



4月25日是“全国儿童预防接种宣传日”。省、市、鼓楼区卫计部门在西湖公园开展以“预防接种，守护生命”为主题的宣传活动。图1参加活动的领导、专家；图3、图4疾控专家宣传预防接种知识。

3月24日是“世界防治结核病日”。福州市、鼓楼区卫计部门联合举办宣传活动。图2在福州大学，号召广大师生积极参与结核病防治工作。图5结核病防治知识闯关答题，增强宣传活动趣味性，寓教于乐。

# 我爱健康

## 2018 I LOVE HEALTH

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



P<sub>4</sub> 【专家论坛】

**乌鸡白凤丸不能治痛风**

P<sub>9</sub> 【健康资讯】

**吸烟显著升高患2型糖尿病风险**

P<sub>24</sub> 【防病之道】

**烟草是十类药物的“死对头”**



# 无烟生活 共享健康



## 无烟生活好

- 吸烟严重危害健康
- 戒烟是降低烟草危害的唯一方法
- 任何年龄戒烟均可获益，戒烟越早越好
- 戒烟门诊可提供专业戒烟服务

## 戒烟益处多

- 延缓皮肤衰老 停止吸烟能延缓面部衰老，延迟皱纹出现。不吸烟者的皮肤能获得更多的营养物质，包括氧气。而吸烟者的面色往往呈蜡黄色，戒烟还可扭转黯淡的肤色问题。
- 减轻压力 一个人在停止吸烟后，压力水平有所降低了。烟民认为通过吸烟能缓解压力，事实上吸烟带给人们的只是暂时的满足感，愉悦的感觉很快会消失不见，并不能真正治疗压力问题。
- 牙齿洁白 戒烟能阻止牙齿变污浊，会拥有更清新的口气。戒烟后患牙龈疾病的机率变小，而且牙齿不会过早地脱落。
- 促进生育能力 不吸烟的人受孕机会比吸烟者受孕机会更大。戒烟可改善子宫内膜，提高精子的存活率。非吸烟者还能增加试管受孕成功的可能性，并能降低流产几率。最重要的是，戒烟的女性朋友生下个健康宝宝的机率会大大提高。
- 呼吸更顺畅 戒烟后呼吸更顺畅了，咳嗽随之减少，这是因为肺活量提升了。年轻时，吸烟对肺活量的影响可能并不明显，除非在跑步的情况下。但三十多岁之后拥有一个强大的肺活量是极为重要的，若不想晚年爬楼梯、散步会气喘，尽早戒烟吧！
- 性生活更佳 停止吸烟能改善人体的血流量，进而提高灵敏度。戒烟后男性的阴茎勃起功能会有所提高，女性会更容易性高潮。
- 活得更长寿 长期吸烟导致癌症、心血管疾病、呼吸系统疾病等多种疾病。戒烟不仅能延长寿命，还能让你晚年生活少些病痛，更加快乐。
- 提高知觉 戒烟后嗅觉和味觉有所提升。因为人体会从因吸入上百种有毒化学物质而变得迟钝的状态中，逐渐恢复从前的正常知觉意识。
- 有更多的活力 在戒烟后的第2~12周内，身体的血液循环功能得到改善。这让所有的体育活动都变得更简单了，包括走路和跑步。
- 提高免疫力 戒烟能提高免疫系统功能，随着吸烟的减少，体内的氧气增多，不容易感到疲惫，也减少头痛的可能性。

善待暮年

我和谁都不争，和谁争我都不屑。简朴的生活，高贵的灵魂，是人生的至高境界。

花开花谢，潮起潮落，不经意间我们正走向人生的暮年。从呱呱坠地到两鬓染霜，岁月的行囊里装满了酸甜苦辣。在夕阳的路上能走多远，取决于我们的体魄和心态。

在曾经的岁月里，每个人都会有大小不一的光环，但这光环已是“过去式”，当光环退去，谁都是柴米油盐，谁都是一介布衣。

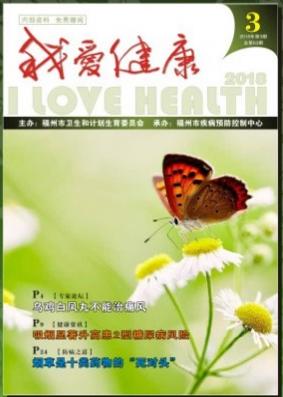
我们曾如此渴望命运的波澜，到最后才发现，人生最曼妙的风景，竟是内心的淡定与从容；我们曾如此期望外界的认可，到最后才知道，世界是自己的，与他人毫无关系。

今天，我们生活的国度里，银发浪潮席卷而来，老年人的比例越来越高，年轻人的负担越来越重。不要满怀焦灼期待子女常回家看看，子女们有各自的生活和事业，他们像永不停歇的陀螺一样，上有老下有小，“老”是“夕阳”，“小”是“朝阳”。“朝阳”总比“夕阳”更令人关注和憧憬，这是动物繁衍生息的法则，是规律，谁也不能违背。记住，年轻人永远比老年人忙。

每个人都是生命的独立个体，因此，我们要学会在孤独的时候给自己安慰，在寂寞的时候给自己温暖。老要有老的风骨，老要有老的优雅，正如春华秋实，四季轮回，各有风采。

暮年是美好生活的开始，是一种从容、恬阔、悠哉、游哉的状态。

愿我们保持一颗宁静的心，少些期盼、多些宽容，宠辱不惊、去留无碍，微笑向前，善待暮年的自己。



2018年5月 第3期

总第63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

美 编:万小军

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 制 单 位:福建省地质印刷厂

# Contents

## 目 录

### 卷首语

- 善待暮年 ..... [ 01 ]

### 专家论坛

- 乌鸡白凤丸不能治痛风 ..... [ 04 ]  
适老装修——让老年人过得舒适 ..... [ 06 ]

### 健康资讯

- 吸烟显著升高患2型糖尿病风险 ..... [ 09 ]  
这些病不能随便输液了 ..... [ 10 ]

### 养生健体

- 每个人肚脐眼都不一样 ..... [ 12 ]  
提肛运动助健康 ..... [ 14 ]  
人老了会变矮 ..... [ 16 ]

### 营养膳食

- 夏日解暑谁担当 ..... [ 17 ]  
茶说:早性温 午提神 晚消食 ..... [ 18 ]

### 食品安全

- 吃蘑菇不会重金属中毒 ..... [ 20 ]

### 防病之道

- 甲状腺结节要手术吗 ..... [ 22 ]  
老“饭困”有可能是病 ..... [ 23 ]  
烟草是十类药物的“死对头” ..... [ 24 ]  
晨起头痛不全是没睡好 ..... [ 26 ]

### 生活贴士

- 自测烟瘾 科学戒烟 ..... [ 27 ]  
健康作息时间表 ..... [ 28 ]  
夏日皮肤病的预防 ..... [ 30 ]

### 健康指南

- 氨基酸基本知识之六——苏氨酸 ..... [ 31 ]

### 中医治未病

- 人体的“止痛开关” ..... [ 32 ]  
宝宝便秘怎么办 小儿推拿来解决 ..... [ 34 ]

### 舒心苑

- 人的三大焦虑 ..... [ 37 ]

### 儿童康健园

- 要重视婴幼儿缺铁性贫血 ..... [ 38 ]

### 康乃馨

- 保胎那点事 ..... [ 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  
长乐区卫生和计划生育局  
福清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

**宁艳梅** 甘肃中  
医药大学药学院  
副教授

# 乌鸡白凤丸 不能治痛风

**宁艳梅**

网文《痛风“特效方”，一味药，发一个好一个！》在微信朋友圈被广泛传播，这味“特效药”就是乌鸡白凤丸。患者们大多将信将疑，但因乌鸡白凤丸不是处方药，在药店很容易买到，且价格较低，一些人开始尝试。但事实是乌鸡白凤丸治疗痛风缺少科学依据。

痛风主要与嘌呤代谢紊乱、尿酸排泄减少所致的高尿酸血症相关。尿酸盐结晶沉积在软组织中，会导致痛风发作。痛风还常伴腹型肥胖、高脂血症、高血压、2型糖尿病及心血管疾病等。从中医角度来看，痛风主要由脾肾亏虚、湿热内蕴、痰瘀互结、痹阻经络所致。中医治疗痛风通常需要根据每个患者的情况分型分期辩证治疗，单指望用乌鸡白凤丸就能治愈，是不可信的。

乌鸡白凤丸是治疗妇科疾病的药物，主要功效是补气养血、调经止痛，可用于气血两虚、月经不调、崩漏带下等疾病。一些患者服用乌鸡白凤丸后，痛风症状得到缓解，这是因为乌鸡白凤丸中当归、白芍、香附、川芎等疏肝养血通滞之品具有止痛功效，可以缓解痛风患者的疼痛症状。但是，盲目“超范围使用药物”的风险很大，乌鸡白凤丸的药物说明书上没有关于治疗或辅助治疗痛风的论述，说明临幊上对其治疗痛

风的效果和副作用都缺少令人信服的证据，且其含有一些助阳固涩之品，如桑螵蛸、鹿角霜、芡实等，可能会加重某些证型的症状。

专家建议，痛风患者应到医院进行正规治疗，服用降尿酸和控制发作的药物，还需注意日常饮食和生活习惯。首先，应少吃辛辣刺激性食物，如辣椒、胡椒、花椒、生姜等。其次，避免摄入嘌呤含量高的食物，如动物内脏和骨髓、海鲜、菌类、豆类等。再次，不饮酒，酒精容易导致体内乳酸堆积，对尿酸排出有抑制作用，易加重病情。最后，多进行和缓的运动，比如慢走、打太极拳等，有助于纠正痛风导致的体内代谢紊乱。

## 链接

### 缓解痛风的简单方法

- 1.经常活动关节，没事多活动你的手指和脚趾，膝盖和肘部，做做伸展运动，赶走尿酸结晶在关节处的沉着。
- 2.痛风的治疗在日常，可用肉桂5克研成粉状，伴蜂蜜20克服下，按摩关节痛处，一般30分钟可减轻疼痛。
- 3.晚上临睡前用痛风手足泡浴剂泡脚，至少30分钟，不但对痛风的治疗有好处，还可减轻疼痛，并让尿酸结晶重新溶解排出体外。
- 4.尿酸在碱性环境中容易溶解，所以应多吃蔬菜、水果、坚果等碱性食物。可周期性采用植物性饮食，如黄瓜日、西瓜日、苹果日等。



# 适老装修 —让老年人过得舒适

王羽

家装改造不只是为了让旧房换新颜，更重要的是让家变得舒适、安全，适合你在不同阶段的生活。在高龄阶段，老人面临的最大问题是身体开始走下坡路。即便平时身体还好，年龄增长带来的各种问题也已出现。比如，腰腿肌力衰退，在平坦的地方也会绊倒；视力越来越差，报纸上的小字看不清楚等。这个阶段家装改造的主要目的就是让生活变得不那么费力，并尽可能保证安全。特别是到了高龄后期，体力和精神状况持续衰退，很多老人都要借助轮椅出行，房屋空间设计就必须考虑轮椅的通行、回转不受限制。提早进行无障碍改造规划，不只是为了将来，也是让现在活得舒适。

## 适老装修，要解决四大问题

### 第一，安全性问题

防摔是保障老人安全的第一要务，涉及浴室、厨房的防滑，房间照明的改善，高差的合理处理，家具的形式，开关插座的位置等。

### 第二，功能性问题

比如，厨房门不符合轮椅通行要求，老人可能就会因此放弃进厨房自己倒杯水的打算；如果家里障碍物太多，走路容易磕磕碰碰，不易通

**王羽** 博士、中国建筑设计院适老建筑实验室主任。

行，老人可能会下意识选择长时间窝在一间屋子里，身心都会受到不良影响。多大空间能保障轮椅进出、使用无障碍；如何方便护理人员照顾老人；地面有高差怎样处理等，都是适老装修要解决的问题。

### 第三，舒适度问题

为了方便老年人如厕，一般建议在马桶旁安装扶手，但扶手的高度、长短直接关系到老人的使用舒适度，有时候，哪怕几厘米的差异，也会产生较大的不同。此外，温湿度、照明、隔音的不适当，都会导致舒适度降低。

### 第四，人文关怀问题

老人需要交流，如何安排空间布局，才能更好地适应老人的交流需求？选择什么样的颜色粉刷墙壁、装饰房间，以促进老年人的心理健康？当老人与小辈住在一起时，怎样保障三代人各自的独立空间？这些都属于人文关怀的内容。

## 适老装修，五大改善要点

### 第一、预防意外跌倒

应在浴缸和马桶旁安装扶手；如果是淋浴器，应至少在一侧墙面安装扶手，再配一个淋浴凳。卫生间及厨房地面要防滑，改用防滑地砖或增加防滑垫都可以。需要注意的是，防滑垫必须保证牢靠，否则会成为另一个安全隐患。房间中的各种台面也非常 important，特别是厨房，一来方便老人随手放置物品，二来可以代替部分扶手功能。



## 第二，改善照明环境

适合老年人的起居室照度要略高于普通住宅，接近商场内光亮度，因此老年人的起居室应换用亮度相对高一点的灯具。此外，厨房里除了顶灯，可以在灶台或洗菜池上方加设光源；卫生间的洗手台上方可设置镜前灯；起居室或卧室内，也可采用顶灯和局部灯光的搭配，以防一盏灯突然坏掉，影响视线。

## 第三，减少弯腰动作

这主要体现在插座、开关的高度设计上。站立使用插座时，高度设置在0.7~0.9米是可以接受的；坐在轮椅上使用插座时，0.6~0.7米是可以接受的。开关的高度则以站立时0.8~1米，坐轮椅时0.6~0.8米较为合适。如果插座原本设置较低，且不易改造，建议连接插线板，放置在台面的明显位置。

## 第四，降低操作难度

随着年龄增长，老人的视力及手部精细操作能力都会下降，将圆球型的门把手换成杆式的；电灯开关如果是老式较小的按键，则应换成易于识别操作的大按键面板。

## 第五，增设报警装置

建议在卧室、卫生间设紧急报警求助按钮，卧室的预警装置应设在床边，方便老人一伸手就能够到。或者用电话紧急呼叫键代替，一旦发生意外，老人可以一键联系到子女或救护系统。



# 吸烟显著升高患2型糖尿病风险

日前，英国《柳叶刀·公共卫生》杂志上发表了一项对中国50万成人进行的9年随访研究，结果显示，长期吸烟者2型糖尿病发病风险比不吸烟者高15%~30%。此外，糖尿病发病风险与吸烟量以及更早的开始吸烟年龄呈明显剂量—效应关系。

来自牛津大学、北京大学及中国医学科学院的研究人员分析了吸烟和戒烟与糖尿病风险的关联。研究对象为从中国10个地区（城市与农村地区各5个）招募的、基线调查时无糖尿病病史的约50万名成年人，并通过常规死亡报告系统及住院记录追踪研究对象的健康状况。在9年的随访中，一共观察到新发2型糖尿病1.35万例。

在男性中，吸烟相关联的糖尿病风险在高体重者中更为显著：正常体重者中，每日吸烟≥30支的吸烟者糖尿病患病风险较不吸烟者高30%，而在肥胖者中，每日吸烟≥30支的吸烟者糖尿病风险较不吸烟者高60%。研究显示，虽然吸烟者的平均体质指数低于不吸烟者（这可能与吸烟可抑制食欲并升高基础代谢率有关），但与轻度吸烟者或不吸烟者相比，重度吸烟者更可能导致中心型肥胖，进而极大升高罹患糖尿病的风险。

曾经有研究认为，戒烟可能增加2型糖尿病的发病风险，尤其是在戒烟后的前5年内。本项研究仔细分析发现并非如此——戒烟后所出现的短期糖尿病超额风险仅存在于因患病而戒烟的个体中，并未见于自愿选择戒烟的健康个体中。在自愿选择戒烟且戒烟时间大于5年的个体中，糖尿病的风险略有增加，但这可能与戒烟后体重适度增加有关。

研究还发现，虽然中国女性吸烟并不常见，但在吸烟量相同的情况下，吸烟与糖尿病风险的关联在女性强于男性，这可能与女性的体脂比例高于男性有关。

# 这些病不能随便输液了

广东省卫生计生委发布了《关于加强基层医疗卫生机构静脉输液管理的通知》，要求各地要遵循世界卫生组织提倡的“能吃药就不打针，能打针就不输液”的用药原则，尽可能减少不必要的静脉输液。并明确了可以使用静脉输液的具体指征以及门诊、急诊原则上无需静脉输液治疗的53种常见病、多发病。

## 内科疾病：

上呼吸道感染：普通感冒、病毒性咽喉炎；急性气管支气管炎，体温38℃以下；支气管扩张无急性炎症者；支气管哮喘处于慢性持续期和缓解期；肺结核(播散型肺结核除外)；间质性肺疾病无明显呼吸窘迫；慢性阻塞性肺疾病缓解期；无并发症的水痘、流行性腮腺炎、风疹；高血压亚急症；慢性浅表性胃炎；无水、电解质紊乱的非感染性腹泻；单纯幽门螺旋杆菌感染；轻度结肠炎；无并发症的消化性溃疡；具有明确病因的轻度肝功能损害；多次就诊未发现器质性病变考虑功能性胃肠病；急性膀胱炎；无并发症的自发性气胸；单纯的房早、室早；无急性并发症的内分泌代谢性疾病；无特殊并发症的阿尔茨海默病(老年痴呆)、面肌痉挛、运动神经元疾病、多发性抽动症、睡眠障碍、焦虑、抑郁症、偏头痛；癫痫(癫痫持续状态、癫痫频繁发作除外)；无特殊并

发症的脑血管疾病的一、二级预防(脑血管疾病的非急性期)；无特殊并发症的肾性贫血、肾病综合征、慢性肾小球肾炎、蛋白尿。

## 外科疾病：

体表肿块切除术后；轻症体表感染(无发热，血象正常)；轻度软组织挫伤；小型体表清创术后；浅静脉炎；老年性骨关节炎；非急性期腰椎间盘突出症和椎管狭窄症；闭合性非手术治疗的四肢骨折；慢性劳损性疾病；慢性膀胱炎；慢性前列腺炎；前列腺增生；无并发症的肾结石；精囊炎；急性鼻炎、各类慢性鼻—鼻窦炎、过敏性鼻炎、急性鼻窦炎无并发症者；急性单纯性咽炎、慢性咽炎、急性单纯性扁桃体炎；急性喉炎(重症除外)、慢性喉炎；急慢性外耳道炎、急慢性中耳炎无并发症者；外耳道湿疹、鼓膜炎。

## 妇科疾病：

慢性盆腔炎；慢性子宫颈炎；无症状的子宫肌瘤；前庭大腺囊肿；阴道炎、外阴炎；原发性痛经；不合并贫血月经不调(功血)。

## 儿科疾病：

上呼吸道感染：病程3天以内，体温38℃以下，精神状态好；小儿腹泻病：轻度脱水可以口服补液者；毛细支气管炎：轻度喘息者；手足口病或疱疹性咽峡炎：无发热、精神状态好，血象不高者。



# 每个人肚脐眼都不一样

你有没有关注过自己的肚脐眼，你是否知道它的与众不同？每个人的肚脐眼都不一样，肚脐眼的形状和小时候的瘢痕修复有关，不过也受胖瘦等其他因素的影响。

脐带的本质是连接母体和胎儿的一根数据线。数据线接头处围绕着一圈皮肤，叫做“脐轮”。时机到了，小宝宝要自力更生，脐带就要被剪断了。为了尽量少出点血，助产士们先是从两头把这根数据线封住，然后从中间剪断这根数据线：剪断的数据线——现在改名叫“脐带残端”。

几个小时以后，助产士会把上面的那个夹子松开，这时有意思的事情发生了：剩下的这一截“数据线”——脐带残端会渐渐萎缩、变黑，在出生一两个星期之内，这一部分自己便掉下来了。

为了修补掉下来的残端留下的洞，数据线接口旁边的皮肤会慢慢地从两边向中间长。但是，这个时候这个洞里面也没闲着，里面也在默默地长“肉”——它们便是和伤疤下面的那些“肉皮”同样性质的“瘢痕组织”。这些瘢痕组织慢慢地向外填，又过了一两个星期，终于完全把这个洞补上了，算是长成了宝宝的肚脐眼。

在补这个洞的时候，有些瘢痕组织长到和其他皮肤差不多高的时候停住了，有些被“脐轮”皮肤给拦住了，有些就自顾自地往外长，想起

来了才停住。而这是决定你肚脐眼形状的一个很重要的因素：皮下的这些瘢痕组织能长多高。

问题在于，同样都是被割了一刀，有些人就是不怎么留疤，有些人就是会长个大疤。医学上甚至把最容易留疤的那一小部分人起了个名字叫做“瘢痕体质”。所以，你的肚脐眼凸起来还是凹下去，和你小时候的“瘢痕修复”有多强，还是有点儿关系的。

不过，还有些其他的影响因素。人的内脏被一个叫做“腹膜”的塑料袋满满兜住。有些瘦子只有一层薄薄的脂肪，一些胖子默默地把脂肪藏进了腹膜里面（内脏脂肪），另外一些胖子则堆积着满满的皮下脂肪，这些脂肪也可以形成“凹肚脐”。

腹内压力的增高则会使得肚脐凸出。比如当脐轮没有完全闭合的时候，婴儿可劲儿大哭，把肚子里面的肠子们给挤出了脐孔，这种“脐疝”一定是要马上就医的。

再比如，怀孕期间，准妈妈的肚子会越来越大，在这期间准妈妈的肚脐也会发生戏剧性的变化；肝硬化时腹水和脐周静脉曲张引发的海蛇头，就不是什么好东西了。



# 提肛运动助健康

提肛运动，即收缩肛门，是一项适用于所有人群，包括青少年的运动，常做提肛运动有助于局部血液循环，可通便、防治痔疮等。中医认为，提肛运动可活血化瘀，经常做有升提阳气、通经活络、益寿延年的作用。对于西医肛肠科、妇产科及男科患者，提肛都具有一定的辅助治疗作用。

**防痔疮** 痔疮是肛肠科一种常见病。提肛运动可改善局部血液循环及肛门括约肌功能，预防肛门松弛，对防治痔疮和脱肛颇见功效。痔疮是因肛门静脉曲张、血液回流不畅所引起，当人们在练习缩肛时，肛周静脉会产生排挤作用，能使局部静脉回流畅通。尤其选择在呼气时收缩肛门，利用腹内压较低的压力，更有利肛门静脉血液的回流。

**帮助孕妇顺产及产后恢复** 孕妇多做提肛运动，能锻炼盆底肌，对顺产和产后恢复都很有好处。特别是在怀孕中期，胎儿已发育稳定，适当做提肛运动，还能增大骨盆，增强肌肉力量。而且，孕产妇好发痔疮，提肛运动能有效缓解痔疮的症状。需要提醒的是，怀孕早期和怀孕晚期不要做提肛运动，可能会导致宫缩或早产。若在做提肛运动时，身体感到不适，必须马上停止。

**提高女性性功能** 普通女性做提肛运动能提高性功能。因为，提肛的过程会使阴道有力收缩，增强女性对性生活的感受；年龄较大的女性，尤其是有阴道分娩史的妇女，由于生产时胎头压迫，可导致骨盆底和阴道肌肉松弛，产伤导致阴道扩张或韧带裂伤，也会加重上述症状。经常提肛，可使整个骨盆底肌肉群变得坚韧，利于生殖器官的血液供应，提高性体验。

**缓解尿失禁** 尿失禁是很多老年妇女的烦恼，经常提肛，可增强骨盆底肌肉群张力，加强尿道阻抗力，减少膀胱肌肉过动反应，使约束小便的机能得到恢复和加强。

**“按摩”男性前列腺** 男性上了年纪，前列腺功能会衰退，常做提肛运动对前列腺有好处。因为，男性有规律地收缩肛门，好比在对前列腺进行有效而温柔地“按摩”，能促进会阴部的静脉血回流，使前列腺充血减轻、炎症消退，对预防和辅助治疗前列腺疾病有很大帮助。

**改善排尿困难和阳痿** 提肛的动作可使骨盆底的提肛肌、耻骨尾骨肌、尿道括约肌等肌肉神经、血管及各器官组织的循环代谢活跃起来，达到缓解前列腺肿大的效果，也有助改善排尿困难。此外，提肛运动还能让肛门周围的肌肉得到锻炼，改善阳痿的症状。

**温馨提示：** 提肛运动可在任何时候进行，无论是开会还是排队，都可锻炼。具体做法是：吸气，肛门用力内吸上提紧缩3秒，再呼气放松3秒。每次进行肛门紧缩和放松各20~30下，早晚各一次。采取胸膝卧位做提肛运动，效果更好。具体做法是：双膝跪在床上，胸部贴床，抬高臀部做提肛运动。坚持一个月，效果就会很明显。需要提醒的是，若肛门局部感染、痔疮急性发炎或肛周脓肿，不要做提肛运动。



# 人老了会变矮

人上了年纪，会发现自己的个头变矮了。40岁后，人的身高每10年平均下降1厘米。通常情况下，50多岁时平均缩个1~2厘米，60多岁时平均缩个2~3厘米，70岁以上会出现缩个超过3厘米的情况，原因主要有以下4点：

**1.体内水分减少** 人体内的水分含量随着年龄增长逐渐下降，儿童体内含70%水分；成年人含55%~60%；而老年人只有50%。当老年人脊柱椎间盘的水分含量减少时，椎板厚度变薄，身高也就降低了。

**2.骨质疏松症** 骨质疏松症是40岁以上人群的常见疾病，病态随年龄增长逐渐明显。骨质疏松症极易引起脊椎压缩性骨折，椎体厚度变薄或者脊柱变形等都可导致身高降低。对此，饮食方面应注意摄入有助于吸收钙质的维生素D、镁、磷、蛋白质等。同时注意戒烟限酒。

**3.不良习惯** 驼背、股关节和膝关节扭曲站姿、罗圈腿、“葛优瘫”等错误的姿势，一旦形成习惯，都会在无形中影响身高。良好的姿势需要通过骨盆和腹部共同作用起效。坐时收紧下巴伸展颈部，挺直骨盆并收腹，可以很好地伸展背部肌肉，但不宜过度挺胸或抻拉背部。对于驼背的人，可以通过做扩胸运动和肩胛骨练习来矫正。

**4.肌肉力量萎缩** 腹部和背部肌肉力量衰退，无法有力支撑骨盆和脊柱，体态随之变形，也会导致身高降低。其中腹肌训练可以矫正骨盆，不妨尝试持续5分钟腹部吸气和长吐气。在中年时期多运动有助于防止肌肉重量损失、保持肌肉力量和改善总体的身体健康状况。

**水** 足量饮水，最好是白开水，推荐每日饮水量达到1500毫升~1700毫升，少量多次，不要等到口渴时再喝水。对于成年人，茶水也是很不错的选项，不加糖的绿豆汤也适合老年人与儿童。

**黄瓜** 含水量丰富，具有解暑清热的功效。《本草求真》指出：“黄瓜气味甘寒，服此能利热利水。”黄瓜生熟吃皆可，还可去皮切片，加少许糖、醋、酱油、味精及大蒜泥拌和佐餐。

**西瓜** 性寒凉，在炎热的暑天吃几块西瓜，既香甜可口，又清凉解渴。夏天出现中暑、发热、心烦、口渴、尿少，或其他急性热病时，均宜用西瓜进行辅助治疗。西瓜除吃瓜瓤外，瓜皮亦可煎水服用。

**丝瓜** 有清热解暑的功效。历代医药典籍和《本草纲目》皆说丝瓜能“清热利肠”。暑天喝丝瓜汤，能消暑解热。做汤时烹煮时间不宜长，最好能保持丝瓜的鲜绿色泽。丝瓜皮和丝瓜花一起熬水代茶，也有防暑解热之效。

**冬瓜** 冬瓜性寒，有清热、益脾、利尿、除湿之功效。可切片煮汤或炒食，亦可清煮蘸调料食用。

**苦瓜** 性寒，有清热解毒的功效。《滇南本草》说苦瓜能“除邪热，解劳乏，清心明目”，对中暑、痢疾、恶疮、消渴等病症均有一定治疗作用。只要烹调得法，淡淡的苦味中带有清香，吃起来别有一番风味。

**运动饮料** 高温或剧烈运动出汗较多时，除了水分的丢失外，体内的钠、钾、钙、镁等矿物质也有一定程度的丢失，科学、适量喝运动饮料是好选择。

## 夏日解暑谁担当





## 早性温 午提神 晚消食

爱喝茶的朋友可能每天都会喝茶，还可能特别钟情某一种茶。茶叶种类十分丰富，从人们最熟悉的绿茶、红茶、乌龙茶，到比较小众的白茶、黄茶、黑茶，再到近年来炒得火热的普洱茶，总有一种是您喜欢的。茶有这么多种类，一天中究竟怎么喝更健康？如果根据一天中身体的不同状态，喝不同种类的茶会更健康。

**早餐喝杯红茶** 睡眠期间肠道处于半休息状态，晨起后它需要时间恢复到最佳工作状态，有些人早上吃一点寒凉的东西就会拉肚子，所以晨起后很适合喝性温的红茶。不过最好早餐时或早餐后喝，因为红茶是所有茶中咖啡因含量最高的茶，其咖啡因含量是乌龙茶的2倍，绿茶的3倍，空腹喝易引起心慌、尿频等，胃肠虚寒者更应注意。

大多数人的早餐都吃得简单而匆忙，很少人会早餐喝茶。但是英国人却很重视早餐，它们早餐一般会喝混了牛奶的红茶，红茶的清香和牛

奶的醇香加上精致的茶具瞬间提升了早餐品质和幸福感。建议大家早起片刻，放慢节奏，早餐来一杯温和红茶，彻底赶走睡意，开启充满活力的上午。

**午后适宜喝绿茶** 下午三点钟时，大脑容易昏昏沉沉，眼睛疲惫不堪，免疫力也有所降低，建议喝杯绿茶。绿茶属于不发酵茶，其茶多酚含量比其他茶都高，抗氧化能力最强，能更好清除体内自由基，维持身体免疫力，让身体轻松。《本草求真》称，茶能治“头目不清”，所以从中医角度讲，下午来杯绿茶也能提神清目。一般中午都吃得比较多且腻，绿茶正好有降脂、降糖效果；中医也认为，人到中午肝火最旺盛，饮绿茶可以缓解此症状。建议用80℃的温水冲泡，可使茶汤淡绿，茶香清爽，而且茶多酚破坏也最少，保健效果更好。

**晚间喝黑茶、乌龙茶** 由于过量摄入咖啡因会让人神经兴奋，影响睡眠，所以很多人晚上都不敢喝茶。其实，不同品种的茶叶中咖啡因含量不同，后发酵的黑茶咖啡因含量较低。睡眠浅的朋友可尝试咖啡因含量更低的乌龙茶。

虽然绿茶咖啡因含量也很低，但是它属于不发酵茶，没有后发酵的黑茶和半发酵的乌龙茶温和，所以建议晚上还是以喝黑茶和乌龙茶为宜。大多数人晚餐吃得比较多，餐后又没太多活动，所以特别容易堆积脂肪，增加肥胖风险。乌龙茶辅助减肥效果很好，由此可见，晚餐或餐后喝乌龙茶更好。



# 吃蘑菇不会重金属中毒

蘑菇是餐桌上经常出现的食物，老少皆宜。但也有一种说法，蘑菇容易吸附重金属，吃多了会导致重金属中毒，这是真的吗？

蘑菇是可食用大型真菌的俗称，包括平菇、香菇、金针菇、杏鲍菇、鸡腿菇等很多品种。近年来，国内外研究都有报道蘑菇富集重金属的能力确实要比其他绿色植物高，这是由于蘑菇会产生一些能和重金属络合的蛋白，通过与重金属络合生成无毒的络合物来解毒，从而让自己不怕重金属。蘑菇中的重金属来源于环境，如果培养介质没有受到污染，自然水体没有因排污造成其中重金属含量过高，蘑菇也不会含有很多重金属。现在的蘑菇基本都是菌棒加营养液养出来的，一般都是木屑、棉籽壳和玉米秸秆等物质，根本不接触土壤，即使我们摄入了微量的重金属，人体内的金属硫蛋白和谷胱甘肽也能与重金属离子结合，使它们失去活性，进一步通过消化道排出，起到解毒的作用。

由此可见，吃蘑菇不会导致重金属中毒。

重金属包括金、银、铜、铁、铅等，它们不能被生物降解，却能在食物链的生物放大作用下，成千百倍地富集，最后进入人体，确实可能危害我们健康。例如，由于海洋污染的加剧，汞在某些细菌作用下将形成甲基汞，由水藻富集后，通过食物链在贝类和海鱼中蓄积，甲基汞可通过血脑屏障、胎盘屏障和血睾屏障，在脑内蓄积导致脑和神经系统损伤，在生殖系统蓄积导致胎儿和新生儿的汞中毒。因此，营养学家建议每人每周吃鱼虾类半斤到一斤就好。

镉、铅这两种重金属也可能通过食物链富集在动物内脏。镉中毒主要损害肾脏、骨骼和消化系统，临幊上出现蛋白尿、氨基酸尿、糖尿和高钙尿，导致体内出现负钙平衡，进而发生骨质疏松和骨折。铅中毒主要是慢性损害作用，表现为贫血、神经衰弱、神经炎和消化系统症状，严重者可致铅中毒性脑病。儿童对铅非常敏感，可损害大脑神经系统发育，影响儿童的智力与行为，临幊可以表现为生长发育迟缓、贫血、免疫力低下、注意力不集中、运动失调、多动、易冲动、侵袭性增强和智商下降等。所以建议每月吃2~3次动物内脏即可，每次半两左右。

某些中药也含有重金属，常见的是朱砂含有汞，雄黄含有砷，因此服用中药一定要遵循医嘱，不能长期服用或者擅自增加数量。

老『饭困』有可能是病

## 甲状腺结节要手术吗

甲状腺结节是指位于甲状腺内的肿块，包括肿瘤、囊肿、正常组织构成的团块等，是一种临床常见的病症。甲状腺结节可随吞咽动作上下移动，但部分患者没有明显症状，多是体检发现。

甲状腺结节可由多种病因引起，如甲状腺退行性病变、炎症、自身免疫系统异常等都可以表现为结节。甲状腺结节可以单发，也可以多发，多发结节比单发结节的发病率高，但单发结节导致甲状腺癌的风险更大。甲状腺结节的患者应到正规医院进行甲状腺功能检查和颈部彩超检查，甲状腺激素的水平反映了甲状腺功能的情况。甲状腺及颈部彩超检查能发现3毫米以上的结节，可以看出结节的大小、位置、超声特征，以及颈部是否存在可疑淋巴结在内的所有指标。

甲状腺结节有些情况需要手术治疗：1.有明显的局部压迫症状，如吞咽困难或呼吸困难；2.合并甲状腺功能亢进，内科治疗无效者；3.甲状腺结节位于胸骨后或纵隔内；4.男性或者小儿甲状腺结节，因为在男性和小儿的结节患者中恶性可能性更大；5.甲状腺结节形状不规整、表面不光滑、质地坚硬、与周围组织粘连固定；6.甲状腺结节生长迅速；7.伴持续性声音嘶哑、发音困难，并可排除声带病变（炎症、息肉等）；8.童年期头颈部放射线照射史或放射性尘埃接触史；9.伴有质硬的颈部淋巴结肿大，抗感染治疗后淋巴结不缩小者；10.长期腹泻而无浓血便、常伴面部潮红等症状。

此外，具体情况需要具体分析，医生还会结合患者的临床表现、辅助检查的结果等因素综合考虑是否需要手术治疗。

一吃饱就“饭困”，通常是正常的生理现象，但也可能是心脑血管等疾病的征兆。

### “饭困”很正常，吃完先坐会儿

饭后犯困，是因为吃进大量的食物后体内大量的血液跑到了胃里帮助消化，使大脑处于缺血状态，大脑供氧不足所致。饭后最好是以坐姿为主休息半个小时到一个小时，不建议饭后立刻去做运动。“饭困”从生理上看其实是很正常的现象，对人体不会产生危害。但如果餐后立即投入工作或学习，血液供应给了大脑，胃部血液供应不足，会影响胃的消化功能，吃进去的食物难以消化，长此以往容易引起各种胃病。

### 常“饭困”可能是疾病征兆

偶尔“饭困”可能是吃太饱造成的。但是如果经常“饭困”可能有别的原因作怪。

心血管疾病、缺血性脑中风、颈椎病等慢性疾病患者本来就存在脑供血不足，饭后血液重新分配，供应大脑的血液就更少了，因此，他们饭后易犯困。如果经常出现这种状况，说明他的大脑很可能因疾病处于缺氧状态。

如果“饭困”比较频繁的话，应该去医院做做检查，比如，查查心脏，做做头部CT或磁共振，排除一些心脑血管疾病。一些慢性支气管炎等呼吸系统疾病的患者也会由于供氧不足而“饭困”。

**专家建议：**吃饭时不要吃得太饱，少吃多餐可以避免饭后“饭困”的现象。如果本身就患有心脑血管疾病，要注意适当锻炼，增加血管弹性，并注意清淡饮食。



## 烟草是十类药物的“死对头”

烟会削弱药效，这并非耸人听闻，烟草是很多药物的“死对头”。吸烟会影响药物在体内的吸收和代谢，使药效降低或增加不良反应，从而影响用药安全。吸烟者质疑：两者一个从气管进入肺部，另一个从食管进入到胃肠道，它们“各走各路”，“井水不犯河水”，怎么会影响到药效呢？殊不知，它们各自的成分最终都要进入血液“碰面”，从而会产生一系列反应。

**1.解热镇痛药** 吸烟会加快此类药物在体内的代谢，从而使疗效下降，甚至降到不吸烟者的百分之一。同时，由于其代谢产物不能迅速排出体外，可能导致药物成分在体内蓄积而引发中毒反应。

**2.平喘药** 支气管哮喘患者常用平喘药，如氨茶碱，吸烟者服药后体内破坏与排泄速度比不吸烟者要快3倍，从而使疗效大大降低。而且即使戒烟3个月，吸烟的影响依然不容忽视。其实，“老烟枪”最常见的一种疾病就是哮喘，烟就是他们患病的“罪魁祸首”，而吸烟又会影响后续的治疗，有吸烟史的哮喘患者应立即戒烟。

**3.抗酸药** 在服用治疗消化性溃疡的抗酸药后，如西咪替丁、雷尼替

丁和法莫替丁等。由于吸烟使血管收缩，延缓胃部的排空时间，从而减慢药物的吸收速度，降低疗效，延缓溃疡的愈合。

**4.抗心绞痛药** 有吸烟史的心绞痛患者在服用心痛定、心得安和阿替洛尔等药物后，血药浓度明显下降，药物排泄量增加，疗效下降，病情加重。但戒烟后，心绞痛发作次数减少，心功能得到了很好的改善。因此，心血管疾病患者也应该立即戒烟。

**5.维生素** 维生素C可增强人体免疫力，也有阻断致癌物、预防血脂过高等功效。而吸烟者服用维生素C后血药浓度比不吸烟者低30%。

**6.避孕药** 吸烟妇女服用口服避孕药后，其心肌梗死的发生率与致残率比不吸烟者更高。这是因为一方面，口服避孕药本身有引起血栓性疾病的副作用；另一方面，人在吸烟后体内释放更多儿茶酚胺，增加了血小板的黏附性。双面夹击，雪上加霜，进而使心肌梗死的发生率增加。因此育龄期妇女应自觉戒烟。

**7.胰岛素** 胰岛素是治疗糖尿病必不可少的特效药，但吸烟会抑制胰岛素的吸收，所以吸烟患者注射胰岛素的剂量要比不吸烟患者增加15~30%。

**8.抗凝血药** 吸烟者肝素的血浆半衰期比不吸烟者短，且血药浓度下降加速，从而影响肝素、华法林等药物疗效。

**9.抗抑郁药** 吸烟可降低阿米替林、氯丙嗪等在血液中的药物浓度，从而使抗抑郁药的疗效降低。

**10.镇静药** 烟草中含烟碱等化学成分，对中枢神经有兴奋作用，可以拮抗安定、利眠宁的镇静作用。

专家建议，在服用以上十类药物期间要戒烟。如果一时难以戒烟，至少服药后30分钟内不要吸烟，以免降低药效或增加不良反应。同时，吸烟患者在就医时应如实告诉医生吸烟史和吸烟量，为医生更好的诊治提供参考。

# 晨起头痛不全是没睡好



**脑部肿瘤** 晨起头痛也有可能是脑部肿瘤的征兆，特别是伴有喷射性呕吐、视力下降、复视或视野缺损、癫痫发作等症状后更要高度怀疑，需要到神经科确诊。

**睡眠不足或睡太久** 睡眠不足导致心率上升、血压升高，引起头痛。如果睡眠时间超过9小时，大脑中血清素下降，也会减少供血，从而引发头痛。人体每天睡7~8小时最佳。

**内啡肽分泌不足** 内啡肽是大脑分泌的欣快激素，清晨时如果该激素水平偏低，可能会引起大脑毛细血管变窄，供血减少，从而引发头痛。起床后做些运动可促进内啡肽分泌，减轻头痛发作。

**宿醉** 饮酒会导致身体脱水，从而减少大脑供血，诱发头痛。最好的应对方法是补水，另外吃点维生素C，帮助肝脏有效解酒，从而预防头痛。

**打鼾影响** 如果一个晚上出现多次呼吸暂停，会导致大脑供氧减少，进而导致早起后头痛发生。因为供氧减少会导致大脑血管膨胀，以增加血流，颅内压也会增高，从而导致头痛。

**抑郁所致** 抑郁症同血清素水平下降相关联，容易引起早上头痛。短期来看，非处方镇痛药能缓解症状。但最好的办法是找精神科或心理科医生诊治，进行抗抑郁治疗。

**血压太高** 血压水平超过140/90mmHg，会给大脑血管带来更大压力，这是高血压导致头痛的常见原因。高血压初期，许多人没有症状，往往是高血压发展到出现晨起后头痛才想起来去医院检查。患者应改变生活习惯，比如低盐饮食、多吃果蔬、加强运动，必要时需要服用高血压治疗药物。

## 自测烟瘾 科学戒烟

### 烟瘾自测量表

1. 起床后多长时间吸第一支烟？5分钟以内(3分)；6~30分钟(2分)；31~60分钟(1分)；1小时以上(0分)
2. 在禁烟的公共场所，如教室、图书馆、电影院等，你会不会因为不能吸烟而感到很难熬？是(1分)；不是(0分)
3. 戒烟时令你最头痛的是哪一支烟？起床后第一支烟(1分)；其他(0分)
4. 你每天吸烟量是多少？少于10支(0分)；11~20支(1分)；21~30支(2分)；31支以上(3分)
5. 起床后1小时内吸烟是否比在其他时间更频繁一些？是(1分)；不是(0分)
6. 你生病卧床时是否还吸烟？是(1分)；不是(0分)

尼古丁依赖检验量表主要评估吸烟者对烟草依赖程度。量表的分值范围是0~10分。不同分值代表的依赖程度分别是：0~2分，极低；3~4分，低；5分，中度；6~7分，高；8~10分，极高。当分值大于6时，通常认为该吸烟者对尼古丁高度依赖，戒烟过程中复吸的可能性大，戒断症状会比较明显。

### 建议

- 0~2分为【初级烟民】，一次性戒掉。
- 3~4分为【中级烟民】，推迟早上吸第一支烟的时间。
- 5分为【高级烟民】，写戒烟日记，寻求支持，挺过关键期。
- 6~7分为【超级烟民】，同时戒酒、咖啡和浓茶。
- 8~10分为【骨灰级烟民】，求助戒烟门诊。

# 健康作息时间表

## 7:00 起床最佳时刻

醒来后需要一杯温开水，水是身体内成千上万化学反应得以进行的必需物质，饮水帮助每一个缺水的细胞都重新活力四射。

## 7:20 ~ 8:00 吃早饭

上午专注的工作学习需要正常的血糖来维持，因此为自己准备一份丰盛的早餐是必须的。

## 8:30 ~ 9:00 避免运动

清晨并不是运动的最佳时间，因为此时免疫系统功能最弱。但是，走路上班是很好的选择，健康又惬意。

## 9:00 ~ 10:30 做困难性工作

这段时间是学习工作的最佳时间，也是头脑最清醒，思路最清晰的时间段。不要把宝贵的时间用来闲聊、逛淘宝，应该做最有难度的事。

## 10:30 让眼睛休息一下

眼睛很累了，起来走动走动，眺望一下远方或做一做眼保健操，让眼睛休息一会儿。

## 11:00 吃点水果

水果的营养可以充分地被身体采纳。此时血糖可能会有一些下降，让身体无法专心工作，水果是最佳的加餐食物。

## 12:00 ~ 12:30 午餐多吃豆类

午餐要吃饱，中午应该补充足够的蛋白质，豆类食物是不错的选择。虽然是午饭，久坐办公室的人也不要吃得太油腻。

## 13:00 ~ 14:00 小睡一会儿

30分钟的午休会让你精力充沛，更重要的是会更健康。看视频、聊天并不能帮你缓解困意，反而会让大脑处于过度紧张的状态，造成下午身体疲惫。最好的休息方式就是小睡一会儿。

## 14:00 ~ 16:00 做创意性工作

午后是人类思维最活跃的时间，非常适合做一些创意性的工作。

## 16:00 喝杯酸奶

酸奶是零负担的健康零食。下午四点左右喝杯酸奶，既可以补充身体流失的血糖，还能帮助肠道消化。

## 16:00 ~ 19:00 做细致性工作

此时身体和大脑都处于一天的巅峰状态，应该做细致而密集的工作。

## 19:00 最佳锻炼时间

晚餐后稍作休息再开始运动，可以选择相对温和的快步走，也可以慢跑或游泳，根据个人需求进行体育锻炼。运动时间保持在40分钟左右，需要长期坚持。

## 20:00 看电视或看书

工作太辛苦就看会儿电视或书籍杂志，会让你更轻松随意。如果希望自己学习更多的东西，不如看些专业的书籍，这对你的个人积累很重要。

## 22:00 洗个热水澡

帮助身体降温和清洁，有利于放松和睡眠。

## 22:30 上床睡觉

夜间十一点人体的各项器官都开始处于休息期了，为了保证充足的睡眠和身体各个系统的稳定，该睡觉了。



# 夏日皮肤病的预防

## 日光性皮炎：中午尽量减少外出

在紫外线的作用下，皮肤表皮细胞受到破坏，蛋白质会发生变性、分解，毛细血管扩张充血，面部、颈部和手背等暴露部位会出现皮肤红斑，导致日光性皮炎。除了红斑外，还会出现鳞屑、水疱，并伴瘙痒或疼痛。

**预防措施：**每天上午10时~下午2时尽量减少外出，外出时要做好防护，注意防晒。

## 体癣：保持皮肤、鞋袜干燥

皮肤癣菌喜热喜湿，若不及时清洁身体，真菌会大量繁殖，造成局部感染。抓挠患病部位可传染至全身，并通过接触传染给其他人。

**预防措施：**常冲澡，常洗脚，勤换袜子，保持皮肤、鞋袜干燥。脸盆、脚盆和毛巾等要一人专用。需要抗真菌治疗。

## 接触性皮炎：室温别超28℃

接触性皮炎多发生于躯干、四肢，尤其是小腿内侧，通常表现为鲜红色斑，继之出现密集的小丘疹或丘疱疹，有瘙痒和轻度烧灼感。

**预防措施：**将室内温度控制在28℃以下，注意通风，保持皮肤清洁干燥。

## 虫咬皮炎：打扫卫生，清除杂物

虫咬皮炎为昆虫叮咬所引起的红色水肿性丘疹，多发于人体颈、胸腹、背及四肢皮肤，感觉奇痒、灼痛无比。

**预防措施：**经常打扫卫生，清除居室内杂物，保持环境通风、散热。衣服、被子要用开水烫洗，放置在太阳下暴晒。

## 氨基酸基本知识之六

# 苏氨酸

苏氨酸，1936年于纤维蛋白水解物中分离和鉴定出来，因结构与苏糖相似，故将其命名为苏氨酸。

### 食物来源

主要包括动物的肝脏、脑髓、肉类、蛋类、叶菜类、发酵食品、茼蒿、奶、花生、米、胡萝卜、蘑菇、灵芝、番木瓜、苜蓿等。

### 作用功效

苏氨酸主要应用于医药、化学试剂、食品强化剂、饲料添加剂等方面，特别是饲料添加剂方面，常用于添加到未成年仔猪和家禽的饲料中，是猪饲料的第二限制氨基酸和家禽饲料的第三限制氨基酸，可调整饲料中氨基酸平衡，促进家禽生长，改善肉质，降低饲料原料成本等。苏氨酸也是一种重要的营养强化剂，可用于强化谷物、乳制品，有缓解人体疲劳，促进生长发育的效果。医药上，由于苏氨酸的结构中含有羟基，故对人体皮肤具有持水作用，对保护细胞膜起重要作用，在体内能促进磷脂合成和脂肪酸氧化。其制剂具有促进人体发育、抗脂肪肝的药用效能，是复合氨基酸输液中的一个成分。苏氨酸还能够促进人体对蛋白质的吸收利用、防止脂肪在肝脏中积累、促进人体内抗体的生成、增强人体免疫系统功能。

### 过量或不足的危害

苏氨酸摄入过量可能会引起肥胖，导致糖尿病、肾病的发生率增高；苏氨酸缺乏时会导致食欲不振，易患脂肪肝等症，还会抑制免疫球蛋白及T淋巴细胞、B淋巴细胞的产生，进而影响免疫功能。

饲料中添加苏氨酸过多或过少都会降低家禽的采食量和日增重量。



专家  
简介



**潘鸿贞** 福州市中医院药学部副主任中药师、中药房负责人，福建省中医药学会炮制分会常务委员，福建省中医药学会药膳分会常务委员，福建省中医药学会中药分会委员。

## 人体的“止痛开关”

**列缺穴** 受风感冒而突发剧烈头痛的时候，可以掐按手腕凹陷处的列缺穴。列缺穴在前臂部，桡骨茎突上方，腕横纹上1.5寸处。在该穴处按摩，除了能治疗腕臂部病变外，还有助于治疗头部、项背部病证，故有“头项寻列缺”的歌诀流传。当剧烈头痛时，可用指尖点按列缺穴，力度要有疼痛酸胀的感觉，维持点按3分钟左右，可以有效缓解头痛。

**合谷穴** 若牙痛是因牙齿本身的问题，要尽快寻求牙医帮助，否则，可掐按合谷穴来快速止痛。合谷，别名虎口，是人体腧穴之一，属于手阳明大肠经之原穴。此穴在手背第一二掌骨间，第二掌骨桡侧的中点处。揉穴时，用拇指指尖按于对侧合谷穴，其余四指置于掌心。适当用力由轻渐重掐压0.5~1分钟。按揉合谷穴治疗牙痛一般采取交叉按揉的方法，就是左侧的牙痛按揉右侧的合谷穴，反之亦然。要注意，孕妇牙痛是不可按揉合谷穴的。

**足三里穴** 因为吃了冷饮、受了冷风、吃得不恰当等引起胃痛时，可掐按小腿外侧的足三里穴。足三里在小腿前外侧，当犊鼻下三寸，距胫骨前缘一横指(中指)。掐按时可用手指或用梳子背、笔尖等用力按压，力度以有酸痛感为宜，维持3分钟左右，可快速地缓解胃痛。

**委中穴** 腰痛常表现为突然发作，腰背部剧烈酸痛，俯身仰身都很痛。中医认为，一般多由于感受了风寒等外在的邪气或是气血运行不畅等导致的。治腰痛首先要进行正规检查。除此外，还可试试按揉委中穴。委中穴位置位于人体的腘横纹中点，股二头肌腱与半腱肌肌腱的中间，委中穴是治疗腰背部疾病的重要穴位。用双手拇指端按压两侧委中穴，力度以稍感酸痛为宜，一压一松为1次，一般可连续按压20次左右，同时与腿部的屈伸相配合。

**后溪穴** 办公一族因长期伏案使背上的督脉受到了压抑，长期下来很容易背痛频发。按压后溪穴可将被压抑的督脉解放出来，使身体中的阳气上升，邪气下降，自然就会舒服一些。后溪穴位于微握拳，第5指掌关节后尺侧的远侧掌横纹头赤白肉

际。具体在小指尺侧，第5掌骨小头后方，小指展肌起点外缘。按摩时，可以用一手的拇指指尖抵住另一手的后溪穴，边按压边揉动，按摩3~5分钟，感到有酸痛感为佳。

**太白穴** 很多人喜欢逛街或徒步旅行，但可能都有这样的感觉，走一段路后会发现脚部疼痛。这时不妨脱下鞋捏捏太白穴，就能发现脚部疼痛会得到缓解。将一只脚搁在另一条腿上，会看到脚部中心有一条椭圆形的弧线，这就是足弓。这个弧线的起始点，就是太白穴。



**专家  
简介**



**杨璟** 福州市中医院医师，擅长小儿推拿，治疗咳嗽、惊症、厌食、偏食、积滞、腹泻、便秘、呕吐等常见小儿疾病；传统推拿、针灸及现代康复理论治疗颈肩腰腿痛疾病及成人腹泻、便秘、失眠、头痛等常见内科病的针灸推拿治疗。

**门诊时间：**周一到周五上班，周六早上

# 宝宝便秘怎么办 小儿推拿来解决

便秘是指不能按时排便，大便干燥质硬或者排便困难的一种病症，婴幼儿患有便秘，主要是因为大肠传导功能失常，导致大便在肠内停留时间太长，水分被吸收，导致便便过于干燥，也有可能是因病后体虚，津液消耗，肠道干涩等原因。中医将便秘分为实秘和虚秘两种，小儿推拿治疗以导致通便为原则。

## 便秘推拿之实秘

主要症状是：大便干结、排出困难，或排便间隔延长，面色发红、烦渴、喜饮冷水、口臭唇红、小便黄、饭量小、肚子胀痛。

### 1.清大肠30~50次

做法：用一只手托住孩子的手掌，暴露桡侧缘，然后用另一只手的拇指螺纹面从孩子手掌虎口推向食指指尖。

作用：清利肠腑、除湿热、导积滞、便秘、食积等症。

### 2.退六腑100~500次

做法：用一只手握住孩子的手腕，用另一只手的拇指或食、中指二指螺纹面从孩子的肘部下推至腕部。

**作用：**清热、凉血、解毒，多用于防止高热、惊风、鹅口疮、便秘、咽痛腮腺炎等症。

### 3.运水入土100~300次

做法：用左手握住孩子的食指、中指、无名指和小指，使其掌心向上，用右手拇指外侧缘自孩子的肾水穴、沿着手掌边缘，经掌小横纹、小天心、推至大拇指指端脾土穴。

作用：用于治疗脾胃虚弱引起的消化不良、腹胀、便秘、泄泻等症。

### 4.运土入水20~50次

做法：用左手握住孩子的食指、中指、无名指和小指，使其掌心向上，用右手拇指外侧缘自孩子的脾土穴、沿着手掌边缘，经小天心、掌小横纹、推至小指肾水穴。（单运此法可100~300次）

作用：尿频、小便发黄、小腹胀满、便秘等症。

### 5.清胃经10~20次

做法：用一只手固定孩子的手掌，露出拇指、然后用另一只手的拇指或食指、中指从孩子掌根处推到拇指根部。

作用：清利湿热、泻胃火、除烦止渴。多用于腹胀、便秘等症。

### 6.清天河水300~500次

做法：用一只手握住孩子的手腕，使其掌心向上，然后用中指、食指指腹自孩子腕横纹推向肘横纹，直推300~500次，推的方向一定是从腕到肘，不可反向操作！

作用：清热解表、泻火除烦

### 7.下七节骨30~50次

做法：用一手拇指、或食指、中指外侧缘自上而下直推。

作用：泄热通便，多用于便秘、脱肛等症。

**便秘推拿之虚秘**

主要症状是：大便不出、面色发白、形体消瘦、精神差、全身乏力。

1.清大肠30~50次

同前文。

2.退六腑100~500次

同前文。

3.补脾经200~600次

做法：顺着拇指桡侧从拇指指尖推至指根

作用：健脾胃、补气血，多用于防止疳积、食欲不振、便秘等病症。

4.补肾经60次

做法：由指根向指尖方向推为补肾经

作用：补肾益脑、温养下元（温馨提示：肾经宜补不宜清）

5.推上三关200~600次

做法：用拇指挠侧面或食、中指面白腕推向肘，称推上三关。

作用：补气行气、温阳散寒、发汗解表，多用于腹痛、腹泻及感冒风

寒等虚寒病症。

6.点揉足三里30~50次

做法：用拇指指端着力按揉。

作用：健脾和胃、止泻通便，多用于防治腹胀、便秘、吐泻等病症。

专家提示：

1.在推拿治疗的同时，应多给孩子喝水、多吃蔬果以促进排便。

2.南瓜羹、杏仁橘皮粥有很好的润肠通便的作用，可以做给孩子吃。

3.对于小月龄宝宝（半周岁以内不适宜小儿推拿），可以通过顺时针摩腹来调节宝宝便秘状况。

福州市第四医院 协办



**林涌超** 福建省福州医学心理咨询中心、福州市未成年人心理健康咨询服务中心主任。

【详见第43期】

门诊时间：周一、三、四、五上午。

弗洛伊德认为，人格由三个结构组成：本我，是人与生俱来的本能、欲望，按“快乐原则”行事；自我，是我们有意识的结构，和现实世界接触后培养而成，依照“现实原则”行动；超我，从自我中分化，以道德标准监督自我，遵“良心”办事。三个系统的行动原则不同，相互间难免起冲突，当三者平衡遭到破坏时，人就会焦虑。弗洛伊德把人的焦虑分为三种：

**现实性焦虑** 这是由现实环境中的危险引起的体验，和恐惧类似。如害怕毒蛇、猛兽，担心飞机坠毁等。当危险消除时，焦虑就会缓解或消失。所以只要我们采取一定措施、行动，就能减少现实性焦虑的发生。

**神经性焦虑** 这是由于担心本我冲动战胜理性自我做出越轨行为引起的。人的意志能战胜外界的威胁，但有时就是不能战胜内心某些欲望或冲动。神经性焦虑藏得很深，我们可能根本没意识到，例如莫名其妙的焦虑、挥之不去的孤独，都可能是某些基本欲望没被满足引起的。这种焦虑若存在太久，自己无法调适，建议寻求专业心理医师的帮助。

**道德性焦虑** 这是行为违反了超我的价值观时，引起的内疚情绪。自我要接受超我的监督，如果自我的行为不符合超我的要求，超我就会对自我进行惩罚，从而产生道德上的焦虑。我们应该做道德的人，但当罪恶感、懊悔、自责太过强烈时，我们的内心是煎熬的。所以，有时要顺应环境，给自己呼吸的空间，维护心理健康。

人  
的  
二  
大  
焦  
虑



福建省福州儿童医院 协办

专家  
简介

**马笑影** 福州儿童医院新生儿科副主任医师，从事新生儿科专业20余年，对新生儿科常见病、多发病的诊治有丰富的经验，擅长危重新生儿的救治。

**门诊时间：**周四上午

## 要重视婴幼儿缺铁性贫血

缺铁性贫血是由于体内铁缺乏致使血红蛋白（血色素）减少引起的，在婴幼儿期发病率高，对小儿健康和智能发育危害较大。

### 婴幼儿容易患缺铁性贫血的原因

**生长发育快** 儿童在婴幼儿期生长发育最快，3~5个月时体重为初生时的2倍，1岁时体重为初生时的3倍，早产儿体重增加更快。随体重增加血容量也快速增加，如不添加含铁丰富的食物，婴儿尤其是早产儿很容易缺铁。

**铁丢失过多** 正常婴儿每天排泄铁比成人多。此外，慢性腹泻、反复感染均可影响铁的吸收、利用和增加消耗，促进贫血发生。

**铁摄入不足** 引起缺铁的主要原因是小儿铁摄入不足。人乳、牛乳中含铁均较低，但人乳中铁50%可被吸收，牛乳中铁吸收率为10%。正常足月儿从母体储存的铁可足够供应生后3~4个月造血的需要。从母体中储铁最多的是在胎儿期最后3个月，所以早产儿体内储铁较少，如果生后不及时补充，缺铁是不可避免的。

### 缺铁性贫血的危害

体内缺铁不是很快就会表现出贫血，在贫血出现前缺铁就可危害小儿的健康。缺铁除影响血红蛋白生成外，还影响肌红蛋白合成，使体内某些酶活性降低，从而影响全身各器官功能。缺铁性贫血患儿表现为面色苍白（特别注意唇、指甲部分）、乏力、不爱活动，年长会说头晕、耳鸣，还有食欲下降、少数异食癖（喜食泥土、墙皮等），常有呕吐、腹泻，可出现口腔炎、舌炎、胃炎和消化不良等。缺铁影响小儿智力发育，表现为烦躁不安、精神不振，较大儿童精神不集中、记忆力减退。缺铁还会导致机体抵抗力下降，容易感染疾病。

### 缺铁性贫血的预防

要预防缺铁性贫血，提倡母乳喂养，及时添加含铁丰富且容易吸收的辅助食品，如肝、瘦肉、鱼等，注意膳食合理搭配。对早产儿从出院后开始用铁剂，有贫血者每日每千克体重需元素铁4毫克，贫血纠正后每日每千克体重需元素铁2毫克，一直服用到1岁。

母乳喂养足月儿4个月开始补充每日每千克体重元素铁1毫克预防贫血，以后应定期查血红蛋白，如果贫血，应及时找医生治疗。一般服用右旋糖酐铁、硫酸亚铁、富马酸亚铁、葡萄糖酸铁等，按医生嘱咐服药。两餐之间服铁剂最好，可减少胃肠刺激，同时服用维生素C可促进铁的吸收。应用铁剂到血红蛋白正常后1~2个月，以补足铁的储存量。

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。

# 保胎那点事

## 安胎

**早孕期** 当孕妈发现阴道出血的症状时，应保持镇定，选择最快的方式抵达医院进行检查。在这过程中，准爸爸和家人务必注意陪同。早孕期出现阴道出血，医生通常会建议孕妇进行B超和血液激素水平的测定。B超的首先是确定胚胎位于宫内而非异位妊娠，其次是确定宫内发育的胚胎是否与停经的周数相符合，也就是有没有胚胎停育的情况发生。（正常情况下，停经7-8周时B超能够看到胎心搏动，如果看不到，医生就需要再次核对受孕的时间。）如果B超的结果没有发现胚胎的异常情况，医生就会参考血液激素水平的结果，孕酮水平如果减低，才会给予保胎治疗。如果孕酮的水平是正常的，那么还要寻找其他可能引起出血的原因。如果因为孕激素不足造成的出血，可以服用保胎药保胎。在保胎期间每周复查，给予动态监测。

**中晚孕期** 当出现宫缩或阴道出血时，也需要进行保胎治疗。在排除比较严重、不能继续怀孕的情况以后，医生会给予抑制宫缩的药物治疗。当然，这时休息、保持大便通畅等辅助措施也很重要。抑制宫缩的药物多种多样，临床证明它们对于胎儿也是安全的。不过在中晚孕期需要使用保胎药物时，往往要先从输液开始，因此孕妇需要住院治疗。待

病情稳定，可以继续服用口服药物。

## 保胎的四个误区

**误区一：卧床休息即可保胎** 有些孕期出血发生时，应当配合医生如实告知个人有无流产史，保证孕初期进行B超等相关检查，了解胚胎发育情况，寻找病因。如有异常，要积极配合医生对症治疗，而不是单纯卧床休息，延误了病情的诊断治疗。特别注意，没有阴道出血可下床活动，有出血要及时到医院查找原因。医生将根据情况决定是否需要进一步治疗，以及是否保胎。

**误区二：孕期不能服用活血药** 经过多年临床观察，丹参如使用得当，能起到防止血栓形成、改善胎盘血流的作用，可以有效预防流产、胎死腹中、胎儿宫内发育不良等症状。活血化瘀药一定要在医院使用，以便医生及时监测用药后的病情变化。需要强调的是，孕期用药一定谨遵医嘱，听从医生专业角度给出的建议，对个人及胎儿负责。

**误区三：忽视孕期检查** 孕期检查各项抗体、激素水平非常重要，一些检查的数据和指标有指导性的意义，但一些孕妇往往忽视，这是非常不可取的，需要引起广泛的重视。尤其对于孕前检查显示正常的部分习惯性流产女性，孕期检查格外重要，应当随时关注孕期的各项生理变化，及时随诊。

**误区四：盲目保胎** 一部分怀孕早期的自然流产属于自然淘汰，避免了畸形儿的出生，顺应优胜劣汰的法则。如果盲目保胎，强硬地治疗，极有可能保住了染色体异常胎儿和病态畸形胎儿。所以，夫妇双方或一方染色体严重异常者，不能仅凭准妈妈准爸爸的主观意愿，应视具体情况，参考医生建议，决定人工流产或在未足月时提前终止妊娠。