

2019年
1月
号



12月1日是第31个世界艾滋病日。今年我国宣传活动的主题是“主动检测 知艾防艾 共享健康”，倡导通过检测知晓感染状况，进而采取治疗和预防措施，有助于控制艾滋病，共享健康生活，为健康中国建设作出贡献。我市开展了系列宣传活动，举办“知艾防艾”公益观影会；开展“为爱发声，共享幸福”世界艾滋病日宣传活动；举行《福小艾邀请您谈情说艾——艾滋病鉴定师的心路历程》首发仪式；举办《生命只有一次》艾滋病防治图片展；开展“艾知识·爱青春”首届校际防艾知识竞赛；开展首届大学生防艾主题创作大赛。通过活动在全社会形成人人参与、共建共享的防艾抗艾良好局面。

图1、图2 福州市卫健委领导郭春曦等参加世界艾滋病日活动。

图3 福州市疾控中心领取《以爱防艾》奖杯。

图4 福州市首届校际艾滋病防治知识竞赛。

我爱健康

2019

I LOVE HEALTH

主办: 福州市卫生健康委员会 承办: 福州市疾病预防控制中心

P6 [专家论坛]

P14 [养身健体]

血型有好坏之分吗、微生物——人体的另一半



2019

迎新春
过大年
享健康

过年送礼不送烟，健康快乐过大年；
喝酒适量忌混搭，走亲访友不酒驾；
暴饮暴食易伤身，作息起居有规律；
外出旅行勤洗手，预防知识先学好；
我们真诚祝福您，阖家幸福又健康。

2019第1期

佛在菩提树下大彻大悟，我在灶台旁茅塞顿开，世界上并非所有的事情都值得全心全意去做，适当的空白也是一种色彩。

我花很长时间吃一枚很小的水果，我用一上午读一本很久没有读完的闲书，我整整一天都穿着睡衣在房间里游来荡去。有时，我就这样悠闲地度日，因为我发现事业固然是我必须营造的圣殿，但在这个圣殿的后面还应该有一个花园。

人们忙忙碌碌，争取金钱和地位，沉溺于琐事和俗务，让头衔、身份、财产充满生命的每一个角落，这种没有空白的生命，最终有几个不是赢了别人，输了自己。

空白是不著一字的风流，是无为而活的悠然，是一种闲适而充实的自然存在，是人生的智慧和哲学。君不见，有人一辈子勤勤恳恳，离开职场就无所适从，正是因为没有领略到这种智慧和哲学。空白能解开功名的绳索，能卸下利禄的重负，它是生活的港湾，生命的芳华。

没有空白的人生是一个充满欲望的人生，这样的人生永远都不会有心的宁静，美的陶醉，不会有精神的愉悦，更不会有与自然的交融。

在这个世界上，生活的艺术，有时就是一门留白的艺术。

留白的艺术



封面题字：陈奋武



2019年1月 第1期
总第67期

主办：福州市卫生健康委员会
承办：福州市疾病预防控制中心
编委会主任：郭春曦
编委：肖德万 张晓阳 何宇和
刘万福 王镜泉 陈 淼
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 哥
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

印数：12000册
印刷单位：福建省地质印刷厂

Contents

目 录

卷首语

- 留白的艺术 [01]

专家论坛

- 认识胃癌 [04]
血型有好坏之分吗 [06]

健康资讯

- “酸碱体质理论”是伪科学 [08]

养身健体

- 缓解“晨僵”做“手操” [10]
前列腺作用多 [12]
微生物——人体的另一半 [14]

营养膳食

- 口味一生七变 [17]
痛风患者怎么吃更健康 [20]

食品安全

- 食物有“寿命” 固货须谨慎 [22]

生活贴士

- 吐痰也要学一学 [24]
对症也不可乱下药 [26]
当心枕出脖子痛 [28]

防病之道

- 脑中风前有征兆 [30]
女性心梗发作较隐秘 [31]
拉便便 坐着还是蹲着 [32]

健康指南

- 氨基酸基本知识之十——组氨酸 [33]

儿童康健园

- 预防小儿肺炎 [34]
宝宝像爸还是像妈 [36]

中医治未病

- 骨质疏松症的日常保健 [37]

舒心苑

- 积极的废人 [38]

康乃馨

- 冬季备孕准备好了 [40]

协办单位

- 鼓楼区卫生健康局
台江区卫生健康局
仓山区卫生健康局
晋安区卫生健康局
马尾区卫生健康局
长乐区卫生健康局
福清市卫生健康局
闽侯县卫生健康局
连江县卫生健康局
罗源县卫生健康局
闽清县卫生健康局
永泰县卫生健康局
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

认识胃癌

专家简介

孙培春 河南省人民医院主任医师，博士，郑州大学硕士生导师，河南省医学会普外专业委员会副主任委员，河南省抗癌协会大肠癌专业委员会副主任委员。

胃癌是最常见的肿瘤之一，我国胃癌发病率居第二位，因胃癌死亡的患者占恶性肿瘤致死患者的第三位。

胃癌发病特点

胃癌发病有明显的地域性差别，在我国的西北部与东部沿海地区，胃癌发病率明显比南方地区高，尤以山东半岛、华东沿海及福建沿海高发。患者年龄多在50岁以上，男女发病率之比为2：1。

胃癌的发病原因

一、不良饮食习惯。饮食不规律、喜食烫食、喜食辛辣刺激性食物、进食快可造成胃负担过重，最终导致胃癌。

二、食物因素。长期食用熏烤、腌渍食品者，胃癌的发病率高。

三、吸烟。吸烟者比不吸烟者胃癌发病的危险性高50%。

四、地域环境的影响。世界范围内日本发病率最高，美国最低。

五、幽门螺杆菌感染。幽门螺杆菌阳性者胃癌发生的危险是幽门螺杆菌阴性者的3~6倍。

六、癌前病变。慢性萎缩性胃炎伴有肠上皮化生或胃黏膜上皮异型增生与胃癌有较密切的关系；由胃溃疡恶变的胃癌占5%左右；胃腺瘤性息肉的癌变率为10%~20%。

胃癌的预防

一、养成规律的饮食习惯。

二、多吃新鲜水果和蔬菜，少食腌渍食品，多饮牛奶。

三、少吃烟熏油炸食物。

四、戒烟戒酒。如果饮酒时吸烟，其危害性更大。

五、不吃霉变的食物。

六、注意饮用水卫生。

七、积极治疗癌前病变。

胃癌的诊断与筛查

早期胃癌经过规范的治疗，术后5年生存率可达90%以上。早发现、早诊断、早治疗是提高胃癌治愈率的关键，但是由于早期胃癌并没有特异性的症状，容易被误诊。

对于40岁以上曾经有上腹部不适、恶心等消化道症状的人，建议进行胃癌的筛查；有胃癌家族史者，或者患有可能恶变的疾病，如萎缩性胃炎、胃溃疡、胃息肉等人群，也建议进行胃癌的筛查；出现消化道出血或者短期之内出现体重减轻较多的人，应该进行胃癌的筛查。

胃癌的治疗

以手术为主要手段的综合治疗。

手术 外科手术是胃癌的主要治疗手段，也是目前能够治愈胃癌的唯一方法。凡临床检查无明显转移征象，各重要脏器无严重器质性病变，能耐受手术者均应积极手术治疗，以期达到根治的目的。

化学治疗 胃癌化疗有效率较低，只能作为辅助治疗，分为术前、术中、术后的辅助治疗和晚期胃癌患者的姑息性化疗。

放射治疗 胃癌的术前放疗能使60%以上患者的原发肿瘤有不同程度的退缩，切除率比单纯手术提高5.3%~20%。

中医中药治疗 中医中药有许多有效的方剂和成药，对于中晚期胃癌的治疗可以起到一定的减毒增效的作用。

血型 有好坏之分吗

《血型科学》杂志研究报告指出，O型血在多种疾病患病率上明显低于其他血型，认为O型血是完美的血型，甚至得出了血型也分贵贱的结论。其实，血型与疾病的关系不是今天的发现，更不是什么新闻，这是早就有的结论。

血型通常是指ABO血型

血型就是血液的类型，一般分为ABO血型、Rh血型和HLA血型等，我们通常说的血型是指ABO血型。它是根据红细胞膜上是否存在抗原A与抗原B而将血液分成O、A、B和AB四种血型。如果红细胞上仅有抗原A为A型，只有抗原B为B型，同时存在A和B抗原为AB型，如果这两种抗原都没有称为O型。不同血型的人，血清中含有不同的抗体，但不含有对抗自身红细胞抗原的抗体。如A型血血清中只含有抗B抗体。中国人中A型、B型及O型血各占约30%，AB型仅占10%。

血型与疾病有联系

A型血：在A型血的人中，脑血管疾病的发病率增高。血液的黏滞度是脑梗发病的影响因素之一，而A型血对血液黏稠度升高有较大的易感性，所以易与脑血管疾病结缘。同时，他们血液中的总胆固醇和低密度



纪光伟 武汉钢铁（集团）公司第二职工医院主任医师，武汉科技大学兼职教授。

脂蛋白的浓度较高，罹患冠心病的风险增加。约1/3的癌症病人是A型血，易患的肿瘤有肉瘤、胃癌、舌癌、食道癌等。此外，A型血人的皮质醇等压力激素水平增高，更容易患焦虑症；对冷刺激比较敏感，末梢血管的调节功能较差，容易罹患冻疮；消化系统功能不强，胃酸含量低，易患消化系统疾病；A型血的人也更容易遭到蚊子的叮咬。

B型血：B型血的人肠道内益生菌是其他血型的5万倍，具有强大的消化功能和适应能力，有利于疾病的恢复。然而，B型血的人更易患糖尿病。此外，B型血的人结核病、龋齿、口腔癌、乳腺癌、白血病、慢性疲劳综合征、流感、痢疾和肥胖的发生率都高于其他人群。

AB型：这是地球上最晚出现的血型。这种血型的人有很高的机体免疫力，结核病、妊娠贫血、癌症和中风的发病率较低，但发生记忆、语言和注意力问题的可能性比其他人群高，尤其在晚年，记忆障碍更为突出。其患精神分裂症的概率比其他人群高出3倍多，冠心病和心肌的发生率较高，易发生消化不良、哮喘、过敏性疾病和肥胖等疾病。

O型：具有很强的自身免疫功能和抵抗力，能够很好地保护身体不受各种疾病和病毒的侵袭，普遍长寿。但快速清除体内皮质醇的能力较差，产生压力和排解压力的速度都比较慢。O型血的人由于红细胞表面没有A、B两种抗原，患胰腺癌的风险较低，但大肠癌和甲状腺癌的发病率增高。脑部CT检查发现，他们的大脑中灰、白质比较多，这就决定了患老年痴呆症的比较少；与其他人群相比，男性阳痿的发生率低四倍，血栓的风险也少30%，而且对于疟疾、胃癌或肝癌的抵抗力较强。但是，甲状腺功能异常、溃疡病和亚健康的发生率增高。

血型与气质没有关联

近几十年的研究结果表明，血型与气质没有密切联系。人的性格或者说人格是由不同因素构成的，其中环境因素占很大比例。不同的环境会造就不同的性格，那种根据血型来判断性格的做法不太靠谱。

血型是人体的特殊身份证，是无法选择的。但是，生活方式是可以选择的，可以让不同血型的人扬长避短。在影响人类健康的因素中，遗传只占15%，而不良的生活方式占60%，我们可以通过保持良好的生活方式，来维护自己的健康。

“酸碱体质理论” 是伪科学

相信许多人都有听说过“酸碱体质理论”，它鼓吹人的体质有酸碱性之分，偏酸性的体质会导致包括癌症在内的各种疾病，想要健康，必须保证身体的碱性环境。这被不少人奉为真理，依靠这个来养生。但就在不久前，“酸碱体质理论”的真面目终于被揭穿了，其创始人被告上了法庭。原因是他曾建议一名女性癌症病人放弃传统疗法而使用他的“碱性疗法”，而他的理论在实践中被证实完全无效，导致患者病情恶化，最后被判赔偿该患者1.05亿美元，其本人也当庭承认“酸碱体质理论”是骗局。

不存在“酸碱体质”一说 人体中含有多种体液，包括细胞内液、血液、淋巴液、消化液、尿液、汗液等，各体液pH值也不尽相同，例如胃液呈酸性（pH为1.0~2.0），尿液呈弱酸性（pH为5.0~7.0），血液呈弱碱性（pH为7.35~7.45）。所以，简单的从某种体液中检测出酸碱性并不能代表我们整个人体的酸碱度。其次，人体的消化系统、排泄系统和呼吸系统都有相应的机制能够调节控制pH值，同时血液中有各类缓冲物质，它们组成了身体内部的酸碱缓冲系统，使正常人体内酸和碱永远处于一个动态平衡的状态。所以说，人体不存在“酸性体质”以及“酸性体质是百病之源”这种说法。

疾病可导致人体酸中毒或碱中毒 虽然人体的酸碱调节体系非常强大，但是当发生一些疾病时，产生太多酸或碱，调节体系无能为力时，就会出现酸中毒或碱中毒。比如得了糖尿病的人、节食的人或痛风患者

可能会发生酸中毒。

进食无需考虑食物酸碱 “酸碱体质理论”简单地将食物区分为“酸性食物”和“碱性食物”，划分理由是根据食物在体内的代谢产物对体液酸碱度的影响。然而，在健康状态下，人体不会受摄入食物的影响而导致酸碱性的改变。目前很多“食物酸碱性”的说法基本是商家的噱头，不是科学的概念。而且，一种食物往往含有多种化学成分，它们经过消化、吸收、代谢之后也会产生多种不同化学性质的代谢产物。这些产物有的呈酸性，有的呈碱性，还有很多呈中性。随意指定一种代谢产物来认定原来食物的酸碱性属于想当然，有时还会自相矛盾，导致同一种食物既被认为是“酸性食物”又被认为是“碱性食物”，难以自圆其说。况且，人体还有一套完善的酸碱调节机制来保持体内酸碱的动态平衡。

平衡膳食才是健康之道 讲求食物多样化、保证荤素合理搭配是平衡膳食的重要原则。各类食物均含有不同的营养成分，司职不同的健康作用，扮演不同的保健角色，相互不可替代。只有和谐共处，才能最终获得最大的健康收益。而一味追求所谓“碱性”食物，摒弃“酸性”食物，只能从一个极端走向另一个极端，造成新的不平衡，长此以往，最终损害的还是身体健康。健康的饮食应该是均衡的饮食，含蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质等各种营养素的食物都应该适量、合理地摄取，而不必在意什么酸碱性。

缓解“晨僵” 做“手操”

生活中，不少老人有晨起关节僵硬的问题，即早晨起床或睡醒之后，关节僵硬、活动受限，同时还有肢端发凉、麻木等现象，严重时会出现全身僵硬，稍微活动后，症状会缓解，甚至消除。医学上把这种现象叫做“晨僵”。导致晨僵的病因尚不明，因此，医学上对这个疾病还没有特效的根治方法。但是患者坚持配合适当的功能锻炼，能在一定程度上“唤醒”关节，可以使关节周围肌肉及韧带得到放松，促进血液循环，加大关节活动范围，有助于缓解和改善“晨僵”症状，取得较好的疗效。

预热及按摩

首先，两手对掌相搓，频率由慢及快，搓至掌心有热感后，用手掌按摩对侧手的腕关节、各手指关节，每个关节可按摩2分钟。

手指关节的活动

握拳运动 包括屈指运动、伸指运动：在握紧拳头时，应尽量充分地弯曲手指；伸直手指时，也应尽可能放松。每次可做30次，关节活动开关后，可以适当增加次数。

压指运动 将一只手掌心向下平放于桌面，另一只手掌根部交叉垂直压于前一只手的手背上，轻轻向下加压，直至桌面上的手指伸直；每次手指伸直后保持10秒，双手交替可做5次。

对指运动 将拇指尖和食指尖相对，然后尽量伸直五指并外周散开，接着以同样的方式按拇指尖与中指尖、无名指尖、小拇指尖相对的顺序

做来回交替运动，每次持续1分钟。手指关节的活动可单手进行，也可双手一起进行。如果单手完成有困难，可用另一只手协助完成。

腕关节的活动

压掌运动 双手掌面相合，手指自然交叉，一只手轻轻用力将另一只手压向上背屈、向下弯伸交替进行。

旋转运动 腕关节正向、反向慢慢旋转各5圈。

开门运动 前臂平放于桌面上，手掌心向上，在上臂不动的情况下，翻转前臂使掌心向下，不能完成时，另一只手可协助。

这一套“手操”做一次大约20多分钟，每天可以做2次，在晨起和午睡后进行。如果病情日久，累及到全身其它大关节，也可以有针对性地选取下面各种的功能锻炼方法。

肘关节 手掌向上，两臂向前平举，迅速握拳及屈曲肘部，努力使拳达肩，再迅速伸肘，然后两臂向两侧平举，握拳和屈肘运动如前。

肩关节 一手臂由前方从颈旁伸向背部，手指触背，同时另一臂从侧方伸向背部，手指触背，尽量使两手手指在背部接触。

踝关节 坐位，踝关节分别作屈曲、后伸及两侧旋转运动。

膝、髋关节 做上下蹲运动。

通过做操，可以使关节周围肌肉及韧带得到放松，促进血液循环，加大关节活动范围，有助于改善“晨僵”症状。

前列腺 作用多

男性排尿的“阀门”

前列腺内部的环形平滑肌围绕着尿道前列腺部。在前列腺与膀胱交界处，还有一些肌肉，使膀胱平时处于关闭状态，不会漏尿，这些肌肉称为尿道内括约肌。在前列腺尖部周围还有一圈又一圈的环形尿道外括约肌。前列腺内部及周围的尿道内括约肌、外括约肌一起组成了排尿的“阀门”。在排尿过程中，膀胱上的逼尿肌收缩，给尿液加压，尿液就像自来水一样有了压力。随后，前列腺内、外括约肌及前列腺内部肌肉松弛，自来水龙头的阀门打开了，尿液才能够畅通无阻地排出体外。如果前列腺的肌肉纤维由于各种原因，该松弛时不松弛，就会影响正常排尿，严重者会引起排尿困难，甚至完全尿不出。

射精过程的“加速器”

精子从睾丸产生，大部分储存在附睾中。当男欢女爱、激情四射之时，附睾、输精管与精囊出现强烈收缩，将精液通过射精管推入前列腺中间的尿道。此时，精液射出体外的动力还不够。前列腺肌肉迅即发动从底部向尖部的短暂而强有

力的收缩，给精液一个强劲的助推力，射精成功！所以说，前列腺是射精过程的加速器。整个过程如行云流水、一气呵成，毫无停顿，是人体生理功能完全自动化的杰作。

青春荷尔蒙的“催化剂”

成熟的男性阳刚、威猛，浑身散发着青春荷尔蒙的气息。这个青春荷尔蒙就是指睾酮（雄激素的重要成分）。睾酮要真正发挥作用，必须转变成双氢睾酮才行。前列腺细胞内含有大量的 5α 还原酶。酶是一种催化剂，能将一种物质变成另外一种物质。前列腺内的 5α 还原酶将睾酮转化成活性更强的双氢睾酮，让男性时刻散发着青春荷尔蒙的气息。

前列腺每天可分泌产生0.5毫升~2毫升前列腺液，与精囊液、附睾液等混合，构成精浆（前列腺液占精浆的20%~30%），是精子保持活力的“泳池”。精子和精浆组成精液。不过，精液射出人体时是半凝固态的，精子的活动速度并不快。5分钟~10分钟后，精液开始液化，犹如飞机起飞腾空的一刹那，阻力突然变小，精子前进的速度大幅提升，在液化的精液中飞速前进，与卵子“鹊桥相会”。精液液化的过程依靠的是前列腺分泌的一种蛋白质——前列腺特异性抗原的作用。前列腺液还有促进受精卵形成，维持泌尿生殖系统的卫生以及润滑尿道等重要生理功能。

前列腺的秘密功能

男性的性兴奋来源于看到美丽的胴体，听到柔美的声音，感觉到嫩滑的肌肤。而前列腺这个身体内部的器官表面分布着丰富密集的神经末梢网，部分人可以单独通过前列腺按摩的方式激发性冲动和性兴奋。因此，前列腺是男性的“秘密花园”。

微生物 ——人体的另一半

细胞是人体结构和功能的基本单位。但除了细胞，人体还隐藏着不为人知的“另一半”——微生物，也就是说，你的身体一半不是人。

是细胞的1.2倍

人体细胞仅占人体细胞总数的43%，其余都是微生物。人体并非只有一个基因组，微生物的基因本质上是第二个基因组。让我们成为“人”的，是人类自身的DNA和微生物DNA的有机结合。

人体微生物包括细菌、真菌、古核细胞及病毒，遍布全身，且种类及数量构成不同。人体主要包括六个微生态系统，即口腔、皮肤、泌尿道、呼吸道、阴道和肠道，其中肠道微生态系统最主要，也最复杂，肠道菌群相当于人体的一个重要代谢“器官”。不仅如此，微生物也能“遗传”。刚出生的婴儿通过自然分娩和母乳喂养获得部分微生物菌群。相比剖宫产的孩子，顺产的孩子体质更强健，免疫力也更强。原因就是顺产婴儿通过产道接触到更多菌群，在同微生物的“战斗”中提高了免疫力，发育更完全。人体微生物水平并非一出生就稳定，直到2岁

左右，婴幼儿体内微生物水平才接近成人。

过去，我们重视“人体”这一半，忽略了“微生物”的另一半。实际上，微生物的作用可能更大，这两个“一半”，谁都离不开谁。

与多种疾病相关

微生物与疾病的作用机制尚不清楚，但诸多研究表明，微生物与人体多种疾病存在密切关系，如感染性疾病、肥胖症、糖尿病、肝病、冠心病以及肿瘤等。

胃肠道疾病 早在1600年前，东晋医药学家葛洪在《肘后备急方》中，就记载了用人的粪便治疗食物中毒、发热、腹泻及濒临死亡患者。目前临床治疗方面最成功的例子是粪菌移植，即从健康人的粪便提取出“好菌”，给病人移植过去，使用一定周期后，对某些疾病治疗效果良好，比如难辨梭菌性结肠炎。

感染性疾病 2001年，中国工程院院士、传染病学专家李兰娟首次提出感染微生态学理论，提出“杀菌和促菌”相结合，合理应用抗生素，维护人体微生态平衡。湿疹、银屑病、白癜风等皮肤疾病及妇科炎症也与微生物的活动分不开。

代谢类疾病 肥胖、糖尿病和高胆固醇等疾病也与肠道菌群的组成和活性的变化相关，这预示着，将来可以通过调控细菌或者相关基因防治肥胖。

心血管疾病 心血管疾病和动脉粥样硬化的紧密相关，肠道微生物通过代谢胆固醇和血脂可影响动脉粥样斑块的发展。另外，口腔也是影响心血管疾病的微生物的一个可能来源。牙周病与心血管疾病、急性心肌梗死之间有关联。

神经类疾病 阿尔茨海默症、抑郁症、自闭症、孤独症等疾病都与人体微生物作用关系密切。控制人类及某些哺乳动物情感的五羟色胺、多巴胺，以及让人愉快的激素，约95%在肠道里合成。

癌症 有研究发现，将结直肠癌患者的粪便微生物移植给了有癌症发生条件的小鼠，推动、促进了小鼠肿瘤的出现。

维持好人体“微平衡”

人体微生物中不同菌群种类之间，始终处于动态平衡状态，形成一个互相依存的复杂生态系统。我们要坚决避免破坏体内微生物水平的不良习惯。

少用抗生素 抗生素是抗击天花、结核杆菌等疾病的利器，挽救了大量生命，但对“好细菌”也造成了严重损害。抗生素对人体微生物的破坏是毁灭性的，一定要避免滥用。要遵循医嘱服药，不要随意增减药量。

少吃加工食品 火烤、烟熏、油炸等加工食品，常吃会增加肥胖风险，干扰消化道内的微生物种类。维持人体微生物水平，要均衡饮食，丰富食物种类，多补充膳食纤维素。尤其是久坐不动的上班族和患有便秘的老人，要多吃粗杂粮，少吃精白米面，勤运动，多喝水。

不要盲目减肥 一些商家推销益生菌类产品，声称可通过调节肠道菌群来减肥、降脂，实际没有多大意义。以肠道为例，体内约有500个种属的细菌，相互作用非常复杂，仅通过饮食就能改变微生物关系网是不现实的。另外，盲目节食或食用代餐，未必能达到减肥目的，还可能适得其反。



口 味 一 生 七 变

人的口味一生都在改变，偏好受各种影响，每十年变一次，一生大致分为七个阶段。如果能根据不同阶段特点加以调整，养成良好的膳食习惯，对健康非常有益。

10岁前受父母影响大

10岁前是孩子饮食习惯建立和发展的重要时期。这一年龄段的饮食偏好不仅影响生长发育，还会对成年后的饮食习惯产生深刻影响。如果父母口味重或做饭多油腻，孩子的口味偏好也会趋同，这样会增加孩子超重、肥胖、患慢病的风险。很多父母担心孩子营养不够，强迫孩子吃光碗里的过量食物。这可能导致孩子对自己的食量没有判断，容易肥胖，也为成年期肥胖埋下隐患。家长应教会孩子把控食量，不要过度干预。对于挑食或偏食的孩子，家长们应加以教育和引导，帮助他们养成均衡的饮食习惯。可以带孩子去菜市场，教他们认识果蔬，培养兴趣；也可让孩子进厨房，参与做饭过程，调动孩子吃饭的积极性。

10~20岁易受激素、广告影响

10~20岁是青少年饮食习惯形成的关键时期，此时如果缺乏指导，青少年易形成不健康、不合理的饮食习惯。

青少年时期身体发育较快，一方面受激素影响，食欲旺盛、食量增加，且更喜欢高热量食物。另一方面，青少年易受食品广告的影响，但他们营养知识还不足，使得快餐、含糖饮料在青少年中广泛流行，但此类食物又是高油、高盐、高糖饮食的代表。青少年饮食要满足生长发育的需求，首选富含蛋白质、低脂肪的肉蛋奶，如牛肉、鱼虾、鸡蛋等，还有各种果蔬。此外，学校和家庭要加强青少年的营养知识教育，培养选择健康食物的能力。另外，此年龄段的女孩不要为了“美”盲目节食减肥，以免营养不良。

20~30岁容易受伴侣、生育影响

20~30岁正是步入婚恋和生育的阶段，口味和饮食偏好也会有所改变。在与伴侣共同生活的过程中，口味会互相影响。假如一方口味较重，爱吃烧烤、快餐等，也会影响另一方。因此，建议伴侣共同培养健康饮食习惯，可以列出彼此常吃的不健康食物，相互监督尽量少吃或不吃这些食物。怀孕也可能影响食物偏好。一些女性怀孕初期口味变重、“害口”，怀孕后期、哺乳期食量增大。过了这个阶段，就应监控体重，适当调节饮食结构，可选择饱腹感较强的杂粮蔬菜，以减少热量摄入。

30~40岁易受工作环境、生活压力影响

30~40岁时，工作繁忙、生活压力会影响人们的食物选择。人们疲劳及压力大时口味更重，迷恋吃咸或甜。咸味有助降低压力激素皮质醇，因此爱吃咸是人们应对压力的自然反应。甜食能刺激大脑分泌更多血清素，缓解焦躁不安情绪。再加上在外应酬过多，经常吃大鱼大肉，男性啤酒肚可能出现，女性脂肪开始堆积。此外，一些人还会借暴饮暴食和刺激性食物缓解压力。其实，压力越大，就越要吃清淡食物，以减轻消化系统的负担。该年龄段的人应多在家用餐，每周外出应酬不要超过两次，尽量选择少油、少糖、少盐的清淡食物，不要放纵自己。

40~50岁容易被喜好牵着走

人到中年，口味相对较固定，人体免疫力、体力有所下降。一些人

即使知道某些食物不利健康，也常常因为习惯成自然，不愿改变偏好。但口味不能只按照兴趣来，要根据健康状况调整。如果一时难以改变嗜好，可以通过调整烹调方法，减少油盐摄入，如变煎炸为煮炖，变炒菜为焯拌，红烧鱼换成清蒸鱼，油爆虾换成白灼虾等。同时，40岁以上人群应每年做次体检，根据体检情况调整食谱。

50~60岁受体力活动下降影响

50岁以后，体力、精力开始衰退，很多疾病先兆也开始显现，延缓肌肉衰减对保持体力和健康状况极为重要。最有效的方法是吃动结合，一方面多摄入富含优质蛋白质的瘦肉、海鱼、豆类等食物；另一方面要适当运动，如打太极、慢跑等。此外，还需通过饮食补充微量元素来预防慢病，为步入老年期做准备。多吃新鲜果蔬，补充维生素A、B族维生素以及β胡萝卜素。

60岁以上受身体机能影响

60岁以上人群身体机能下降、味觉退化，还会出现牙齿脱落、吞咽受阻，消化能力下降等问题，饮食更要调整。建议丰富饮食种类，营养均衡；延长烹调时间，让饭菜更软烂，易消化；把食物切成小块，还可制成羹、粥；饮食尽量色彩丰富，增加老年人的食欲。

痛风患者怎么吃更健康

痛风是由单钠尿酸盐沉积所致的晶体相关性关节病，与嘌呤代谢紊乱或尿酸排泄减少所致的高尿酸血症直接相关。高尿酸血症诊断标准：通常饮食状态下，两次采集非同日的空腹血，以尿酸酶法测定血尿酸值，男性高于 $420 \mu\text{mol/L}$ 者或女性高于 $360 \mu\text{mol/L}$ 者。高尿酸血症和痛风的发生与日常饮食息息相关，控制饮食非常重要，高尿酸血症以及痛风的患者如何正确饮食呢？

尽量避免高嘌呤食物

需要尽量避免的高嘌呤食物（ $>100\text{mg}/100\text{g}$ ）主要为动物内脏、贝类、牡蛎和龙虾等带甲壳的海产品及浓肉汤、肉汁等。患者需要尽量限制的高嘌呤食物主要是高嘌呤含量的动物性食品，如牛肉、羊肉、猪肉等，鱼类食品，含较多果糖、蔗糖的食品以及各种含酒精饮料，尤其是啤酒和蒸馏酒（白酒）。

内脏、红肉、海鲜是痛风及高尿酸血症的危险因素，相对海鲜及红肉，家禽蛋白对血尿酸影响少。推荐患者优先选择该类食物作为动物蛋白的主要来源，但家禽类肉皮中的嘌呤含量过高，不建议食用。

饮酒对痛风的影响与酒的种类有关，啤酒与痛风发病的相关性最强，烈性酒也与痛风相关，而红酒无明显相关性，而且少量饮用红酒有利于预防高尿酸血症与痛风的发作。总之，尽量避免饮用啤酒和白酒，适当饮用红酒有利于身体健康。

摄入低脂或脱脂奶制品

1. 奶制品：低脂或脱脂奶制品可降低血尿酸水平，减少痛风发作，低脂

或脱脂奶制品每日摄入 300mL 。

2. 蛋类：如没有高脂血症等并发症，建议每日1个鸡蛋。

3. 蔬菜和水果：既往认为莴笋、菠菜、蘑菇、四季豆、菜花均含丰富的嘌呤，痛风患者应避免食用，但是目前认为高嘌呤蔬菜与痛风发作及高尿酸血症均无明显相关性，不需要特别禁忌高嘌呤蔬菜。水果内富含大量钾元素及维生素C，对痛风有保护作用。但需要注意的是，富含果糖的水果可增加痛风的发病率（如苹果、橙子、柿子、香蕉等），建议痛风患者摄入含果糖量较低的水果（如樱桃、草莓、菠萝、西瓜、桃子等）。

4. 充足饮水：至少每日饮水 2000mL 。是否可以喝茶，目前有一定争议，一方面，经常饮茶的患者增加了机体水化，利于肾脏尿酸排泄；另一方面，有横断面研究认为饮绿茶的量与尿酸水平正相关，红茶则无影响。咖啡能降低痛风发作风险，因此我们不必限制痛风患者咖啡的摄入，但不鼓励过度饮用。

膳食应遵循个体化原则

每日摄入的能量应根据患者性别、年龄、身高、体重和体力活动等情况计算。对于一个正常体重者来说，在轻体力活动水平情况下（如坐姿工作），每日给予 $25\text{kcal/kg} \sim 30\text{kcal/kg}$ 能量；在中体力活动水平情况下（如电工安装），每日给予 $30\text{kcal/kg} \sim 35\text{kcal/kg}$ 能量；在重体力活动水平情况下（如搬运工），每日给予 40kcal/kg 能量。营养素的配比大概是：碳水化合物提供的能量占总能量的 $50\% \sim 60\%$ ，蛋白质供能应占总能量的 $10\% \sim 20\%$ ，脂肪占总能量的 $20\% \sim 30\%$ 。

总之，高尿酸与痛风患者膳食指导意见强调应基于个体化原则，建立合理的饮食习惯及良好的生活方式，限制高嘌呤动物性食物，控制能量及营养素供能比例，保持健康体重，配合规律降尿酸药物治疗，并定期监测随诊。

食物有“寿命” 囤货须谨慎

食物都有保鲜期限，特别是对一些开封后的食物而言，要想安全又营养，最好在“寿命”期限内吃完。

肉类 生肉买回后，可切成一次能吃完的量，放进冰箱冷冻室里，最好在1个月内吃完。否则不但会造成营养物质流失，还会产生一种名为李斯特菌的“嗜冷菌”，食用后可能影响人体健康。

豆制品 豆制品蛋白质含量高，水分特别多，格外适合微生物繁殖，尤其在夏季高温里放上三五个小时，就很容易变质。豆腐可以用烧开的盐水焯一下再放进冰箱，这样能保存两天左右。豆腐干则要放在冰箱最靠近内壁的位置，表面如果发黏就不要吃了；豆浆如果直接放冰箱冷藏，可以保存一夜。

鸡蛋 鸡蛋变质的时间与存放时的温度、湿度紧密相关。一般来讲，存放在2℃~5℃的环境下，鸡蛋的保质期是40天，而在冬季室内常温下为15天，在夏季室内常温下只有10天。由于购买时鸡蛋往往已经在超市储存了一段时间，所以建议购买鸡蛋最好以一周的量为宜。

谷物类 一般来说，谷物最多能保存六个月。一

旦打开包装袋，最好把它们放在密封食品罐里，这样能保证其新鲜。

葱、姜、蒜 葱、姜、蒜中的水分含量会影响品质，如果放在阳台上会变干，而放在冰箱里又会发芽、长毛。可以把锡纸剪成合适的尺寸，将葱姜蒜分别包装，包裹时尽量将锡纸紧贴住食物，然后放在室内阴凉通风的地方即可，这样即使放两三周也不会变质。

食用油 油中的脂肪酸会随着贮存时间延长而发生化学变化，虽然口感没有太大差别，但营养价值随之降低。未开封的食用油在常温下(不超过25℃)保质期一般为18个月。开封后通常只能维持三个月，因此开瓶食用油最好在三个月内用完。

水果 水果分“已熟型”和“后熟型”。“已熟型”是指在采收时已经成熟的水果，比如葡萄、苹果、草莓等。最好先装进保鲜袋，防止水分流失，再放入冰箱冷藏室，保存最好不超过5天。“后熟型”水果在采收时还未完全成熟，必须摆放在室温环境继续熟化，主要包括香蕉、猕猴桃、柿子等，可根据软硬度分辨。

葡萄酒 开瓶的酒常常一次喝不完，剩下的又舍不得扔，也就放在那了。如果是50%vol以上的高度白酒，虽不用担心它会变质，但随着时间推移，会影响风味和口感。但如果是开瓶的啤酒或葡萄酒，就会像其他新鲜蔬果、肉类一样，会发生氧化反应，而且速度非常快。放置时间较长时，啤酒的颜色还会变深，并出现浑浊和沉淀现象及氧化味。因此，啤酒或葡萄酒在开封后要尽快饮毕，以不超过一天为宜。

吐痰也要学一学

不随地吐痰是社会公德。在公共场所随地吐痰，会遭到周围人的白眼，还会依法受罚。有人为了顾及自己的形象和社会公德，会把咳出来的痰咽下去，但是很多时候心里又有顾虑，觉得痰是脏东西，咽下去会对身体不好。

痰的主要成分是水，其他部分主要由呼吸道粘液细胞和浆液细胞等分泌的蛋白和一些异物、病原微生物和坏死脱落的细胞组成。由于痰里面含有蛋白，使得痰是类似于蛋清一样的粘稠物。呼吸道在健康状态下也会产生痰，一般为无色透明或淡淡的白色。当呼吸道出现炎症时，由于大量炎症细胞的死亡造成痰的粘稠度增大，同时由于大量细菌等致病微生物的存在，使得痰呈现绿色、黄色或铁锈色。此外，由于呼吸吸入的空气中含有颗粒物，这些颗粒物随着空气吸入后会被气道的分泌物粘住，最终以痰的形式排出体外。由此可见，痰中往往含有许多病菌和呼吸中吸入的颗粒物，是人体自然排出的“废物”。

当痰被咳出到达口腔时，如果痰被吞咽，则痰会经过咽部和食道到达胃部，在胃中被消化吸收，但是痰中所含的颗粒物往往无法被胃酸和消化酶分解。痰中常见的可吸入颗粒物主要有粉尘颗粒、烟尘颗粒以及

由环境空气中硫氧化物、氮氧化物、挥发性有机化合物及其它化合物互相作用形成的细小颗粒物等。这些颗粒物往往含有对人体有害的重金属物质和有机化合物，在胃酸中的盐酸的作用下会产生可溶解的重金属盐和有机盐，进而被消化道吸收。与此同时，痰中往往含有很多细菌和真菌等致病微生物，如结核杆菌、金黄色葡萄球菌等。这些致病微生物有进入消化道对其他器官进行感染进而致病的可能。因此，将痰咽下无异于吃进有害颗粒物和致病菌，对健康有百害而无一利。

将痰吐出虽然可以避免痰中的有害物质被吸收，但是错误的吐痰方式同样会将有害微生物传入我们周围的环境。当痰暴露在环境中时，痰中的水分蒸发，使得蛋白对颗粒物和有害微生物的固定作用减弱，于是这些有害物质更容易进入空气中被他人吸入。因此，虽然必须将痰及时吐出，但是需要采取一定的方法避免痰中的有害物质对环境的再污染。在吐痰时，可以将痰吐在卫生纸或湿纸巾上，然后将痰用纸巾包好投入垃圾箱。或者可以将痰吐在厕所中，并及时将痰冲入下水道。通过这些健康的吐痰方法，既可以保持自己彬彬有礼的形象，也可以避免痰中的有害物质对自己身体的伤害。

对症也不可乱下药

对症下药就是针对病情选择用药，这是治愈疾病的关键，但对症下药要求对病情的诊断必须准确，如果在病因不明确的情况下，盲目地对症下药，常会掩盖疾病的实质，造成误诊、误治。此外，很多疾病的症状是人体自卫防御功能的一种反应，过早用药反而对身体不利。盲目对症下药一般存在于以下几种情况。

发热就用退热药 X

发热是许多疾病常见的症状之一。发热有两方面的意义：一方面是人体对致病因素的一种适应性反应，是一种抗病措施。发热时白细胞吞噬细菌机能增强，人体抵抗力增强。如果在发热开始时就用退热药，不仅对机体不利，对疾病治疗也不利。如患伤寒时用退热剂，可加速及加重肠壁淋巴组织的坏死；患流行性出血热早期用退热药，可加重病情。但是另一方面，发热超过一定程度，就会严重影响人体代谢，引起消化功能、中枢神经系统紊乱，超过40℃可引起脏器细胞损害甚至危及生命。因此，当体温超过39℃时，服用退热药比较合适。

咳嗽就用止咳药 X

咳嗽可将气管内的痰及异物排出体外，是一种保护性反射，对炎症分泌物及异物排出有积极作用。如果一发生咳嗽就用止咳药，特别是使

用中枢性止咳药，则不利于炎症的消除。

腹泻就用止泻药 X

腹泻主要是肠运动和分泌功能失调，多由细菌或病毒感染、饮食不洁、食物中毒所致。开始时腹泻是一种保护性反应，这种腹泻会将有毒和刺激性物质排出体外，如发生食物中毒、急性肠炎、痢疾等，机体通过腹泻可将毒素、污染废物排出体外。如果一出现腹泻马上就用止泻药，等于把毒素留在体内，反而对身体不利。

腹痛就用止痛药 X

腹痛是一种很常见的症状，但其原因常很复杂。在许多情况下，腹痛是腹部疾患的主要或惟一症状，医师要依赖疼痛的部位、性质、变化和疼痛发展过程中脏器的功能症状等观察与诊断病情。如果过早使用止痛药，疼痛会因药物的作用而消失，最终掩盖引起疼痛的疾病的表现。因此，切不可一有腹痛就用止痛剂，以免掩盖病情，引起并发症。

呕吐就用止吐药 X

呕吐常是机体的一种保护性措施，如某些对胃有刺激性的物质、有毒或有害物质、变质食物等进入胃内，均可引起呕吐，人体借此动作可将有害物质排出体外。若此时采用止吐药物，会不利于有害物质排出，使其滞留体内。若频繁的呕吐致人脱水、电解质紊乱，这时则应服用止吐药，并应补液纠正水和电解质的紊乱。

当心枕出脖子痛

一觉醒来脖子痛，很重要的原因是没有正确使用好枕头。

枕头不仅是枕头

枕头不止要枕头部，更应该支撑脖子。颈椎是有生理曲线的，当我们平躺的时候，脖子和床中间自然存在一个空隙。好的枕头，就是能填充这个空隙。在睡眠中支撑颈椎，让颈部肌肉、韧带处于放松的状态，睡得比较舒服。所以睡觉时，最好把后脑勺、脖子都放在枕头上。

枕头高度不合适

枕头高度选择不当，对脖子造成的影响很大，也会影响颈椎健康。

枕头过高 枕头过高，会造成颈部过度屈曲，相当于换个姿势做低头族，颈部肌肉根本无法放松。这样一来，睡醒之后很容易脖子疼痛、僵硬、酸胀。同时，还会引起呼吸不畅、机体缺氧，使身体和大脑得不到充分的休息。

枕头过低或不枕 枕头过低或不枕时，会使脖子处于过度仰伸的状态，侧卧时容易偏向一侧，引起落枕。同时，因为头部位置过低，可能会引起头部充血、面部浮肿。呼吸系统也容易受到影响，比如打鼾，流口水。

枕头从来不换洗

人一天最大排汗量有10~15升，平均值也有0.5~1升。睡觉的时候虽然新陈代谢降低，蹭来蹭去

水分也会蒸发，但粗略算算，枕头一年下来也帮你承受了不少汗水。更别说，长期使用的枕头上还会有大量灰尘、皮屑、螨虫等。常用的枕芯结构疏松，会滋养螨虫、细菌、真菌等多种微生物。当枕头使用过2个月以上时，致病微生物的数量明显增多。普通家庭的枕芯，建议至少3个月清洗一次。

链接

适合自己的枕头才是好枕头

枕头高度是影响睡眠质量最重要的因素。建议根据个人的常用睡姿和体型，首先考虑枕头的高度，其次是材质、透气性等。

平躺 习惯平躺睡觉的人，最好选择一个中间薄、上下两边抬高的枕头。枕头的高度不宜超过自己拳头的高度（约5~7 cm），以平躺后能够正视上方为宜，这样能让枕头很好地支撑头部，维持良好的颈椎位置。

侧躺 喜欢侧躺的话，枕头高度为自己一侧肩宽。保证枕头能很好地填充耳朵到肩膀之间的空隙，维持头颈部在侧卧时位于身体中轴线上。

趴睡 强烈建议不要趴着睡！如果一时半会儿改不过来，挑枕头就要特别注意透气性。

除了高度，枕头的材质以软硬度适中、稍有弹性为好：枕头太硬不舒服，枕头太软难以维持正常高度。同时，透气性、是否便于清洗也是考虑因素。

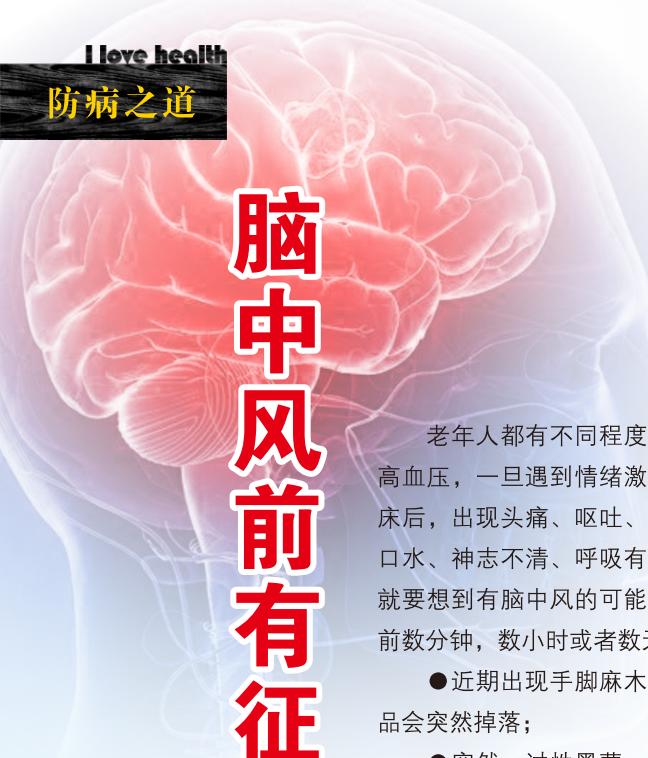


脑中风前有征兆

老年人都有不同程度的动脉硬化，或者以前就患有高血压，一旦遇到情绪激动、愤怒、用力，或者早晨起床后，出现头痛、呕吐、一侧肢体瘫痪、口鼻歪斜、流口水、神志不清、呼吸有鼾声或者大小便失禁等症状，就要想到有脑中风的可能。通常情况下，脑中风在发病前数分钟，数小时或者数天内往往会出现各种先兆。

- 近期出现手脚麻木或四肢软弱无力，手中拿的物品会突然掉落；
- 突然一过性黑蒙，单眼或双眼视物不清，数秒钟或数分钟后恢复，并伴有恶心呕吐；
- 突然口鼻歪斜，流口水，吐字困难、失语或语不达意，吞咽困难；
- 突然面部、口唇、上下肢麻木无力，或短暂偏瘫、耳鸣，持续时间不长，或数秒、数分钟、数小时；
- 突然头晕目眩，失去平衡跌倒，或失去定向力，步态行走不稳；
- 突然不能说出物体的名称，注意力不集中，尿失禁；
- 突然不能识别颜色或偏盲，记忆力减退；
- 哈欠连连，特别在缺血性中风发作前的5~10天内，频频打哈欠可达80%左右；
- 原有的头痛性质改变，由阵发性变为持续不缓解，且头痛剧烈并伴有恶心呕吐；
- 高血压患者反复大量鼻出血。

上述先兆，可以是暂时的，也可能反复发作，甚至逐渐加重。如果出现上述症状中的一项或两项，则提示脑中风征象，此时应保持情绪稳定，避免过度紧张，就地休息，并拨打120急救电话。



女性心梗发作 较隐秘

心梗发作时，确实有男女性别差异。男性心梗患者的症状往往比较强烈，一经发病就能很快被送去急救；而女性心梗的症状相对较隐秘，且有些症状极易和一些日常疾病混淆，导致误诊，因此致死率比男性更高。所以，了解女性心梗特点，能大大提升存活几率，具体来说，不妨记牢三道生命之门。

第一道门：牙痛、下巴痛 易混淆疾病：牙痛

女性突发心梗的典型特征在头上、脸上，这主要是和心脏的氧耗量增加有关。一累就牙疼，一生气就牙疼，劳累激动后牙疼加剧，这都可能是心梗的前兆。而且躯体在没有损伤的情况下，出现肩痛、背痛甚至整个手指痛、手腕痛，都要注意，应及早就医，发现可能存在的问题。

第二道门：大汗淋漓 易混淆疾病：更年期综合征

更年期女性一般会出现潮热、出汗，伴有面部潮红，忽一下出一身汗，但是干得快，表现为更年期综合征。有些女性会有全身大量出冷汗的症状，且出汗面积更大，程度更重，并反反复复。此时不可大意，这可能是心梗的先兆。要与更年期女性潮热、出汗注意区分。

第三道门：上吐下泻 易混淆疾病：胃肠道疾病

心肌梗死前3~24小时患者有特定的内脏反应，表现为上吐下泻，伴随剑突（位于上腹之上，即胸骨下端）痛，称之为心梗前综合征。因为症状极易与胃肠道疾病混淆，因此特别容易被忽视，危害也大，特别提醒女性朋友，出现上述症状时，一定不可大意，要及早就诊。



拉便便 坐着还是蹲着

蹲着排便确实更顺畅

从人体解剖结构来看，在不排便的情况下，耻骨直肠肌仿佛掐住了直肠的脖子，阻止了便便排出。蹲便时，耻骨直肠肌完全放松，肛门和直肠的夹角接近180度，排便更容易。坐便时，肛门和直肠的夹角比较小，便便来到直肠之后要转个弯才能来到肛门。两者对比，的确是蹲便时排便更顺畅，排便时间相对有所减少。

坐着便便，和疾病没有直接关系

虽然蹲便排便更顺畅，但要说坐便容易便秘、得痔疮，就夸大其词了。导致便秘和痔疮的因素非常多，包含年龄、生活习惯、特殊疾病等等，这锅可不能由排便姿势来背。坐便也只是稍稍延长了排便时间，只要保证排便时间别太长，不至于有这些危害。再说，要是真便秘，靠蹲也是解决不了本质问题的。在医生的建议下，服用一些安全的缓泻剂，比改变排便姿势要有用得多。另外，增加蔬菜摄入，多喝水、适量运动，养成定时规律排便的好习惯，排便时精神集中，放松肛门，也有一定的效果。

和蹲便相比，坐便更舒服，不容易脚麻。蹲便时腹压增大，快速起立时容易发生体位性低血压，可能引发心脑血管疾病。对于小孩、孕妇或肌肉力量不足、关节僵化的老年人来说，坐便相对更加安全，能有效避免跌倒、无法站立等意外。

最好的姿势

坐着蹲着各有千秋，但是都不完美。实际上，排便姿势的差异对于日常生活没有多大的影响，想坐就坐，想蹲就蹲，想要拉得健康，姿势不重要，控制便便时间才是王道。

氨基酸基本知识之十

组氨酸

组氨酸属碱性氨基酸，对幼儿来说是一种必需氨基酸，而成人可以自我合成，故对成人而言为非必需氨基酸。但对于慢性尿毒症患者，在膳食中添加少量的组氨酸，可促进氨基酸结合进入血红蛋白的速度，减轻肾原性贫血，所以组氨酸也是尿毒症患者的必需氨基酸。

食物来源 组氨酸在黄豆及豆制品、鸭蛋、带皮鸡肉、牛肉、奶酪及奶制品、鱼、皮蛋、玉米、土豆、粉丝等食物中含量较多。

作用功效 组氨酸能促进铁的吸收，因而可用于防治贫血；还能降低胃液酸度，缓和胃肠手术的疼痛，减轻妊娠期呕吐及胃部灼热感，抑制由植物神经紧张而引起的消化道溃烂；增加血管壁通透性，对哮喘等过敏性疾病有功效；可扩张血管，降低血压，临幊上用于治疗心绞痛、心功能不全等疾病；类风湿性关节炎患者血中组氨酸含量显著减少，使用组氨酸后其握力、走路与血沉等指标均会好转。组氨酸还可促进婴幼儿的神经系统、免疫系统和机体的发育，完善功能系统，强化人体的生理性代谢机能，对宝宝的生长发育极为重要。

过量或不足的危害 组氨酸水平过高与心理障碍（如焦虑症和精神分裂症）有关联，也会导致体内氮的不平衡，扰乱肝脏和肾脏清除毒素的正常功能；如果体内缺乏组氨酸，幼儿将会出现抗病能力低下、贫血、乏力、头晕、畏寒等不良后果；还有助于发展成类风湿关节炎和神经损伤造成的耳聋。

福建省福州儿童医院 协办



林娟 福建省福州儿童儿内科主任医师、呼吸内科主任兼内科主任，从事儿内科临床工作20余年，具有丰富的临床经验。

门诊时间：周一、三、六上午

预防小儿肺炎

为何儿童易患肺炎

儿童抵抗力弱，经常会感染各种疾病，呼吸道感染是常见的儿童疾病，感冒、发热、肺炎是儿童常见的疾病。小儿肺炎，四季均易发生，以冬春季为多。与儿童呼吸系统发育不全有关，比如儿童的气管、支气管的管腔相对狭窄，黏液腺分泌不足，纤毛运动差，异物及痰液不易被排出；肺本身的弹力组织发育差，肺泡数量少，但血管丰富，整个肺部含血多，含气少，气道易被黏液堵塞。小儿肺炎如治疗不彻底，易反复发作，影响孩子发育。

肺炎的临床表现

肺炎的发生，常常是由于感冒、气管炎等疾病没有及时治疗而向肺部蔓延成为肺炎。孩子患肺炎后多数表现为发热、咳嗽、气急、有时有鼻翼煽动、口唇青紫等现象。严重的肺炎可由于呼吸困难而造成严重缺氧，出现心跳加快、面色苍白或青紫、烦躁不安、嗜睡等症状，甚至出现高热抽搐、吐咖啡色物体、腹胀等症状，这就非常危险了。

如何预防小儿肺炎

1. 平时注意加强体格锻炼，可根据年龄选择适当的锻炼方法，增强抗病能力。
2. 室内应常通风换气。要保持室内空气新鲜、安静，让孩子休息好。
3. 要给孩子必需和足够的营养，要吃易消化、高热量和富有维生素的食物，以软的食物最好，有利于消化道的吸收。一定要争取母乳喂养至少4个月以后，并合理地添加辅食。吃母乳的孩子4~5个月以后应多吃些鸡蛋黄、水果和菜汤，以补充母乳营养不足。营养不良和佝偻病可使小儿抵抗力下降，更易发生肺炎，且病情较重，易引起并发症。应注意孩子的营养，并让其多做户外活动，以增强体质，多晒太阳不但不易得佝偻病，对预防肺炎也有一定帮助。
4. 孩子的穿着应适度，注意适当增减衣服。如果穿得太多、太厚，孩子活动后会大量出汗，易受凉、感冒，从而导致肺炎。平时注意提高孩子的御寒、耐热能力。积极锻炼身体，不仅可以增强体质和抗病能力，还可以增加小儿神经系统对外来刺激的反应能力。患感冒的孩子应及时治疗，以免炎症向下蔓延引起肺炎，孩子在2~3岁以前尽量避免患麻疹、百日咳、流行性感冒等呼吸道传染病，得这些疾病可使呼吸道抵抗力降低，很容易合并重症肺炎。
5. 注意不要让孩子把奶汁等液体吸入呼吸道，如果孩子呕吐，应立即把孩子头部偏向一侧，以免呕吐物逆流入呼吸道引起吸入性肺炎。咳嗽时要拍拍孩子的背部，有利于痰液的排出，拍背时从下往上拍，房间内不要太干燥，孩子要适当饮水，以稀释痰液，有利于痰的排出。
6. 感冒流行时，不要带孩子到公共场所去。家里有人患感冒时，不要与孩子接触。
7. 肺炎痊愈后，也不要掉以轻心，特别要注意预防上呼吸道感染，否则易反复感染。

宝宝像爸还是像妈

智力 智力有一定的遗传性，同时受到环境、营养、教育等后天因素的影响。遗传对智力的影响约占50%~60%，就遗传而言，妈妈聪明，生下的孩子大多聪明，如果是个男孩子，就会更聪明。因为，人类与智力有关的基因主要集中在X染色体上。女性有2个X染色体，男性只有1个，所以妈妈的智力在遗传中就占了更重要的位置。

肤色 如果爸爸妈妈皮肤都很白，肯定会生一个皮肤白的孩子。如果有爸爸或妈妈的皮肤白，孩子会和爸爸妈妈的肤色。如果爸爸妈妈皮肤都偏黑，孩子就会拥有健康的小麦色皮肤。

眼皮 如果爸爸妈妈均为双眼皮，那孩子比较大的概率是双眼皮。如果爸爸妈妈都是单眼皮，孩子也将是单眼皮。

眼睛 大眼睛的遗传基因更强大，就算爸爸妈妈一方是小眼睛，一方是大眼睛，孩子遗传大眼睛的可能性也比较大。

鼻子 鼻子大、高而鼻孔宽呈显性遗传。父母中一人是挺直的鼻梁，遗传给孩子的可能性就很大。鼻子的遗传基因会一直持续到成年，小时候矮鼻子，成年还可能变成高鼻子。

身高 孩子的身高爸爸妈妈都有影响，决定因素35%来自爸爸，35%来自妈妈。

肥胖 如果爸爸妈妈都很胖，那孩子成为小胖子的概率高达53%；当然如果只有爸妈一方肥胖，那孩子肥胖概率只有13%。

谢顶 谢顶只传给男子。父亲是谢顶的话，遗传给儿子概率有50%，就连外公，也会将谢顶的25%概率留给外孙们。这种传男不传女的性别遗传倾向，确实让男士们望天长叹。



专家
简介

林小妹 副主任护师，福州市中医院骨伤科护士长、中医骨科护理学科带头人。

合理膳食 ①饮食适量 骨质疏松症患者饮食必须适量，暴饮暴食除了对胃肠道有损害外，身体也不能有效的吸收和利用，只能将过剩的部分排出体外，因而无益于纠正骨质疏松。②多吃富含钙质食物 富含钙的食物：海产品、豆制品、乳品类、蔬菜类，以及其他添加钙食品如虾、豆腐、牛奶、芹菜、油菜、杏仁、核桃等。③多补充维生素D 富含维生素D的食物有：肝脏、鱼肝油、蛋黄、坚果、绿叶蔬菜等。④饮食禁忌 忌高盐、高脂肪饮食；少喝碳酸饮料、咖啡；戒烟酒。

适量运动 运动能促进骨代谢，提高肌力、耐力，增强关节活动度，改善步态和平衡能力，减少跌倒风险。预防骨质疏松症运动方案是力量训练、健身跑和行走，患者至少每周进行2次训练，每次一小时，具体如下：①20分钟行走、跑步或增氧健身运动；②5分钟跳绳；③40分钟力量训练（握拳、上举等），使所有的肌肉群得到训练。

适当日照 老年人接受适量阳光，可促进体内活性维生素D的合成，有助于防治骨质疏松。但受体质所限，老年人如果晒得时间过长就可能诱发皮炎、白内障、老年斑等疾病。因此，晒太阳时间段最好在每天下午3点以后到傍晚时分，因为这一时段阳光中的紫外线偏低，能使人感到温暖柔和，时间在20~30分钟为宜。

骨质疏松症的日常保健



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。

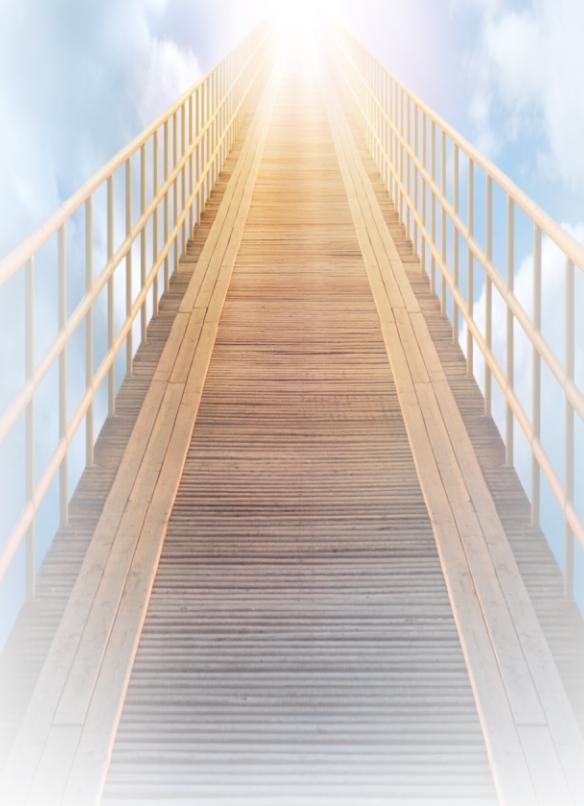
门诊时间：周一、三、四、五上午。

积极的废人

“积极废人”是指那些很爱给自己立目标，但是永远做不到的人。这类人心态积极向上，行动上却宛如废物，他们往往会在间歇性享乐后变得恐慌，时常为自己的懒惰自责。积极废人们一般有完美主义的倾向，对自己要求比较高，经常给自己定一些“以为自己能完成，但实际上根本做不到”的目标。包括积极废人式早睡、积极废人式早起、积极废人式健身、积极废人式减肥、积极废人式写作业……

晚上立了个早睡的目标，要在11点之前睡觉！但是，当10点半躺到床上，拿出手机，微信、微博、知乎、豆瓣、淘宝刷了一圈后，发现时间已经到了2点，于是早睡失败；年初花了一大笔钱办了张健身卡，打算在新的一年里好好锻炼，结果只在年末健身卡要过期的时候去了一次；夏天到了想减肥，列了完美的运动计划和减肥食谱，结果一次也没按计划完成过；打算今天一定要完成作业，接着开启电脑，打开Word文档，然后拿起手机，一天过去了，作业的进度没有任何变化……

积极废人们经常因达不到自己的目标而感到自责和愧疚，对生活失去控制感，有的人甚至会产生“我



很差，我什么都做不好”的想法，变得越来越自卑。

有心理学家提出了“虚假愿望综合征”的概念，很好地解释了为什么积极废人们虽然屡战屡败，却依然不断地给自己制定一个又一个目标。虚假愿望综合征是指人们做决定时产生的幸福感能代替行动的成就感。一旦做出某种决定，便会产生强烈的愉悦感，然后便有了放松的借口，不去完成真正该做的事。心理学家发现，做决定会让我们产生希望，给我们带来比较强的即时满足。我们会在做决定的那一刻幸福感爆棚，对未来充满希望。等这种感觉像潮水一般褪去，你的行动力会变得非常低。

积极废人们很擅长给自己制定目标，当他们制定目标时会产生很高的幸福感，这就是为什么他们会乐此不疲地立下一个又一个目标。那么，怎么才能避免成为积极废人呢？

不要制定过高的目标 “做不到的目标”是积极废人们感到痛苦的主要来源。合适的目标应该是在自己能力范围内的，不要对自己提出过高的要求，否则可能会适得其反。

制定目标时尽量具体和可量化 比如“减肥”就是一个泛化的目标，而“每天跑步30分钟”就是一个具体、量化的目标，当你树立了一个具体的目标，更容易达成。

增强行动力 很多积极废人都是“思想上的巨人，行动上的矮子”，很多事情都是拖着拖着就再也完成不了了。所以要增强行动力，如果可以立刻做的事情，就马上去做。

公开目标，产生“被监督感” 在网络社交平台发布自己的计划，会让人们有一种“被其他人监督”的感觉，会迫使自己完成目标。因此，被公布出来的目标实现效果比未公布的更好。

福州市妇幼保健院 协办



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。



冬季备孕准备好

每年春节结束后一阵子，妇产科都会迎来一波新晋孕妇。但是，冬季受孕，想要保障怀孕后大人和孩子的健康，科学的备孕工作必不可少。

相信很多计划怀孕的夫妇们可能都听说过冬季不适合怀孕，不利因素主要是以下三点：

1. 每年冬春交换的时节，是我国传统的流感高发季节。孕妇是流感高危人群，怀孕后头3个月是“致畸高敏感期”，这时候感染流感可能会增加胎儿畸形的风险。

2. 低温会降低人们的抵抗力，并且天冷时人们喜欢聚集在封闭的室内，有利于感冒病毒等病毒传播，易患感冒、流感。

3. 冬季天气冷，室外活动减少。如果房间门窗紧闭，又不注意通风换气，就使得室内空气污浊。加之冬天新鲜蔬菜瓜果相对较少，这些都容易影响宝宝的生长发育。

以上这些不利因素其实是可以避免的。

孕前优生健康检查不能少 计划怀孕前3~6个月，夫妻双方可以携带身份证件和社区出具的联系单到指定医疗机构进行免费孕前优生健康检查。通过孕前相关检查，夫妇可以了解自身健康状况，发现可能影响生育的遗

传、环境、心理、行为等危险因素，接受有针对性的优生咨询指导，采取相应的预防措施，从生理、心理、营养、行为方式等多方面做好准备，在最佳状态和最适宜的时机受孕。

友情提示：晚上10点后到抽血检查前都不要进食。女性还要避开月经期，并憋尿准备做妇科超声。

注射流感疫苗可以有效预防流感 流感疫苗大概在接种半个月的时间起效，有效时间一年左右。但是，因为流感病毒变异速度快，流感疫苗的有效率并不是100%。尽管如此，即使仍然得了流感，接种了疫苗也可以减轻流感症状，并减少发生严重并发症的风险。所以推荐准备怀孕的女性先接种流感疫苗。还有，流感流行时节少去人群聚集的地方。

预防感冒 手是感冒传播的主要途径。预防感冒一定要勤洗手，涂抹肥皂后再用流水冲洗，之后要把手擦干。同时注意不要用手过多接触眼、鼻、口。注意勤开窗通风，并且经常出门走走、晒晒太阳，当然要做好保暖措施。

改善生活方式，保持最佳状态 健康饮食，食物多样化，多吃蔬果、奶类、大豆，适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉，少盐、少油、控糖，合理控制体重；戒烟戒酒，避免被动吸烟；适度运动，每周中等量运动的累计时间不少于150分钟；保持心情平和、愉悦；不熬夜；避免或尽量减少有毒、有害的环境暴露；待孕期间不盲目用药，必要时在医生指导下使用。

增补小剂量叶酸备孕 妇女每天服用0.4~0.8毫克叶酸或含叶酸的复合维生素，持续到整个孕期，可以预防50%~70%的神经管缺陷发生，还可以预防贫血及其他妊娠并发症。

其他注意事项 孕妇感染风疹病毒极易引起胎儿畸形。根据世界卫生组织的建议，在怀孕前最好能接种含风疹成分疫苗，但建议避免在接种后3个月内怀孕。还有，推荐备孕女性去口腔科检查一次，并洗个牙。因为怀孕后女性体内雌激素和黄体酮水平会大幅升高，这会使口腔里已有的各种炎症加重，而洗牙能有效预防这些问题。