健体

养生多和少 ..... [12]  
健康是否达标 自己测 ..... [14]  
让大脑老得慢一点 ..... [16]

### 营养膳食

有利血液健康的食物 ..... [18]  
对抗寒冬 多喝粥汤 ..... [20]

### 食品安全

果蔬的白霜 ..... [22]

### 防病之道

不良习惯易引发头痛 ..... [23]  
这些疾病喜欢受气包 ..... [24]  
手脚发麻刺痛有原因 ..... [25]

### 生活贴士

有切痕的药片才能掰 ..... [26]  
刷牙那些事 ..... [27]  
打喷嚏也有正确姿势 ..... [28]  
喝水的四个特别提醒 ..... [29]

### 健康指南

氨基酸基本知识之四——蛋氨酸 ..... [30]

### 中医治未病

虚不受补说 ..... [31]  
三九贴有讲究 ..... [34]

### 儿童康健园

儿童食物过敏 ..... [36]

### 舒心苑

看性格择业 ..... [38]

### 康乃馨

优生优育之爸爸篇 ..... [39]  
男人似火 女人似水 ..... [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

# 生完宝宝要锻炼盆底肌

孙媛萍

王欣



**孙媛萍** 首都医科大学附属北京朝阳医院西院妇产科。

**王欣** 首都医科大学附属北京妇产医院主任医师，擅长妊娠高血压病、妊娠糖尿病、FGR等产科并发症的诊治。

经历了十月怀胎，新生命的诞生让新妈妈充满了喜悦。可是当她们走下床，准备参加社交活动时，发现有时候打个喷嚏、开怀大笑，甚至弯腰拿个东西，就会有尿液流出。不少产妇都遇到这样的问题，这其实是盆底功能障碍性疾病惹的祸。这种病发病率很高，3名成年女性中就有1人发病。中国患有盆底功能障碍的女性超过两亿人，1/5产妇出现产后尿失禁，78%已生育女性因阴道松弛而出现性生活不满意。

## 怀孕分娩会损伤盆底肌肉

女性盆底主要由三层肌肉和筋膜组成，起着封闭骨盆出口，承载和支持膀胱、子宫、直肠等盆腔脏器的作用，控制排尿排便、维持阴道紧缩度等。盆底像吊床一样托着生命，也承载着美满“性”福的生活。妊娠期间子宫逐渐增大，胎儿及附属物重量增加，盆底肌持续受重力压迫，导致慢性损伤，盆底肌肉逐渐松弛。分娩过程对盆底肌肉造成不同程度的拉伸、损伤，随着胎儿的娩出，部分韧带松弛，无法将器官固定在正常位置。

## 剖宫产后也要做康复训练

那是不是剖宫产的女性就不用做盆底功能锻炼了呢？其实剖宫产对盆底的保护作用是有局限性

的，顺产与剖宫产相比并未增加盆底疾病的发生率。主要由于怀孕时逐渐增大的子宫、胎儿对盆底肌的长期压迫，加上性激素水平的变化，导致盆底肌肉松弛。所以，剖宫产女性同样也需要进行盆底康复锻炼。

## 别等生完老二再锻炼盆底肌

怀孕对盆底肌的慢性损伤，在生二胎时就已经累加了。特别是头胎产后出现盆底肌功能障碍的，如果不及时修复，在怀二胎中症状会更严重。如果女性在初产后积极锻炼盆底肌，维持良好的盆底功能，第二次产后更容易唤醒肌肉神经。盆底肌的康复，请勿等到生完二孩再做。

## 产后42天应做盆底功能检查

产后42天就应该做盆底功能检查，发现问题，应尽早进行干预和治疗。促进盆底康复的方法有很多，如产后按摩、自身盆底肌肉康复锻炼、物理治疗预防并发症发生等。很多孕妈妈都知道，通过有意识、有节律的收缩和放松盆底肌就可以加强盆底肌的力量。可是，大部分女性不懂得如何收缩盆底肌，所以最好到医院进行检查和治疗，并咨询医生。

常用的盆底功能康复技术主要是生物反馈技术和电刺激。该方法通过精确客观的检测，评估盆底肌肉的肌力情况、肌纤维受损类型，再制定出个性化的治疗方案。通过采用不同频率、不同能量的电刺激及生物反馈训练，唤醒损伤的盆底神经肌肉，增加盆底肌肉肌力及弹性，使盆底肌肉恢复正常。





**张永华** 杭州市第七人民医院主任医师、博士生导师、浙江省名中医。中国睡眠研究会中医专业委员会副主任委员、第一批全国优秀中医临床人才、全国百名杰出青年中医等。

**刘文娟** 杭州市第七人民医院主治医师，中国中西医结合学会精神疾病专业委员会青年委员。

# 诡异现象原来是 “异态睡眠”

张永华 刘文娟

说到睡眠，以往我们常常关注的是临幊上常见的失眠，但有一些异常的睡眠現象，比如梦游、睡惊，甚至其他一些在睡眠中出现的让人匪夷所思的現象，也可能成为健康睡眠的大敌。另外，“强迫性晚睡”也是健康隐患。来看看心理专家对这些睡眠現象背后的真实原因的分析，并就改善睡眠给出的指导和建议。

## 怀疑家里“有鬼”的她不敢晚上睡觉

50岁的王阿姨因睡眠问题而惶恐不安。她常常晚上睡觉醒来后发现自己躺在家里不同的地方：有时在卧室的隔壁房间，有时在地上，有时在沙发上。更为奇怪的是，有的时候她即使睡在自己床上，却发现睡前穿的鞋子或其他穿戴物品出现在了其他房间。由于她的丈夫每天都上夜班，对她晚上睡觉所出现的这些异常情况不太清楚。王阿姨开始各种担心害怕，怀疑是不是“有鬼”，会不会有什么灵异事件发生了。她越害怕，这些現象出现得越频繁，以至于她现在一到天黑就害怕，心慌胸闷，不敢上床睡觉。在家人的建议下，她到医院就诊。通过分析患者病情，头颅MRI、脑电图、睡眠监测等相关检查，发现该患者患的其实是“睡行症”，也就是梦游，属于“异态睡眠”的一种。针对该病症，医生首先给予心理治疗，并辅以催眠治疗以及肌肉放松训练，考虑患者除

睡眠异常，同时伴有焦虑、紧张症状，又给予小剂量抗抑郁药，并联合中医中药治疗。通过这些综合治疗，患者能正确认识自己的疾病，焦虑及植物神经亢进症状缓解，睡行发作次数明显减少。

## 很多睡眠中的离奇現象被称为“异态睡眠”

异态睡眠是一种与特定的睡眠、睡眠阶段或睡眠觉醒过度有关的异常行为、体验或生理事件，是最为奇特的睡眠障碍之一。这些人在睡眠中有一些异常的表现，如梦魇不断难以摆脱，睡梦中磨牙、唱歌等。除此之外，还有许多普通人间所未闻的现象：如一夜后在陌生的地方醒来；醒来后发现家里的摆设全换了地方；睡眠中突然惊叫而对别人的劝慰毫无反应；睡梦中进食而第二天不自知；睡眠中把睡在旁边的爱人打得鼻青脸肿。这些离奇的現象在睡眠医学中被统称为“异态睡眠”，主要有非快速眼动睡眠觉醒障碍和快速眼动睡眠行为障碍两大类。其中，非快速眼动睡眠障碍常见的类型有睡行症（梦游症）和睡惊症（夜惊症）。

**睡行症** 表现为反复发作的在睡觉时从床上起来和走动，且在睡行时面无表情、目不转睛，对于他人的言语无反应，唤醒存在巨大的困难。孤立的或不频繁的非快速眼动睡眠觉醒障碍在普通人群非常常见，尤其是在儿童中，10%~30%的儿童至少有过一次睡行发作，2%~3%的儿童经常有睡行发作。但是反复发作，且产生损害行为或引发痛苦的睡行症的患病率很低，大概为1%~5%。

**睡惊症** 反复发作的从睡眠中突然惊醒，通常始于恐慌的尖叫。每次发作时有强烈的恐惧感和自主神经唤起的体征，如瞳孔散大、心动过速、呼吸急促、出汗，发作时，个体对于他人安慰的努力相对无反应。



**快速眼动睡眠行为障碍** 指的是发生在快速眼动睡眠期反复发作的与发声或复杂的运动行为有关的睡眠障碍。最常见的是在睡眠中突发的挥胳膊打人、说话、起床、磨牙、唱歌、打电话，由于这些行为多发生在快速眼动睡眠期，易被唤醒。在普通人群中快速眼动睡眠行为障碍的患病率约为0.38%~0.5%，在有精神障碍个体中患病率更高，可能与治疗该精神疾病的处方药物有关。

**梦魇障碍** 指的是反复出现的延长的极端繁杂和能够详细记忆的梦，一般发生在主要睡眠期的后半程，从烦躁的梦中觉醒，个体能够迅速恢复定向和警觉。在成年人中，频繁梦魇的患病率为1%~2%。长期频繁的梦魇可能导致日间困倦、注意力不集中、焦虑、抑郁、易激惹等。此外，夜间遗尿也是不具备相关性的异态睡眠。

#### 解决睡眠困扰需要药物治疗辅以心理治疗

异态睡眠的病理生理机制目前尚不明确，有相关学者认为它的发病是由于调节觉醒、快速眼动睡眠、非快速眼动睡眠等不同睡眠时相的机制发生紊乱，引起支配睡眠的神经元网络系统活动障碍所致。近年来研究发现快速眼动睡眠期行为障碍与神经变性疾病有密切关系，如帕金森病、路易体痴呆、多系统萎缩症。

针对异态睡眠不同类型，治疗方案也有所不同。由于异态睡眠时常给患者带来巨大的心理压力，容易导致焦虑、抑郁情绪的产生，因此除加用抗焦虑抑郁药物外，还需要辅以心理治疗。需要特别提出的是，对于梦游和夜惊症通常不需要药物治疗，尤其对于儿童患者。对于存在自伤等高危因素的患者，可以给予药物治疗。在药物治疗上临床已发现苯二氮卓类药物对于成人的梦游症、夜惊症和其他异态睡眠有良好效果。同时，中医治疗通过采用从肝、从心、从瘀等不同论治方法辨证施治，对于治疗异态睡眠也有一定疗效。

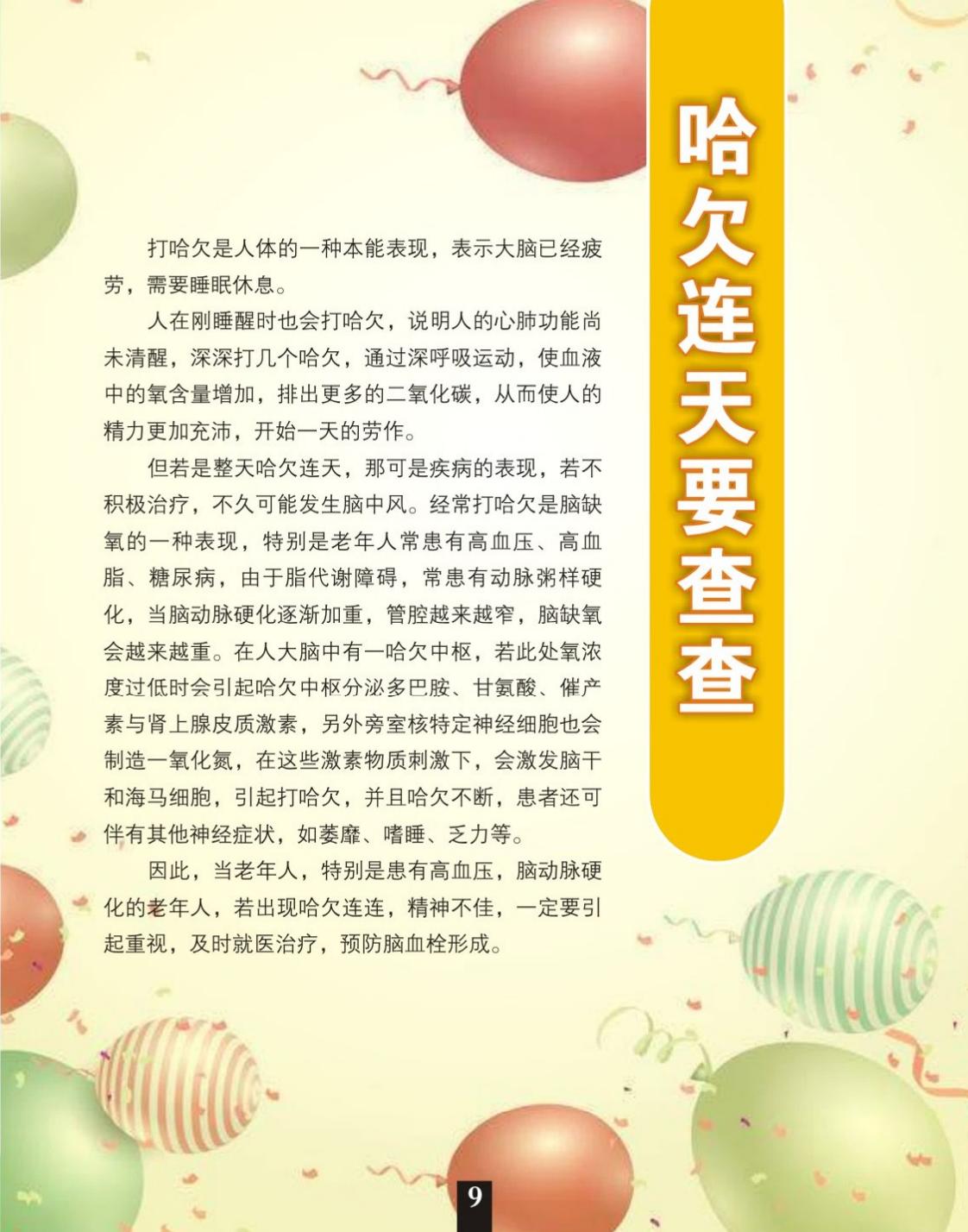


打哈欠是人体的一种本能表现，表示大脑已经疲劳，需要睡眠休息。

人在刚睡醒时也会打哈欠，说明人的心肺功能尚未清醒，深深打几个哈欠，通过深呼吸运动，使血液中的氧含量增加，排出更多的二氧化碳，从而使人的精力更加充沛，开始一天的劳作。

但若是整天哈欠连天，那可是疾病的表现，若不积极治疗，不久可能发生脑中风。经常打哈欠是脑缺氧的一种表现，特别是老年人常患有高血压、高血脂、糖尿病，由于脂代谢障碍，常患有动脉粥样硬化，当脑动脉硬化逐渐加重，管腔越来越窄，脑缺氧会越来越重。在人大脑中有一哈欠中枢，若此处氧浓度过低时会引起哈欠中枢分泌多巴胺、甘氨酸、催产素与肾上腺皮质激素，另外旁室核特定神经细胞也会制造一氧化氮，在这些激素物质刺激下，会激发脑干和海马细胞，引起打哈欠，并且哈欠不断，患者还可伴有其他神经症状，如萎靡、嗜睡、乏力等。

因此，当老年人，特别是患有高血压，脑动脉硬化的老年人，若出现哈欠连连，精神不佳，一定要引起重视，及时就医治疗，预防脑血栓形成。



## 哈欠连天要查查

# 不要过度解读 美国新高血压指南

日前，美国最新高血压指南出炉了，按这个指南标准，两个美国人中就得有一个是高血压，高血压患病人数将从过去的31.9%增加至45.6%，但接受药物治疗的患者仅增加至36.2%，有9.4%的患者将被建议接受高血压的非药物干预。新版和旧版相比有四“新”，四新分别是：新定义、新降压门槛、降压新目标值和测量“新方法”。

**新定义** 涉及新定义有五个变动，高血压被定义为 $\geq 130/80\text{mmHg}$ ；血压 $120 \sim 129/\text{}<80\text{mmHg}$ 为血压升高； $130 \sim 139/80 \sim 89\text{mmHg}$ 为1级高血压； $\geq 140/90\text{mmHg}$ 为2级高血压；之前的高血压前期（ $120 \sim 139/80 \sim 89\text{mmHg}$ ）这一定义被删除了。

**药物治疗新“门槛”** 指南建议，如果一个人有冠心病和脑卒中，或10年动脉粥样硬化性心血管病风险 $\geq 10\%$ ，血压 $\geq 130/80\text{mmHg}$ 时就应该考虑应用降压药物。如果没有冠心病和脑卒中，而且10年动脉粥样硬化性心血管病风险 $<10\%$ ，起始用药的门槛是 $\geq 140/90\text{mmHg}$ 。

**降压治疗新目标** 对于已确诊高血压的人，如果有心血管病或10年心血管病危险 $\geq 10\%$ ，降压目标是 $130/80\text{mmHg}$ ；如果10年心血管病危险 $<10\%$ ，把血压降至 $130/80\text{mmHg}$ 以下也是合理的。稳定性冠心病、糖尿病、心力衰竭、慢性肾病和脑卒中（非急性期）患者的降压靶目标值全部为 $130/80\text{mmHg}$ 。

**测量“新方法”** 早上服药前和晚餐前应至少测量2次血压、间隔1分钟，然后取平均数。如果更换降压药物，应在药物变动2周后获取1周的血压值，并交给医生评判。

## 面对新指南，中国医生怎么说

美国高血压指南一定程度上代表了先进的高血压指南的版本，会对中国人群血压管理产生影响。新指南降低了高血压诊断门槛，对提高医生和患者对高血压的重视程度是有帮助的。可是，我国是一个大国，各个区域医疗管理和治疗理念不一致，诊断门槛降低，尽管指南提倡生活方式干预，但在执行和治疗上存在很大的差别，因此这个诊断标准是否符合中国的国情是需要讨论的。在当前国情下，我国的高血压指南还是应植根于国内的高血压防治形势、中国的医疗卫生资源以及其他很多问题，也包括医生的治疗理念，仓促引用美国指南会引起很大的高血压治疗和管理的混乱。

新指南中，药物治疗理念是以患者10年风险来决策的，对于风险并不高的患者，还是以强化生活方式干预为主，切不可因诊断标准前移，就将药物治疗匆忙、广泛地铺开。新指南诊断标准前移的变化，是为了提高医生及患者对于血压管理的警惕性，督促更多人正视高血压带来的各种靶器官的损害，尽早进行生活方式改变或药物干预。

目前我们最好的选择就是积极推广高血压相关的知识和干预措施，以及更多医疗卫生资源的提供。借鉴美国新指南早期干预、综合管理的理念，结合我国的国情，因地制宜制定适合中国人群的指南。

中国医生在面临此次指南更新，更重要的是了解学科进展，了解自己的患者，给他们最合适的治疗。如指南的最后一句所示：指南只是指南，在患者的日常管理中，一个负责任的医生的决策，比纸上的文字更为重要。

# 养生多和少

## 多豆少肉

按“膳食平衡宝塔”的建议，一个人每天最好只摄入瘦肉75克。其中，体力劳动者、男性可以多吃红肉，脑力劳动者、女性及身体机能退化的老人，应多吃白肉。尤其是患有肥胖、心脏病、高血压等的人，更应少吃肉，多吃豆制品。豆子被称为“地里长出来的肉”，特别是用大豆做的各种豆制品，都是提供蛋白质的好食品。

## 多醋少盐

盐不仅会偷走你身体里的钙，还会带走正常的血压。自家做饭时，除了少放盐，更要小心看不见的盐，比如番茄酱、辣椒酱。醋则称得上是厨房里的保健调味品了，用米醋腌泡菜可以降血脂，用陈醋配着面食吃能助消化，做鱼和骨头汤的时候放点醋，还有助于其中钙质的释放。

## 多浴少衣

民间有“春捂秋冻”之说，其实，秋冻不是让人挨冻，而是指缓缓添衣。适当的凉爽刺激，有助于促进身体代谢，提高对低温的适应力。当户外早晚气温降低到10℃左右时，就应该结束“秋冻”了。洗个热水澡既能解乏，又助睡眠，可以在洗澡时做点“小动作”，比如用手掌在腹部按顺时针方向按摩，并淋浴腹部，可以防便秘，在水流中搓脸能加速血液循环，缓解疲劳。早晨起来最适合淋浴，可以唤醒身心，而睡前1至2个小时，最好在浴盆里泡个澡，水温应在40~50摄氏度，比体温略高。

## 多嚼少食

管住自己的嘴，每次少盛一点饭，吃饭不妨慢一点，至少保证20分钟，因为从吃饭开始，经过20分钟后，大脑才会接收到吃饱的信号。每口食物咀嚼15~20次，有助消化，避免发胖，还能缓解紧张、焦虑的情绪。

## 多练少药

遇到伤风感冒这样的小病，最好扛一扛，别随便吃药。老年人还应遵守“岁加量减”的原则，60岁以上的老年人，其用药量相当于成人用药品的3/4，不可自行增加。每天坚持锻炼15分钟，平均可延寿3年，比如快走、慢跑、骑自行车等，都称得上最好的“药物”。

## 多步少车

整天开车的人比喜欢走路的人，生病的时间长2倍。每天至少进行30分钟的有氧运动（如快走），免疫系统的工作效率更高。

## 多施少欲

小小的善行能让你感到自己生存的社会价值，给你带来情感满足，烦恼自然就烟消云散。

## 多笑少虑

笑不仅能增进肺活量，还能帮你减肥，给心脏松绑，开怀大笑15分钟能够消耗40卡热量。让笑容如阳光般照亮生活，同时也“温暖”心脏。

## 多行少言

健康计划不能只是嘴上说说，与其整日抱怨体胖腰粗，不如行动起来。从今天起，每天努力改掉一个坏习惯，就当给自己储存一份健康保险。

# 健康是否达标 自己测

## 1.早上7点起床，9点就会觉得无精打采？

如果答案为“是”，说明你可能因为缺乏运动或久坐让身体过度疲劳。建议应该规律的身体锻炼，每周至少5次，每次至少运动30分钟。

## 2.两只手各拎3公斤重的物体，手臂会不会感到酸痛？

这考验的不仅仅是肱二头肌，还能测试肩膀、背部、胸部、膝盖等重要肌肉群是否达标。肌肉力量训练可借助哑铃等重物进行，以每组20~25次，每周5~7次为宜。

## 3.上下跳动10次，心跳是否加速？

如果你心跳加速、感到心慌，排除疾病因素后，平时可通过多运动来改善，可以选择间歇训练，比如将快速跑和慢跑结合起来，能够有效提高耐力，保护心脏。

## 4.剪脚趾甲时，身体弯曲是否有不适感？

如果觉得很吃力，就要重视你的关节和骨质情况，当心关节炎，骨质疏松等疾病找上门，这也可能是心脏出问题的信号。每天5分钟的伸展练习能改善这种状况。

## 5.能否后踢到自己的臀部？

如果你做起来感到很困难，说明你身体的灵性和力量都不过关。推荐两种简单的锻炼方法：可以一步迈两层台阶地爬楼梯；经常练习后踢腿。

## 6.不挪动双脚，能否转身向后看？

如果做起来困难，可以经常转转腰，能够增强腰部肌肉、关节的功能，对慢性腰肌劳损、腰椎骨质增生、腰椎间

盘突出、坐骨神经痛等也有防治作用。

## 7.坐飞机或火车时，能独立地将装着物品的箱子放在行李架上？

这个动作可以检验腰背和腿部力量，腰背力量差的人容易被慢性腰疼缠身。“倒退走”可增强腰背肌群力量，加强腰椎的稳定性及灵活性，同时提高腰部组织的新陈代谢，缓解腰背疼痛。

## 8.拿着重物上下楼梯是否感到吃力？

如果发现自己才爬几层楼就气短、呼吸困难，往往肺功能已经比正常人差50%以上了，平时工作中，可利用打电话和午休的时间上下楼。上下楼梯时要注意多运用大腿肌肉、臀部肌肉和腹部肌肉力量。

## 9.跳10分钟节奏快的舞蹈是否气喘？

这个问题可以反映身体的肌肉力量和心肺功能。要想更好地锻炼心肺功能和塑造肌肉，坚持每天做10~15分钟的爆发性运动更有效，如搏击操、短距离快跑等，可以增强肌肉力量，提升心肺功能。

## 10.连续走30分钟是否感到疲累？

走路和身体的很多指标都有关系，每天至少走20分钟，能够帮助燃脂、维持身材、让人心情舒畅，并且精力充沛，还能够降血压和血糖。每天散步20~30分钟可以明显改善健康状况。快走后，可加入一些力量练习，适当提高运动强度，特别是针对上肢力量的练习，如俯卧撑等；刚坚持快走时，可以隔天走一次，身体逐步适应后就要坚持每天锻炼了。

# 让大脑老得慢一点

毫无疑问，大脑的衰退是不可逆的，但有没有可能让我们的大脑老得慢一点呢？别说，这样的方法还真有。

曾有专家做过两个有趣的实验，第一个实验是让老人们去打麻将，第二个则是让老人们去打太极、做手工，分别研究这两种活动是不是对提升老人的认知能力有帮助，哪一种效果更好。

## 打麻将

**难度：**★★

**效果：**★★★★★

将62名被诊断为健忘的老年人分为两组，一组每周玩2次麻将，另一组每周玩4次麻将（这些老人虽然会玩麻将，但都已经是连续6个月没有玩过麻将），连续玩16周，结果发现无论何种频次，老人的认知能力都得到了提升，其后效（即不再玩麻将后）能持续至少一个月。这项研究的现实意义在于，麻将疗法简便易行，不需要特别的技巧和督导，就可以达到不错的效果。但需注意的是，老人长期打麻将容易诱发青光眼。再加上吸烟过多，还会诱发老年性黄斑变性。看东西变形、中央有暗影就是征兆。所以，即便要玩，也要控制频率和时长。



## 打太极、做手工

**难度：**★★★★★

**效果：**★★★

110名被诊断为健忘的养老院老人被分为三组，分别为打麻将，打太极，做简单手工，进行为期12周，每周3次的活动。专家在3个月、6个月和9个月的时候测了被试者的认知功能。结果显示，相对于手工组，打麻将组老人的健忘症病程（尤其是认知能力）显示出了明显的减缓，而太极组老人也有一些进步，但整体效果不如打麻将组。当然，并不是说一定要通过麻将来延缓，麻将只是这类被称为“认知复杂”活动的代表，而且也是比较容易实施的活动。

## 打游戏

**难度：**★★★★★

**效果：**★★

除了打麻将、打太极和做手工，其实，打游戏也可以提升老年人的认知控制能力，不过需要注意的是，并不是所有游戏都奏效，玩的游戏也是有要求的。将46名老年人分为三组，一组为控制组，没有任何游戏训练，另一组进行只是开车或看信号灯的“单任务”游戏训练，第三组进行“多任务”游戏训练，一边开车一边注意信号灯。研究者分别在训练前，训练后1个月，以及训练后6个月测量了他们的认知能力，结果发现，多任务组的老年人认知提升的效果最明显。所以，并不是说所有的游戏对提升老人认知能力都奏效，所玩的游戏至少要同时训练两个通道，才可能有效。而最关键的一点是，对很多老人来说，玩游戏，实在是太时髦的活动，光是学会玩游戏，就要花不少时间，很多老人玩游戏的反应力也不够。



# 有利血液健康的食品

养生是现代人一直追求的，因为它不但可以达到预防疾病的作用，而且在一定程度上可以延长人的寿命，很多人认为养生的关键在于保护身体某个脏器，却忽视疾病的根本来源于血液。

血液的重要性可想而知，如果血液减少，人体会因为缺血而造成生命危险。此外，由于外界因素的影响，如有长时间熬夜、暴饮暴食等不良的生活习惯，易使血液变脏、变黏，这时的人体健康当然会受到威胁。所以，血液的好坏会直接影响身体健康，简单点来说，身体的衰老、寿命的减短都与血液质量有直接的关系。

既然血液对人体健康如此重要，那么除了改变自身的生活习惯，还有什么方式可以使血液的质量越来越好呢？其实，还可以通过饮食的方式。

## 洋葱——降低血液粘稠度

圆葱，也就是常说的洋葱，它是唯一含有前列腺素A的蔬菜，同时含有槲皮素，两者可以扩张血管，降血压；降低血液粘度，增加血液流量；降低胆固醇，防血栓。

## 胡萝卜——软化血管

胡萝卜中含有的山奈酚、槲皮素等，可以降血脂和增加冠状动脉血液流量；它含有的钾盐有助于改善血管硬化。



## 大蒜——抑制血栓形成，预防动脉硬化

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，降低血浆浓度，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。

## 燕麦——降脂减肥

燕麦不仅可以给脂肪减肥，还可以给血液减肥。燕麦中含有水溶性膳食纤维、皂甙、人体必需的8种氨基酸、镁、酚酸类物质等，这些物质可以降血糖、降胆固醇、减肥、抗氧化，维持血液的健康。

## 茄子——增强血管弹性

茄子中含有维生素P、维生素C、皂草甙、钙、磷、镁等物质，其中维生素P可以增强血管的弹性，降低脆性、渗透性，防止血管破裂和出血。其他物质可以降低胆固醇，防止血栓的形成。

## 粗粮——预防高血压

粗粮中含有多种人体需要的微量元素及植物纤维素，如铬、锰在全谷类、豆类、坚果类中含量最高。如果用缺乏这两种元素的饲料去喂养大鼠及家兔，动物就容易发生动脉硬化。而植物纤维素能增加胆固醇的排泄，使血胆固醇含量降低。

除了这些食物外，还有猕猴桃、卷心菜、蜂胶、人参、海带、木耳等食物对血液健康也有利。



# 对抗寒冬多喝粥汤

对付寒冷，一方面要增添衣物，注意保暖，另一方面要注重营养。现代营养学认为，机体在寒冷的环境中对能量的需要增高。因此，需要吃足够的食物，来保证能量的充足供给，以维持正常体温，抵御严寒。在寒冷的冬季，机体对一些维生素的需要量也增加。因此，冬季的饮食基本原则应是：食多样、吃足量、适量补、多粥汤。

## 食物补充要多样、足量，能量补充应充足、平衡

冬季，天寒地冻。生活在北方的居民，有供暖设施，虽然在室外活动倍感寒冷，但室内温暖如春。但在南方，室内没有集中供暖设施，室内室外温度一个样，甚至室内还比室外冷，人体对能量的需求增加，必须注意能量的充足供应。为保证足够量的主食，建议每天吃半斤至八两的谷类食物，除了馒头、米饭、窝头等，可以“软硬兼施”，经常喝粥。

动物性食物不仅所含蛋白质丰富，还含有一定量的脂肪，可增强身体免疫力，提高抗寒防病能力。因此，每天应有3两至半斤的动物性食

物，可包括肉、蛋、禽、鱼或奶等，要经常变换种类。

## 少食生冷，多喝粥汤

冬季食用生冷食物容易刺激肠胃，造成腹痛、腹泻等。因此，适宜的烹调方式很重要。建议在加工冬季食物时，尽量多采用炖、煮、蒸、烩等烹调方式，这样更易保存食物营养，有利健康。火锅、东北的乱炖等，吃起来热乎乎、暖融融的，还实现了食物多样性。

## 顿顿蔬菜，天天水果

冬季干燥，容易出现大便干燥，蔬菜水果中含有丰富维生素和矿物质，还有丰富的膳食纤维，能增强机体免疫力，提高人体对寒冷的适应能力，并对血管具有良好的保护作用，还可以促进胃肠蠕动，防止便秘，因此，应该多补充蔬菜水果。我们可选择胡萝卜、白萝卜、大白菜、土豆、山药、莲藕、菠菜、油菜、芹菜、香菇、冬笋、娃娃菜等蔬菜，水果可选择苹果、梨、猕猴桃、香蕉、柚子、柑橘等。

## 维生素补充要适量，点到即止

冬季寒冷，日照时间缩短，人们的户外活动减少，很容易出现维生素D缺乏。注意经常吃富含钙和维生素D的食物，如奶类、豆制品、海产品、动物肝脏等。冬季可供选择的新鲜蔬菜和水果不如夏秋季节丰富，也容易出现一些维生素和矿物质的摄入不足，可以适当选择维生素和矿物质补充剂来补充膳食中的不足，如维生素C、维生素D等。但不应作为营养素的主要来源，要适量、不过量！



# 果蔬的白霜

**蔬菜：白霜代表“新鲜”** 像是冬瓜、葱叶、芥蓝这些果实和茎叶常常会在表面形成一层叫做蜡质的白霜，这是植物用来保护自己的表皮，起保湿作用的一种物质。我们也可通过“白霜”来判断蔬菜的状态，一般来说，蔬菜越新鲜，白霜越明显。冬瓜上白霜越多，说明冬瓜熟得越好。

**水果：白霜是果粉** 葡萄、李子、西梅和蓝莓表面的白霜等含有齐墩果酸，无毒而且已被证实具有护肝的作用。在清洗苹果时，手上摸到的滑腻感是来自于同一样东西——水果分泌的糖醇类物质，它不溶于水，所以不容易洗掉，但它是一种对人体健康无害的物质。

**鸡蛋：白霜是细菌防线** 有些鸡蛋表面有天然白霜，它对于鸡蛋来说是一层很好的保护膜，挡住了蛋壳上的气孔，防止细菌侵入。不过，白霜有时候会和运输时沾上的尘土混在一起，有些卖家就用湿抹布给擦掉了，这样其实就削弱了鸡蛋的防线。

**柿饼：白霜就是糖** 柿饼上面厚厚的一层白霜，那是在晾晒柿饼过程中，柿子内部的水带着柿子中的糖分渗透到柿皮外，待水分蒸发后所留下的结晶。

**海带：白霜是甘露醇** 海带表面的白霜其实是本身含有的物质，叫甘露醇，有微微的甜味。甘露醇具有利尿和消肿作用，可减轻肾脏负担。不过，很多人在泡发干海带时会将干海带在水里浸泡数个小时，这样会将甘露醇溶解，降低海带的营养价值。最好的办法是清洗表面的尘土后放在蒸笼里干蒸半个小时再用水冲洗，这样不仅保留了营养，还能有脆嫩的口感。

**姿势不良** 久坐不动、长期低头、趴卧床上等不良姿势很容易损伤颈椎，引发头痛，因此在日常生活中不要长时间保持一种姿势。

**饮食不当** 大量进食碳水化合物、硬奶酪、熟食、肉类、巧克力、酒精(特别是红酒和啤酒)、酸奶和刚出炉的面包也可能引发头痛。

**睡眠过多** 有些上班族由于平时睡眠时间少而喜欢周末补觉，可突然增加睡眠时间会打乱人体的生物钟，反而容易招来头痛。每天睡眠时间为7~9小时的人睡眠质量最高，睡眠时间超过9小时或低于7小时，睡眠质量会开始下降。

**空气混浊** 长时间待在空气不流通的环境中也容易感到头痛，这主要和室内缺乏氧气有关，除了开窗通风透气外，也可以用一些空气净化设备帮助净化空气。

**压力太大** 当感到焦虑、压力、紧张、疲倦时，大多会伴随一种阵发性的头痛，这种头痛通常累及整个头部及颈部，如果能把压力分散开来，头痛就可以得到明显缓解。

**噪音太大** 所处环境噪音太大，或长时间高音量听音乐也是引起偏头痛的一大诱因。因此，我们应该尽量少待在过于嘈杂的地方，听音乐时要把音量尽量调低，并合理控制听音乐的时间。

**专家提示：**头痛的因素多且复杂，患者切不可随意用药，一定要到医院确诊。

## 不良习惯易引发头痛

# 这些疾病喜欢受气包

**生气会导致内分泌系统紊乱，进而影响免疫细胞功能的正常运转，降低抵抗力，最终引发疾病。**

**色斑沉着** 生气时，大脑血液中增加的毒素会刺激毛囊，引起毛囊周围程度不等的炎症，从而出现色斑问题。

**出现甲状腺问题** 生气会搞乱内分泌系统的控制中枢，使甲状腺分泌激素过多，久之会引发甲亢。

**加速大脑衰老** 生气时脑血管压力增加，血液中含有毒素最多，进一步加速脑部衰老。

**胃溃疡** 生气会引起交感神经兴奋，直接作用于心脏和血管，减少胃肠血流量，蠕动减慢，严重时会引起胃溃疡。

**造成心肌缺血** 生气时大量的血液冲向大脑，导致供应心脏的血液减少而造成心肌缺血。

**损伤免疫系统** 生气时，大脑会命令身体制造一种由胆固醇转化而来的皮质醇，如果在体内积累过多，就会阻碍免疫细胞运转。

**月经不调** 生气和压抑会导致肝气郁结，出现月经不调、周期不规律、经量减少、血色暗红等问题，甚至出现闭经或更年期提早到来。

**乳腺增生** 生气会导致肝气不舒、气滞血淤，发生乳腺增生等疾病。

# 手脚发麻刺痛有原因

一个姿势保持久了，手脚易出现发麻刺痛，这是由于血液循环受阻引起的，对身体无害，但如果频繁或持久地出现刺痛感，就要找原因了。

**颈部或背部的神经受到了挤压** 如果疼痛和刺痛感从颈部发散到臂部，或是从背部发散到双脚，这可能是由于椎体受伤、不良体态或潜在的疾病（如关节炎）所造成的神经受到了挤压。

**缺乏维生素** 如果刺痛发生在双手，缺乏维生素B<sub>12</sub>可能是罪魁祸首。若伴有疲倦和昏昏欲睡，则可能是患有贫血症。如果血液测试证实的确有这个问题，那么服用含有维生素B<sub>12</sub>的营养补充品或注射相关药物应该能解决手脚刺痛的问题。

**腕管综合征** 打字过多或一直用电动工具的人容易出现这种症状。重复性的运动或振动最终会挤压腕部的神经，进而造成双手有刺痛感，肌电图和超声波有助诊断。一旦确诊，就需要对日常活动方式进行改变。

**颈椎增生或椎管狭窄** 颈部或脊柱椎管内的空间狭小会对脊髓和神经根施加压力，引起刺痛感，影像学检查能够诊断出狭窄。

**糖尿病** 血糖偏高对神经来说就是一种毒素，它会造成手脚麻木刺痛。如果还伴有过度口渴、饥饿感或排尿频繁，很可能是糖尿病并发神经损害，需要做空腹血糖测试或糖化血红蛋白检测。

**甲状腺机能减退** 甲状腺功能低下会引起刺痛、疲劳感、对冷敏感、不明原因的体重增加、皮肤干燥和脱发等症状，做个抽血化验就能很容易地诊断你的甲状腺是否真的有问题。

**多发性硬化** 如果你感觉身体虚弱的同时伴有麻木或刺痛感，外加有复视、行动笨拙、膀胱或肠道控制问题，多发性硬化可能是罪魁祸首，核磁共振成像检查能显示出患者大脑或脊髓上的标志性斑块或疤痕。

# 有切痕的药片才能掰

药片太大难以下咽？简单的事，切碎了它！溶解了它！搞定！什么？错啦？

其实，药物能否掰开吃，要视情况而定。像肠溶片、缓释片、控释片等剂型，只有到了肠道才会释放药物起效，若事先压碎或只吞下没有外壳的药粉，会让药物直接在胃里溶解而刺激胃部。

此外，缓释片是通过特殊工艺保证药物在体内缓慢持续地释放，因此某些情况下，剂量会比普通片大，若掰开或嚼碎，大量药物顷刻释放，出现不良反应的风险会大大增加。

一般来说，要判断药片能否掰开服用，最好的方法是阅读药品说明书，并查看药片上是否有切痕。可以掰开的片剂，一般都印有切痕以方便准确分开。

还需要提醒的是，一些忘记吃药的患者可能会为如何补服药物而发愁。一般建议的是，可以采取下列原则决定是否补服：如果药物属于1天服用1次的，忘服用后，当天补上即可。1天服用2~3次的药物，其中某一次忘记服药，若接近这次服药时间，可补服，下一次按正规时间服用；若已接近下一次服药时间，则无需补服，下次服药时间服用当次剂量即可。举例说来，应该早晨8点钟服药，结果8点半才想起来，这个时候可以补服；如果应该早晨8点半服药，结果下午才想起来，那就继续服下一个剂量就行了。千万不能为图省事而吃双倍剂量，以免出现危险。

## 婴幼儿：纱布蘸清水擦洗

婴幼儿虽然还没长出牙，但也需要用纱布蘸着清水擦洗口腔黏膜和牙龈，有助于预防口腔炎症。轻轻按摩牙龈还可促进牙齿的发育。

待幼儿萌出乳牙后，家长要指导他如何刷牙，养成良好习惯。如果乳牙早失或者滞留，很容易导致恒牙错位萌出或埋伏阻生，而引起牙列拥挤畸形或反牙合等情况，这都会影响恒牙的生长。因此，只有乳牙打好基础，恒牙才能盖好房子。

## 儿童：使用儿童专用牙膏

儿童刷牙要使用儿童专用牙膏，不宜和成人混用。因为一般来说，适量的氟可预防虫牙，但如果全身摄入过量的氟，则会导致氟牙症或氟骨症。因此，给孩子用儿童牙膏，这种牙膏一般含氟量比较合适，既能预防虫牙，又能防止氟过量。此外，对孩子来说，刷牙的时候不小心就会误吞牙膏，因此需要有家长在旁边监督和陪伴。

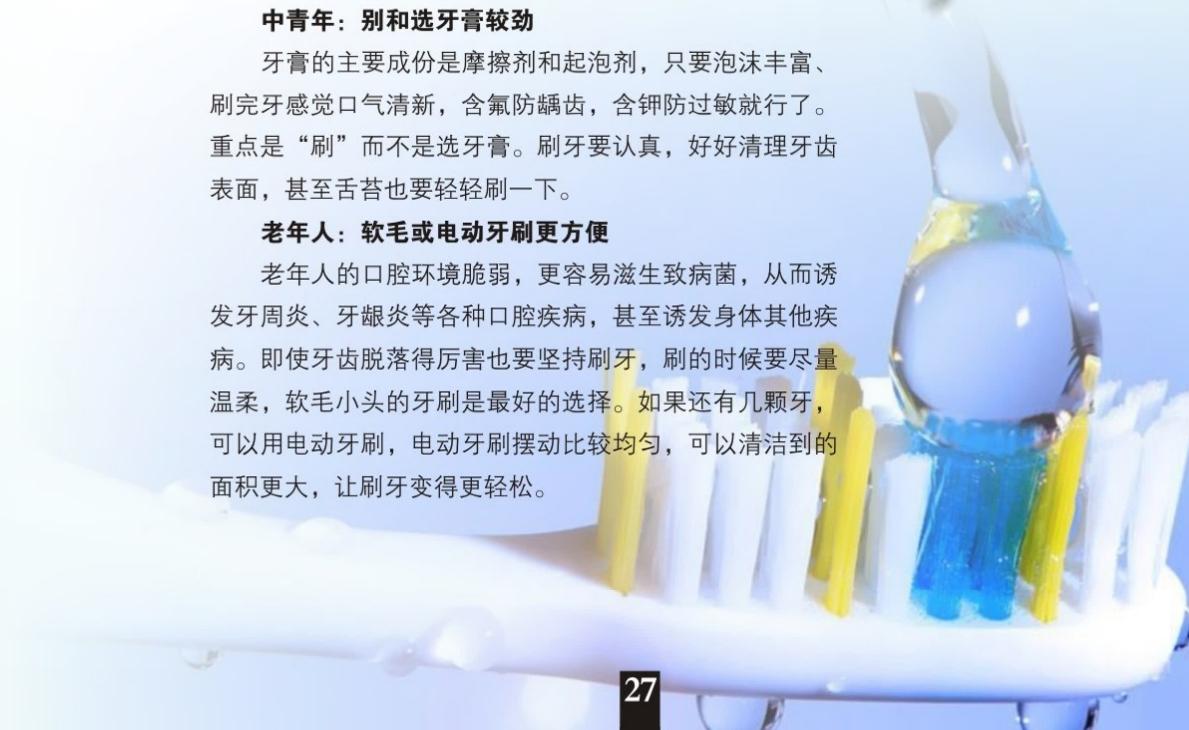
## 中青年：别和选牙膏较劲

牙膏的主要成份是摩擦剂和起泡剂，只要泡沫丰富、刷完牙感觉口气清新，含氟防龋齿，含钾防过敏就行了。重点是“刷”而不是选牙膏。刷牙要认真，好好清理牙齿表面，甚至舌苔也要轻轻刷一下。

## 老年人：软毛或电动牙刷更方便

老年人的口腔环境脆弱，更容易滋生致病菌，从而诱发牙周炎、牙龈炎等各种口腔疾病，甚至诱发身体其他疾病。即使牙齿脱落得厉害也要坚持刷牙，刷的时候要尽量温柔，软毛小头的牙刷是最好的选择。如果还有几颗牙，可以用电动牙刷，电动牙刷摆动比较均匀，可以清洁到的面积更大，让刷牙变得更轻松。

# 刷牙那些事





## 打喷嚏也有正确姿势

冬季是感冒、流感和过敏性鼻炎的高发季节。中招者通常是喷嚏一个接一个，周围的人唯恐避之不及。

不要小看打喷嚏。打喷嚏动作不正确，对某些有潜在危险性疾病（如心脑血管疾病）的人来说，容易引起血管破裂，导致鼻出血、颅内出血等。此外，还可能引起耳鸣、耳内闷塞感，以及闪腰的情况发生。

**用手帕或纸巾遮挡** 打喷嚏时，最好不要直接用双手，而应以手帕或纸巾捂住口鼻。如果是用手捂住口鼻，打喷嚏后一定要及时洗手，避免造成二次污染。

**口鼻不要捂太紧** 在打喷嚏时，纸巾或手帕不要捂得太紧，要留有一定空间，以免喷嚏的压力经过咽鼓管作用在耳道鼓膜上，造成鼓膜穿孔。

**坐着比站着好，站着最好扶东西** 很多人在打喷嚏时习惯性的弯腰低头，其实这种做法也是错误的。打喷嚏时弯腰这个瞬间动作，可能因强烈的腰肌扭动、不协调收缩而闪了腰。最好提前坐下来或半蹲，手扶桌子等物，同时有意收缩颈部和腰部肌肉，好对抗打喷嚏时产生的较大冲击力。

**用手肘衣袖遮挡** 如果临时找不到手帕或纸巾，情急之下，可以用手肘衣袖来缓冲。

健康的身体离不开水，但喝不对反而伤身。以下4点要特别提醒大家注意。

**1.短时间内不能大量喝** 短时间内大量饮水，会增加机体的排尿量和排汗量，前者使肾脏的负担加重，后者则会使体内的盐分过度丢失，导致电解质紊乱。

**2.小便清澈无色说明喝够了** 如何判断是不是喝够了水，建议每天观察一下自己的小便颜色：若呈浅柠檬色，说明体内水分处于最佳状态；若小便清澈无色，则应稍微减少水分摄入；若小便呈黄色，则需及时补水。

**3.餐前餐后不宜多喝** 人的胃部空间有限，如果餐前或餐后大量饮水，会挤占空间，使人产生腹胀、腹痛感，不利胃肠蠕动，导致消化不良。一般情况下，建议饭后半小时再饮水。

**4.长时间运动后忌马上喝** 运动后马上喝水会导致体内血容量突然增加，加重心脏负担。大量的水贮留在胃中，还会影响膈肌升降，使人出现胸闷、气喘等不适。建议运动后先坐下来休息10分钟后再喝水，给身体一个缓冲时间；同时，每次喝150~200毫升即可，不要一次喝太多。

## 喝水的四个特别提醒





## 氨基酸基本知识之四

# 蛋氨酸

蛋氨酸是哺乳动物的必需氨基酸和生酮氨基酸，参与蛋白质合成，与生物体内各种含硫化合物的代谢也密切相关。

### 食物来源

富含蛋氨酸的食物主要有干酸奶、奶疙瘩、奶酪等乳制品，海藻类食品，豆制品，芝麻，葵花子，叶类蔬菜等，但大豆中蛋氨酸含量很少。

### 作用功效

可作为营养增补剂，主要作用有：

**肝脏保护** 抗肝硬变、脂肪肝及各种急性、慢性、病毒性、黄疸性肝炎；抗各种原因引起的肝内胆汁淤积。

**心肌保护** 蛋氨酸可保护心肌细胞线粒体免受损害，对克山病造成的心肌损害尤为有用。

**抗抑郁症** 抑郁症患者血液中蛋氨酸浓度显著降低，补充外源性蛋氨酸对抑郁症有治疗作用。

**降血压** 蛋氨酸可通过转硫作用生成牛磺酸，有明显的降压作用。

**防毒祛毒** 蛋氨酸能预防和治疗有毒金属、非金属对人体的伤害。

**人体代谢** 甲基化在体内生物合成与代谢中发挥着重要作用。蛋氨酸是体内重要的甲基供体，很多含氮物质在生物合成时蛋氨酸提供甲基。

### 过量或不足的危害

蛋氨酸摄入过多，不仅会干扰其他氨基酸的利用，而且会导致动脉粥样硬化等心血管疾病危险性升高和高同型半胱氨酸血症等疾病的發生。缺乏蛋氨酸时，会引起食欲减退、生长减缓或不增加体重、肾脏肿大和肝脏铁堆积等现象，最后导致肝坏死或纤维化。

福州市中医院 协办



专家  
简介

**宋立毅** 主治医师，擅长心血管常见病的中西医结合治疗。

门诊时间：周四下午

地点：门诊四楼心血管科

虚不受补说



虚不受补，通常是指患有虚证的人用了补剂以后不能耐受，出现上火症状或其他不良反应等，不仅达不到补的目的，反而感觉更不舒服。

### 阴虚体质者

偏于阴虚体质的人最容易虚不受补，阴虚体质是指当脏腑功能失调时，易出现体内阴液不足，阴虚生内热的证候，常表现为形体消瘦，两颧潮红，手足心热，潮热盗汗，心烦易怒，口干，头发、皮肤干枯，舌干红、少苔。阴虚（即阳盛）之人稍微用点补药，就会出现上火的症状。另外，通常人们所说的补指的是温补，所用的药也基本是些温性补药。正确的补应包括补阴、补阳、补气、补血等，不同情况补法不同，用药也有凉补、温补等不同。即使患者需要单纯补阴，或者需要单纯补阳，仍然有个阴中求阳、阳中求阴的问题。



### 淤血阻滞者

淤血阻滞常表现为表情迟钝、言语不利，且伴有口干不欲饮、双目黯晦、舌质暗或有淤斑等。淤血日久，血中郁热日深，此时进补，有的患者就会出现出血的情况。尤其是老年人及患有动脉硬化、心脑血管病、糖尿病等的患者，血管功能薄弱，最容易出现问题。因此平日应注意用疏通血管、改善血管机能的药物，使血液浓、黏、凝状态得到改善。如果需要用中药补剂，一定要同时加用疏通气血的药物。

### 痰湿阻滞者

痰湿阻滞证常表现为月经延后，经量少，色淡质黏腻，渐至月经停闭，且伴有形体肥胖，胸闷泛恶，神疲倦怠，纳少痰多或带下量多等症状。这时候如果不先清理痰浊郁滞，单纯应用补品，就会加重痰浊的郁滞，不会起到好的进补效果，甚至会出现越补越不适的感觉。常有痰湿体质患者用了大量的党参、黄芪，感觉身体更加乏力，观其舌象只见舌苔厚腻无比，如果持续补下去可能造成不良后果，如引发心脑血管疾病、导致原有病症加重等。

因此，一定要先将体内痰阻充分清理干净，之后才能进补。另外，很多人将体内痰浊湿气清理干净之后，会感觉身体轻快，本身就达到了补的目的。

### 肝郁之人

肝郁之人虚不受补的情况最为多见。肝郁通俗讲就是情绪不畅。中医认为肝主情志，主疏泄。如果肝失疏泄，就会出现肝郁气滞，表现为情志抑郁、心烦易怒等。同时由于心主神志，情绪也常与心有关，故心火与肝火常常是互相影响、互为作用的，以致出现心肝火旺等表现。这些人由于体内蕴藏着郁火，所以，稍用补品就会使得郁火燃烧。另外，身体素质较差的人往往伴有心烦及情绪不佳。因此，除了注意患者体弱外，还应关注情绪郁滞的问题，如果一味地服用补品，很可能起不到好的进补效果。通常是刚服药时感觉不错，再服就会出现胸闷、腹胀、厌食及一些上火症状。因此中医用补剂时非常强调要兼用疏通的药物，才会使得补而不腻，以达到预期的效果。

### 体弱之人

体虚之人身体各种机能常常偏弱，整体代谢能力也会处于低水平状态，补药稍多即不耐受。日常人们自行食用补品容易超量，体弱之人非常脆弱，也非常敏感，用药稍过则不能耐受，出现胸闷、胃堵、头晕、心悸等现象。另外，体弱之人，多是指先天之本——肾虚，后天之本——脾虚。其中，后天之本最为重要。因为先天不足，后天可以补充；若后天之本虚弱，则补充先天不足的效果会大打折扣。如果存在脾胃虚弱，很容易引起脾胃呆滞，进食、进补均会出现中焦堵塞现象，中焦枢纽不通，上下左右气机均会受阻，就很容易发生虚不受补。脾胃虚弱之人，无论食补还是药补，都要和缓进行，不妨试试将一剂分为二三日或多日服下；如果有条件可以配成丸剂或者膏滋剂等剂型，使得药物缓慢发挥作用，这样就能起到很好的进补作用。

# 三九贴有讲究

三九贴采用中药在穴位上贴敷达到治疗目的，可有效减轻临床症状，预防和减少疾病的复发，延缓病情进展，提高生活质量。其与内服药相比，具有安全、方便、有效、痛苦小、不良反应少、价格低廉等优点，更易被人接受，尤其是老年人及儿童。

三九贴是在天人相应、不治已病治未病、内病外治等中医理论的指导下，在三九天进行穴位贴敷以治疗相关疾病的方法。三九贴与三伏贴阴阳配合、相辅相成，合称“伏九贴敷”。

我国民谚有“夏养三伏，冬补三九”的说法，这里的三伏和三九均为我国农历中的一段特殊时期。三伏在夏至节气后，以夏至后第三个庚日开始入伏，第四个庚日为中伏，立秋后第一个庚日为末伏，合称三伏。而在冬至节气后，从冬至日开始，每九天为一“九”，第一个九天叫“一九”，第二个九天叫“二九”，依此类推，一直到“九九”为止。一般来说，三伏是一年中最炎热的时候，而“三九”是一年中最寒冷的时候。一般来说，三九贴则是在前三个“九”中每“九”的第一天进行穴位贴敷。三九贴对三伏贴的疗效起到加强和巩固的作用。

## 三九贴有事半功倍的作用

“三九”是一年中天气最冷、阴气最盛的时候，也是阴盛而衰，阳气渐生的时候。人体与之对应，也是阴气最盛、阳气最弱的时候，此时寒邪最易乘虚侵袭人体，诱发各种疾病，尤其是呼吸系统疾病。三九贴就是顺应自然与人体的这种规律，在疾病尚未发生或发作之前，选用具有辛散温通功效的中药，制药泥贴敷于相应穴位，从而借助药物和穴位的作用，振奋人体的阳气，促进阳气的生发，增强人体的抵抗力，达到温通经络、祛风散寒、温肺化饮、止咳平喘的作用，达到预防和治疗

疾病的目的。

### 对呼吸系统疾病疗效最好

从理论上讲，凡是冬季易犯的疾病均可采用三九贴治疗，但在临幊上，呼吸系统疾病是应用最多、疗效最好的一类疾病，主要包括支气管哮喘、慢性支气管炎、肺气肿、肺心病、慢性阻塞性肺疾病、慢性咳嗽、反复感冒、变应性鼻炎、慢性鼻炎、鼻窦炎、慢性咽炎等。

三九贴属中医治未病范畴，主要适用于上述各种呼吸系统疾病的稳定期，但具有如下情况者暂不宜进行三九贴：1.急性呼吸道感染、发热者；2.局部皮肤破损、溃烂者；3.孕妇及2岁以下儿童；4.对胶布或贴敷药物过敏者；5.极度虚弱者，如恶性肿瘤晚期病人等。

三九贴主要应用于呼吸系统疾病，因此所选的穴位主要也是与肺相关的穴位，如大椎、定喘、肺俞、膏肓、中府、天突、膻中等，临幊在进行贴敷时，可根据具体情况，辨证选取3~5穴。

一般来说，在进行三九贴时，单次贴敷时间儿童为0.5小时~2小时，成人为2小时~4小时。根据患者个体差异，可适当调整贴敷时间，如老年人、体质较弱以及皮肤娇嫩者，可适当缩短贴敷时间。

三九贴与三伏贴是阴阳相配，相辅相成的，三九贴可加强和巩固三伏贴的预防、治疗效果，有人贴切地将之称为夫妻贴。伏九贴敷属于治未病范畴，往往没有明显的即时效果，需长期坚持，方可达到最佳效果，因此，建议连续进行，3年为一个疗程。



# 儿童食物过敏

福建省福州儿童医院 协办

专家  
简介

**闫威** 福州儿  
童医院急诊科  
主治医师



## 食物过敏发生四要素

婴幼儿容易食物过敏的原因有遗传学因素、环境因素、早期暴露和免疫状态。

**遗传学因素** 如果父母双方均无过敏性疾病，那么子女患有过敏性疾病的发病率是5%~15%，如果有一方患有过敏性疾病，则发病率是20%~40%，如果二者都患有，则发病率是50%~70%，因此要早诊断，早治疗！

**环境因素** 消毒剂的广泛使用、抗生素的大量滥用、吸烟、二手烟、剖宫产、药物使用（抗生素）、过早接触整蛋白食物……

**早期暴露** 由于初生婴儿的肠道免疫系统尚未成熟，容易对外来蛋白质产生过敏反应。

**免疫状态** 由于刚出生的新生儿肠腔内无菌，肠壁结构松弛，渗透性高，而且对病原菌的获得性免疫尚未建立。

常见易引起婴儿过敏的食物有牛奶、鸡蛋、花生、坚果、大豆、鱼虾、小麦、贝类(牛奶是婴儿期最主要的过敏原之一)，但食物过敏存在同类食物交叉反应和不同类食物交叉过敏，如果对牛奶过敏，那么对羊奶、马奶这些同类食物也可能过敏，如果对鸡蛋过敏，那么对鸭蛋、鹅蛋也可能过敏；如果对牛奶过敏，40%的会对豆蛋白过敏；因此，当食物发生过敏时，食物替代并不是安全的选择。

## 食物过敏症状解析

1岁以下婴幼儿食物过敏的消化道症状：如打嗝、放屁、拉肚子、便秘；流口水，口腔分泌物多；肠绞痛，定时哭闹；粘液脓血便。

3岁以上消化道的症状有：肚子疼；晨起疼痛、饭前疼痛、紧张时疼痛；感冒的时候表现为胃肠型感冒，呕吐、发烧、咳嗽；肠系膜淋巴结炎；厌食、食欲不好。

食物过敏的皮肤症状有湿疹、荨麻疹、皮肤干燥、脱发等。

食物过敏的神经症状有哭闹、容易发脾气，过于好动、不能自我控制，睡觉不踏实，白天容易醒，咬人、抓人，下颌抖动，甚至惊厥，还会产生行为障碍，如马虎、注意力不集中、磨蹭等。

## 食物过敏的预防和治疗

预防食物过敏的方法有三种，分别为改变过敏原性质、回避过敏原和调节宿主免疫。对于有过敏性鼻炎或者哮喘，有皮炎、湿疹、神经性皮炎，有慢性腹泻、溃疡性结肠炎和有焦虑抑郁的父母，以及有多发囊肿妈妈是预防的重点。

治疗婴儿食物过敏的方法有回避过敏食物和药物治疗，要回避牛奶、鸡蛋、大豆、海鲜等等，或采用对症治疗和进行免疫调节。

“四体一位”是儿童过敏的最佳治疗方案，包括患者教育、对症药物治疗、脱敏治疗、正确的诊断及避免接触过敏原。

早期干预对于过敏的预防具有重要意义，母乳喂养4~6个月可降低过敏性疾病发生的风险，当母乳不足或不能母乳喂养时，应采用经临床研究证实有效的适度水解配方进行喂养，可降低过敏发生风险，6个月后引入固体食物，高致敏食物可延迟到2~3岁添加。

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。

【详见第43期】

门诊时间：周一、三、四、五上午。

## 看性格择业

目前心理学家达成普遍共识，在众多的性格因素中，有五个影响着个体行为的表现，依照性格选择合适的职业，可以更好发挥自己的才能。

**神经质** 是指人们情绪的稳定性和调节能力。神经质水平高的人，经常会感到忧伤，情绪容易波动，更容易对日常生活的压力感到心烦意乱；低的人多表现为平静、自我调适良好，不易出现极端和不良情绪。

**外向性** 外向性高的人非常爱好交际，通常表现为精力充沛、乐观、友好和自信；而内向者虽然这些表现不突出，但并不等于说他们就是自我中心和缺乏精力。正如一位心理学家说的，“内向者含蓄而不是不友好，自主而不是追随他人，稳健而不是迟缓”。

**求新性** 求新性高的人，思维活跃，独立思考能力强，对新观念积极探求和接受，发散思维好；低的人多数比较传统，喜欢熟悉的事物。

**随和性** 随和性高的人乐于助人，富有同情心，注重合作而不强调竞争；低的人多抱有敌意，为人多疑，喜欢为个人的利益和信念而争斗。

**尽责性** 指我们如何控制自己，如何自律。尽责性高的人做事有条理、有计划，并能持之以恒；低的人做事马虎大意，易见异思迁，不可靠。

“神经质”高的人，适合找一份朝九晚五的稳定工作。如果“外向性”高，适合从事与人交流频繁的行业；反之则适合会计、编辑等讲究用心细致的工作。“求新性”高，适合科研、设计类工作；反之，适合重复操作性质的工作。“随和性”高，在工作中更容易合作；反之，适合强调个人能力的工作。如果“尽责性”高，可能会成为一名优秀的职工；反之，就需要克服责任心不强的缺点。

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。

妊娠、分娩虽然是女人一生中的自然生理过程，但也离不开准爸爸的积极参与。准爸爸该如何迎接宝宝的到来呢？

**孕前期** 要孕育一个健康聪明的孩子，男方精子的数量和质量同样是至关重要的，因此，准爸爸同样也应积极去准备。孕前准备应该在孕前3~6月开始，应均衡饮食；避免接触有害物质；家中不要喂养猫、狗等宠物；戒除不良嗜好，如吸烟、酗酒；进行一次全面的医学检查。

**孕早期** 孕早期是妊娠反应强烈的时期，也是容易流产的时期，孕妈妈情绪波动很大，孕妈妈的情绪直接影响胎儿的发育和身心健康，因此这一时期准爸爸应体贴照顾孕妈妈，主动承担厨房家务；多多包涵忍让、安慰鼓励孕妈妈；避免性生活。

**孕中期** 此时孕妈妈的肚子越来越大了，准爸爸要尽量多分担一些家务活，不要让孕妈妈太劳累。当孕妈妈感到身体慵懒，准爸爸要主动当孕妈妈的“依靠”。准爸爸要多跟胎宝宝说话，和孕妈妈一起做胎教、数胎动及家庭监护；提醒孕妈妈养成良好的生活习惯和饮食习惯；提醒准妈妈按时产检，最好能陪同她一起去；要注意警惕贫血、妊娠期糖尿病、妊娠期高血压。

**孕晚期** 此期孕妈妈因腹中胎儿日渐增大而行动更加不便，睡眠时夜醒次数多。准爸爸要做好家庭监护，严禁性生活，以防早产；督促孕妈妈均衡饮食；为分娩做好全面的准备，准备好待产包，帮助孕妈妈消除对分娩的恐惧心理，保证营养和休息，为分娩蓄积能量。一旦出现临产征兆及异常情况及时送孕妈妈去医院。

## 优生优育之爸爸篇



# 男人似火

在同样的室温中，男性可能会踢开身上的羽绒被，而女性会蜷缩在被子下，还想穿上一双羊毛袜子。其实男女在体温上的差异是由循环系统的运转方式和体型等多方面因素造成的。

## 女性更容易散失热量

相对于男性，女性更容易散失热量。雌性激素、体型较小、肌肉重量轻和代谢率较低都是造成这一现象的原因。

女性较男性而言，她们体表面积与体积的比值更高，这会加速热量的散失。更为重要的是，女性比男性更擅长保持身体内的核心温度，这对女性有能力为正在发育的胚胎提供一个温暖环境起到了至关重要的作用。

因此，当周围环境中的温度下降时，女性循环系统会将血液从皮肤和肢体远端处转移。男性身体的核心温度会轻微下降，他们也不会意识到有任何的改变。

## 循环系统障碍影响女性温感

尽管从生理功能上来说，两性的循环系统并没有结构性的差异，但女性往往会觉得她们处于一种无法控制的过程中。她们容易昏

# 女人似水

倒，忍受着更年期潮热等不适症状的折磨，也更有可能患上低血压引发的疲劳和抑郁。四肢冰冷还会造成她们感觉到更多的轻微不适。

女性患上肢端动脉痉挛症(它是由于寒冷或情绪激动引起发作性的手指或足趾苍白、发紫，然后变为潮红的一组综合征)的可能性是男性的9倍。这是一种疼痛和令人衰弱的循环系统障碍。

人们普遍认为雌激素对这种疾病起到了显著的影响作用，尽管这一关联还未得到确认。一种可能性认为雌激素的存在增粗了血管，从而阻碍了血液循环。

对于大多数女性来说，如果她们冰冷的四肢温度处于正常范围，有一些措施能够减轻她们的痛苦。

有氧锻炼能增加体内毛细血管的数量，从总体上改善循环功能。骑车能改善腿部的血流量，划船会促进臀部和腿部的血流量，游泳对于增加整个身体的血流量是一种完美的锻炼方法。

## 人体体温受血液循环影响

人类的血液循环是一个复杂精密的系统，血液的自由流动对人类的健康至关重要。一名女性通常有4~5升血液，每45秒通过身体一次。人的心脏在一生中大约会输送超过2.5亿升血(相当于25个奥运会标准游泳池的大小)，对人体起到了新陈代谢的作用。

女性的体温在很大程度上受血液循环的影响，因此良好的血液循环对身体至关重要。女性在经期之前体内的铁含量会降至最低，体内铁不足会造成红细胞的减少，进而导致体温下降。