



“健康中国行”暨“全民健康生活方式日”宣传活动在大腹山步道举行。福州市、鼓楼区卫计部门通过健康宣传、义诊、花式健步走等形式向群众普及科学健身、三减三健的健康理念。图1参加活动的领导、专家和市民合影留念。

福州市、福清市疾控中心，福州神经精神病防治院等单位走进福建师大福清分校，开展以“健康心理，快乐人生”为主题的“世界精神卫生日”宣传活动，将精神卫生、心理健康相关知识带入校园，呼吁全社会共同维护和促进青少年心理健康。图2现场展出的“视错觉体验区”吸引大批学生观看；图3学生们争先抢答精神卫生相关知识问题。

10月17日是我国第5个“扶贫日”，福州市、罗源县卫计部门联合举办健康扶贫宣传活动。图4市中医院、市六医院的临床专家为群众提供免费的义诊和赠药服务；图5市疾控中心的党员志愿者们入户向村民传授防病知识。

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

P₁₂ 【养身健体】
人体的未解之谜

P₂₂ 【防病之道】
脑卒中的七大危险因素



家庭与糖尿病

糖尿病是一种慢性疾病，当胰腺产生不了足够的胰岛素或者人体无法有效地利用所产生的胰岛素时，就会出现糖尿病。高血糖症或血糖升高，是糖尿病不加控制的一种通常结果，时间一久会对人体的许多系统带来严重损害，特别是神经和血管。

糖尿病的预防

- 学习糖尿病预防知识；
- 保持健康体重；
- 建立健康生活方式，主要包括合理膳食和加强运动；
- 通过合理膳食、增加运动和早期干预糖调节受损，来预防和延缓糖尿病的发生；
- 如果有多饮、多食、多尿以及体重下降、皮肤瘙痒、视力模糊等症状，应主动到医院进行血糖检查，以尽早发现糖尿病。

糖尿病的控制

糖尿病是一种不可根治的慢性疾病，因此糖尿病患者需要持续的医疗照顾。要想有效控制糖尿病，需要采取综合性的治疗手段。一、糖尿病的治疗包括饮食控制、运动、血糖监测、糖尿病自我管理教育和药物治疗；二、对大多数的2型糖尿病患者而言，往往同时伴有“代谢综合征”的其他表现，如高血压、血脂异常、超重肥胖等，所以糖尿病的治疗应同时包括降糖、降压、调脂和改变不良生活习惯等措施的综合治疗。



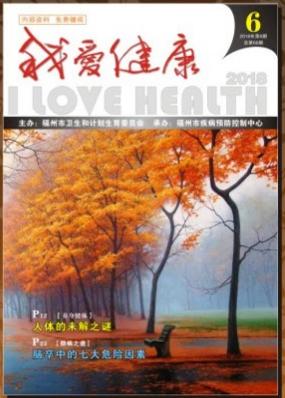
只记花开
不记年

生命是一棵树，年龄是镌刻在树干上的年轮。似乎真就是昨天到今天的事儿，怎么不经意间就走过了人生的大半呢？今朝看花红，犹忆昨日春，不由又想到明日暮秋晚年黄叶飘零的情景。抬头看，老态渐现，已不太喜欢朝霞铺满天的热烈，却钟情于浓淡适宜的夕阳景观。老矣！人生到此，已像魔术师抖开了他的包袱，不会再有太多的神秘可言了。

想又如何？愁又如何？无论怎样失落焦虑惶恐不安，也阻挡不了时光的笔在头上恣意染白，在脸上纵横勾勒。此时恍然有悟：人生本来就是这样，任你怎样伟大，也不能逃脱此例，倒是应该懂得，不如低眉敛首与时间和解，不去刻意计算从身边溜过了多少个日子，只记住岁月中那些如花朵的美好细节。细节，才凸显生活之美。

“草色青青忽自怜，浮生如梦亦如烟，鸟啼月落知多少，只记花开不记年。”是的，只记花开不记年！流年似水，心在路上，人在红尘，是时候习惯安静了，是时候不再追逐如梦繁华了，即使身处车流人海，依然可以娴静坦然，携一份诗意，守一份静好，平淡归真！人至中老年，就该淡然面对流年如水，静静享受春来秋往给我们带来的种种美好！

其实，人活的就是一种心情，心情好了，人生的的日子就永远是春天。



2018年11月 第6期
总第66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 瞳

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

- 只记花开不记年 [01]

专家论坛

- 高血压治疗的误区 [04]
人体的“养生窝” [06]

健康资讯

- 中国青少年健康教育核心信息 [09]
生态环境部等五部门联合发布
《公民生态环境行为规范(试行)》 [10]

养生健体

- 人体的未解之谜 [12]
做做静脉操 缓解腿疲劳 [14]

营养膳食

- 胃不好 别嚼口香糖 [15]
“红得发紫”的果蔬 [16]

食品安全

- 自制辅食 做贴心妈妈 [18]

防病之道

- 有效保护膝关节 [20]
脑卒中的七大危险因素 [22]

生活贴士

- 肾脏的“求救”信号 [24]
眼睛干涩 别乱用眼药水 [25]

健康指南

- 氨基酸基本知识之九——异亮氨酸 [26]

舒心苑

- 不要忽视老年抑郁症 [27]

中医治未病

- 中药服用有讲究 [28]

儿童康健园

- 认识中枢性性早熟 [30]

康乃馨

- 盘点常用避孕方法 [32]

2018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
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



袁海龙 空军总医院药学部主任，博士后，研究员，博士生导师，主要从事医院药学及中药新型给药系统研究。

张海涛 空军总医院心血管内科副主任医师，医学博士，主要从事心血管病学专业医疗、教学和冠心病、高血压发病机制及防治的科研工作。

高血压治疗的误区

误区1 没症状，不用吃药 大多数早期高血压患者没有明显症状，随着病情进展，才有可能会出现头痛、头晕、耳鸣、颈背部肌肉酸痛等症状。即使没有症状，持续的高血压也会对心、脑、肾等靶器官造成严重损害，因此，一旦诊断为高血压，就应积极干预治疗。

误区2 血压正常就停药 高血压是慢性病，大多数患者通常需要长期甚至终身服药来控制血压。停药后极易造成血压反弹，血压波动幅度过大会增加心梗、脑梗等并发症发生概率。所以，降压药的作用不仅是降血压，还可维持血压平稳，避免更多脏器损伤。

误区3 降压药有依赖性 降压药属于非成瘾性药物，对于已经诊断为高血压的患者，由于疾病的原因，血压需要长期用药物控制，所以不能随意停药。

误区4 开始不能用“好药” 降压药不会出现耐药情况。临床公认治疗高血压的“好药”是指长效降压药，即口服一次，降压作用持续24小时，可平稳降压的药物。短效降压药物通常只用于突发性血压增高，作用时间短，长期用药易引起血压波动。因此，应根据患者的具体情况，选择合适的降压药物。

误区5 血压高要快速降到正常 一般情况下，血压是缓慢升高的，所以降压过程也要平稳，除了高血压急症外，不可快速大幅度降压，以免

引起脑灌注不足等意外情况发生。一般来说，降压的原则是缓慢、平稳、持久和适度。

误区6 用自测血压判断高血压 判断是否患上高血压，不能以在门诊或家里偶尔测得一两次血压偏高为准，正确做法是连续测量非同日的3次血压值，若均高于140/90mmHg，才判断为高血压。提倡家庭自测血压，但自测血压也不要过于频繁，这样会加重焦虑情绪，反而容易使血压不稳定。

误区7 频繁更换药物 选择一组适当、理想的降压药物不容易，需要长时间观察和验证。只要能保持血压稳定不波动，且没有明显副作用，就应坚持服用。

误区8 跟着别人经验擅自用药 高血压病因复杂，临床分型多，每个人的情况都不相同，照搬他人经验，跟风吃药很容易产生用药安全风险，应在医生指导下正规治疗。

误区9 保健品也能降血压 保健品的降压功效没有经过科学的临床认证，盲目使用只会延误高血压的治疗。

误区10 靠输液治疗高血压 除了高血压危象、高血压脑病等高血压急症需要静脉点滴用药外，一般的高血压应选择长期服用口服药物治疗，不需要输液。

误区11 血压越低越好 血压是保持身体器官灌注的动力来源，血压短时间内降得很低，超过自我调控能力限值后，将会降低重要脏器的血液灌注，导致脑血栓等不良事件的发生。

误区12 不用定期到医院检查 服用药物治疗一段时间后，要定期到医院复诊，观察药物是否产生副作用，对心、脑、肾等靶器官是否产生不良影响或药量是否相对不足。



宁艳梅 甘肃中医药大学药学院副教授，北京中医药大学在读博士。

人体的“养生窝”

人体上有许多凹陷的部位，这里往往隐藏着大量对身体有益的穴位，因此被人们俗称为“养生窝”，通过适度按摩这些部位，可刺激穴位，疏通经络，调和气血，缓解疲劳，以达到养生保健的目的。

按眼窝，安神缓头痛 眼窝处有睛明、攒竹、四白、承泣、丝竹空等诸多穴位，通过按摩可减低眼压，缓解眼部疲劳，提高眼部机能，对近视眼、老花眼及用眼过度等引起的目赤昏花、视物不明有明显改善作用。按摩这些穴位还能镇静安神、改善头痛，也可延缓眼周皮肤衰老，预防皱纹出现。轻闭双目，用食指与中指指腹分别顺时针与逆时针缓慢旋转按摩眼皮5~10次，也可在相应穴位处轻按压约1分钟，安神止痛的效果更佳。

按颈窝，缓解咽部不适 颈窝位于喉结下方、胸骨上凹陷处。这里是天突穴所在，为任脉穴位，位于

颈结喉下四寸，胸骨上窝正中，具有宽膈和胃、降逆调气的作用。刺激颈窝可改善咽喉不适、咳嗽气喘、恶心呃逆等症状。可用拇指或食指按压颈窝，并向内下方缓慢均匀用力，或画圈按揉，同时作吞咽动作，约一分钟左右，自觉局部酸重感及憋闷感为止。

揉腋窝，宽胸宁神 腋窝，俗称“胳肢窝”，其顶端动脉搏动处为极泉穴。针灸或按摩该穴，有宽胸宁神的功效，对防治循环系统及神经系统疾病有益，如冠心病、心绞痛、肋间神经痛等。将四指并拢置于腋窝下，顺时针和逆时针按摩，每10圈交换一次，共按摩100~200次；也可按压，用左手按右腋窝，右手按左腋窝，用拇指指肚按极泉穴，反复揉压直至出现酸、麻、热的感觉，一般需要3~5分钟。

拍打肘窝，清热通络 肘窝位于肘关节前面，是手少阴心经、手厥阴心包经、手太阴肺经的通行之所，分布着曲池、曲泽、尺泽等穴位。当血液中代谢产物过多时，血液黏稠度增加，经脉气血易滞留在肘关节，经络不通，引起心火肺热亢盛，会出现咽喉肿痛、咳嗽痰黄、心烦失眠等证。按摩肘窝的穴位可疏通经络气血，清热祛湿，安神利咽。将四指并拢，力度由轻到重，再由重到轻地连续拍打左右两边数次，拍打时要注意节奏。也可轻轻按揉局部穴位，以感觉肘部微微发热、酸胀为宜。

捋按腰窝调气血 腰窝就是腰部脊柱左右凹陷处，两侧分布夹脊穴和背俞穴。夹脊穴属于经外奇穴，背俞穴属于足太阳膀胱经穴，是脏腑之气输注之处，受到历代养生按摩的推崇。常按摩腰窝可协调经络气血，调和脏腑。按摩腰窝以沿着脊柱走向从上至下捋按为宜。

搓擦腘窝，缓解腰背痛 腘窝就是双侧膝盖后方的凹陷处，为十二正经中肝经、肾经、膀胱经经脉循行区域，腘窝正中穴位为委中穴。中医针灸推拿中讲究“腰背委中求”，意思是治疗腰背酸痛、下肢关节伸屈不利，委中是要穴。委中穴两旁还有委阳、阴谷、浮郄等穴位，均为治疗腰背酸疼的穴位。把手掌搓热，来回搓擦两侧腘窝，间断按压穴位，也是以局部发热、酸胀为宜，不但可缓解腰背下肢关节疼痛，屈伸不利，还可加强人体的护卫作用，增强免疫力。

推搓脚窝精力旺 《黄帝内经》中说：“肾出于涌泉，涌泉者足心也。”脚窝里藏着人体保健要穴——涌泉穴，位于足底部，蜷足时足前部凹陷处。本穴为肾经经脉的第一穴，在人体养生、防病、治病、保健等均有重要作用。用按摩手法推搓、拍打涌泉穴，可使人精力旺盛，体质增强，防病能力增强。

除了以上7个养生窝，人体还有一个关键的窝——脐窝，位于腹部正中央凹陷处，为神阙穴所在。《医学源始》中说：“人之始生，生于脐与命门，故为十二经脉始生，五脏六腑之形成故也。”故脐与人体十二经脉、五脏六腑、四肢百骸、皮毛骨肉有着密切的生理、病理联系。虽有保健作用，但此处和诸经百脉相通，内连五脏六腑、脑及胞宫，建议在医生指导下进行保健操作。

需要注意的是，按摩养生窝力度不可过强，久病身体虚弱的人最好不要过重拍打刺激，皮肤有损伤或腹部有急性炎症、恶性肿瘤的人慎用或忌用。也可配合药物局部敷贴，如菊花水煎液温敷眼窝，以缓解眼部不适。

中国青少年健康教育

核心信息

一、养成健康文明的生活方式，可有效预防绝大多数青少年期健康问题，促进青少年健康成长。

二、合理用眼、注意用眼卫生，可有效预防近视。当怀疑近视时，及时到眼科医疗机构检查，遵从医嘱进行科学的干预或近视矫治。

三、保持健康体重的关键是合理膳食和科学运动。超重、肥胖和盲目减轻体重都不利于健康。

四、肺结核是常见的慢性呼吸道传染病，易在聚集性群体中传播。出现咳嗽、咳痰2周以上等症状，须及时就诊。学生应主动向学校报告。

五、烟草严重危害身体健康。要抵制烟草诱惑，拒吸二手烟，远离烟草危害。

六、增强自身安全防范意识，掌握伤害防范的科学知识与技能，可有效预防交通伤害、暴力伤害、溺水等发生。

七、掌握正确的生殖与性健康知识，避免过早发生性行为，预防艾滋病等性传播疾病。

八、毒品严重危害身心健康安全，并具有很强的成瘾性，一旦沾染毒品很难戒除。不应以任何理由尝试毒品。

九、掌握科学的应对方法，保持积极向上健康心理状态，积极参加文体活动和社会实践，有问题及时求助，可减少焦虑、抑郁等心理问题和网络成瘾等行为问题。

生态环境部等五部门 联合发布 《公民生态环境行为规范（试行）》

近日，生态环境部、中央文明办、教育部、共青团中央、全国妇联等五部门联合发布《公民生态环境行为规范（试行）》，倡导简约适度、绿色低碳的生活方式，引领公民践行生态环境责任，携手共建天蓝、地绿、水清的美丽中国。

《规范》的编制和发布旨在牢固树立社会主义生态文明观，推动形成人与自然和谐发展现代化建设新格局，强化公民生境意识，引导公民成为生态文明的践行者和美丽中国的建设者，共包括“十条”行为规范。

第一条 关注生态环境。关注环境质量、自然生态和能源资源状况，了解政府和企业发布的生态环境信息，学习生态环境科学、法律法规和政策、环境健康风险防范等方面知识，树立良好的生态价值观，提升自身生态环境保护意识和生态文明素养。

第二条 节约能源资源。合理设定空调温度，夏季不低于26℃，冬季不高于20℃，及时关闭电器电源，多走楼梯少乘电梯，人走关灯，一水

多用，节约用纸，按需点餐不浪费。

第三条 践行绿色消费。优先选择绿色产品，尽量购买耐用品，少购买使用一次性用品和过度包装商品，不跟风购买更新换代快的电子产品，外出自带购物袋、水杯等，闲置物品改造利用或交流捐赠。

第四条 选择低碳出行。优先步行、骑行或公共交通出行，多使用共享单车工具，家庭用车优先选择新能源汽车或节能型汽车。

第五条 分类投放垃圾。学习并掌握垃圾分类和回收利用知识，按标志单独投放有害垃圾，分类投放其他生活垃圾，不乱扔、乱放。

第六条 减少污染产生。不焚烧垃圾、秸秆，少烧散煤，少燃放烟花爆竹，抵制露天烧烤，减少油烟排放，少用化学洗涤剂，少用化肥农药，避免噪声扰民。

第七条 呵护自然生态。爱护山水林田湖草生态系统，积极参与义务植树，保护野生动植物，不破坏野生动植物栖息地，不随意进入自然保护区，不购买、不使用珍稀野生动植物制品，拒食珍稀野生动植物。

第八条 参加环保实践。积极传播生态环境保护和生态文明理念，参加各类环保志愿服务活动，主动为生态环境保护工作提出建议。

第九条 参与监督举报。遵守生态环境法律法规，履行生态环境保护义务，积极参与和监督生态环境保护工作，劝阻、制止或通过“12369”平台举报破坏生态环境及影响公众健康的行为。

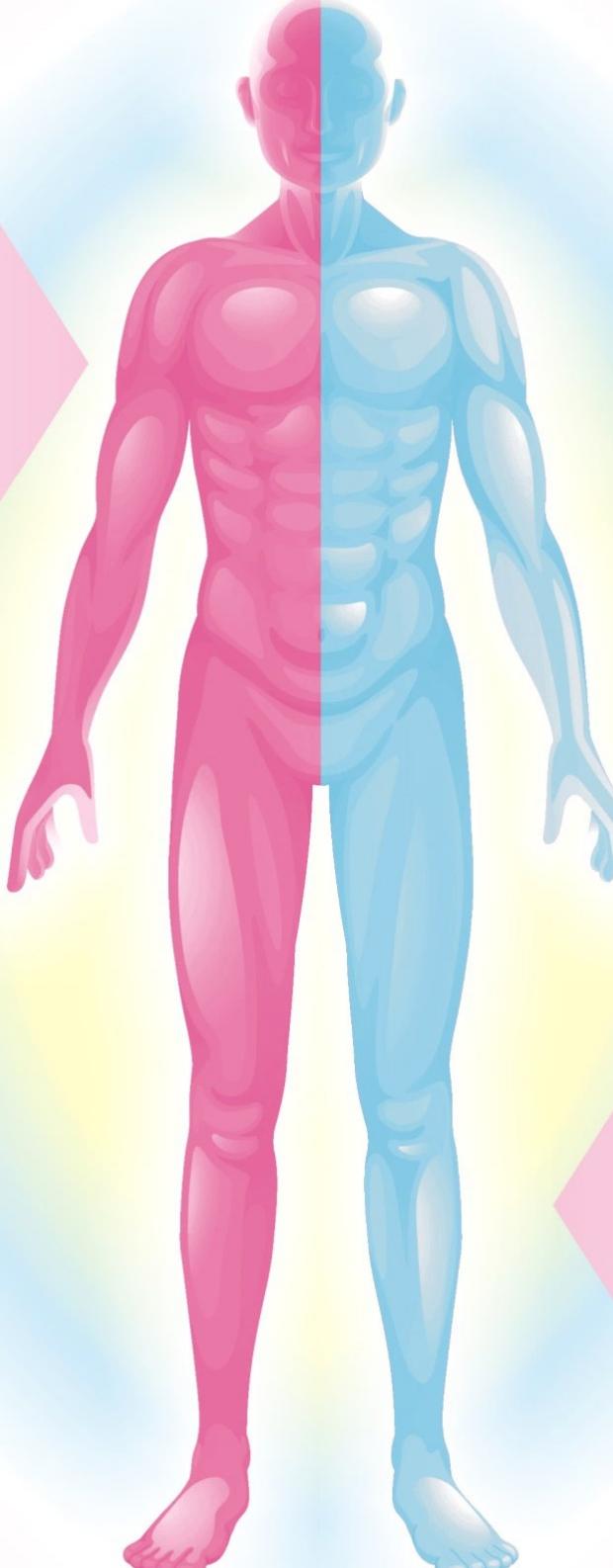
第十条 共建美丽中国。坚持简约适度、绿色低碳的生活与工作方式，自觉做生态环境保护的倡导者、行动者、示范者，共建天蓝、地绿、水清的美好家园。

人体的未解之谜

为什么有指纹 指纹是每个人独一无二的“身份证”，即便同卵双胞胎也不会有相同的指纹。人的手指上为什么会长出这些旋涡状纹路呢？最常见的说法，指纹的作用是帮助抓握东西。然而，与光滑指尖相比，指纹实际上只减少了皮肤与物体的接触面积，与抓握东西并无多大关系。有关指纹进化目的的解释很多，如“保护手指说”和“改善触摸敏感说”，但至今未有一个明确的答案。

为什么有阑尾 阑尾炎让很多患者痛苦不堪，切除它对身体又毫无影响，那它存在的意义在哪儿？科学家曾一致认为我们的祖先在以植物为食物的生存阶段，需要阑尾帮助消化，进化过程中遗留下来了。近年来另一种理论认为，阑尾对肠道有益菌起到了储存和保护作用，但尚有待证实。

为什么惯用右手 多数人习惯使用右手，有些人则是“左撇子”，你是否觉得左右手功能的区别真的很奇怪，为什么不能进化出同样熟练的左右手呢？可惜这个人体奥秘至今无解。当然，世界上有极少数人是可以做到熟练地“左右开弓”的。



为什么会打哈欠 人类从胎儿期开始就会打哈欠了。一种理论认为，睡眠不足或疲劳会导致大脑温度升高，打哈欠是为了给大脑降温。另一种理论认为，打哈欠可使心跳加快30%，使眼部和喉部肌肉收紧，促进血液循环，进而达到提神醒脑的作用。

为什么有不同血型 血型的存在为人类进化史提供了重要线索。有科学家认为，不同血型最初是在大约2000万年前，从人类祖先和其他猿类开始演变的。人们在抗击特定感染的“自然选择”基础上，加之进化因素的影响，便形成了不可思议的血液多样性。因此，不同血型的人在应对感染的能力上也存在一定差异。但关于人类为何会有不同血型，目前尚无明确统一的理论或令人信服的权威解释。

为什么會做梦 人生有近1/3的时间是在睡眠中度过的，但关于人如何做梦、为何做梦的科学解释却少得可怜。目前已知的事实是，梦境发生于快速眼动睡眠阶段，做梦时心跳会加快，但做梦的具体目的不得而知。一种理论认为，做梦时大脑会对白天的记忆进行整理分类，决定哪些有价值、哪些无关紧要。另一种理论认为，梦境其实没有什么实际作用，只是人的潜意识在不受清醒自我控制时，产生的“天马行空”行为而已。

为什么体内有病毒 一个健康人的体内和体表平均存在1万多种微生物细菌，其重量可达数磅。一些细菌为有益菌，可帮助消化食物、愈合伤口或抗击疾病，但大多数微生物为病毒。至于这些海量病毒存在的原因，科学家一无所知。

为什么笑会传染 笑声具有传染性。笑声可使不同人的大脑活动出现同步，刺激到听者大脑的同一个区域，使人感到更愉悦，但是笑声传染性的具体机理仍不完全清楚。

做做静脉操

缓解腿疲劳

久坐、久站或者长时间从事体力劳动以后，下肢静脉压
力增高会引起双腿疲劳、沉胀。而这种症状，在下肢静脉曲
张、下肢静脉功能不全的患者中更为常见。做做静脉操，能
够有效促进静脉回流，缓解腿部不适。

大关节运动 平卧，弯曲大腿至腹部上方，尽量向下
方向提高膝关节；向上伸直腿部；慢慢放下大腿，恢复平卧
状态。左右交替活动重复15~20次。

足趾关节运动 平卧，重复弯曲并伸直足趾关节，两足
可同时进行，持续时间30秒。

踝关节运动 平卧，交替伸直并弯曲两侧踝关节，持续
时间30秒。

摩擦腿部运动 平卧，弯曲大腿至腹部上方，尽量向
下方向提高膝关节，用双手抓住脚；向上伸直腿部，同时轻
轻地用手从踝关节滑向膝关节；向下伸直腿部，摩擦大腿；
恢复原位。左右两侧各重复活动8~10次。

加强腿部肌肉力量的运动 平卧，两脚处于休息状态，
两脚中间放一块毛巾隔开，夹紧两脚，抬高髋部，挺直两
腿，使腰部悬空，保持6秒；放松恢复原来的状态，休息6
秒。重复运动6次，起床换成站立位做下一步运动。

踝关节和小腿肌肉的运动 赤足，自然站立，两脚交
替，尽可能抬高足跟，脚尖点地，重复15次。

特别提醒： 下肢深静脉血栓急性期的患者不适宜用这套
操进行锻炼。



胃不好 别嚼口香糖

口香糖常被用来排遣烦躁、孤独和紧张感，还可以祛除口腔异味。
但从身体健康的角度来讲，不建议过长时间咀嚼口香糖，不超过10~
15分钟为宜，因为其中的甜味剂会诱发龋齿，且不适合胃病患者。

人体的消化系统是一个大的精密仪器，开始嚼口香糖时，化学感受器被刺激，将这种“进食”信号传到位于延髓、下丘脑、边缘叶和大脑皮层的反射中枢，使口腔分泌唾液，胃中也开始分泌大量消化液。这种反应持续时间长、分泌量多，其中包括胃酸、胃蛋白酶原等。而事实上，此时我们的胃内并没有可供消化的东西，久而久之，会引发或加重胃部疾病。已经患有胃病的人，过多嚼口香糖导致消化系统分泌大量胃酸，空腹情况下会产生恶心、食欲不振、反酸水等症状。特别是本身就存在胃酸过多、反酸的肠胃病患者，伤害更加明显，损伤胃及十二指肠的黏膜，造成胃溃疡或十二指肠溃疡等疾病的的发生或复发，加重原有的胃部疾病。

其次，口香糖成分偏凉，不易被胃里的酶分解，一般会直接进入肠道。尤其是木糖醇口香糖，在肠道内的吸收率不到20%，易在肠壁积累，过量摄入会对肠胃造成刺激和伤害，很容易引发腹部不适、胀气、肠鸣和腹泻等疾患。在部分欧美国家，含有木糖醇的食品，都会在标签上注明“过量摄取可能导致腹泻”的消费提示。木糖醇口香糖里的甜味剂花楸醇，也很难被小肠吸收，长期食用，肠道内钾、钠等电解质会增高，导致慢性腹泻，加重肠胃问题。

红得发紫的果蔬

紫色食物富含一种天然色素——花青素。花青素属于类黄酮物质，其抗氧化能力堪比维生素C与维生素E，能够有效清除体内有害物质自由基，帮助人体抵抗氧化，延缓衰老。花青素除了具备很强的抗氧化能力、预防高血压、减缓肝功能障碍等作用之外，其改善视力、预防眼部疲劳等功效也被很多专家认同。

紫菜 紫菜属红藻类。紫菜富含蛋白质和碘、磷、铁、钙等营养元素，以及原花青素和生物活性多糖，能有效防止血栓形成和降低血黏度，对心血管患者有较好的食疗作用。

紫茄子 紫茄子营养丰富，所含成分以多糖类为主，并含有原花青素和铜、钙、磷、铁及多种维生素。同样是茄子，“紫的发黑”的茄子就比“红得发紫”的茄子营养更丰富。

紫洋葱 紫皮洋葱所含的挥发油中有降胆固醇物质，这些物质都有着较强的舒张血管和心脏冠状动脉的能力，又能促进钠盐的排泄，从而使血压下降和预防血栓形成，既减脂又护心。紫洋葱本身还含有微量元素硒，是很强的抗氧化剂。

紫葡萄 紫葡萄的皮里含有抗高血压、降血脂的物质，还能大量提高血浆里维生素E的浓度。葡萄里也含有延缓衰老的抗氧化剂，尤其在葡萄皮中的含量很丰富。

紫玉米 紫玉米含原花青素、玉米黄素和叶黄素等抗氧化剂，有保护心血管及抗癌等功效。另外，紫玉米还富含铁、锌、钙等微量元素，是老少皆宜的一种理想粗粮。

紫薯 紫薯含有18种氨基酸，易被人体消化和吸收；含有大量药用价值高的原花青素，纤维素含量高，可促进肠胃蠕动，保持大便通畅，防止胃肠道疾病的发生。另外，铁、钙以及硒的含量也很高，硒和铁是人体抗疲劳、抗衰老、补血的必要元素，硒还是抗癌大王，可抑制癌细胞的生长，有效预防胃癌、肝癌等疾病。

紫甘蓝 紫甘蓝形态、质地、风味与卷心菜相近，颜色与之不同，呈浅紫或紫色。营养较卷心菜更丰富，含有较多的维生素C、胡萝卜素、钙、钾和纤维素，尤其是所含的原花青素、异硫氰酸盐，有预防肿瘤的作用。另外，紫甘蓝中含有的大量维生素，能促进肠道蠕动，有效降低人体中的胆固醇含量，帮助体内多余脂肪燃烧，具有减肥效果。

备注： 原花青素在酸性介质中加热可产生花青素，花青素与原花青素结构不同，但功能相似，都是强效抗氧化剂。

自制辅食

做贴心妈妈

孩子到了该添加辅食的时候，到底是买瓶装泥，还是自己做？专家建议，孩子刚开始尝味期的时候尽量自己做，因为此时的孩子吃得很少。米粉可以买现成的，也可以自己煮大米粥，稠稠的，吃到嘴里抿一抿才能咽下去，有利于孩子学习咀嚼的动作。

菜泥可以从根茎类蔬菜开始添加，如红薯、南瓜、胡萝卜等。根茎类的菜，孩子吃了不容易过敏，但是这几种食物也不要连续吃，要轮换着吃。水果从苹果、梨开始添加，孩子较少出现过敏。有湿疹的孩子，最初添加的水果应避免热带水果，以免激发过敏状态。水果不需要加热吃，以免维生素C流失。西红柿买汁水比较多的，用热水烫一下，把皮剥掉就可以吃了。叶菜可以放到开水中煮5分钟，捞出来之后，和剥了皮的西红柿一起，用食物研磨器碾成泥，这种做法的菜泥口感是酸甜的，不加盐也比较好吃。吃辅食取决于孩子的口味，母乳喂养的孩子口味上喜欢酸味和咸味，而配方奶喂养的孩子比较喜欢甜味，所以制作辅食要以孩子喜欢吃为最终目的。如果孩子到了该辅食添加的时候，家里没有人能为孩子精心制作辅食，的确可以买瓶装泥吃，但是瓶装泥要求48个小时内吃完。

实际上，养育宝宝的时候，就是每天在细细地体会宝宝的需求，每天在理解他，他也在不断与妈妈交流。当妈妈的第一步，一定要从内心

去理解宝宝，从宝宝的角度考虑问题，顺应宝宝的需求，很多问题就迎刃而解了。比如，在家操作简单、可行性强的辅食制作方法。例如，猪肝泥、肉松和果泥等。

在家做辅食，是考验妈妈厨艺和智力的时候。最初开始添加辅食的时候，辅食的性状应该是泥糊状的。米粉加点水，就能调成糊状。此时要注意，米粉不要稀糊状的，应当是稠稠的，这样宝宝吃到嘴里需要经过咀嚼，将食物与唾液混合之后，才能咽下去，开始咀嚼动作的训练。之后吃到蛋黄泥时，可以是将鸡蛋煮到刚刚好熟，既不是溏心鸡蛋，也不要将蛋黄煮面了。将蛋黄与水混合，调成泥，就可以吃了。有的妈妈说，宝宝喜欢吃米粉，不喜欢吃蛋黄，怎么办？遇到这种情况，可以把蛋黄、水和少许米粉混合在一起。因为米粉吃到嘴里，和唾液混合后，会有淡淡的甜味，所以大多数宝宝都喜欢。但是，一定要注意的是，不能因为宝宝喜欢吃米粉，就给宝宝吃很多，久而久之是不利于宝宝体重和身长的增长的。

此外，果泥比较容易自制。比如，买苹果的时候，买面一点的苹果，洗干净之后，削掉一点皮，用小勺刮苹果，就成苹果泥了，直接给宝宝吃。需要注意的是，宝宝的食物都要吃新鲜的，而任何形式的加工，比如清洗，切成小块等，都会导致食物中的维生素C损失。所以，最开始添加辅食的时候，由于宝宝食量还小，每次做完的辅食可能会有些浪费，此时宁可浪费食物，也不要给宝宝吃反复加热的食物。



有效保护膝关节

膝关节是人体最复杂的关节之一，它仅仅靠一个狭小的接触面支撑着人体几乎所有的重量。虽然关节疾病并不致命，但患者会因长期疼痛而丧失劳动能力，甚至致残，因此不可忽视。比如不断增加的体重对膝关节造成巨大负担，不恰当的健身和运动方式加重了创伤性关节炎的发生等。

关节病患者日渐增多，这与人们平时的生活方式密不可分。骨关节炎主要是膝关节炎和髋关节炎，其中膝关节炎占大多数。目前我国50岁以上的人群中，一半人有此困扰；60岁后患病率达60%；到了70岁，几乎每个老年人都会患上此病。

研究表明，平躺时膝盖的负重几乎是零，站起来和平地走路时负重是体重的1倍~2倍，上下坡或上下楼梯时是3倍~4倍，跑步是4倍，蹲和跪是8倍。举例来说，一个体重60公斤的人，每上一级楼梯，膝盖就

要承受240公斤的重量，蹲跪时则要承受480公斤的重量。因此，日常生活中要注意饮食、控制体重，建议低油、低脂、低热量饮食，多吃水果蔬菜，并控制好主食的摄入量，控制体重对于膝关节的保护非常重要。此外，要多吃含钙多的食物，多吃奶制品、豆制品、蔬菜及紫菜、海带、虾、鱼等海产品，同时多晒太阳以促进钙吸收。运动方面，平时运动少的人，如果猛烈运动，容易导致关节受损。因此，运动要循序渐进，量力而行。登山、跳绳、爬楼梯、下蹲、跑步，尤其是下山和下楼梯时，膝关节承受压力很大，肥胖者应减少这些运动，改为游泳、骑车来减肥，分担膝关节的压力。

平时可以多做抬腿的动作，来增强大腿前侧的股四头肌和大腿后侧的股二头肌的力量，从而增加膝关节的稳定性，减缓关节的磨损。例如，坐在一个椅子上，一条腿自然着地，另一条腿伸直缓缓抬起，与身体形成90度直角，在空中持续1分钟，然后自然着地，换另一条腿抬起。上班时也可以尝试这个动作，可以很好锻炼股四头肌，保持膝关节弹性，促进新陈代谢，有效保护膝关节。

此外，不要长时间蹲着做家务或跪着擦地板，打太极拳不要勉强蹲得太低，同时要注意保暖，避免过于潮湿的环境。戴一个保暖型护膝，是老人保护膝关节的一个简便有效的措施。运动时最好穿舒适、有弹力的运动鞋，以减少膝关节压力。日常生活中，鞋跟以2厘米~3厘米为宜。

脑卒中的 七大危险因素

肥胖超重 无论是中老年人还是年轻人群，肥胖都会加大罹患脑卒中的几率。而超重诱发的高血压、高胆固醇血症和高血糖所致的卒中风险，可能占到了这些额外风险的3/4。所以，这类人群进行减肥十分必要。

高盐饮食 钠的大量摄入可显著增加脑卒中风险及脑卒中死亡率。长期的血压增高易使人体原本较为坚韧的动脉壁变薄、变脆，同时出现一些较为细小的动脉瘤或囊状的动脉壁扩张，使得动脉对血压升高的耐受性下降，尤其是脑动脉表现得最为严重。相反，每天增加1克的钾摄入，可减少11%的脑卒中概率。高镁的摄入也有益于抵御脑卒中来袭。每天200克的水果和蔬菜的摄入，分别可使脑卒中风险减少32%和11%。鱼、低脂肪乳制品、黑色巧克力及可可的摄入，可使脑卒中的风险进一步降低。

运动量小 不论何种运动类型（休闲时间的体力活动、职业性活动或步行），都



有助于减轻脑卒中的风险水平。美国心脏病学会的最新推荐是：对脑卒中一级预防时，应采用每周至少3天~4天、每天至少40分钟的中度至剧烈的有氧活动方案。

吸烟 每日吸烟10支，可使脑卒中风险骤增25%。而在戒烟1年后，这种风险会下降一半。脑卒中幸存者继续吸烟，会使卒中复发风险高出两倍，且使蛛网膜下腔出血的可能性陡增2倍~4倍。

饮酒过量 酒精与缺血性卒中风险之间的关系可能是J形的，以男性每天约两杯、女性每天约一杯时的风险为最低。但饮酒与颅内出血之间的关系却呈线性。更高的酒精消费量乃至酗酒无度等于慢性自杀，极有可能助推脑卒中反复发作。

药物滥用 可卡因、安非他明和海洛因等，有可能使人们成为缺血性和出血性卒中的“猎物”。这些药物或毒品还能引起严重的高血压、脑血管痉挛，且与血管炎和感染性心内膜炎的发生有关。

心理因素 急躁焦虑，大喜大悲，这些不良心境对脑卒中的发生起到推波助澜的作用。在日常生活或繁重工作中，要注意心理调节和心理健康，培养开朗的性格，到老年时更要保持阅读和各种学习习惯，进行一定的脑力劳动，加强智能和记忆力训练，并多参加社区活动及户外活动，防止孤独闭塞的生活方式。积极乐观的生活态度对大脑功能有积极意义，可延缓智力衰退，预防脑卒中。



肾脏的“求救”信号

乏力、容易疲劳、腰酸、腰痛 由于工作忙碌、劳累等原因，出现乏力、容易疲劳、腰酸、腰痛的现象非常多，人们往往觉得是工作劳累引起的。但是值得提醒的是，腰酸也可能是肾脏病的早期症状。

小便次数增加，尿道疼痛 尿频、尿急、尿痛等症状常提示有泌尿系统感染的可能。

小便带血 可以是急、慢性肾炎的临床表现，也可以由泌尿系统感染、结石、肿瘤引起。

小便泡沫增多且不易消退 表明尿液中排泄的蛋白质异常增多。

晨起眼皮浮肿，下肢肿胀 包括眼睑浮肿、颜面浮肿、足背水肿、踝部水肿，甚至全身水肿。

尿量太少或太多 如果没有大量出汗、发热等使体内液体成分减少的原因，发生小便量骤减，要去看医生，检查尿液以证实是否存在肾脏病变，同样尿量陡然增加，也应寻找引起小便量增加的原因。

腰部疼痛 无明确原因的腰背疼痛应去医院检查肾脏、脊椎及腰背部肌肉等情况，明确原因，有一种慢性肾炎引发的腰痛尤其明显。

夜尿增加 正常人年龄小于60岁时，一般不应该有夜尿，如果年轻人夜尿量增加，则可能是肾脏功能不良的早期临床表现。

眼睛干涩、疲劳，出现异物感，严重者会损伤角膜，引起烧灼感、眼胀、眼痛、畏光、眼红等症状，医学上称之为干眼症。眼睛干涩的原因一般来说有两点，一是由于泪液的分泌不足，二是泪液的蒸发过多。现代人由于长时间阅读、电脑操作、看电视，眨眼次数减少，加之屏幕辐射，从而造成眼表泪液不足。烟尘、空调环境、长期佩戴隐形眼镜、精神紧张、抵抗力下降、睡眠不足也会引起干眼。每年春季，很多地区气候干燥，人的泪液蒸发量增多，因而干眼症的患者也增多。另外，春暖花开，空气中花粉等致敏源增加，有人可能因过敏引起眼睛干涩、发红、刺激流泪等不适。

出现眼干等症状时，很多人会自行用眼药水，其实这种做法并不科学。出现这些症状，应适当闭目休息，减少用眼时间；有意识地增加眨眼次数；避免接触烟尘，戒烟或远离吸烟人群；尽量以框架眼镜取代隐形眼镜；增加眼睛周围湿度，可适当热敷，促进眼部血液循环。如果这些措施都不能减轻干眼症状，则可以在医生或专业人士的指导下选择人工泪液型眼药水。对于伴有眼痒的干眼症，最好到医院接受正规检查，以排除春季卡他性结膜炎。

目前市面上销售的眼药水很多，这类药物通常都含有玻璃酸钠、硫酸软骨素、尿囊素等滑润成分，有的还含有维生素、氨基酸等营养成分以及中药成分。对于这类眼药水不应盲目信任，最好经过医生或专业人士指导用药。眼药水使用过程中一旦出现眼红、眼痛等情况应该马上停用。

眼睛干涩 别乱用眼药水





· 氨基酸基本知识之九 ·

异亮氨酸

异亮氨酸，又称“异白氨酸”，是人体必需氨基酸之一，属脂肪族中性氨基酸，常温下呈菱形叶片状或片状晶体。

食物来源

富含异亮氨酸的食物主要包括：动物的肝脏、鸡蛋、大豆、玉米、黑米、糙米、杏仁、花生、小麦、鱼肉和各种奶制品等。

作用功效

异亮氨酸是人体必需氨基酸之一，与结构类似的缬氨酸、亮氨酸同为人体内三种支链氨基酸，在营养上有相关性，都有提高能量、增强耐力、帮助肌肉锻炼后恢复的作用，可用于复合氨基酸输液和营养强化剂，对于专业运动员和健美者来说也非常有价值。同时，支链氨基酸都有疏水的侧链，更倾向于埋藏在分子内部，因此，在维持蛋白质三维结构方面具有重大影响。它们还可以干预蛋白质绑定和疏水化合物的识别。

异亮氨酸还可促进血红蛋白的形成，有稳定、调节血糖（主要是提高血糖水平）与热量利用的作用，在肌肉中可以被代谢分解为能量。异亮氨酸在辅助治疗肝功能衰竭、促进生长素分泌、维持机体平衡、治疗精神障碍、促进食欲等方面也有重要的作用。

过量或不足的危害

大量摄入异亮氨酸会加重肝、肾负担，有损肝、肾功能，因此肝脏和肾脏功能受损的人没有经医生同意不要服用异亮氨酸。

异亮氨酸缺乏时，会出现体力衰竭，昏迷等症状，还会有类似低血糖症的症状，如头疼、头晕、疲劳、抑郁和易怒等。

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。
门诊时间：周一、三、四、五上午

老年抑郁症是老年人最常见的精神障碍，患病率高达10%~15%。但是，老年抑郁症的症状常不太典型，容易被忽视。一般来说，如果出现以下表现，就应当提高警惕，及时去医院就诊。

躯体症状 各种身体不适，如厌食、腹部不适、便秘、体重减轻、胸闷、喉部堵塞感、头痛、头晕、颈背疼痛、失眠、周身乏力、心血管症状等。

焦虑、激越 没有缘由的不安、茫然、焦虑、恐惧，终日担心自己和家庭将遭遇不幸，将大祸临头，严重时搓手顿足，坐卧不安，惶惶不可终日。

精神运动性迟滞 少语少动，反应慢，行动迟缓，重则表情呆愣，眼神发直，情感淡漠，对外界环境常常没有反应。

妄想 尤以疑病及虚无妄想最为常见，其次为被害妄想、关系妄想、贫穷妄想、罪恶妄想等。

认知损害 记忆减退、智能障碍、思维抑制等类似老年性痴呆症的表现。

对于老年抑郁症，越早治疗，效果越好，通常采用心理治疗和药物治疗相结合的方法。心理治疗在本病治疗中的地位十分重要，通过倾听、理解、疏导等方式，使患者产生安全感，帮助患者扩大活动能力、增强适应社会、应付环境的能力。

老年抑郁症



福州市中医院 协办



李丹 主任中药师，福州市中医院药学部主任，从事临床中药学工作近三十年，主要研究方向为中药制剂、中药炮制、中药膏方的制作与应用、药膳的开发与应用。

中药服用 有讲究

服用时间

空腹服：具有滋补作用的汤药，宜早晨空腹服用，以利于充分吸收；用于驱虫或泻下、攻积导滞汤药也宜空腹服，可使药物迅速入肠、持较高浓度而迅速发挥药效；治疗四肢血脉病的药物也宜空腹服，以利于快速到达发挥药效。

饭前服：病位在下，如肝肾虚损或腰以下的疾病，宜饭前服药，以使药性下达；肠道疾病，也宜在饭前服，因为在胃空状态下，药液能直接与消化道黏膜接触，较快通过胃进入肠道吸收发挥作用，避免了被胃内食物稀释而影响药效。一般在饭前30~60分钟服药。

饭后服：病位在上，如心肺胸膈、胃脘以上的疾病，宜饭后服药，可使药性上行；对胃肠有刺激作用的汤药，也宜饭后服，可减少对胃肠黏膜的损害；消食健胃药饭后服以发挥促消化作用；毒性较大的药，也

宜在饭后服用，避免因吸收太快而发生副作用。一般在饭后15~60分钟服药。

餐间服：病位在中，如脾胃病、肝胆疾病，宜在两餐之间服药，避免食物对药物的影响。

睡前服：补心脾，安心神，镇静安眠的药物宜在睡前15~30分钟服用，服药后宜仰卧，涩精止遗药和缓下剂也宜在睡前服用。

隔夜服：宜服用驱虫药，如乌梅丸一般睡前服1次，第二天早晨空腹再服1次，以利于药物的充分吸收，便于将虫体杀死排出体外。

定时服：截疟药应在疟发前2小时服用。

特别提醒：急性重病应不拘时间尽快服药或频服，慢性病则要按时服药。

服药方法

一般疾病多采用每日一剂，每剂分2~3次服用。

温服：一般药物均宜温服，即药煎好后不冷不热时服，如平和补益药物。

热服：凡伤风感冒的药，宜趁热服下，以达到发汗目的；祛寒通脉的药也宜热服，以利于散寒活血。

冷服：解毒药、止吐药、清热药，冷服为宜。

顿服：是指药性峻烈的小剂量汤药一次服完，目的在于使药物在不伤正气的情况下，集中药力，发挥其最大效应，如通便药、化瘀药等。

频服：凡咽喉病者、呕吐病者，宜采用小量频服的方法，使汤药充分接触患部，较快见效。

特别提醒：使用峻烈药与毒性药时，宜从小量开始，逐渐加量，见效了就要立即停药，千万不要过量，以免发生中毒和损伤人体正气。总之，应根据病情、病位、病性和药物的特点来决定不同的服用时间与方法。

认识中枢性性早熟

什么是中枢性性早熟

性早熟是指男童在9岁前、女童在8岁前呈现第二性征，分为中枢性性早熟、部分性性早熟和外周性性早熟。中枢性性早熟又称真性性早熟，具有与正常青春发育类同的下丘脑-垂体-性腺轴发动、成熟的程序性过程，直至生殖系统成熟，中枢性性早熟表现为第二性征提前出现，女孩：乳房发育，身高突增，阴毛发育，初潮呈现，B超有卵巢增大和（或）子宫增大；男孩：睾丸和阴茎增大，睾丸容积 $\geq 4\text{ ml}$ ，出现身高突增，阴毛发育，出现变声和遗精。促性腺激素升高至青春期水平，往往出现骨龄提前。

确定中枢性性早熟，需要进行哪些检查

1.除按临床特征初步判断外，最重要是行促性腺激素释放激素激发试验，激发峰值黄体生成素（LH） $>5.0\text{ IU/L}$ 是判断真性发育界点，同

福建省福州儿童医院 协办



张莹 福建省福州儿童医院内分泌科主治医师。

门诊时间：周一、二、三、四、六上午



时LH/卵泡雌激素（FSH）比值 >0.6 时可诊断为中枢性性早熟。如激发峰值以FSH升高为主，LH/FSH比值低下，结合临床可能是单纯性乳房早发育或中枢性性早熟的早期，后者需定期随访，必要时重复检查。雌激素和睾酮水平升高有辅助诊断意义。 β -HCG和甲胎蛋白应当纳入基本筛查，是诊断生殖细胞瘤的重要线索。

2.子宫卵巢B超单侧卵巢容积 $\geq 1\sim 3\text{ ml}$ ，并可见多个直径 $\geq 4\text{ mm}$ 的卵泡，可认为卵巢已进入青春发育状态；子宫长度 $>3.4\sim 4\text{ cm}$ 可认为已进入青春发育状态，可见子宫内膜影提示雌激素呈有意义的升高。但单独B超检查结果不能作为中枢性性早熟诊断依据。

3.骨龄是预测成年身高的重要依据，但对鉴别中枢和外周性无特异性。

4.确诊为中枢性性早熟后需做MRI检查（重点检查鞍区）排除器质性疾病，尤其是以下情况：（1）确诊为中枢性性早熟的所有男孩；（2）6岁以下发病的女孩；（3）性成熟过程迅速或有其他中枢病变表现者。

中枢性性早熟如何治疗

中枢性性早熟治疗目标为抑制过早或过快的性发育，防止患儿或家长因性早熟所致的相关社会心理问题；改善因骨龄提前而减损的成年身高也是重要的目标，并非所有的中枢性性早熟都需要治疗。促性腺激素释放激素类似物是中枢性性早熟的特效药，治疗过程应每3~6个月测量身高、观察性征发育状况，并进行激素测定。为改善成年身高的目的疗程至少2年，具体疗程需个体化。有中枢器质性病变的中枢性性早熟患者应当按照病变性质行相应病因治疗。





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。

盘点常用避孕方法

据统计，大约有30%的女性，至少做过一次人流手术，避孕失败是主要原因。人们常用的避孕方法有：避孕套、口服短效避孕药、宫内节育器（上环）、结扎、体外射精、安全期避孕、紧急避孕药等等。这些避孕方法各有优缺点，有的还很不靠谱。

不靠谱的避孕方法：

体外射精 因为同房过程中，可能会有前列腺液携带精子流出，所以仍有怀孕可能。体外射精约等于没有避孕！

安全期避孕 因为精神因素、环境改变、饮食习惯、工作生活压力、各种疾病或用药等都可能影响月经，容易错估安全期。

紧急避孕药 紧急避孕药激素剂量大，副作用大，避孕有效率低于常规避孕方法。只能作为无保护性生活的补救，而不能替代常规避孕。

靠谱的避孕方法：

避孕套 正确使用可使避孕率达93%~95%，还能预防性病。但很多男性不懂得正确使用避孕套，这也是避孕套实际避孕率低于口服避孕药等女性使用避孕方法的原因之一。适合短期内无生育计划的夫妇、女性哺乳期等。

宫内节育器 避孕率90%以上，放置时间长，取出后很快可以恢复生育功能。但是放置取出手术仍然有风险，虽然概率不大。少数女性上环后有腰酸、腹痛、月经异常等副作用。如果上环后怀孕，宫外孕的概率

增加。有时宫内节育器会逐渐长进子宫肌层，导致取出困难。所以未生育的女性不建议选用宫内节育器。适合需要长期避孕的夫妇，女性绝经后半年取出。

结扎术 避孕成功率最高，但是如果万一以后后悔了想要复通，手术非常麻烦。适合已生育子女且不想再生育的夫妇。

口服短效避孕药 正确使用有效率接近100%。还可以缓解痛经，调节月经。停药后可立即怀孕。但是服用避孕药需要注意有没有禁忌症。而且每天都要服用，如果漏服，严重影响避孕效果。适合新婚夫妇。其中含有的雌激素会减少奶量，不适合哺乳期女性。

迄今为止，还没有100%成功的避孕方法。育龄女性要根据自身特点选择安全有效的避孕方法，减少意外怀孕。

链接

避孕套的正确使用方法

- 1 每次全程戴
- 2 小心剪刀、戒指、长指甲
- 3 捏住储精囊，挤出空气 不然溢出或破裂
- 4 卷边在外面！
- 5 不要用润肤露或沐浴露 作为润滑剂
- 6 用完打结扔掉！

2018年 总目录

卷首语

- 群处守住嘴 独处守住心 【第61期：01】
心的影子 【第62期：01】
善待暮年 【第63期：01】
茶韵晚晴 【第64期：01】
内心的敬畏 【第65期：01】
只记花开不记年 【第66期：01】

专家论坛

- 生完宝宝要锻炼盆底肌 【第61期：04】
诡异现象原来是“异态睡眠” 【第61期：06】
花眼突然好了 建议查血糖 【第62期：04】
优雅地老去 【第62期：06】
乌鸡白凤丸不能治痛风 【第63期：04】

- 适老装修——让老年人过得舒适 【第63期：06】
宝宝防晒根据年龄选方法 【第64期：04】
关于溺水的谣传 【第64期：06】
便秘 给全身添堵 【第65期：08】
智齿不智 当拔立拔 【第65期：10】
高血压治疗的误区 【第66期：04】
人体的“养生窝” 【第66期：06】

健康资讯

- 哈欠连天要查查 【第61期：09】
不要过度解读美国新高血压指南 【第61期：10】
将控烟主动融入健康工作全过程 【第62期：08】
吸烟显著升高患2型糖尿病风险 【第63期：09】
这些病不能随便输液了 【第63期：10】
祝您“8020” 【第64期：09】
国家卫健委等六部委发布科学健身核心信息 【第64期：10】
守护健康的肠道菌群 【第65期：04】
近视防治指南（节选） 【第65期：06】
中国青少年健康教育核心信息 【第66期：09】
生态环境部等五部门联合发布《公民生态环境行为规范（试行）》 【第66期：10】

养生健体

- 养生多和少 【第61期：12】

健康是否达标 自己测	【第61期：14】
让大脑老得慢一点	【第61期：16】
春季养阳五法	【第62期：09】
要游泳 不要“游泳肩”	【第62期：10】
为什么睡着了会突然抖一下	【第62期：12】
人体趣事	【第62期：14】
每个人肚脐眼都不一样	【第63期：12】
提肛运动助健康	【第63期：14】
人老了会变矮	【第63期：16】
炎炎夏季不要太贪凉	【第64期：12】
有危险的“经典”动作	【第64期：13】
扭伤后怎么办	【第64期：14】
保护听力有妙招	【第64期：15】
腰不好 练四招	【第65期：13】
午睡 你对了吗	【第65期：14】
输卵管的自白	【第65期：16】
打乒乓球有“五益”	【第65期：18】
人体的未解之谜	【第66期：12】
做做静脉操 缓解腿疲劳	【第66期：14】

营养膳食

有利血液健康的食物	【第61期：18】
-----------	-----------

对抗寒冬 多喝粥汤	【第61期：20】
好色选蔬菜	【第62期：15】
咖喱益处多	【第62期：16】
夏日解暑谁担当	【第63期：17】
茶说：早性温 午提神 晚消食	【第63期：18】
夏季多吃“苦”	【第64期：16】
饿了 零食水果可以填肚子吗	【第64期：17】
坏习惯招来便秘	【第64期：20】
这5种人要多喝水	【第65期：19】
女人美食谱	【第65期：20】
控糖食物知多少	【第65期：22】
胃不好 别嚼口香糖	【第66期：15】
“红得发紫”的果蔬	【第66期：16】

食品安全

果蔬的白霜	【第61期：22】
每天吃的盐 您选对了吗	【第62期：17】
吃蘑菇不会重金属中毒	【第63期：20】
带血牛放心吃	【第64期：22】
茶垢是什么	【第65期：24】
自制辅食 做贴心妈妈	【第66期：18】

防病之道

- 不良习惯易引发头痛 【第61期：23】
这些疾病喜欢受气包 【第61期：24】
手脚发麻刺痛有原因 【第61期：25】
慢性前列腺炎十问 【第62期：18】
阿司匹林是“双刃剑” 【第62期：20】
摸得到的肿块多半良性 【第62期：22】
麻醉问答 【第62期：24】
甲状腺结节要手术吗 【第63期：22】
老“饭困”有可能是病 【第63期：23】
烟草是十类药物的“死对头” 【第63期：24】
晨起头痛不全是没睡好 【第63期：26】
压力性尿失禁你了解吗 【第64期：23】
不要被高温“烤倒” 【第64期：24】
阿司匹林不是保健品 不可乱吃 【第64期：26】
老年人“慢”出健康来 【第64期：28】
血管好不好 自己摸摸看 【第65期：26】
幽门螺杆菌 灭还是不灭 【第65期：28】
心跳过快不全是心脏问题 【第65期：29】
久坐屁股会“失忆” 【第65期：30】
有效保护膝关节 【第66期：20】

脑卒中的七大危险因素

..... 【第66期：22】

生活贴士

- 有切痕的药片才能掰 【第61期：26】
刷牙那些事 【第61期：27】
打喷嚏也有正确姿势 【第61期：28】
喝水的四个特别提醒 【第61期：29】
不同年龄段 护牙各有招 【第62期：27】
选好老花镜 【第62期：28】
抽筋的应对 【第62期：30】
自测烟瘾 科学戒烟 【第63期：27】
健康作息时间表 【第63期：28】
夏日皮肤病的预防 【第63期：30】
驱避蚊虫不止有电蚊拍 【第64期：29】
测血糖第一滴血可以用吗 【第64期：30】
室内也有光污染 【第64期：31】
高尿酸的危害不止痛风 【第64期：32】
不要忽视小出血 【第65期：31】
靠谱的护眼方法 【第65期：32】
晒黑了 是时候白回来了 【第65期：34】
肾脏的“求救”信号 【第66期：24】
眼睛干涩 别乱用眼药水 【第66期：25】

健康指南

- 氨基酸基本知识之四——蛋氨酸 【第61期：30】
氨基酸基本知识之五——苯丙氨酸 【第62期：31】
氨基酸基本知识之六——苏氨酸 【第63期：31】
氨基酸基本知识之七——色氨酸 【第64期：33】
氨基酸基本知识之八——缬氨酸 【第65期：35】
氨基酸基本知识之九——异亮氨酸 【第66期：26】

中医治未病

- 虚不受补说 【第61期：31】
三九贴有讲究 【第61期：34】
鲜药的基本知识与贮藏技巧 【第62期：32】
人体的“止痛开关” 【第63期：32】
宝宝便秘怎么办 小儿推拿来解决 【第63期：34】
缓解干眼症 【第64期：34】
秋冬季心脏病人生活提示 【第65期：38】
中药服用有讲究 【第66期：28】

儿童康健园

- 儿童食物过敏 【第61期：36】
运动性哮喘 【第62期：34】
眼睛有自己的发育指标 【第62期：36】

- 要重视婴幼儿缺铁性贫血 【第63期：38】
儿童糖尿病规范化管理 【第64期：35】
宝宝反复“感冒”怎么办 【第65期：36】
认识中枢性性早熟 【第66期：30】

舒心苑

- 看性格择业 【第61期：38】
好心情养肝 【第62期：38】
人的三大焦虑 【第63期：37】
天热小心“情绪中暑” 【第64期：36】
易受情绪影响的疾病 【第65期：39】
不要忽视老年抑郁症 【第66期：27】

康乃馨

- 优生优育之爸爸篇 【第61期：39】
男人似火 女人似水 【第61期：40】
孕期出血的那点事 【第62期：40】
保胎那点事 【第63期：40】
切除子宫 不会越来越“男人” 【第64期：39】
怎样挑选孕妇装? 【第64期：40】
职场的你如何守住宝宝的口粮 【第65期：40】
盘点常用避孕方法 【第66期：32】