



7月28日是第8个“世界肝炎日”，今年的主题为“全面遏制肝炎危害——积极预防 主动检测 规范治疗”。福州市卫计委、疾控中心，仓山区卫计局、疾控中心等单位在仓山区奥体主题公园联合举办“世界肝炎日”纳凉电影晚会，号召大家关注自身健康，通过接种疫苗、早期筛查和规范治疗等措施，遏制肝炎慢性化造成的危害。

图1 市疾控中心第二党支部的党员专家志愿者参加此次活动。

图2 现场放映的《认识病毒性肝炎》、《正确对待乙肝》等肝炎相关科普影片，吸引数百名群众观看。

图3 疾控中心的防病专家向群众发放健康宣传材料并为群众解答肝炎相关问题。

图4 医务工作者为群众提供义诊咨询。

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

P04 【健康资讯】
守护健康的肠道菌群

P10 【专家论坛】
智齿不智 当拔立拔

P16 【养生健体】
输卵管的白白



了解高血压 预防高血压



高血压是导致心脏病、脑血管病、肾脏疾病发生和死亡的主要危险因素，定期监测血压有助于了解血压水平，早期发现高血压。在未使用抗高血压药物的情况下，不在同一天三次测量，收缩压均 $\geq 140\text{mmHg}$ 和（或）舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ ，可确诊为高血压。

易患高血压的人

- 血压高值（收缩压 $130\sim 139\text{mmHg}$ 和（或）舒张压 $85\sim 89\text{mmHg}$ ）。
- 超重或肥胖。
- 有高血压家族史（一、二级亲属患高血压）。
- 长期过量饮酒（每日饮白酒 $\geq 100\text{ml}$ ）。
- 年龄 ≥ 55 岁。
- 长期高盐饮食。

高血压的预防

- 合理调整饮食：控制食盐摄入量，成人每人每天食盐不超过6克；增加钾的摄入，如多吃新鲜蔬菜水果；增加钙的摄入，如奶类等；增加全谷类和薯类食物的摄入，粗细搭配。
- 戒烟限酒：不吸烟，杜绝烟草危害；如饮酒，应限量。
- 减肥防胖：控制高糖、高脂饮食，少食多餐。
- 适量运动：每天步行6000步以上，每星期至少运动5次。
- 调整心态：调节自己的情绪，保持心情轻松愉快。
- 定期测量血压：正常成年人至少每两年测量一次血压；35岁以上成年人首诊测量血压；高血压高危人群每六个月测量一次血压，以便早期发现高血压。
- 谨遵医嘱：遵照医生嘱咐，定时定量，规范服药。

在这个世界上，有的人信神，有的人不信，由此而区分为有神论者和无神论者、宗教徒和俗人。不过，这个区分并非很重要。还有一个比这重要得多的区分，便是有的人相信神圣，有的人不相信，人由此而分出了高尚和卑鄙。

一个人可以不信神，但不可以不相信神圣。是否相信上帝、佛、真主或别的什么主宰宇宙的神秘力量，往往取决于个人所隶属的民族传统、文化背景和个人的特殊经历，甚至取决于个人的某种神秘体验，这是勉强不得的。一个没有宗教信仰的人，也可能是忠厚善良的。然而，倘若不相信人世间有任何神圣价值，百无禁忌，为所欲为，这样的人就无道德底线了。

相信神圣的人有所敬畏。在他的心目中，总有一些东西属于做人的根本，是亵渎不得的。他并不是害怕受到惩罚，而是不肯丧失基本的人格。不论他对人生怎样充满着欲求，他始终明白，一旦人格扫地，他在自己面前便也失去了做人的自信和尊严，那么，一切欲求的满足都不能挽救他人生的彻底失败。

相反，那种不知敬畏的人是从不在人格上反省自己的。如果说“知耻近乎勇”，那么，这种人因为不知耻便显出一种卑怯的放肆。只要不受惩罚，他敢于践踏任何美好的东西，包括爱情、友谊、荣誉，而且内心没有丝毫不安。这样的人尽管有再多的艳遇，也没有能力真正爱一回；结交再多的朋友，也体味不了友谊的纯正；获取再多的名声，也不知什么是荣耀。不相信神圣的人，终将被世上一切神圣的事物所抛弃。

内
心
的
敬
畏

封面题字：陈奋武



2018年9月 第5期
总第65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

印刷单位：福建省地质印刷厂

Contents

目 录

卷首语

内心的敬畏 [01]

健康资讯

守护健康的肠道菌群 [04]
近视防治指南（节选） [06]

专家论坛

便秘 给全身添堵 [08]
智齿不智 当拔立拔 [10]

养生健体

腰不好 练四招 [13]
午睡 你对了吗 [14]
输卵管的自白 [16]
打乒乓球有“五益” [18]

营养膳食

这5种人要多喝水 [19]
女人美食谱 [20]
控糖食物知多少 [22]

食品安全

茶垢是什么 [24]

防病之道

血管好不好 自己摸摸看 [26]
幽门螺杆菌 灭还是不灭 [28]
心跳过快不全是心脏问题 [29]
久坐屁股会“失忆” [30]

生活贴士

不要忽视小出血 [31]
靠谱的护眼方法 [32]
晒黑了 是时候白回来了 [34]

健康指南

氨基酸基本知识之八——缬氨酸 [35]

儿童康健园

宝宝反复“感冒” 怎么办 [36]

中医治未病

秋冬季心脏病人生活提示 [38]

舒心苑

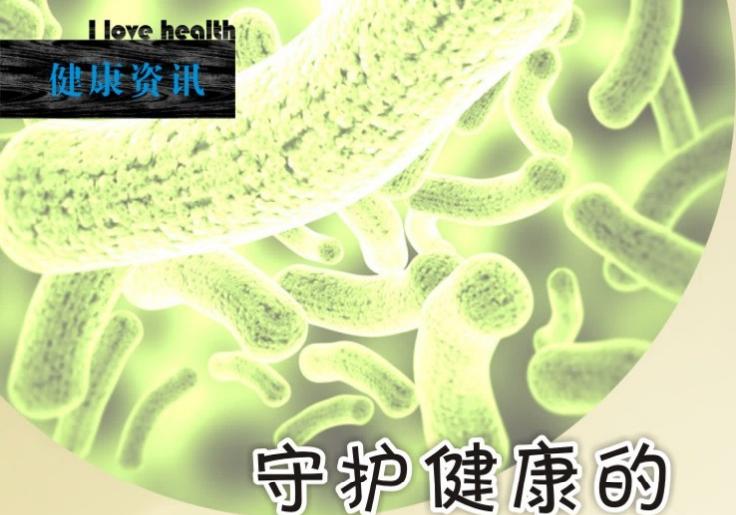
易受情绪影响的疾病 [39]

康乃馨

职场的你如何守住宝宝的口粮 [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



守护健康的 肠道菌群

近来，科技期刊上关于肠道菌群研究的报道一如既往的火爆，新发表文献数量比前一年剧增。这预示着全球越来越多的实验室对肠道菌群研究加大了投入，使产出量迅猛增加。这也让人类对这个领域的认识更加深入，同时为合理的疾病干预不断提供科学的理论基础。

科学家爱上肠道小细菌

有种癌症的免疫治疗方法PD-1时灵时不灵，而且总体有效率很低。现在发现这很可能和肠道菌群中部分细菌的存在有关。如果同时使用抗生素，会杀死部分增加化疗反应的好细菌。研究发现，仅仅停止使用抗生素，就会让肿瘤免疫治疗的效果增加15%。再进一步研究可能会鉴定出哪些细菌对PD-1免疫治疗有帮助。也许未来的免疫治疗，需要先行调整肠道菌群状态，人为增加帮助抗癌的细菌，才能获得最大的治疗效果。随着更多的研究，人们更加深入地理解了肠道细菌影响人体免疫功能的本质和个体差异的原因，这种差异可能肇始于肠道菌群的不同。很可能免疫功能本身的差异就导致了疾病的产生，它同样也会导致人体对疾病治疗的反应不同。

重新认识微生态系统

自古以来细菌就存在了。自人类诞生的那一刻起，它们就与人类组成一个不离不弃、平衡而和谐的生态系统。在我们身体的每一个角落，

它们都与体内细胞、同类细菌，形成一个个的微生态系统。这些微生态系统内的菌群平衡很微妙，也很精巧，共同守护着人体的健康，任何强行剥夺这种平衡的做法，都会损害人体健康。这些细菌作为大自然的一部分，与人体进行着深度融合。它们从肠道出发，与众多的组织、器官进行有意义的对话，在肠道和肝脏之间，肠道和大脑之间，肠道和肺脏、骨骼、血液系统等组织器官之间……正是在这种有益对话的基础上，人体才表现得平衡而健康。

通过对肠道菌群的研究，我们知道中医古籍中所言“肺与大肠相表里”到底是什么意思。可以想见，很多中草药中的有效成分，也会影响人类的肠道菌群：它们会增加一部分细菌的数量，同时抑制另外一部分的数量，通过菌群的变化间接影响人体健康。如果我们可以发起一个中药和肠菌相互影响的研究项目，用现代科技方法来解读和阐释中医理论，或许能让它们获得更多的理解和应用。研究发现，肠道菌群几乎与所有组织器官都有千丝万缕的关系，从代谢到信号传递，甚至组织器官内部就有细菌。

展望未来的研究，必将会发现这些细菌导致各种慢性疾病发生的更多证据，而且也将会提供更为强大的治疗靶点。也许某种细菌对人体不好也不坏，但是对某些疾病的治疗却是非常有必要的。另外，人为地引入某些特别的酶，或者具有某种功能的细菌，将会赋予人体某些特别功能，对人体的抗病能力将非常有帮助。

专家提醒未来的个性化治疗必定会是构建在肠道菌群的基础上。对这个领域的进一步研究会发现，肠道系统的平衡被打破以后是如何导致诸多慢性疾病的发生发展的。对很多慢性病的调理，或许将离不开肠道菌群。

近视防治指南 （节选）

人眼在调节放松状态下，平行光线经眼球屈光系统后聚焦在视网膜之前，称为近视。近年来，我国近视发生率呈上升趋势，近视已成为影响我国国民尤其是青少年眼健康的重大公共卫生问题。病理性近视视网膜病变已成为我国不可逆性致盲眼病的主要原因之一。

近视的影响因素及预防

（一）环境因素

1.近距离工作：近距离工作是影响近视发生发展的重要危险因素。

2.户外活动：户外活动是近视的一种保护因素。因此，提倡在学龄前如幼儿园时期就开始增加户外活动时间。

3.读写习惯：不良读写习惯是近视的危险因素。应培养良好的读写习惯，保持读写坐姿端正，不在行走、坐车或躺卧时阅读。

4.采光照明：读写应在采光良好、照明充足的环境中进行。

5.眼保健操：眼保健操可让眼睛放松，改善主观视疲劳感受，从而有助于控制近视。

6.其他：影响近视发生发展的其他环境因素还包括营养、睡眠时间、微量元素、电子产品的使用等。

（二）遗传因素

对于单纯的低中度近视者，基因与环境共同作用导致近视的进展，父母近视的青少年发生近视的风险明显增大。高度近视，尤其是病理性近视者，遗传因素的作用更为明显。因此近视的父母更应该注意让孩子避免容易导致近视的环境因素。

近视的相关检查

从幼儿园开始，应定期检查孩子的视力、屈光度、眼轴长度、角膜曲率和眼底等，建立儿童眼屈光发育档案，有助于早期发现视力不良、有近视倾向和已近视的儿童，从而分档管理并制定相应干预措施。对于有高度近视家族史的儿童应加强定期随访，进行重点防控。

单纯性近视的矫正措施

（一）框架眼镜

框架眼镜是最简单安全的矫正器具，应做到每年至少一次复查，及时调整眼镜度数。对于儿童近视患者，应至少每半年进行一次复查。过矫会导致调节过度，加重近视发展，应当避免。

（二）角膜接触镜

1.软性接触镜：可用于近视的矫正，部分儿童可用于恢复双眼视和促进视觉发育。无自理能力的儿童或老年人若有需求须在医师和监护人的密切监督下使用。

2.硬性接触镜：适用于有需求而又无禁忌证的任何年龄配戴者。年龄过小或过大者，因存在对问题察觉敏感性或操作依从性问题，应增加对安全性的监控。

3.角膜塑形镜：是一种逆几何设计的硬性透气性接触镜，通过配戴使角膜中央区域的弧度在一定范围内变平，从而暂时性降低一定量的近视度数，是一种可逆性非手术的物理矫形方法。

（三）手术矫正

近视的手术矫正是通过手术方式改变眼的屈光度。近视矫正手术需要严格按照各类手术的禁忌症和适应症进行筛查和实施，主要适用于18岁以上度数稳定的近视患者。

便秘给全身添堵



专家简介

付万发 北京老年医院消化内科主任医师，教授，擅长诊治消化系统疾病。

如果说人体犹如“街道”，那么便秘就像塞车，不仅会给肠道添堵，还会影响全身健康。年纪越大，便秘患者越多，其中女性多于男性，非常影响日常生活。何谓便秘？每周排便小于三次、粪便干硬、排便困难。

引发便秘的原因

器质性便秘 由于各种疾病引起的便秘，比如结肠癌、直肠癌、糖尿病等；腹水、腹腔囊肿、卵巢囊肿等腹腔病变也会导致便秘。

药物性便秘 很多药物会引起便秘，比如治疗慢性胃病的药、抗抑郁药、止痛药等。

功能性便秘 绝大多数人属于这一类，只有便秘症状，但到医院检查却没有任何问题。此时，要看是不是生活方式出了问题，不好的生活习惯也会引起便秘。

便秘危害全身

肠道功能紊乱 便秘会使人在腹部下坠感、腹胀、腹痛等问题，还容易出现肛裂、直肠炎、痔疮、溃疡、胃肠功能紊乱，甚至诱发大肠癌。

引发心理问题 胃肠功能与心理因素会相互影响。许多便秘患者由于长年累月受疾病折磨，往往会产生负面情绪，有些人会因此而失眠、烦躁，导致大脑功能下降、思维迟钝，严重时会出现抑郁、焦虑。

诱发心脑血管病 便秘可能直接诱发心脑血管病，用力排便可以导致心绞痛、心肌梗死、高血压、心功能不全、心率失常等，有基础性疾病的老人更要引起重视。

防胜于治

大多数便秘在病人改变生活方式后都能得到缓解。1.合理搭配膳食，多吃富含膳食纤维的粗粮、果蔬，能促进肠道蠕动；适当喝点酸奶；别喝烈性酒、浓茶、咖啡。2.养成定时排便的习惯，规律作息。3.多饮水，每天喝1500~2000毫升，比如一瓶水是500毫升，便秘的人要喝3~4瓶，一次喝半瓶，不要一小口一小口地喝，一次大量喝水比每次少量喝、多次喝效果要好。4.排便时要精力集中，别看书、看报、玩手机。5.适当运动，放松心情。便秘的人推荐经常做提肛运动，锻炼肛门肌肉。6.腹部按摩有助排便，按摩时一定要顺时针方向。7.调节情绪，心态要积极。排便受中枢系统控制，一旦出现焦虑、抑郁，干扰了中枢系统，排便功能就可能紊乱。反过来，由于便秘引起的不适，可以导致精神紧张、焦虑，加重便秘。所以，如果是因负面情绪引起的排便困难，要请心理医生干预。8.减肥。便秘的人约有一半是肥胖者，这类人运动少、吃肉多、吃蔬菜少，影响肠道蠕动，所以要适当减肥。9.药物干预，但一定要遵医嘱。

七种情况要及时就诊

1.以前从来不便秘，最近开始便秘。2.以前便秘，最近没有明确原因，便秘明显加重。3.排出的大便带血、有黏液，或大便明显变细，上面出现沟槽等。4.总觉得排便排不干净，这种情况叫直肠刺激症状，很可能是直肠有炎症甚至肿瘤。5.伴有腹胀、腹痛、恶心、呕吐。6.便秘经过饮食、运动等调节没有改善，吃药效果也不好。7.近期明显消瘦或出现贫血症状。





王佃灿 北京大学口腔医院颌面外科副主任
医师，口腔颌面外科临床医学博士。

I'M SORRY



智齿不智 当拔立拔

智齿是指人类口腔内牙槽骨上最靠后面的第三颗磨牙，如果从前面正中的门牙往后数，刚好是第八颗牙齿。可以有四颗：右上、左上、左下、右下。但智齿不是人人都有，有人没有智齿，有人有1~4颗智齿。

为什么会有智齿的问题？原因是人类进食越来越精细化，导致咀嚼器官越来越退化。具体来说，一方面是牙槽骨出现了退化，牙槽骨变小变短，智齿是最后萌出的“后来者”，无足够的立足之地；另一方面，智齿本身也在退化，表现为数目不足、形态各异、上下智齿不配对、左右智齿不对称等。退化的、无立足之地的智齿与邻近组织形成的结构关系，难以清洁维护，易于积聚细菌，疾病频发，成为人体的“火药桶”。其中，以智齿冠周炎、智齿或第二磨牙龋坏最为常见。智齿所在部位的牙槽骨，还是角化囊肿、成釉细胞瘤、中央性颌骨癌的好发部位。这些疾病若不干预，或是剧烈疼痛，或捣毁邻牙，或侵蚀颌骨。因此，医生建议，果断拔除有问题的智齿，端掉“火药桶”。然而，总有人不依从医生的建议，听信不智的传言，饱受智齿之害。

谣言1 智齿象征智慧

人类第三磨牙的萌出时间，个体之间差异很大，多数波动在16岁~25岁间。此时，因恰逢人的生理、心理发育的近成熟期，因而获名“智

齿”。所有的牙齿中，智齿的名字最好最美妙，难免使人浮想到智慧。其实，智齿无关智慧，智齿萌出不是长智慧的标志。智齿冠周炎引发的疼痛，不可误以为是成长之痛，不要误认为智齿长好之后就不会再疼痛了。智齿冠周炎常常是持续不断、反复发作、时轻时重；最严重的可以扩散发展成有威胁生命安全的口底多间隙腐败坏死性蜂窝织炎，因此，对于已有周围牙龈肿痛的智齿，应果断拔除。

谣言2 智齿必有用处

“智齿必有用处”的传言，使人舍不得拔智齿。其实，智齿未必有用。一般要同时满足以下两个条件，智齿才有用：第一，上下智齿成对地、端正地萌出，否则无法履行咀嚼功能；第二，上下智齿均有足够的空间，否则难以维护清洁。经过正畸矫正、调整位置之后，能达到这两个要求的智齿，也属于有用的。这类有用的智齿，一般不必拔除。而现实中，有用的智齿并不多见。多数智齿不能满足这些条件，要考虑拔除。有的智齿仅仅是部分萌出，不仅没有咀嚼食物的作用，而且智齿与周围牙龈形成深的、无法清洁的冠周盲袋，成为典型的有害结构关系，好发智齿冠周炎。有的智齿，歪斜萌出，与前方第二磨牙常形成无法清洁的有害结构关系，致使第二磨牙龋损或牙周炎。



为什么要上下成对拔除智齿？因为，即使是端正萌出的智齿，如果没有对咬的牙，就会不断伸长，引起智齿及第二磨牙之间食物嵌塞，常见的结局是第二磨牙龋坏、牙周病。这是第二磨牙早失最常见原因，可见留着用处不大的智齿，毁了重要的第二磨牙是得不偿失的。

谣言3 拔智齿伤神经

下颌智齿的牙根靠近下牙槽神经和舌神经，所以，拔除下颌智齿之前，医生会告知有可能会损伤下牙槽神经、舌神经，其结果是半侧下唇、半边舌失去知觉，有麻木的感觉。拔智齿伤神经的说法由此而来，甚至演化为“拔智齿会嘴歪”的传言。不少人因此逃避智齿问题。可以肯定的是，拔智齿不太可能会引起嘴歪。拔智齿时损伤下牙槽神经、舌神经概率非常低，即使损伤后，多数也可以恢复；即使不能恢复，也可以适应，即所谓的“麻木不仁”。另外，现代医学影像学检查也可以帮助医生清晰了解下颌智齿与神经的位置关系，从而在操作中采取相应的措施避免伤神经。

谣言4 拔智齿会很疼痛

拔除智齿未必很疼，仅仅在注射局部麻醉药，俗称打麻药时，会有轻微的疼痛。但是，这种疼痛与智齿冠周炎、牙髓炎引发的疼痛相比，都是小巫见大巫。不过，在拔智齿时，人们能感受到医生的操作，有个别人会因此紧张甚至恐惧。部分医疗机构，配置有镇静的设施，不仅能减缓紧张与恐惧，还可以提高痛阈，减轻疼痛。在拔牙后的恢复期，难免有不同程度的伤口疼痛，这些是可以忍受的。



腰不好

练四招



按摩腰部 拳头捏起来以后，用指关节顶住腰部，把小指放在皮带处，然后轻轻地把手从上往下慢慢地推。推的时候，微微地做个挺腰的动作，这样腰痛会缓解，也可以恢复腰的生理弧度。

倒走 因为腰的生理弧度是往前面虚凸的，我们平时正常走路会造成身体前倾，生理弧度消失，所以如果倒走的话，就能使生理弧度慢慢恢复，不过倒走一定要注意，尤其是老年人，后面最好有人看着，保证安全。倒走一次建议在20分钟左右，最多不要超过半小时。需要注意的是，只有在缓解期才可进行倒走锻炼。

鱼跃式锻炼 在缓解期的时候，可以做一些腰背肌的功能锻炼，最常见的就是鱼跃式，也叫飞燕式。俯卧位，然后头和手都抬起来，下肢也抬起来，像一条鱼穿进水的姿势。鱼跃式锻炼方法对于腰椎间盘突出症的病人，或者有慢性腰痛的病人很有帮助，能帮助恢复腰的生理弧度。如果开始的时候做不到手和脚同时起来，手和头同时起来也可以。推荐每天可以练2~3次，在半空中能稍做停留最好，不能停留也没有关系，在开始的时候每次可以练1分钟左右。

拱桥式锻炼 仰卧在床上，让足跟两点、肘关节两点、后脑勺接触到床面，然后尽量挺腹部，抬起腹部，形成一个角弓一样的姿势。其实就是靠脚跟和手的力量把腰撑起来，原理也是帮助恢复腰的生理弧度。仰卧式锻炼一天2~3次，每次2分钟，当然练得时间久的可以5分钟、10分钟，甚至20分钟都可以。

午睡 你对了吗

经过了一个上午的工作和学习，人体能量消耗较多，午饭后小睡一会儿能够有效补偿人体脑力、体力方面的消耗，对于健康是大有裨益的。

脑细胞只能兴奋四五小时

从生理学角度而言，人体脑细胞的兴奋一般可以持续4~5个小时，也就是一个上午的时间，之后便会转入抑制状态。特别是午饭后，消化道的血液供应明显增多，大脑的血液供应则明显减少，从而导致随血流进入大脑的氧气和营养物质也相应减少，于是人体的生物钟出现一次睡眠节律，使人产生精神不振、昏昏欲睡的感觉。此时，身体需要进行短时间的调整，以消除疲劳，恢复体力，稳定神经系统功能的平衡。

午睡时间最好在1小时内

午睡时间不宜太长，最好在1小时以内。人体睡眠分浅睡眠与深睡眠两个阶段，通常情况下，我们在入睡80~100分钟后，便逐渐由浅睡眠转入深睡眠。在深睡眠的过程中，大脑各中枢的抑制过程明显加强，脑组织中许多毛细血管网会暂时关闭，脑血流量减少，机体的新陈代谢水平明显降低。如果人们在深睡眠阶段中突然醒来，由于大脑皮层中较深的抑制过程不能马上解除，关闭的毛细血管网也不能立即开放，势必造成大脑出现一过性供血不足，植物神经系统功能出现暂时性紊乱，人

体就会感觉非常难受。这种迷迷糊糊的不适感大约要持续30分钟左右，才会逐渐消失，因此会出现午睡时间越长，醒来感觉越疲劳的现象。所以，午睡时间不是越长越好，而应以1小时以内为宜，这样既能有效消除疲劳，又不至于睡得过沉而不易醒来。

睡眠姿势要讲究

每天中午时分，在写字楼、办公室里，经常可见有人斜坐在椅子或沙发上打盹儿，有些人干脆趴在桌子上睡，这些睡法都是不科学的。

人在睡眠状态下，肌肉放松，心率变慢，血管扩张，血压降低，流入大脑的血液相对减少。尤其是午饭后，较多的血液进入胃肠，此时若再坐着睡，时间久了大脑就会缺氧，使人产生头重、乏力、腿软等不适感觉。而趴在桌子上睡，会压迫胸部、妨碍呼吸，增加心肺负担。一般认为睡觉姿势以右侧卧位为好，因为这样可使心脏负担减轻，肝脏血流量加大，有利于食物的消化代谢。不过，由于午睡时间较短，可以不必强求卧睡的偏左、偏右、平卧等姿势，只要能躺着，迅速入睡就行。

饭后不宜立即午睡

午饭后，胃内充满尚未消化的食物，此时立即卧倒睡觉，会使人产生饱胀感。正确的做法是，吃过午饭后，先做些轻微的活动，比如散步、轻揉腹部等，然后再午睡，这样有利于食物的消化吸收，也能提高午睡质量。



输卵管的自白

懂我，女性必备功课

我叫输卵管，从子宫两个角连接伸展出来，如同子宫的双臂，手指轻轻抚摸着卵巢。

在子宫角的部分叫做间质部，也是最短的一段；从子宫出来的慢慢变窄，称为峡部，结扎常选在这个地方。接着又慢慢变宽，称作壶腹部，这段长度占了输卵管的一半左右。精子先生和卵子小姐真正的约会地点正是此处，要是结合后跑不动了，就会定植在这儿，因此壶腹部也是宫外孕的常见发生地。壶腹部末端膨大成漏斗状，有多个突出，像手指，又像伞一般，被叫做伞端，它们偷偷潜伏在卵巢附近，静待卵子排出，然后抓起塞到输卵管里头。

论生育，我曾是唯一

我像根水管，是空心的，要生育，这管芯必须是通畅的；其次，我的肌层和管腔内的纤毛要完好，保证正常蠕动功能。否则，精子和卵子就没法相遇，导致不孕；即使遇到了，受精卵也很难继续游动，就会发生输卵管宫外孕。人类不想生孩子了，就把我一结扎，然后再也生不出了。偶尔扎错地方，或是没扎牢又通起来。

生育是我的最大作用，某种程度上讲，也是唯一的作用。可悲的是，自从试管婴儿技术发明以来，我的这点作用也被慢慢剥夺了。人类不再唯一指望我了，即使我不行了，或者被切了，他们也不怕，只要子宫和卵巢在，就可以通过试管婴儿技术成功怀孕，我担心自己慢慢会被

边缘化了。

别惹我，有时我很毒

由于长年累月见不着光，我慢慢性格阴郁，脾气变坏，惹急我还会发狠；有时候我很懒，会积水，引起盆腔疼痛，人类受不了，一刀把我切了；有时候我很阴险，自己发炎积水不算，还会慢慢侵蚀卵巢，把卵巢和自己融合成一个大的积水袋，人类管这叫做输卵管卵巢囊肿。多数时候，没有办法，姐妹俩得一起切了；有时候我很毒，他们说卵巢癌是我引起的，其实这事我自己知道，是对的。所以，生过小孩的女性，年龄大一点的，没有生育要求了，如果因疾病开刀切除子宫，医生可能会顺便把我也给切了，可以减少卵巢癌的发生风险。再狠一点的，把我两根一起切了。因为人类医生很清楚，就算我两根都没了，对身体也没有什么坏处。

想留我，乖乖这样做

虽然有了试管婴儿，但那事儿又花钱又遭罪，还不如自己生好，所以留下我还是很重要的，希望人类也能配合一下：

不要太早性生活，讲究性卫生，不要多个性伴侣。这样可减少盆腔炎症的发生，我也不容易发炎。

如果有性生活，暂时不想要生宝宝的，还要科学避孕，意外怀孕，人流做多了，也容易引起盆腔炎，我也在盆腔里啊。我一旦发炎，粘连、扭曲、不通畅统统都来了，直接的后果就是不孕、宫外孕或者慢性盆腔疼痛。

忌久坐，一般来讲，坐上1小时，就要起身活动10~15分钟；多运动，每周4~5天中等量的运动半小时以上，这样有利于保持我的健康活力。

如果发生结核病，及时治疗，不然会牵连到我。

打乒乓球有 五益

乒乓球名宿庄则栋将打乒乓球的好处归纳为“五益”：养神、护眼、健脑、助消化、勤四肢。

养神 乒乓球是一种有趣的运动，能调动人的情绪。有时遇到什么烦心事，打一会儿乒乓球后出一身大汗，那种特有的惬意能让人精神面貌焕然一新。另外，“以球会友”也是件乐事，跟球友场上切磋、场下谈心，可令人心情舒畅、神清气爽。

护眼 打乒乓球时，由于球的来往速度飞快，来球落点或近或远，或左或右，或旋转或不转，为了作出准确的判断，多通过眼睛获得球的信息，眼球始终处在高速的运动中，并与大脑进行快速反馈联系。这种对眼睛及视力调节的独特体育项目，对学业负担过重，长时间近距离看书的中、小学生来说，可以有效地改善眼睛睫状肌的功能，对保护视力、预防近视都有积极作用。

健脑 在球类运动项目中，乒乓球的速度是比较快的。由于球体小而轻，攻防转换迅速，它要求运动员必须在最短的时间内调动视觉、听觉等感觉器官，对变化着的来球做出准确的判断和反应。因此，能很好地锻炼人的反应速度，锻炼人脑对周围事物的灵敏性。所以，打乒乓球可以预防痴呆，延缓脑动脉硬化。

助消化 打乒乓球消耗的体力很大，因此能增进食欲。另外，身体不停地来回运动，也能促进肠胃的蠕动，助消化。

勤四肢 打乒乓球不但要眼疾手快，脚步也需迅速移动作出配合，长期打乒乓球可使上下肢的关节更灵活，腰背部的肌肉也更健壮，整个人的身体机能被充分调动，协调性和灵活性都得到提高，使人充满活力。

这5种人要多喝水

尿色很黄的人

身体每时每刻都在丢失水分，再加上出汗、小便、呼吸时的水分流失，大多数成年人每天至少应该补水1.5~1.7升，要是天气干燥或是运动之后，要喝更多才能满足身体对水的需要。当尿液呈现出深黄色、琥珀色的时候，说明体内很缺水了，这时候就需要喝水补充身体水分了。

咽喉干痒、说话太多的人

水能起到滋润咽喉的作用。每天需要说很多话的人，多喝水能让嗓子舒服不少。秋天已至，气候变得干燥，也需要水分来保持口鼻湿润、皮肤水灵细嫩。

尿酸高、有结石的人

水分不足，尿量就少，尿里溶解的尿酸浓度就会变高，容易形成尿路结石。只要心肾功能正常者，就要多喝水，促进尿酸排出，也让这些物质不容易形成晶体。同时，这还能有效预防、改善高尿酸、尿路结石等情况，对预防痛风并发症如心脑血管疾病也有一定的好处。

有便秘困扰的人

身体各种新陈代谢的功能，都离不开水分。水分充足，再加上摄入足够的膳食纤维、不刻意憋大便，发生便秘的可能性就会小很多。

喝醉的人

酒醉后小便会变多。这是因为酒精会加速身体的脱水速度。为了防止身体脱水，喝酒之后建议多喝水，虽然这个方法不能解酒，但会让喝醉的你舒服不少。

女人美食谱

每天一斤菜，主食“白加黑”

天然绿叶蔬菜中富含维生素E、类黄酮等多种抗氧化物，对保持皮肤的青春极为重要，而且具有预防癌症和心血管疾病的保健作用。深绿色的叶菜每天最好食用200克左右。此外，也要常吃其他含胡萝卜素、番茄红素、多酚类的蔬菜和水果。在调配主食的时候，用深色的原料和白米混合煮粥或煮饭，比如紫米、黑芝麻、黑豆、红豆等，它们不仅富含维生素E，还有相当多的多酚类保健成分。

摄取充足的钙

女性比男性更容易受到骨质疏松的威胁，牛奶、酸奶和奶酪、豆腐、芝麻酱，还有绿叶蔬菜，都是膳食钙的良好来源。奶类不仅含钙量丰富，而且吸收率高，特别是酸奶对预防衰老最为有益。建议每天喝半斤酸奶。

常吃“粗豆薯”，少食精细粮

注意多吃蔬菜和水果，获得更多纤维，不溶性纤维能促进肠道蠕动，预防便秘，可溶性纤维能与脂肪和胆固醇结合，减少糖尿病、高血脂、脂肪肝的发生危险。主食要经常吃粗粮、豆类和薯类，减少精米面，在家吃饭时多以全麦馒头、杂粮豆粥、小米饭、荞麦面条等为主食，精白米饭偶尔吃。

蛋白摄入要平衡

蛋白质对人体至关重要，人体的每个组织都是由蛋白质组成。但是，蛋白质过剩会加速衰老，所以某一餐鱼、肉过量之后，建议下一餐吃清淡食物，次日少吃或不吃鱼、肉，保持蛋白质平衡。

选择“健康零食”

尽量选择新鲜天然食物，少吃高度加工食品。尽量不要吃饼干、甜饮料、糖果、膨化食品等零食，可以多吃水果、酸奶等。

维生素摄入足且全

维生素C是皮肤胶原蛋白合成的必要因子，维生素A是表皮细胞正常分化的关键因素，B族维生素在新陈代谢中起着调节作用，维生素K能预防骨质疏松，维生素D则有助于预防肥胖。每天吃粗粮和豆类，就能增加不少B族维生素和维生素E；每天吃一个鸡蛋，喝半斤奶，能得到不少维生素A和维生素D；每天一斤蔬菜和半斤新鲜水果，维生素C和维生素K也就能基本满足。

荤菜每周三四次

青春的肌肤需要充足的氧气和养分供应，而血红蛋白中的铁对于运输氧气至关重要，如果发生贫血，则皮肤干枯而缺乏弹性。锌是细胞再生和修复所必需的营养素，缺乏锌则皮肤细胞更新减慢。每周吃3~4次瘦肉和鱼，不吃肉的时候，用豆制品和鸡蛋替代，同时每天早上吃一小把坚果，少量的坚果能起到补充营养作用。

大豆食品经常吃

大豆食品是植物雌激素的最佳来源，其中所含的大豆异黄酮不仅能预防更年期综合征，更能提高皮肤的保水性和弹性。在大豆食品当中，又以全豆制作的食品最佳，如整粒大豆、豆粉、豆浆、纳豆、豆豉等，因为其中的大豆异黄酮基本上没有受到损失，发酵后利用率还可进一步提高。



控糖食物 知多少

最佳控糖主食：燕麦，其余还有薏米、玉米、荞麦、小米

燕麦能够使餐后血糖上升趋于缓和，燕麦中的可溶性膳食纤维可以阻止小肠对淀粉的吸收，从而减缓糖友身体分解和吸收碳水化合物的速度，这样就可以让胰岛素被合理利用，起到控制血糖和预防糖尿病的功效。燕麦中含有的亚麻油酸可以很好的维持人体正常的新陈代谢活动。糖尿病患者用燕麦与豆类搭配，第一可以使两者的蛋白质互补而且能降低胆固醇，第二还能抑制餐后血糖水平上升。糖友可以用燕麦、黑豆、黄豆、红小豆一起打豆浆食用。

最佳控糖蔬菜：黄瓜，其余还有胡萝卜、茄子、番茄、洋葱

黄瓜中所含的葡萄糖苷、果糖等不参与通常的糖代谢，所以糖尿病患者食用黄瓜时，血糖非但不会升高反而还会降低，非常适合糖尿病患者充饥。黄瓜味甘、性平，它具有清热解毒、生津止渴的功效，而且黄瓜含糖量较低，其所含的纤维素能增加饱腹感，可以让糖尿病患者在控制饮食的同时又能降低饥饿感。黄瓜中含有丙醇二酸、葫芦巴碱，能有效抑制糖类物质在体内转变成脂肪，避免脂肪在体内堆积。虽然黄

瓜中粗纤维多，生吃可以增加饱腹感，但拿黄瓜当正餐是不可取的。蔬菜与主食的营养不相同，糖尿病患者应该按照科学合理的方式搭配食物。

最佳控糖水果：柚子，其余还有苹果、山楂、樱桃、猕猴桃

柚子对糖尿病患者最有益的地方是可以增强胰岛素活性，减少胰岛 β 细胞的负荷。柚子中的微量元素铬可增强胰岛素活性，增加胰岛素受体数量，调节血糖水平。柚子中的维生素C可以清除身体内的自由基，有预防糖尿病神经病变、血管病变及感染性疾病等并发症的作用。柚子含有的橙皮苷可保护和强化毛细血管，预防脑出血，它里面含有的果胶不仅可降低低密度脂蛋白胆固醇水平，而且还能减轻动脉壁的破坏程度。糖尿病患者还可以把柚子与番茄一起食用，能预防并发症。

最佳控糖饮品：温开水，其余还有低脂牛奶、不加糖的豆浆、红茶、绿茶

因为糖尿病患者平时经常会出现三多一少的情况，多喝温开水是对糖尿病患者体内高渗、缺水状态的一种自我调节和补充，糖尿病患者要注意千万不能因为心里害怕多尿而限制自己饮水。温开水最大的好处是不会刺激糖尿病患者的食道和肠胃，又可以促进身体循环、加强糖友身体的新陈代谢。糖尿病患者早上应该喝杯温开水，因为这样能帮肠胃、肝肾减轻负担，不但能缓解便秘，降低脑血栓、心肌梗塞等并发症，还能帮糖友有效吸收早餐。因此糖尿病患者要养成喝温开水的习惯，每天喝2000毫升最为合适。糖友要特别注意不要等到口渴才喝水、饭后不能马上饮水、喝水速度也不宜过快。



茶垢是什么

如果你喝茶，一定会注意到杯子、茶壶壁上留下的深褐色茶垢。爱喝茶的人将这些茶垢称为“茶山”。但传言说，茶垢里面有很多重金属，还有亚硝酸盐，如果不清洗掉可能会危害健康。那么，茶垢到底是什么？会不会有害健康呢？

茶垢中主要是茶多酚

曾经有观点认为，茶垢是碳酸钙或碳酸镁沉淀（水垢）吸附了茶黄素、茶红素等色素。另有观点认为，茶汤表面形成的漂浮物是茶叶表面的蜡质。事实上，这些说法都不对。茶垢的主要成分是茶多酚，少量金属离子参与了茶垢的形成。由于绿茶的多酚类物质更多，因此它更容易形成茶垢，而经过深度发酵的红茶、黑茶的茶垢比较少一些。当然，不同类型的茶形成的茶垢成分基本相似。茶垢是茶多酚在空气氧化作用下产生的聚合物，因此主要在水线附近形成并附着在容器的内壁上。研究显示，随着时间的延长，茶垢中聚合物的分子量逐渐增加，这意味着多酚的聚合反应还在缓慢进行。因此，泡茶时间越长茶垢越不容易去掉。

重金属元素不存在

隔夜茶的茶汤表面常常有一层带有金属光泽的“油膜”，让人误以为其中有某种重金属。不过，从茶汤中沉积下来的茶垢转身就释放重金属到茶汤里面，这本身就不符合逻辑。其实，这层膜的成分和杯壁上的茶垢并无明显差异，也是以茶多酚聚合物为主，不过它确实含有少量金属离子。元素分析表明，茶垢的绝大部分成分是碳、氧元素，来自多酚聚合物，也有少量钾、钙、镁、铝、锌、硒等元素。金属元素主要以不溶于水的碳酸盐或氢氧化物的形式存在，其中钙元素是茶垢形成的主要促进因素，主要来自泡茶的水。铅、砷、镉、汞等重金属污染物并不是茶垢的主要金属元素，因此喝茶之人不必担心。

盖上杯盖可减少茶垢形成

尽管茶垢并不影响喝茶，也不会对健康产生危害，但有不少人觉得茶垢让杯子显得很脏，因此希望茶垢少一些，不妨试试下面几个方法。

第一，喝完茶及时清洗是减少茶垢沉积最有效的方法，如果总是泡隔夜茶，茶垢难免形成“包浆”。

第二，在碱性条件下茶多酚的氧化速度加快，形成茶垢的量增加，因此泡茶的时候放一片柠檬可以减少茶垢的形成。有研究发现，一次泡一袋英式红茶形成的茶垢比一次泡两袋的还多，一次泡五袋竟然不形成茶垢，这很可能是因为茶叶中的多酚让茶汤的pH值下降。

第三，钙离子是形成茶垢的关键元素，因此水越“硬”，茶垢越多，而用纯净水泡茶形成的茶垢也会少很多。

第四，茶垢的生成量主要取决于茶汤与空气接触的面积，因此大口茶杯形成茶垢的量会更多一些，盖上杯盖也可以减少茶垢形成。

血管好不好 自己摸摸看

人体的血管隐藏在皮肤之下，其健康与否从体表看不出来，但可以“摸”出来。触摸身上这5个地方，一定程度上能帮助我们监测血管状况，防患于未然。不过，这些自检方法最多只能起到提示作用，确诊疾病还需要在医院进行体检以及更多的检查。

摸手腕 把手指轻轻搭在手腕靠近大拇指一侧，感受自己的脉搏。正常的脉搏与心率一致，每分钟60~100次，且间隔规律。若脉搏跳动不规律，可提示房颤、血管狭窄等疾病。观察脉搏是发现房颤最简单易行的方法。还可以让家人同时把手放到自己的手腕和胸口，检查两者跳动是否一致，心脏和脉搏跳动不一致也是房颤的表现。除此之外，锁骨下动脉狭窄也会影响脉搏正常跳动，出现一侧脉弱，甚至摸不到的情况。严重的锁骨下动脉狭窄不仅影响上肢血流，还会影响脑部的供血，产生头晕、看不清东西、走路不稳等症状。如果发现自己脉搏过快、过慢或节律紊乱，都要尽快检查，找到原因。

摸肚子 肥胖会增加全身各个脏器，尤其是血管的负担，增加高血压、中风等心脑血管疾病的风险。胖不胖，不光看体重，还要看腰围，腰围是心脑血管疾病更敏感的预测指标。腰围测量方法：用皮尺在脐上

0.5~1厘米处水平绕一周，肥胖者选腰部最粗处水平绕一周。中国男性>85厘米、女性>80厘米被认为是腰围超标。

摸腿部 按压自己的腿部，如果发现一侧比另一侧粗，一按一个坑，或者双腿发沉、发胀，可能是水肿了。下肢水肿是由于血液回流不畅或体液淤积在下肢导致的。没有明显诱因的一侧或双侧下肢水肿，可能反映严重的疾病，如心功能不全、静脉曲张、肝肾疾病等。出现这种情况，就要及时就医。

摸脚背 足背动脉的搏动也能在一定程度上反映血管健康状况。其强度因人而异，有些人搏动很强，有些人似有似无，主要与天生差异或脚的胖瘦有关。但是，如果一个人的足背动脉搏动发生了变化，那有可能预示着动脉出现了问题。如果一侧足背动脉搏动减弱且左右不对称，原因通常就是下肢动脉硬化。如果双脚的足背动脉都越来越弱，还要警惕髂总动脉等位置相对更高的血管出现了动脉粥样硬化、狭窄等。糖尿病人群出现血管问题的风险更高，更应关注足背动脉搏动。

摸脖子 男性脖子正中的喉结（女性为相应位置的软骨突起）两侧是颈动脉，把四指轻轻搭在一侧，感受颈动脉的搏动，然后再换到另一侧，判断两侧搏动是否强弱一致，如果一侧搏动减弱甚至消失，可能是颈动脉狭窄的表现。但需要注意，一定不要用力按压或者同时触摸两侧的颈动脉，以免脑部缺血。

幽门螺杆菌

灭还是不灭

现在越来越多体检机构都开展了有关幽门螺杆菌(Hp)感染的检测，很多感染Hp的朋友们都非常担心，医生也有不同的建议。那到底Hp该不该杀？ Hp与消化性溃疡、胃黏膜相关淋巴组织淋巴瘤及胃癌等严重疾病关系密切。我国感染Hp的人群比率非常高，Hp感染的人口基数非常大，如果所有感染者都进行Hp根除并不现实。那么，哪些人需要进行Hp根除治疗？

1. 消化性溃疡、胃黏膜相关淋巴组织淋巴瘤

消化性溃疡是根除Hp最重要的适应证，根除Hp可促进溃疡愈合，显著降低溃疡复发率和并发症发生率。根除Hp使绝大多数消化性溃疡不再像以前认为的那样是一种慢性复发性疾病，而是可彻底治愈的。

2. 慢性胃炎伴消化不良或者胃黏膜萎缩、糜烂，早期胃肿瘤手术后等

Hp感染与上述疾病有关，根除Hp有提高疗效、减少复发等多种益处，因此如无特殊原因（药物不耐受、经济等），医生均建议清除Hp。其中值得强调的是，计划长期服用非甾体消炎药的患者最好尽可能接受根除Hp治疗。

3. 常用消炎镇痛药有必要做Hp检测

常见的消炎镇痛药，如阿司匹林、芬必得、莫比可、西乐葆等，这些药物在预防和治疗心脑血管疾病及风湿免疫疾病的患者中非常有用，所以这些患者在计划长期使用这类药物前都非常有必要进行Hp检测，如果阳性均建议进行Hp根除治疗，否则容易并发消化性溃疡甚至消化道出血。



心跳过快不全是心脏问题

正常心跳速度为每分钟60~100次；如果超过了100次，就被称为心动过速。心跳过快除了心脏问题，还有以下原因。

压力和焦虑 精神因素会促进肾上腺素和皮质醇激素的释放，升高心率和血压。如能舒缓情绪，心跳过速的现象就会自行消失。可尝试放松，练习深呼吸和太极。

刺激性饮料 咖啡因、酒精和尼古丁等具有兴奋作用的物质会升高血压，加速心跳。专家建议，成年人每天咖啡因摄入量不要超过400毫克，大致相当于4杯咖啡。

脱水 脱水时，有效血容量会减小，引起血压降低，进而迫使心脏更为努力地工作，加速跳动。大量出汗后要及时喝水或含有电解质的饮料，以补充流失的体液和矿物质。

缺觉 睡眠不足也会增加皮质醇激素的分泌量，导致心率和血压上升。

疼痛 急性疼痛引发的应激反应会造成血压升高、心率加快、瞳孔扩张和血液中的皮质醇含量升高，治疗后心跳便会恢复正常。

怀孕 到妊娠末期，子宫接受了母亲血液供应量的1/5，使心脏泵出的血液量增加30%~50%，导致心跳加快。

甲状腺问题 甲状腺分泌的多种激素对人体主要器官的功能有调节作用，甲状腺激素不足（甲状腺功能减退），心率会降低，而过量的甲状腺激素（甲状腺功能亢进）会加快心率。





久坐屁股会“失忆”

人坐下后臀肌会放松，若整天坐着，臀肌会忘了怎么复原，就算站起来或是运动也仍保持放松状态，医学上称之为“臀肌失忆症”。由于长时间坐着，臀肌得不到锻炼，其周围臀大肌、臀中肌、臀小肌等组织的活力会逐渐下降，影响美观的同时，力量也会被大大削弱。

从专业角度看，我们的臀部在稳定下肢方面扮演着重要角色，练习跑步、跳远等跑跳项目的运动员都要训练臀肌。久坐让臀肌无力，下肢的稳定性变差，腰椎、髋部、脚踝等部位的稳定性也会受影响，无形中增加了运动损伤风险，甚至继发一些疾病。另外，臀肌也参与骨盆的稳定，臀肌力量不够会让骨盆不稳、前倾，腰椎曲度增加，出现腰疼等不适。久坐族想要复原臀肌，就先要激活它，再进行力量训练，不妨试试以下方法。

- 1.空余时间走走“螃蟹步”。行走前，人处于稍下蹲姿势，双脚的脚后跟向外45度展开，同时慢慢吸气，膝盖也向着脚尖方向慢慢扭动。

- 2.练强臀大肌、臀中肌。动作分别为：俯卧位，双手置于身体两侧，双腿轮流向上抬高；侧卧位，左右腿交替做外展运动。以上动作10次为一组，每次各做6~8组。臀肌激活和臀肌力量训练一般需做8周至2个月，若无其他疾病，通常锻炼4周左右就能看到明显效果。臀部强壮的同时，骨盆及下肢的稳定性也将得到改善，有些人的腰疼等不适也会逐渐缓解。

鼻涕带血 中老年人出现单侧性鼻涕带血，反复发作；或同时伴有一侧鼻塞、耳闷、耳鸣，应想到鼻部有肿瘤的可能，应及时到医院做头颈部排查。

痰液带血 痰液带血并伴有咳嗽、胸疼，要警惕肺癌。约有60%的肺癌患者以痰中带血为首发症状，多为血丝样或小血块，色泽鲜红，持续时间长短不一，且伴有顽固性、刺激性呛咳和不同程度的胸疼。

血尿 约有80%的膀胱癌患者以无痛性血尿为首发症状，到一定程度时有全血尿，并反复发作。有的肾癌患者，在腰部可摸到肿块。所以40岁以上的中老年人若出现无痛性、间歇性血尿，应到泌尿外科检查。

便血 如有胃部不适、食欲不振或胃溃疡、萎缩性胃炎，近期出现贫血、消瘦，大便隐血持续阳性，应想到胃部肿瘤的可能。如果便血为鲜红色或暗红色，预示有大肠肿瘤的可能。特别是中老年人，若出现便血伴有大便习惯性和大便形状改变，并有大便未尽感，应高度警惕大肠癌的可能。

乳头溢液 乳头有血色溢液，并伴有乳房无痛性肿块，预示有乳腺肿瘤的可能。男性乳头溢液极少见，如果一旦有溢液，都应高度警惕，及时诊疗。

阴道不规则流血 中老年妇女在性生活或大便后阴道流血，血色鲜红，时多时少，伴有阴道分泌物增多，呈血丝样的白带等，多为宫颈癌早期症状，应及早到医院诊治。

不要忽视小出血



靠谱的 护眼方法

现在很多人基本上一天到晚，眼睛和电子屏幕都形影不离，这样极易导致干眼病，出现眼皮酸胀，不愿睁开；眼前物体逐渐变模糊，眨眼后好转；眼睛干涩，甚至疼痛，闭眼休息一下稍有好转；迎风流泪，或在工作一定时间后突然疼痛、流泪，休息或闭目后好转等症状。看屏幕久了，眼睛会不舒服的主要原因，一是眨眼太少。正常情况下，我们每分钟要眨15~20次眼。每次眨眼，都会在眼球表面铺一层眼泪，形成泪膜。这层眼泪，就是保证眼睛不干涩的关键。但是，当我们聚精会神地盯着屏幕时，眨眼次数会变少。泪膜的水分蒸发掉了，没有通过眨眼来补充，眼睛不够湿润，就容易出现干涩、疲劳，甚至疼痛。二是用眼过度。眼睛就像一台照相机，起对焦作用的是睫状肌。如果一直盯着近距离的东西，会让睫状肌始终处于紧张状态，难以放松，时间长了就会看不清东西，甚至加深近视。

不靠谱的方法

按摩、眼贴 导致眼睛不适的两个主要原因是眨眼太少和用眼过度，而按摩、眼贴放松不了睫状肌。严格来说，它们不具备治疗效果，目前也

没有文献证实这两种方法能保护眼睛。但有些人按摩、用眼贴后确实感觉舒服很多，那是因为这让你的眼睛离开了屏幕，好好地休息了一下。

防蓝光眼镜、手机护眼模式 波长为400nm~480nm的蓝光确实有可能伤害视网膜细胞。但日常生活中，蓝光的强度、数量、照射时间都远达不到实验中的量。用防蓝光眼镜能护眼的说法目前只停留在概念层面，没有实际效果。同理，手机的护眼模式也没必要。

靠谱的方法

多眨眼 有意识地多眨眼、多闭眼、多休息，是缓解疲劳的首选方法。

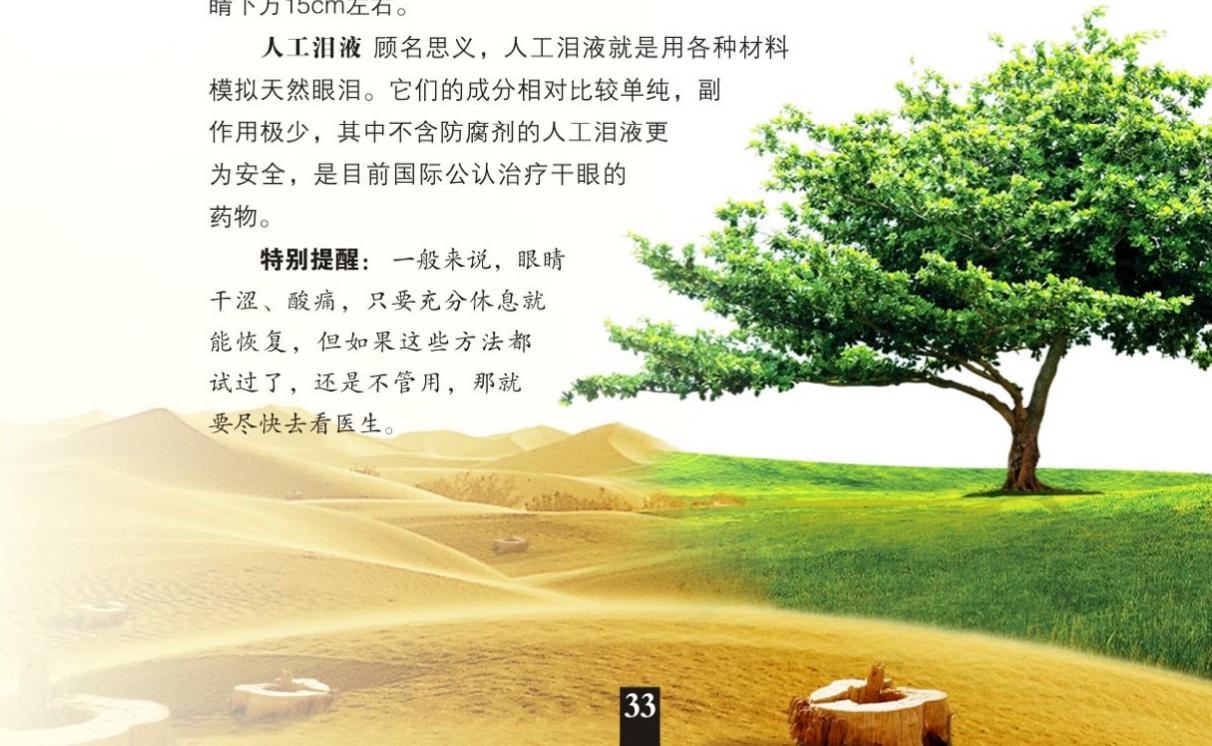
热敷 眼睛除了能分泌泪水，还能分泌少量的油脂，帮助保湿，减少泪水蒸发。但有时候，分泌油脂的腺体会被堵塞，从而造成眼部不适。用热毛巾敷眼睛，能疏通堵塞的腺体，有效缓解眼睛干涩。

看一会远处 看手机和电脑时，因为距离较近，睫状肌会一直处于紧张状态。建议每隔一段时间，看看远处（例如看看窗外），让眼睛放松一下。

调节电脑位置 用电脑时，眼睛最好距离屏幕半米，电脑的中心在眼睛下方15cm左右。

人工泪液 顾名思义，人工泪液就是用各种材料模拟天然眼泪。它们的成分相对比较简单，副作用极少，其中不含防腐剂的人工泪液更为安全，是目前国际公认治疗干眼的药物。

特别提醒： 一般来说，眼睛干涩、酸痛，只要充分休息就能恢复，但如果这些方法都试过了，还是不管用，那就尽快去看医生。



晒黑了 是时候白回来了

中国人传统观念“白”等同于“美”。夏天难免晒黑，秋天来了，是时候白回来了

美白是一个持续的过程

皮肤的颜色取决于黑色素的含量和分布。表皮基底层中的黑色素细胞产生黑色素，黑色素又经由细胞代谢层层上移，到了最上面的角质层，最终随角质层脱落。正常表皮更新时间约为28~56天，所以要想美白至少需要28天。任何美白产品都不可能实现霎时美白或永久美白，当然遮盖类的除外。

想要美白得先防晒

日光照射后，皮肤出于自我保护的“本能”，会产生黑色素来吸收紫外线。特别是经过大量照射后，皮肤会持续黑化。与肤色均匀的正常区域相比，色斑部位的黑素细胞更活跃，会因阳光照射而加重。

美白祛斑化妆品

凡在产品名称、标签说明书中宣称可对皮肤本身产生美白增白效果的，宣称可减轻皮肤表面色素沉着的化妆品，都属于美白祛斑化妆品。

健康美白小贴士

- 1.做好面部清洁护理、保湿及防晒工作；
- 2.多摄取维生素含量高的食物与水果；
- 3.营养均衡、戒烟限酒、爱护肝脏；
- 4.保持愉悦的心情和充足的睡眠。

氨基酸基本知识之八

缬氨酸

缬氨酸常温下为白色结晶或结晶性粉末，是人体的必需氨基酸和糖氨基酸。

食物来源

缬氨酸的天然食物来源主要有：牛奶、薏仁、花生、白干酪、芝麻籽、香菇、蘑菇、大豆、鱼、禽类等。

作用功效

缬氨酸与其他两种支链氨基酸（异亮氨酸和亮氨酸）一起工作促进身体正常生长，修复组织，调节血糖，并提供需要的能量。在参加激烈体力活动时，缬氨酸可以给肌肉提供额外的能量产生葡萄糖，以防止肌肉衰弱。它还帮助从肝脏清除多余的氮（潜在的毒素），并将身体需要的氮运输到各个部位。缬氨酸等支链氨基酸的注射液也常用于治疗肝功能衰竭以及酗酒和吸毒对这些器官造成的损害。此外，缬氨酸也可作为加快创伤愈合的治疗剂。

缬氨酸是猪和家禽日粮中的一种限制性氨基酸，对于动物生长和繁殖是不可缺少的。缬氨酸在特殊生理时期可氧化供能，调节骨骼肌的蛋白质周转，改善母猪的泌乳性能，影响猪的免疫反应。在妊娠期和泌乳期增加母猪的缬氨酸摄入量可以明显改善仔猪生长性能，提高母猪泌乳量，降低母猪的体重损失等。

过量或不足的危害

缬氨酸摄入过多可能会导致皮肤感觉异常，甚至出现幻觉；当缬氨酸不足时，中枢神经系统功能会发生紊乱，共济失调而出现四肢震颤。饲料中缬氨酸缺乏还会导致猪和家禽显著的采食量和体重下降。

福建省福州儿童医院 协办



专家简介

林建琴 福州儿童医院
儿科主治医师，主要从事新生儿养护、儿童保健、小儿呼吸、消化、急救、重症等的临床诊治工作。

宝宝反复“感冒” 怎么办

普通感冒即急性鼻咽炎，是上呼吸道感染的一个最常见类型，其可发生于任何年龄尤其年幼儿，年均每人可达5~7次。普通感冒影响患儿的健康和学习积极性，可能并发鼻窦炎、中耳炎、气管一支气管炎乃至肺炎等；也是儿科容易滥用抗菌药物的疾病，而且小儿肝脏解毒和肾脏排泄等功能发育尚不完善，用药不当较易引起不良反应，甚至对健康造成危害甚于疾病本身。宝宝老爱“感冒”有以下原因。

呼吸道屏障功能差

小儿气道粘膜纤毛活动不良，不利于微生物及分泌物的清除，粘膜分泌抗体的能力差，难以杀死入侵的微生物，因此病原微生物容易感染呼吸道。

免疫能力发育不全

儿童的免疫能力和身高体重一样随年龄增长而增长，出生后6个月到1岁，由于母亲传给宝宝的抗体已消耗殆尽，而自己产生抗体的能力还很低，因此该年龄段宝宝处于一个生理性免疫低下期，容易反复感染。

与基础疾病有关

有先天性心脏病、脑瘫、营养不良、贫血、维生素A和D缺乏、气道发育不良、慢性口鼻腔疾病如慢性鼻窦炎、慢性鼻炎、慢性牙龈炎、慢性扁桃体炎等，均易导致反复呼吸道感染。

环境及外界因素

气候变化、着凉、过度疲劳、缺乏锻炼、集体生活、吸烟家庭、空气污染等等都是引发反复呼吸道感染的因素，对于婴幼儿，气候忽冷忽热、易出汗是引发感染的主要原因，对于幼儿园及小学儿童，交叉感染实难避免。

其他

少数儿童患有原发性免疫缺陷病，由于天生的免疫功能缺陷，或免疫功能低下，导致呼吸道感染反复并且严重难治，如果一个宝宝老是得重症肺炎，或者得了肺炎又不容易好，要警惕此类疾病的可能。

预防措施

- 1.养成良好的生活习惯，均衡膳食，充足的睡眠，适度运动和避免被动吸烟。
- 2.普通感冒的密切接触者有被感染的可能，故要注意相对隔离。
- 3.勤洗手是减少普通感冒的有效方法。
- 4.普通感冒易发季节可以佩戴口罩，少去人多拥挤的公共场所。
- 5.流感疫苗对普通感冒无效。
- 6.在医生指导下可以服用一些增强抵抗力的药物。

专家提示：随着年龄的增长，抵抗力会逐渐提高，家长们也不必过于焦虑，只需耐心等待，时间和成长会解决这个问题。



秋冬季心脏病人生提示

福州市中医院 协办



周娟 福州市中医院心电图室医师。



防寒保暖

冬天是心脏病的高发期，因此需要特别注意防寒保暖。严寒、低气压、温差大的恶劣气候会使心脏负荷加大，供应心脏血液的冠状动脉痉挛，使得原本因粥样硬化而狭窄的血管更加狭窄，甚至闭塞，从而造成心绞痛或心肌梗死的发生。

预防感冒

感冒会导致炎症活跃，影响血液粘稠度和血管收缩，使血液运行不畅通，从而导致心肌缺血，引发心脏病，是心脏病诱发的重要因素。所以防寒保暖非常重要，要积极预防感冒的发生。

注意休息，不过度劳累

过度劳累和超负荷运动，会加重心脏负担，导致心肌缺血缺氧，引发心脑疾病。患有心脏病的人要注意休息，不要太过劳累。

适度的运动锻炼

心脏病病人平时也要多做一些中低强度的有氧运动，强健身体，例如慢跑、打太极、健身操等，运动时要以自己身体感到舒适为宜，如果觉得稍有吃不消要马上停下来。

控制情绪，避免过于激动

人在大怒或大喜时，肾上腺分泌增加，血管收缩，心跳加速，血压上升，容易造成心脏负荷加重、冠状动脉痉挛，从而引发心脏病。

注意饮食

戒烟酒和辛辣刺激的食物。但是每天喝点红酒对心脏是有益的。

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。

易受情绪影响的疾病

胃肠道疾病

胃肠道被认为是最能表达情绪的器官。很多人都有这样的经验：一遇到紧张焦虑的状况就会胃疼或腹泻，压力大的时候根本吃不下饭。在所有的胃肠道身心疾病中，受情绪影响最常见的要数功能性胃肠病了。一些医学检查可以明确的胃肠道疾病都与情绪密切相关，如司机、警察、记者、医生等患十二指肠溃疡的比例很大。还有被认为与自身免疫紊乱有关的溃疡性结肠炎、克罗恩病这两种消化科常见的炎症性肠病也不例外。

皮肤疾病

对很多人来说，紧张时头皮发痒、烦躁时头皮屑增加、睡不好狂掉头发，还有反复无常的荨麻疹、湿疹、痤疮，都可能是长期不良情绪带来的后果。所以，有经验的皮肤科大夫不仅会用抗过敏药和糖皮质激素，有时还会对患者进行精神心理干预，甚至使用小剂量的调节神经递质的药物，以获得更好的治疗效果。

内分泌系统疾病

内分泌系统是受情绪影响比较明显的第三类人体器官，像甲状腺，女性的卵巢、乳腺，男性的前列腺都很容易受到不良情绪的冲击，因此，很多妇科疾病，像痛经、各种类型的月经紊乱、不孕不育症等与情绪有关，仅仅靠常规的现代医学手段往往很难达到满意的治疗效果。



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



职场的你 如何守住宝宝的口粮

俗话说“金水银水不如妈妈的奶水”，世界卫生组织和我国卫生部都建议母乳喂养到两周岁，对于职场妈妈们而言，产假休完以后，宝宝的母乳喂养问题成为头等难题。职场妈妈如何坚持母乳喂养？既要上班又想坚持母乳喂养，该怎么办？现在有很多妈妈成为“背奶族”，每天把37℃的爱带回家。那么如何背奶才能让小宝宝吃得更营养更健康呢？

一、背奶族应具备基础条件：

每天定时吸乳（建议每3小时挤一次奶，夜间也要挤奶），以保证母乳的正常分泌量。上班期间妈妈们应为自己寻找一个合适的吸乳场所。比如：单位的母乳喂养室、空会议室、无人办公室等。吸奶之前最好和大家打个招呼，不要打扰。准备用具，消毒密封好的吸奶器，以及储奶用具（储奶瓶或母乳保鲜袋：最好使用适宜冷冻的、密封良好的塑料制品，其次为玻璃制品，最好不要用金属制品）。

二、掌握正确的挤奶方法：

1. 彻底清洁双手，用干净的纱布或毛巾把乳房擦拭干净，然后把最初的乳汁挤出去一些，清洁滋润一下乳头。

2. 掌握正确挤奶手法：大拇指放在乳晕上侧，另外四只手指呈“C”状托住乳房。轻轻地往胸腔侧按压，然后拇指和食指放于距乳头

根部两公分的乳晕上，挤压乳房（压力作用在拇指与食指间乳晕下方的乳房组织上，手指不能在皮肤上滑动），放松——挤压——放松，形成一个稳定的节奏。每3~5分钟更换至另一侧，约30分钟。

3. 正确使用吸乳器：先行乳房按摩是有助于挤奶的，按摩时以小圆圈旋转从乳房之外围向乳头方向按摩，然后以拇指及食指轻轻地揉乳头。按摩后使用吸乳器，注意保持良好密闭状态，使乳汁能被吸出。

三、合理的储存乳汁：

新鲜的乳汁富含营养，保存不当容易变质且营养流失。乳汁挤出后放在干净密闭容器封存，保存时间长短因温度而异。详见下表：

温度	25~37℃ (一定要<37℃)	15~25℃	2~4℃ (冰箱冷藏室最冷的部位)	-18℃以下 (冰箱冷冻室)
储存时间	4小时	8小时	24小时	3个月

不论是冷藏的母乳还是冷冻的母乳，加热方法不对就会破坏里面的营养成分。加热冷藏（冻）母乳的三种方法：隔水烫热法、温奶器加热、恒温调奶器。如果是冷冻的母乳，可能会出现分层的现象，这是正常的。只要在喂食前轻轻摇晃将其混合均匀就可以了。切记冷冻的母乳要在24小时内喝掉，并且不能再次冷冻。绝对不可使用超过50℃以上的热水解冻，绝对不可使用微波炉解冻。

当然职场妈妈坚持母乳喂养更需要家庭、单位及社会各界的共同支持。家庭成员多分担家务使妈妈有更多时间亲自喂宝宝。单位、领导、同事积极支持女性在公共场所哺乳。单位认真贯彻、落实《女职工劳动保护特别规定》中有关产假、生育津贴、哺乳假等规定，建立哺乳室，并且配用于挤奶和储奶的私密设施，妥善解决女职工哺乳方面的困难。医院、车站、商城等公共场所尽可能多的提供母乳喂养室。

