



今年5月31日是第32个“世界无烟日”，主题为“烟草和肺部健康”。福州市卫健委、疾控中心围绕主题开展系列宣传活动。

5月31日，省、市、鼓楼区卫生健康部门联合举办大型宣传义诊活动。现场开展了控烟科普展览、义诊咨询、有奖知识问答等多种形式的活动，提高了群众对烟草危害的认识。图1为央视网报道此次活动新闻的截屏。图2为市疾控中心的防病专家向群众发放控烟宣传材料、解答相关问题。图3为福州日报、福州晚报、福州电视台等媒体参与现场报道，向公众重点强调烟草对肺部健康的危害。

“世界无烟日”前后，市教育局、市卫健委在全市中小学中开展“烟草危害健康，拒烟从我做起”控烟图片展。市疾控中心精心设计了30余幅控烟图片，内容包含烟草中的有害物质、烟草的危害、二手烟的危害、拒绝二手烟等四个方面。图4为控烟图片展部分内容展示。

# 我爱健康

## I LOVE HEALTH

2019

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

P06 【专家论坛】  
“肠”见病的误区  
P10 【健康资讯】  
毒物或许帮助我们长寿  
P19 【防病之道】  
颈椎病不只颈椎难受



## 儿童青少年近视防控健康教育核心信息（节选）

### ●近视会导致学习、生活不便，甚至会影响升学和择业

近视会导致眼睛视物模糊、干涩、疲劳，注意力不集中、头晕等，严重时甚至会导致失明。

### ●坚持充足的白天户外活动

保证每天进行2小时以上白天户外活动。

### ●要保持正确的读写姿势

读书写字要使用适合自己坐高的桌椅，应有良好的照明，读写连续用眼时间不宜超过40分钟。

### ●避免不良的读写习惯

应做到不在走路时、吃饭时、卧床时、晃动的车厢内、光线暗弱或阳光直射等情况下看书、写字、使用电子产品。

### ●保证充足的睡眠和合理的营养

小学生每天睡眠时间要达到10小时，初中生9小时，高中生8小时；营养均衡，不挑食，不偏食，不暴饮暴食，少吃糖，多吃新鲜蔬菜水果。

### ●控制使用电子产品的时间

使用电子产品时，应使眼睛与屏幕保持一定距离，屏幕亮度适中。使用电子产品学习30~40分钟后，应休息远眺放松10分钟。非学习目的使用电子产品单次不宜超过15分钟，每天累计不宜超过1小时。

### ●一旦确诊为近视，应尽早在医生指导下配戴眼镜，并定期复查

听从医生的指导配戴眼镜是当前矫正视力的常用方法，不然视力有可能进一步下降。通过配戴眼镜对视力进行矫正后，应坚持戴镜，且应继续保持良好的用眼习惯，每半年到医院复查一次。

那天偶过花店，他察觉到我对黄玫瑰的喜爱，第二天便送了一束给我。可不知怎的，我老想着花店橱窗里的那一朵，总觉得这一束不如那一朵清丽可人。

有一天，我俏皮地问他：“你真的爱我吗？”其实，只要他讲一个“爱”字，我就满足了，可他不仅说“爱”，且滔滔不绝地说了许多爱的理由，听着、听着，我就心不在焉了……

无需太多！人，有时真的并不是非要得到或听到许多的。一朵花，一片绿叶，一个会心的微笑，一缕柔情，一点真心，一句关切的问候，一声同情的爱惜，便可使我们如品香茗、似饮甘醇了。

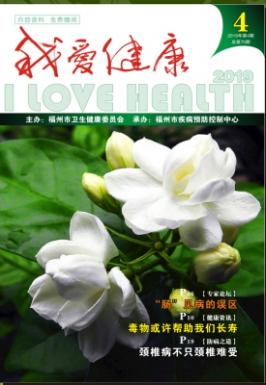
只要在我心身透支时，有一双温暖的手向我伸出，我便能借助这一臂之力走出困境；只要在我苦恼时，有一位善解人意的朋友在我身边，我就能吐出所有心事，得到心灵上的舒展；只要在我忧郁时，天边有一抹淡淡的斜阳，便能照亮我迷茫的眼睛。

无需太多——向朋友、向爱情、向生活。是否记得？我们曾经多么专注地设计美妙的未来，我们是如何细致地描绘多彩的前途，然而，尽管我们是那样固执、那样虔诚、那样坚韧地等待，可生活却以我们全然没有料到的另一种面目呈现于面前。

无需痴想太多！只要我们每一刻都在认真地做人，认真地生活。

无  
而  
太  
多

封面题字：陈奋武



2019年7月 第4期  
总第70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 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 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

发送对象：系统交流  
印数：12000册  
印刷单位：福建省地质印刷厂

# Contents

## 目 录

### 卷首语

- 无需太多 ..... [ 01 ]

### 专家论坛

- 健康生活才“性福” ..... [ 04 ]  
“肠”见病的误区 ..... [ 06 ]

### 健康资讯

- 5型糖尿病理论适用中国人群 ..... [ 09 ]  
毒物或许帮助我们长寿 ..... [ 10 ]

### 养身健体

- 鼻子的自述 ..... [ 13 ]  
当心牙隐裂 ..... [ 14 ]  
腰椎间盘怎么就突出了 ..... [ 16 ]

### 营养膳食

- 可防老年斑的食物 ..... [ 17 ]  
少饮碳酸饮料 ..... [ 18 ]

### 防病之道

- 颈椎病不只颈椎难受 ..... [ 19 ]

### 你的腰为什么痛

- 老打饱嗝要注意 ..... [ 22 ]  
疼痛难忍的“跟痛症” ..... [ 24 ]

### 食品安全

- 牛奶五大谣言 ..... [ 26 ]

### 生活贴士

- “易跌倒”的药物 ..... [ 28 ]  
雷雨天 防“五电” ..... [ 30 ]  
夏天谈护肤 ..... [ 32 ]

### 健康指南

- 肿瘤标志物知识之三——癌胚抗原 ..... [ 33 ]

### 儿童康健园

- 手足皮疹就是手足口病吗 ..... [ 34 ]

### 中医治未病

- 如何正确选配老花镜 ..... [ 35 ]  
针灸拔罐后 多久能沾水 ..... [ 36 ]

### 康乃馨

- 孕期如何控制体重 ..... [ 37 ]  
你应该了解的妇科知识 ..... [ 38 ]

### 舒心苑

- 老年痴呆的早期症状 ..... [ 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



**赵善超** 南方医科大学南方医院泌尿外科主任医师、教授、博士生导师，主要从事男科及前列腺疾病的诊治与研究。

**彭天文** 南方医科大学南方医院泌尿外科医师。

## 健康生活才“性福”

戒烟、体育锻炼、减轻体重、良好睡眠、合理膳食以及规律的性生活等，能够显著改善男性性功能。

**烟草少接触** 吸烟对男性的性功能危害巨大。烟草中的尼古丁、一氧化碳、氮氧化合物等有害物质能够导致动脉硬化，造成阴茎血流量减少和血液黏滞度增加，引起组织缺氧，睾丸间质细胞、支持细胞损伤。吸烟会引起睾丸组织铬浓度升高，而铬可破坏血睾屏障，引起睾丸组织水肿及变性坏死。还可抑制阴茎海绵体平滑肌一氧化氮合酶活性，导致舒张能力减弱，同时显著减少阴茎勃起组织中平滑肌细胞的数量。而且，烟草中的尼古丁也会降低精子的活性与受精能力。这些机制导致了男性性功能障碍和生育力下降。

**食物要选对** 优质蛋白质如动物类蛋白和豆类蛋白包含人体活动所需要的多种氨基酸，参与包括性器官、生殖器官在内的人体各组织细胞的构成。例如精氨酸是生成精子的重要原料，且能够消除疲劳、提高性功能。大豆制品、鱼类等均含有较多的精氨酸，多食用这些食物对男性性功能有极大益处。鲍鱼、章鱼、文蛤、牡蛎等含丰富的氨基酸，鳗鱼、泥鳅、鳝鱼等也均有强精效果，它们能明显提高男性性能力。此外，补充与性功能有关的维生素和微量元素也十分重要。维生素A和维生素E均有延缓衰老和增强性功能的作用，且对精子的生成和活力有着良好的效果。锌是生殖系统重要的微量元素，锌的缺乏会影响青春期男性生殖器官和第二性征的发育，削弱精子的活动能力。适当补充含锌量较高的食品如坚果、牡蛎等

能有效维持并改善性功能及生育能力。硒也是一种对性功能十分有益的元素，可多吃富硒的大米、芦笋、腰果、海参和蘑菇等。

**减肥别犹豫** 在新诊断的糖尿病患者中，有1/3的患者存在勃起功能障碍；在有6年以上糖尿病病史的患者中，有超过一半的人存在勃起功能障碍，控制糖尿病可以延缓勃起功能障碍的发生。而肥胖和糖尿病密切相关，也是性功能障碍的危险因素。肥胖的2型糖尿病病人适当减肥可以明显提高性欲、勃起功能，改善尿路症状。

**睡眠要充足** 充足的睡眠能够让人保持充沛的精力和性激素的正常分泌，维持正常的性冲动。

**运动很重要** 长期运动能增强人的身体素质，提升柔韧性和力量，使人精力充沛，还能促进荷尔蒙的分泌，提高性欲；运动期间体内可释放一种内啡肽物质，可以使人产生愉悦感，心情舒畅，这对增加性欲大有好处；运动还能使人体血清高密度脂蛋白胆固醇水平增高，有助于增强性欲。游泳、跑步、骑车等有氧运动都是不错的选择。但需要注意的是，运动不宜过于疲劳，过量锻炼会使人精疲力尽，反而降低性欲，适得其反。

**调情不可缺** 当伴侣间性生活出现障碍时，应共同去面对，寻求恰当的心理及药物治疗。性生活应注重质而不是量，适当的增加前戏，渐渐抚摸和刺激敏感地带，全身心的投入，改变姿势、时间、地点，增加新鲜感或者增加点浪漫气息都有助于提高性爱的质量。不过性爱频率不可过高，否则就纵欲过度，有损性功能和身体健康。



## 专家简介

**陈洪** 东南大学附属中大医院消化内科主任医师、副教授，擅长各种胃肠道、肝胆胰疾病的诊断治疗，胃镜和肠镜的诊治操作。

肠

见病  
如深区

很多人把腹痛、腹泻、消瘦这些症状当成普通的拉肚子，但其实有可能是炎症性肠病。目前大部分人对这一疾病认识不足，导致许多人因误诊而拖延成了疑难重症。

炎症性肠病顾名思义就是肠道发生了炎症，而导致一些病状的发生。肠道发生炎症有各种各样的原因，细菌、病毒、寄生虫或者其他一些药物导致发病。患者常常会有腹痛、腹泻、便血、肛瘘、营养不良等肠功能受损的临床表现，主要包括溃疡性结肠炎和克罗恩病这两种疾病。

### 误区一：炎症性肠病是老年病

很多人认为，胃肠道不好，是老年人的常见病。其实近年来，随着炎症性肠病的发病率逐年增加，无论是溃疡性结肠炎还是克罗恩病，年轻人更容易中招。比如，克罗恩病，专门攻陷抵抗力强大的年轻人身体，它还是个“富贵病”，经济越发达地区，越容易高发克罗恩病。

年轻人免疫力较好，一旦遇到这个不速之客，自身排斥反应非常强烈，过度免疫，反而让正常的消化道严重受损。

克罗恩病的高发年龄段在15~25岁，有部分病人表现并不是典型的腹泻、腹痛等症状，而是生长发育停滞，比如十六七岁的孩子看上去像十二三岁，家长

以为是发育不良，到医院一看，是克罗恩病。

### 误区二：经常腹泻却不当回事

有些人不把腹泻当多大的毛病，尤其是夏季来了，腹泻高发，患者都不以为然，但炎症性肠病的一个显著表现就是腹泻。

一般人发生腹泻不用太紧张，大多数是急性肠炎，就是吃坏了肚子或受凉引起，过一段时间也就自愈了。如果连续6周以上，有慢性腹泻的情况，就要引起重视。如果年纪轻轻，有腹泻、腹痛、体重减轻等症状，排除肿瘤疾病外，就要考虑炎症性肠病。

溃疡性结肠炎病人最明显的症状是长期腹泻、腹痛和粘液脓血便。但是溃疡性结肠炎局限于结肠，而克罗恩病则可以影响口腔到肛门这整个消化道的任何部分。所以克罗恩病的症状更加多样化，有腹痛、腹泻、消瘦、贫血、肛瘘等。

### 误区三：便血就是痔疮引起的

很多人出现便血，第一想到是痔疮引起的。其实，痔疮发生的便血和溃疡性结肠炎脓血便不一样，可以自行判断。痔疮是发生在肛门口的疾病，所以出现的便血是附着在大便表面的，多是因为肛裂、肛周脓肿等肛周疾病引起的。如果是肠道里面出血，比如溃疡性结肠炎出现的脓血，便是血和大便混在一起，然后排到肛门外面，所以大便时也会带血。

引起肠道便血的原因有很多，首先要考虑肿瘤，也可能是息肉及炎症性肠病等。一旦出现便血了，应尽快去医院明确便血的原因，避免因延误治疗导致病情加重。

#### 误区四：炎症性肠病能预防、能治愈

有患者认为只要早发现、早治疗，炎症性肠病就能治愈。其实，炎症性肠病和高血压、糖尿病一样，一旦发病是不能治愈的，治疗要伴随终生。另外，该病发病机制不明，很难预防。

无论是溃疡性结肠炎还是克罗恩病，都有皮肤、关节及眼部病变，且这两种疾病均为终身性疾病，目前尚不能治愈，并具有致残性。

炎症性肠病是一种和遗传、免疫功能相关的疾病，近亲属中有这种病的患者，以及免疫功能比较弱的人更容易患病。虽然不知道什么因素导致该病的发生，但是不当饮食、不良生活习惯等将加重病情的发展。比如经常熬夜、常吃快餐、吸烟、过度食用冰箱食物、饮食习惯不良、缺乏日光照射致维生素D缺乏等，都可能加重炎症性肠病。

#### 误区五：溃疡性结肠炎不能喝奶制品、不能吃鱼虾

中国约40%的正常人都会对牛奶不耐受，出现腹胀、排气多甚至拉肚子等情况，如果这部分人合并有溃疡性结肠炎，不能喝牛奶。可以用酸奶替代牛奶，消除对牛奶的不耐受症状。

炎症性肠病患者由于长期大量腹泻，身体中的营养物质丢失比较严重，比健康人需要更多的营养，可以多吃鱼、虾等食物。饮食方面因人而异，病人自身对饮食的感受是判断能否吃该食物的最重要依据。

虽然没办法预防炎症性肠病，但是我们可以做到早发现、早治疗，建议有腹泻、腹痛或体重减轻等症状的患者，最好尽快去医院做肠镜、取样活检、小肠CT等检查，确定是否为炎症性肠病。

# 5型糖尿病理论 适用中国人群

最近，国际权威杂志《柳叶刀》发表了北京大学人民医院一个研究团队的成果，他们证实了5型糖尿病理论在不同的人群及种族之间保持稳定，迈出中国人群糖尿病精准分型及治疗的第一步。

国际医学界普遍将糖尿病分成1型和2型、妊娠糖尿病和特殊类型糖尿病。在临幊上，2型患者占大部分，但是这种分型体系已使用了20多年，其对指导临幊治疗、改善患者结局的作用有限。之前，有来自北欧的团队提出了5型糖尿病理论，即在原有的1型及2型基础上，利用人工智能中的聚类方法，将2型糖尿病再分为4个亚型，并证明该4种亚型的临床表现及结局有显著差异，为糖尿病精准分型及治疗研究提供了新的依据。

但这种分型方法对中国人群和美国人群是否适用仍为未知。北大的研究团队重点验证了将2型糖尿病患者分为4个亚型的做法。研究团队分别纳入2316名中国初发患者和815名美国患者，采用年龄、身体质量指数、血糖水平、胰岛素敏感性指数及胰岛细胞功能指数等5个维度，通过人工智能中的聚类方法分析发现，4个亚型的主要临幊特征在中国和美国人群中基本一致，并与北欧人群的亚型特点相重合。这意味着，5型糖尿病理论在不同的人群及种族之间保持稳定，迈出了中国人群的糖尿病精准分型及治疗的第一步。

# 毒物或许帮助我们长寿

世界抗衰老生物医学会联席主席、德国预防与抗衰老协会主席贝恩特·克莱因讷-贡克教授在《有趣的毒物兴奋效应原理》演讲中，提出了“危害我们健康的物质，也能够帮助我们延长寿命”这一颠覆性的理论，并详细阐述了毒物兴奋效应的七大原则。

## 原则一：剂量与效果

毒物兴奋效应的概念用一句话总结就是“许多伤害我们的东西，也可对我们有益，这完全取决于剂量”。这一看似矛盾的解释在于有机体的复杂性。所有生物有机体都具有一种重要的能力——对损害做出反应，生物都有这种自我修复机制。更甚之，如果反复遭受损害，生物会产生特殊的保护和防御机制，这一机制不仅修复已产生的损伤，而且准备应对将来的损伤。

现代医学认为剂量产生毒物。也就是说有益的东西，当不断增加它的剂量，到某一时刻就会变得有害，这个理论适用于任何一种药物。毒物兴奋效应则相反，即低剂量的毒物也可以变成药物，从而达到治疗效果。

## 原则二：少食长寿

对身体来说，饥饿状态过长会有饿死的危险，身体也将不能承受。但根据毒物兴奋效应，如果不超过一定限度，损伤也有益处。即使是限

制热量，也会在机体内引起毒物兴奋效应，激活去乙酰化酶，在细胞和DNA内修补损伤，让我们活得长久。

## 原则三：损伤的益处

运动的确是健康的，这毫无疑问。首先，机体在运动时代谢活动会加剧，但这也意味着一个衰老因素——自由基释放的增加。这听起来不像能带来健康，但事实上运动对机体来说首先是巨大的负荷，通过毒物兴奋效应就可以解释这一矛盾。运动本身不是健康的，健康的是机体对运动的反应。面对运动产生的自由基，机体自身的抗氧化酶高速运转，这是典型的毒物兴奋效应的超代偿机制，其结果就是氧化应激持续减少。

## 原则四：取消晚餐

取消晚餐是对机体进一步的压力刺激，因此完全符合毒物兴奋效应，是限制热量摄入的一种特殊形式。因为间歇性断食形式，也为机体提供了调整自身激素分泌的机会。如果下午5点之后不进食，夜间就会出现轻微低血糖，这不仅有助于减肥，还刺激垂体清晨分泌更多的生长激素。人们不必担心因此导致生活质量下降，因为一周放弃两次晚餐带来好处与连续不吃晚餐是一样的。

## 原则五：线粒体的毒物兴奋效应

产生线粒体最好的方法是运动，其原理还是毒物兴奋效应。线粒体供给能量，运动的人以特殊的方式依赖线粒体。运动消耗能量，线粒体主要在身体活动时的肌肉细胞内高速运转，在高强度负荷下，在某一时刻终会达到极限，就是肌肉酸痛，整个机体变得疲惫，能量耗尽。这为什么有益呢？因为机体对于负荷产生适应性的毒物兴奋效应，为避免以后发生这样的能量危机，机体努力产生新的线粒体，这样就使身体机能提高了。在脑部也是如此，因为除了肌细胞，脑细胞消耗能量最多，脑细胞完全以这种特殊方式从额外新增的线粒体中受益，所以身体运动的同时也在训练大脑。



### 原则六：限制热量的其他选择

红葡萄酒中的白藜芦醇、西兰花里的萝卜硫素、咖啡中的姜黄素等作为“Sirtfood饮食”的食物成了营养医学的新星。但大多数对健康有益的次生植物物质其实是毒物，多数情况下它们是植物为了抵抗真菌、病毒、细菌或寄生虫的侵害产生的防御物质，是植物世界里的化学“武器”。作为低剂量毒物，它们在机体内引起毒物兴奋效应，启动机体自身的抗氧化酶，捕捉自由基；去乙酰化酶被激活，进行细胞修复；端粒酶受到刺激，使端粒再生，有毒的物质再一次为我们带来了好处。

### 原则七：辐射下的健康

核能及其风险对许多人来说是可怕的，当然这里也要视辐射量而定。数十年来，在核电站工作的人们属于医学研究上最受重视的人群，因为人们一直担心在这些地方工作的人癌症发生率会增加。长年观察的结果却令人吃惊，核电站工作人员的癌症发生率没有更高，反而比一般人群更低，在世界范围内呈现出同样的研究结果。适度的放射性辐射可引发机体的修复机制，现在作为辐射—毒物兴奋效应而被人们熟知。特别是通过端粒酶活动增加，使端粒分解减慢而保护敏感的DNA，这不仅预防癌症，也完全可以抵抗衰老。

**我叫鼻子。**我由外鼻、鼻腔、鼻窦三部分组成，具有呼吸通气、过滤清洁、加温加湿、发音共鸣、反射保护及嗅觉等特殊功能。

**我是呼吸的门户** 从结构来看，鼻腔左右有二腔，腔有前后两孔，鼻腔表面存在一层特殊上皮组织，有大量的微纤毛，这些纤毛具有自洁功能，可缓慢而有序地向位于鼻腔后方的鼻咽部摆动，把黏附在鼻腔表面的杂质清扫掉。我要对吸进的空气加以过滤、湿润、加温之后，再输送给肺。而不像嘴那样“不负责任”，不加以过滤地将人体外的空气稀里糊涂送进肺里。

**我是美味的知音** 在我的腔内至少有1亿多个嗅细胞，可以形成50多种嗅觉，就是说我能闻出50多种气味。你以为你品尝美食时起作用的是味蕾，那可真是小看我了。事实上，味蕾只能分辨出最基本的味道，如咸、甜、酸等。吞咽时，食物的香气会充满喉咙，刺激我的嗅觉发生作用，这样才会品尝出是哪一种具体的食物。这就是感冒流鼻涕时，吃什么都没味道的原因。但美中不足的是，嗅细胞容易疲劳，时间稍长就会因疲而香臭不分。

**我是肺部的守护者** 首先，我的特殊结构可以减缓气流，使吸入的空气达到适合身体的温度，并分泌粘液使空气更加湿润，使肺部不会受到干燥、寒冷等刺激。其次，我分泌的黏液还能抓住病毒，防止污染。最后，我还可以过滤灰尘等，净化空气。但是，如果周围空气环境太差，我也会力不从心，所以主人会帮我戴上口罩。

# 鼻子的自述

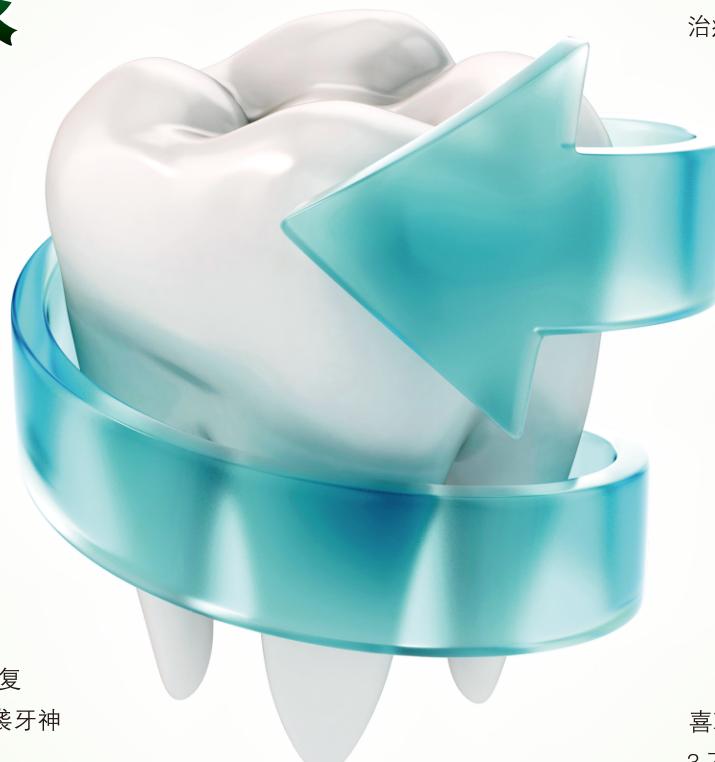
# 当心牙隐裂

你有没有过这样的经历？明明平时牙很好，但是突然间一吃饭就开始牙疼；咬到硬物时，还会有一阵钻心的疼痛；再严重点，喝冷水都牙疼；甚至晚上睡觉时牙齿也痛得厉害……这很有可能是牙隐裂在作怪。

牙隐裂是指在牙冠的表面出现非生理性的细小裂纹，医学上也称之为不全牙裂或牙微裂。肉眼很难发现牙隐裂，但裂纹却可以深入到牙本质结构，导致牙痛。裂纹牙就像是精美的陶瓷表面被磕出一条细细的裂缝，乍一看没事，但实际上非常脆弱。碰上酸甜辣、冷热的食物，就会刺激牙神经，产生痛感，但痛感过一会儿就会慢慢消失。这样的裂纹牙会让人不适，并反复发作。如果持续时间长，细菌就会通过裂纹侵袭牙神经，进而发展成牙髓炎。

## 牙隐裂可引起牙髓病

牙髓治疗病人中有不少是由牙隐裂引起的。牙隐裂虽然不如龋齿常见，但不易被发现。很多人到不得不拔掉时，才知道根源在牙隐裂。因而，牙隐裂更应该引起人们的重视。一旦出现牙隐裂，轻则引起牙齿的疼痛，牙髓发炎；重则造成牙劈裂，导致拔牙。老年人在长达数十年的时间里，牙齿经受了大量的咀嚼压力，生理性及病理性的磨耗、磨损较



重，一旦咬到硬物，更容易形成牙隐裂。

## 牙隐裂的治疗

1. 浅表的隐裂，无明显症状，且牙髓活力正常者，可进行牙合治疗，以减少侧向分裂力量，防止裂纹加深；也可制备窝洞，尽可能将裂纹磨去后作预防性充填。

2. 较深的裂纹或已有牙髓病变者，通常进行根管治疗，并大量调整牙尖斜面。彻底除去患牙承受的致裂力量和治疗后及时用全冠修复是至关重要的。

在牙髓病治疗过程中，需要在牙齿上打洞行治疗，致使裂纹对牙合力的耐受能力大为降低，更易发生裂开。因此，牙髓病治疗开始时尽量不要用患牙咬硬物，在治疗完成后应尽早做全冠修复，也就是人们常常说的牙套，给牙齿带上一个安全帽，保护它不再裂开。

## 牙隐裂的预防

1. 喜欢吃硬质食物的老人改变一下饮食习惯，尽量吃软一点的食物，以减轻牙体组织受到的咀嚼压力。一些老人认为，多吃硬物可以锻炼牙齿，其实是没有科学根据的。

2. 避免用门牙咬开瓜子壳或其他硬物。不要进食大量坚果或有坚硬外皮的食品。许多男士喜欢用牙开酒瓶，这是一个很不好的习惯。

3. 不要惯用一边口腔咀嚼，用左也要用右，分散使用，让不同牙齿分担压力。

4. 进食时，应细嚼慢咽，可以减轻牙齿的负担，也不容易被食物里的硬物，如米饭里的沙砾所误伤。如果你已经有牙隐裂的症状，应及时去医院就诊。不要等裂纹越来越大，最后需要拔牙才去就医。

# 腰椎间盘怎么就突出了

腰椎间盘突出症多发于20~40岁的青壮年，以腰痛伴随向下肢放射痛为主要症状，轻者活动受限，休息后可缓解，症状消失；重者疼痛剧烈，痛不缓解，影响休息和睡眠，甚至会引起瘫痪。

人体的脊柱由24块椎骨和1块骶骨、1块尾骨借软骨、韧带和关节连结而成。在上下相连的椎骨之间有一连结物，即椎间盘，椎间盘由外周的纤维环、中央的髓核和覆盖在上下两端的软骨板构成，纤维环是由无数层纤维软骨按同心圆排列而成的，富于韧性，限制髓核向四周膨出，髓核是柔软而富有弹性的胶状物质。整个椎间盘坚韧富有弹性，在承受压力时被压缩，除去压力后复原，具有弹簧垫样缓冲震荡的作用。脊柱各部分的椎间盘厚薄是不一样的，脊柱胸段最薄，颈段和腰段相对较厚，所以活动度也大，而且颈段和腰段的纤维环也有一个特点，前厚后薄，再加上脊柱其它的一些生理特点，使腰段的椎间盘损伤、纤维环破裂时髓核容易从后外侧脱出，突入椎管或椎间孔，产生压迫脊神经的症状，如腰痛、腿痛，这就是临幊上所称的椎间盘突出症。

腰椎间盘突出症也是可以预防的，首先是加强锻炼，增强体质，这样可以预防、减少椎间盘的退化变性。其次在生活中避免突然剧烈运动以及强力负重，避免弯腰负重，正确的负重姿势是屈膝下蹲负重，这样就可以避免外力对椎间盘的损伤。

# 可防老年斑的食物

人到中年，在颜面、手背等处常出现老年斑。老年斑的主要成分脂褐素不只沉积于皮肤，还可沉积于心、肝、肾、脑等生命器官与组织中，干扰细胞的正常代谢，加速衰老。那么有哪些食物能防老年斑呢？

**生姜** 含姜辣素等多种活性成分，有抗脂褐素作用，可减轻老年斑。

**菇类** 含多种抗氧化活性成分，多吃菇类不仅抗衰老、降血脂、降血糖，还能少长老年斑。

**茭白** 能阻止黑色素生成，抗击老年斑，延缓衰老。

**松子** 富含蛋白质、油脂、矿物质、维生素，具有很好的抗衰老功效，增强人体免疫力，减少老年斑的产生。

**洋葱** 含较多半胱氨酸，能延缓衰老，延迟老年斑的发生。

**猕猴桃** 富含的维生素C能有效抑制皮肤内多巴醌的氧化作用，干扰黑色素的形成，预防色素沉淀。

**西红柿** 富含番茄红素、维生素C，是抑制黑色素形成的最好武器。常吃可消除雀斑，有效减少黑色素形成。

**柚子** 含有生理活性物质皮甙及丰富的维生素C、类胰岛素等成分，有降血糖、降血脂、减肥、美肤养容、祛斑等功效。

**茶类** 推荐常饮菊花普洱茶，能预防老年斑，美容养颜，补血提神。

**黄瓜** 富含钾盐、维生素C、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>和氨基酸，祛斑效果好，经常食用能祛斑、增白皮肤。

**茄子** 富含维生素A、维生素B<sub>1</sub>、维生素C、维生素D、维生素P、蛋白质和钙，能使人体血管变得柔软。多吃茄子，老年斑会明显减少。

另外，生活中注意少吃辛辣食物和高脂肪食物，多喝白开水，多运动，加快新陈代谢，防止老年斑产生。



# 少饮碳酸饮料

**越喝越渴** 碳酸饮料中含有大量的色素、添加剂、防腐剂等物质，对身体没有好处。这些成分在体内代谢时需要大量的水分，而且可乐含有的咖啡因也有利尿作用，会促进水分排出，所以喝碳酸饮料，会越喝越觉得渴。

**造成肥胖** 碳酸饮料一般含有10%左右的糖分，一小瓶热量就达到一二百千卡，经常喝容易发胖。

**损伤牙齿** 软饮料已成为造成龋牙的最重要饮食来源之一。软饮料中的酸性物质及酸性糖类副产品会软化牙釉质，促进牙齿龋洞的形成。

**影响消化** 碳酸饮料喝得太多会大大影响消化。因为大量的二氧化碳在抑制饮料中细菌的同时，对人体内的有益菌也会产生抑制作用，消化系统就会受到破坏。一下喝太多，释放出的二氧化碳很容易引起腹胀，影响食欲，甚至造成肠胃功能紊乱，引发胃肠疾病。

**导致骨质疏松** 饮用可乐等含磷酸盐的饮料，会影响身体对钙的吸收。碳酸饮料的成分，尤其是可乐，大部分都含有磷酸。通常都不会在意，但这种磷酸却会潜移默化地影响骨骼，常喝碳酸饮料，骨骼健康就会受到威胁。

**导致肾结石** 钙是结石的主要成分。饮用过多含咖啡因的碳酸饮料，小便中的钙含量会大幅度增加，更容易产生结石。人体内镁和柠檬酸盐原本是可以帮助预防肾结石的形成，可是饮用了含咖啡因的饮料后，将这些也排出体外，使得患结石病的危险大大提高了。

# 颈椎病 不只颈椎难受

颈椎病患者并不是一定会出现颈部症状，即便出现也是最早期的症状。一些症状尽管远离颈椎，却也是由颈椎病导致。

**手麻** 颈椎病患者出现手麻的比例高达70%以上，有时甚至达90%，出现的原因为颈部神经根受到压迫，一般表现为一侧上肢节段感觉麻木、疼痛等，严重者甚至引起活动功能障碍，患者日常生活不能自理。

**脖子酸痛胀** 颈型颈椎病的常见症状，出现的主要原因为颈椎退变，髓核与纤维环脱水、变性，直接刺激寰椎神经末梢而导致。症状常于晨起、劳累、姿势不正及寒冷刺激后突然加剧，约半数患者颈部活动受限或取被迫体位。

**头晕** 常见于椎动脉型颈椎病，出现头晕的主要原因为颈椎病导致骨刺或椎间盘突出压迫椎动脉。随着病情发展，症状严重的患者还会出现耳鸣、恶心、呕吐，甚至猝倒。

**心烦出汗** 常见于交感神经型颈椎病，出现的主要原因为椎间盘退变，从而刺激了颈椎附近的交感神经末梢，产生交感神经功能紊乱。患者还可能出现忽冷忽热、烦躁等临床症状。

**吞咽困难** 常见于食管压迫型颈椎病，出现进食困难的同时胸骨后有刺痛感等，出现的主要原因是椎间盘退变引起韧带骨膜下撕裂、出血、机化钙化和骨刺。

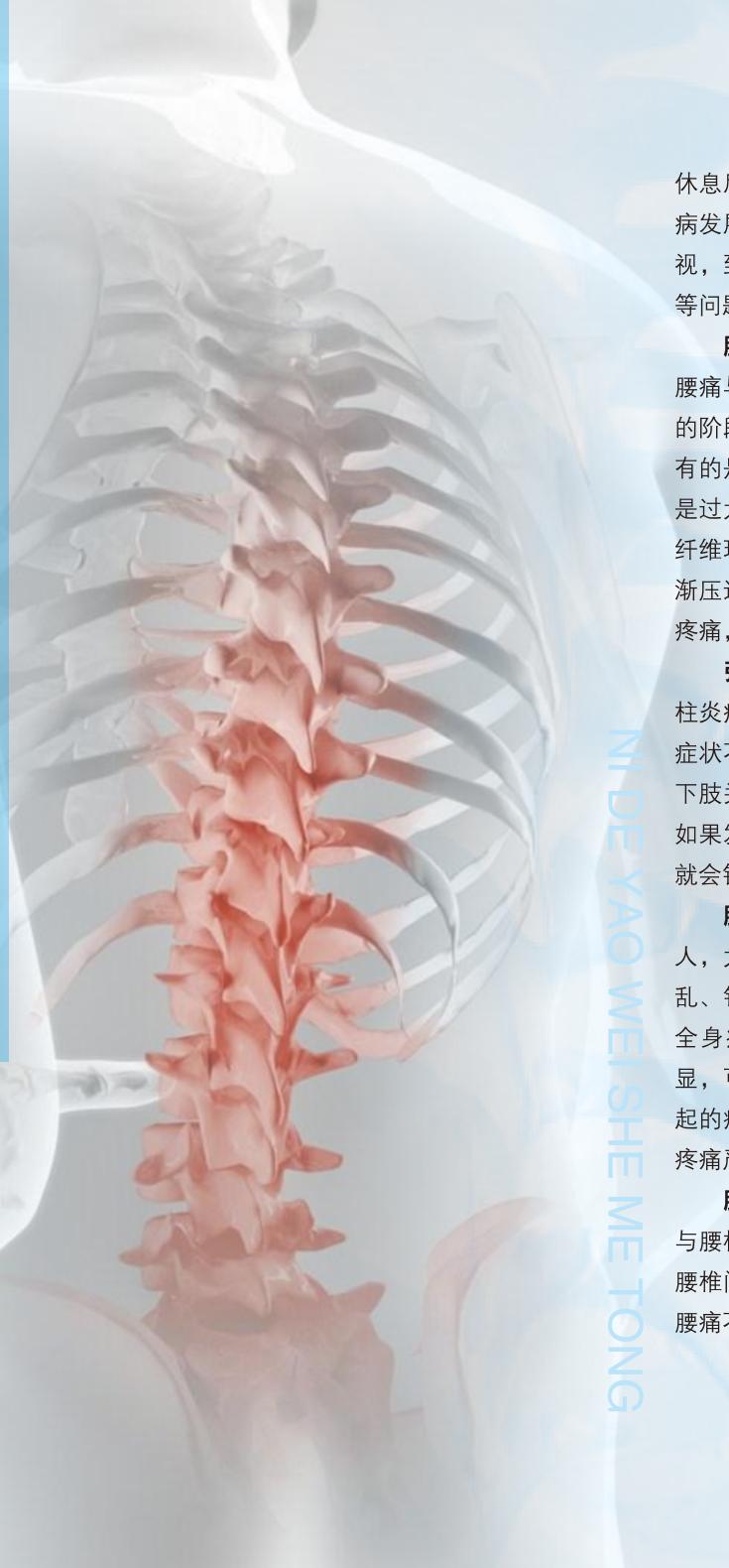
**走路踩棉花感** 脊髓型颈椎病的典型症状，出现的主要原因是颈椎病导致颈段脊髓受到压迫，严重者甚至可能出现截瘫。

# 你的腰为什么痛

**腰肌筋膜炎** 腰肌筋膜炎是发生在腰部软组织的劳损性疾病，久坐久站、长期腰部受力、弯腰活动过多、腰部姿势不良等都可以导致腰肌筋膜炎，易发人群包括坐姿不正确的办公室人群、长时间背负重物的体力劳动者和缺乏锻炼以及锻炼不当的人群。筋膜炎的部位在腰椎的小关节和腰背的肌肉这一块，疼痛时表现为隐痛、疼痛时轻时重、劳累时加剧、休息时好转，如此反复发作。

**腰肌劳损** 无明显诱因的慢性腰痛是腰肌劳损的主要症状，病情初期往往比较隐匿。症状表现为疼痛发作反复、有酸胀感、锤击或按摩疼痛部位可缓解疼痛症状，疲劳后疼痛加剧，休息可缓解，腰部活动受限并有牵拉感。

**腰椎骨质增生** 随着年龄的增大，腰椎软骨发生退行性病变、腰局部受压迫等因素引起骨质增生，尤其是在中年以后。早期症状是腰腿酸痛、时重时轻，在适当



休息后可稍有缓解。腰椎骨质增生这种疾病发展缓慢，如果早期出现腰痛不加以重视，到后期压迫到周围神经产生机能障碍等问题，便不好治疗。

**腰椎间盘突出** 腰椎间盘突出引起的腰痛与坐骨神经被压迫有关，在20到40岁的阶段容易发病。一般患者都有外伤史，有的是激烈运动和搬动重物的关系，有的是过大的压力或者机体退化导致椎间盘的纤维环破裂，中间的髓核暴露外移开始逐渐压迫坐骨神经，导致腰痛和下肢的麻木疼痛，严重的不能走路。

**强直性脊柱炎** 腰痛贯穿在强直性脊柱炎病情发生发展的整个过程，初期疼痛症状不明显，后期疼痛加剧。发展到中期下肢关节疼痛较重，脊柱功能活动受限，如果发展到晚期患者脊柱强直或者畸形，就会错失治疗最佳时期。

**腰椎骨质疏松** 骨质疏松多见于老年人，尤其是60岁以上的妇女。与内分泌紊乱、钙代谢失调、药物等因素有关。患者全身疲乏、酸痛，尤以腰部的疼痛最明显，可经腰部向下肢扩散。但骨质疏松引起的疼痛程度远没有腰椎间盘突出引起的疼痛严重。

**腰椎肿瘤** 腰椎肿瘤腰痛的表现症状与腰椎间盘突出等的表现还是有区别的。腰椎间盘患者一般有外伤史，腰椎肿瘤的腰痛不一定是有外伤史。

# 老打饱嗝要注意

嗳气是胃中气体往上通过咽喉所发出的声响，也就是“打饱嗝”。餐后打饱嗝是一个常见生理现象，但如果次数太多，就要引起警惕，可能是疾病的早期预警。

## 打嗝的原因

**幽门螺杆菌（Hp）感染** 幽门螺旋杆菌是一种革兰氏阴性微需氧杆菌，呈螺旋形。胃黏膜是它的自然定植部位。

**饮食不当** 饮食过快过饱，嗜食寒凉酸甜辣等，伤及脾胃。

**情志不畅** “百病生于气”，人体之气机畅通是关键。抑郁不安、焦虑恐惧、精神压力大的状态下，机体需氧量增加，像鱼一样机械地吸进很多空气，引起打嗝。

## 打嗝的预警

**功能性消化不良** 打饱嗝是因吞入的气体使胃扩张，随之下食管括约肌松弛，引起气体、胃液的反流。若有功能性消化不良问题，胃肠道积气、积液过多，通过胃肠道蠕动便可引起嗳气。进餐后，一小时内打3~4次饱嗝是正常现象，通常是无意识的动作。

**慢性疾病** 频繁胃气多可能是慢性胃炎、反流性食管炎、消化性溃疡等消化道疾病的预警信号。某些患者胃酸减少，导致食物残留过多，也会导致打饱嗝。

**Hp感染** 这也会导致慢性胃炎，引起打饱嗝。这些患者在打饱嗝时会使一些胃酸和胆汁进入食道，从而刺激食道黏膜，长此以往可能导致食道癌，因此需尽量减少打饱嗝次数，及时就医。

另外，肥胖会引起腹腔、腹壁压力过大，也可导致打饱嗝。

## 打嗝的缓冲

如果排除胃、食道的器质性改变，频繁打饱嗝很可能是得了痞气症，属于功能性消化不良。按这几个穴位，可有效缓解胃气。

**攒竹** 位于面部，眉头凹陷中，眶上切迹处。

**天突** 位于颈部，当前正中线上，胸骨上窝中央。

**内关** 位于前臂掌侧，曲泽与大陵的连线上，腕横纹上2寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。

**合谷** 位于手背第1、2掌骨间，第2掌骨桡侧的中点处。

发作时可以马上按压，按压的时候力度要到位，按压下1~2厘米左右，力度以感觉轻度酸胀为宜，如果力度太浅，效果不会太好。大约按压3~5分钟，有时一分钟便可见效。

## 打嗝的预防

**当心“嗝从口入”** 切忌饮食过快过多，少吃寒凉、油腻食物，少喝浓茶、咖啡、碳酸饮料，少吃产气食物等。

**注意进食速度** 饮食适中，要细嚼慢咽。用餐时打嗝，立即停止进食，发作时喝一大口稍热的水，分次咽下。

**调畅情志** 勿过于关注打饱嗝症状，转移注意力。

**警惕Hp感染** 频繁打饱嗝，要及早到医院就诊，符合Hp根除适应证的患者，需进行根除治疗，可有效预防慢性胃炎、消化性溃疡、胃癌等疾病。



# 疼痛难忍的 『跟痛症』

跟痛症又称足跟痛、跟骨痛，是由多种慢性疾患所致跟部距面部（即脚后跟）疼痛症候群，8~80岁的人们都可发生，但好发于中老年人，尤其是运动员、女性及肥胖者更为多见。其与劳损和退化有密切关系，可一侧或两侧同时发病。

## 跟痛症的常见病因

跟痛症主要是由于跖筋膜炎引起的，其他常见病因还有：足跟脂肪垫炎或萎缩、跟骨滑囊炎、跟骨骨刺、跟骨高压症等。跖筋膜为足底腱膜的一部分，对维持足弓有重要作用。跖筋膜的长期负荷，特别是肥胖、运动劳损等情况下容易产生无菌性炎性损伤，尤其是在跟骨附着部，诱发跟痛，导致在跖腱膜的跟骨附着处常有明显的压痛点。

## 跟痛症的临床表现

跟痛症大多一侧发病，也有两侧同时发病者，患者年龄多在中年以上。症状以清晨下床时疼痛最为明显，称为“始动痛”，是跟痛症的特征性症状。活动一段时间后疼痛可有一定程度缓解。夜间不痛，如有夜间疼痛就应当与肿瘤、结核或其他病变相鉴别。跟痛症病程长短不一，有的可自愈，但也有患者转为慢性过程。跟骨侧位X线摄片可见“骨刺”，但骨刺不一定都在痛侧。

跟部表面无红肿，在跟骨内侧结节处可有局限性压痛。X线摄片的重要性不在于确定“骨刺”的有无，而是鉴别其他病变。

## 跖筋膜炎的治疗方法

**肢体锻炼** 主要包括跖腱膜牵拉锻炼。由于跖腱膜挛缩是引起跖腱膜炎常见的原因，而跖腱膜牵拉有助于炎症的消退。每天反复地牵拉跖腱膜是减轻跖腱膜炎患者疼痛的最有效方法之一。

**消炎镇痛药物** 主要是非甾体消炎药，具有良好的镇痛效果。多数跟痛症是由滑囊、肌腱、韧带炎症引起的，而此类药物可起到消炎镇痛的作用，故对大多数跟痛症的急性疼痛发作和长期疼痛是有效的。但是此类药物的胃肠道反应比较强烈，既往有消化道疾病史患者慎用。

**局部封闭** 此疗法需谨慎使用，当大多数保守疗法失败时，会借助于此疗法。本疗法短期内的疗效是肯定的，但多次反复使用时，需注意糖皮质激素导致的副作用。

**手术疗法及适应症** 患者经过6个月以上的非手术治疗无效时，可采用手术治疗。目前手术方法主要有软组织松解、足底神经松解、跟骨截骨、跟骨骨刺切除及经皮跟骨钻孔减压等。

**针刀闭合性手术** 这种治疗方法虽称为“手术”，但实际上和传统的针灸治疗很类似，也是扎“针”。但针刀所使用的“针”是一种尖端带有刀刃的微创手术用具。虽然这个带刃的“针”直径只有1个毫米，但却可以在病变部位起到适当松解病变软组织的作用。经过针刀的松解治疗，绝大多数的跟痛症都可以治愈。

## 跟痛症的注意事项

尽量少走路，以避免病变部位受到刺激而加重病情。

慎用按摩推拿，尤其是使用牛角、木棍等硬物在疼痛部位刺激，这样非但不会使病情好转，还会引起相反的后果。

穿鞋时应选择宽大、柔软的鞋子，比如质地较好的旅游鞋，最好不要穿皮鞋。

每天睡前热水泡脚20~30分钟会有利于控制病情或恢复。

# 牛奶 五大谣言

## 谣言一 冷藏牛奶营养高

在超市里，有的牛奶放在冷藏柜里出售，有的牛奶却摆在普通的货架上，两者是因为制作加工时，采取的工艺不同，所以需要不同的储藏方式。就其本身营养来说，两种奶并没有多大区别。常温奶保质期更长，如果没有常温奶，在冷藏条件不发达的广大农村，可能根本就无法喝到牛奶。

## 谣言二 牛奶最好睡前喝

吃早饭的时候喝点牛奶，可以润胃、养胃，还能达到营养均衡的效果。晚上喝，牛奶中的钙可缓慢地被血液吸收，整个晚上血钙都得到了补充、维持平衡，不必再溶解骨中的钙，可防止骨质流失、骨质疏松症，还有助于睡眠。因此，什么时段喝牛奶、喝什么奶要根据自己的需要选择。患高血脂、注意膳食搭配和有减肥需求的人群，应减少脂肪摄入，可选择不添加蔗糖的低脂牛奶，而中老年人和上班族比较适合强化了维生素D的奶，因为他们太阳晒得少，维生素D摄取不足，会影响钙的吸收。

## 谣言三 牛奶和豆浆不能混着喝

有人认为，牛奶和豆浆一起喝会生成一种不容易被消化的物质，其实这种担心是多余的。牛奶里含有钙，豆浆里钙的含量很低；牛奶里含有维生素A，而豆浆则没有；相比之下，豆浆里含不饱和脂肪，能降低

胆固醇，有利于心血管健康，其实牛奶和豆浆混着喝可以达到互补的效果。进入更年期的女性，由于体内雌激素下降，会影响钙的吸收，只喝豆浆，不能满足身体需求，要同时多喝牛奶才能补充钙，预防骨质疏松，增进骨骼健康。

## 谣言四 空腹不能喝牛奶

空腹不能喝奶是没有道理的。饭前30分钟喝牛奶可以延缓血糖升高的速度，对糖尿病患者特别好，还可以增加饱腹感，减少进食量，帮助控制体重、预防肥胖。但有些人肠胃功能弱，空腹喝牛奶会不舒服，建议不要空腹喝牛奶。而这些人喝牛奶不舒服几乎都是因为体内缺乏乳糖酶。乳糖是牛乳中天然存在的一种糖类，也是人体正常新陈代谢和生长发育的能量物质之一。正常情况下，人们喝了牛奶之后，乳糖进入小肠，通过小肠黏膜刷状缘上的乳糖酶作用，分解成葡萄糖和半乳糖，被人体吸收利用。但是，许多人的小肠黏膜表面缺乏乳糖酶，导致乳糖消化和吸收障碍，出现腹胀、腹泻、腹痛等一系列临床症状，被称为“乳糖不耐受”。

## 谣言五 零乳糖牛奶只适合乳糖不耐受人群饮用

零乳糖牛奶将牛奶中的乳糖预先消化，完成了小肠的一部分工作，可以减轻肠胃吸收负担。但这不仅仅是针对乳糖不耐受人群，因牛奶中乳糖分解后，分子更小化，对于普通人群来说也更容易吸收牛奶中的营养。此外，乳糖的分解并未导致其他营养成分（如：钙、蛋白质等）流失，零乳糖牛奶适合全人群饮用。

# “易跌倒”的药物

## 止痛药

一些止痛药有松弛肌肉的副作用，会使肌肉反应和动作缓慢，让人感觉昏昏沉沉。老年人下床、上厕所时，原本步态就不稳，如果服用止痛药，加上地面湿滑等因素，更易发生跌倒。

建议：老人服止痛药前先上厕所，服药期间保证室内地面干燥。

## 降压药

利尿剂类降压药如呋塞米（速尿）、氢氯噻嗪（双克）等，会导致体内钾和钠水平的下降，可能引起乏力，且服药后尿急，易因着急上厕所而跌倒。此外，特拉唑嗪、多沙唑嗪等α受体阻断剂，服用后较易发生体位性低血压，出现头晕，也容易发生跌倒。

建议：服这类药的人应早点休息，起夜时在床上静坐一两分钟再下床，走路时要开灯并放慢脚步。

## 降糖药

降糖药物包括二甲双胍、格列本脲、格列吡嗪等。在服药初期和调整剂量时，可能会造成低血糖，表现为头晕、虚汗、乏力、颤抖、烦躁、定向障碍、眼冒金星等，严重者甚至可出现昏迷。

建议：服用这些药物时应注意防范可能出现的低血糖反应，在服药初期和调整剂量时，尽量避免外出活动。外出活动时应随身带点糖果、

饼干等，当出现头晕、乏力、虚汗等低血糖症状时，立即进食并就近休息，以免意外跌倒。

## 抗心律失常药

美托洛尔等抗心律失常药，可能让人眩晕、神志模糊、步态不稳，主要原因可能与长期使用这些药物导致心动过缓和脑动脉供血不足有关。因此服用这类药物也易跌倒。

建议：服药后应在家休息并注意观察，别马上走动。

## 安眠药

各类安眠药，如地西泮（安定）、艾司唑仑（舒乐安定）对人的意识都有一定影响，服用后反应能力、认知功能会减弱，导致步态不稳。

建议：睡前洗漱好，坐在床上后再服药，咽下药物之后再平躺。服药15~30分钟药物起效时，平躺姿势比较安全。

## 抗抑郁药

文拉法辛、美利曲辛等抗抑郁药物，一般应在早晨或晚间一个相对固定时间的餐中或餐后服用。其常见的不良反应有头晕眼花、失眠、乏力、嗜睡等，还可出现体位性低血压、视力模糊等不良反应。

建议：服药后不应走动，可采取坐姿以防跌倒，外出应保持动作缓慢。另外，此类药物停药时宜逐渐减剂量，避免骤停骤加。

**温馨提示：**安全起见，服用上述药物时，最好采取坐姿或半躺姿势。





炎炎夏日，一阵阵雨水为人们带来清凉与宁静之时，亦有电闪雷鸣打破这一祥和与安逸，当电流通过水或其他介质进入人体，可引起全身或局部的组织损伤和功能障碍，甚至发生心搏和呼吸骤停，雨中防电已成为亟待关注的话题。

#### 避免“雷电”

“雷电”伤害主要是指因闪电和雷鸣而发生的电击伤。闪电的电压很高，为1亿至10亿伏特。一个中等强度雷暴的功率可达1000万瓦，相当于一座小型核电站的输出功率。如果雷电触碰到人身上，轻者可出现头晕、心悸、面色苍白、惊慌、四肢软弱和全身乏力，重者出现抽搐和休克，可伴有心律失常，并迅速转入假死状态，即心搏和呼吸极微弱，外表处于似乎已经死亡的状态。避免引雷电上身，做到“五避”：避免雷电入“户”（勿敞开门窗）；避免雷电入“器”（勿开启电器）；避免雷电入“树”（勿在树、杆下躲雨）；避免雷电入“顶”（勿在山顶、楼顶等高处逗留）；避免雷电入“墙”（勿触摸墙上避雷针等金属）。

#### 谨防“伞电”

“伞电”伤害主要是指因使用雨伞不当而触电导致的电击损伤。部分雨伞是金属把柄，还有的带有金属尖部，这些都是促成“伞电”发生的隐患。当我们打着雨伞行走在雷雨中时，雨伞就变成了一根导雷针，一端连着雷电，一端连着我们自己，很容易将雷电引至身上，导致电击伤害的发生。雷雨天气用伞做到“四忌”：忌用金属把的雨伞；忌在电器设施下撑伞；忌在高处使用雨伞；忌收纳雨伞时紧贴通电设备。

#### 慎用“手电”

“手电”伤害主要就是指因使用手机、收音机、平板电脑、充电宝等手持电子设备不当而导致的电击损伤。这些电子设备，精密仪器集中，无线信号强，电源储备大，雨天使用一方面容易引来雷电，另一方面如果沾了雨水又充电的话很容易发生事故。有些人为了方便，边充电边使用，这样更容易发生爆炸事故。使用手机做到“四不要”：雷电时不要接打电话；湿手时不要按拨电话；充电时不要通话；加油站不要使用电话。

#### 围堵“漏电”

“漏电”是指电线、配电箱等电力设施失去了防护，电气设施裸露放电，接触人体时引起的组织损伤和功能障碍。首先不要在大型的变压器、电线杆、广告牌下避雨，夏季的雨往往伴随大风，这些设施容易坍塌而造成人体触电；其次尽量远离带电的设备或者设施，不要触摸电线附近的树木；第三，雨天尽量选择没有积水的路面行走，如若必须趟水，要确保积水中没有断落的电线。

#### 科学“救电”

“救电”就是指电源或高压电经过空气或其他导电介质传递电流通过人体引起的心跳呼吸骤停等严重并发症，而采取心肺复苏方法进行科学救治。如果遇到有因电而倒地的伤者，首先要判断周围情况防止自己受伤，不可盲目上前。其次用竹竿、塑料制品等绝缘体迅速切断电源，使伤者脱离危险区域并拨打“120”寻求帮助。最后如果伤者发生心跳呼吸骤停，应及时给予胸外按压。科学“救电”要做到“四断法”：判断触电环境，切断触电来源，绝断触电途径，果断触电救治。

# 夏天谈护肤

夏天，是皮肤易受刺激的季节，也是各种感染性皮肤病高发的季节。最常见的如足癣、股癣、疖肿、痤疮、毛囊炎等。护好肤，能在闷热的日子里获得一些畅快。

炎热潮湿时，脚部、大腿根部及臀部很容易长癣，常见有皮疹、发痒等症状。可使用抗真菌类药物，不应使用外用激素药膏，注意保持局部清洁、干燥，出汗后应及时清洗并用干毛巾擦干，避免汗液长时间浸渍。

长时间在闷热环境中工作的人，还要定时休息、活动。衣着应透气吸汗，避免穿紧身、不透气衣服，以防痱子、体癣等皮肤病。不让合金制品直接接触皮肤，以免由于汗液浸泡后化学物质溶解活化刺激皮肤，而引起皮肤过敏、接触性皮炎。

夏季紫外线强烈，是日晒伤、日光性皮炎的高发季节。要注意避免接触或服用可以引起光敏感的物质，如有气味的蔬菜：芹菜、茴香、香椿等，白果、泥螺也可引起光敏感。若正在服药，一定认真阅读说明书，有不少药物也有光敏性。日光还会促使皮肤中黑色素反射性的增加，因此患有黄褐斑等色素病的患者更应避免日晒，外出时要注意防晒，应选用SPF>15的防晒霜。

夏季蚊虫最是扰人，建议常备复方薄荷脑软膏、绿药膏、万金油之类的外用药，一旦被虫咬后，就立即涂上，并揉一会儿，促进药物吸收，可明显减轻虫咬后的反应。

## 肿瘤标志物知识之三

# 癌胚抗原

### 什么是癌胚抗原

癌胚抗原（CEA）是一种具有人类胚胎抗原特性的酸性糖蛋白，是正常胚胎组织所产生的成分，出生后逐渐减少，仅存微量，可从人体的多种体液和排泄物中检出。当起源于内胚层细胞的消化系统发生癌变时，此类抗原表达可明显增多。

### 癌胚抗原的正常值（参考区间）

<5 μg/L（酶联免疫吸附试验）

### 癌胚抗原检测的临床意义

CEA是一个广谱性肿瘤标志物，它能向人们反映出多种肿瘤的存在。CEA升高常见于大肠癌、胰腺癌、胃癌、乳腺癌、甲状腺髓样癌、肝癌、肺癌、卵巢癌、泌尿系统肿瘤等。但吸烟、妊娠期心血管疾病、糖尿病、肠道憩室炎、直肠息肉、结肠炎、胰腺炎、肝硬化、肝炎、肺部疾病等，各种疾病患者血清CEA也会升高，所以CEA不是恶性肿瘤的特异性标志，在肿瘤早期诊断上只有辅助价值。

此外，CEA的水平还与下列因素有关：①与癌症的早、中、晚期有关，越到晚期癌胚抗原值越升高，但阳性率不是很高。②与肿瘤转移有关，当转移后，癌胚抗原的浓度也会升高。③与癌症的组织类型有关，腺癌最敏感，其次是鳞癌和低分化癌，这说明CEA是一种分化性抗原，分化程度越高阳性率也越高。④与病情好转有关，病情好转时血清癌胚抗原浓度下降，病情恶化时升高。癌胚抗原连续随访检测，可用于恶性肿瘤手术后的疗效观察及预后判断，也可用于对化疗患者的疗效观察。

福建省福州儿童医院 协办

专家简介



**蔡京京** 福建省福州儿童医院皮肤科医师，硕士研究生，擅长小儿过敏性皮肤病、感染性皮肤病等的诊断及治疗。

# 手足皮疹就是手足口病吗

炎炎夏日来临，很多皮肤问题相继出现，医院门诊就会出现一群担心孩子患手足口病的父母抱着儿女来看病。虽然夏季手足口病高发，但是其他皮肤疾病也易发，并不全是手足口病惹的祸。

**汗疱疹** 是一种皮肤湿疹样反应，多发生于掌跖、指跖侧、指跖间，有时在末节指背部，常表现为深在性水疱，一般不易破裂。水疱周围没有红晕，后期一般可自行干涸，出现领圈状脱屑。患儿多伴有手足多汗，可能和精神因素、局部感染、局部过敏或过敏性体质、神经功能失调等有关，减少手足多汗、避免精神紧张等可缓解。早期水疱可外涂炉甘石洗剂收敛干燥，脱屑时可外涂糖皮质激素类药膏及润肤霜。

**摩擦性苔藓样疹** 俗称沙土皮炎，玩沙土、决明子、橡皮泥等可引起本病，一般对称发生于手背及手腕等处，单一性小丘疹或苔藓样变，可痒也可无痒。减少机械摩擦可缓解，症状严重可外涂糖皮质激素类药膏及润肤霜。

**丘疹性荨麻疹** 好发于暴露部位，常见于四肢、躯干，典型者表现为纺锤形红斑、丘疹、风团样皮疹，水肿红斑中央可见水疱，剧痒，多为蚊虫、尘螨、跳蚤等叮咬引起，治疗可口服抗组胺类药物，外用炉甘石洗剂、糖皮质激素类药膏等为主，同时避免蚊虫等叮咬。

**手足口病** 多有前驱症状，伴有发热等，典型者有口腔疱疹，双手掌双足底炎症性水疱，重者肛周、口周甚至躯干等也可发生皮疹，部分患儿伴有痒感。可自愈，注意隔离，对症处理即可，重者注意防治并发症。

总之，发现手足有皮疹，不要慌张，要及时去医院就诊治疗。



福州市中医院 协办

专家简介



**伊良燕** 福州市中医院眼科主治医师，从事眼科工作六年，对眼科常见病有一定的治疗经验。

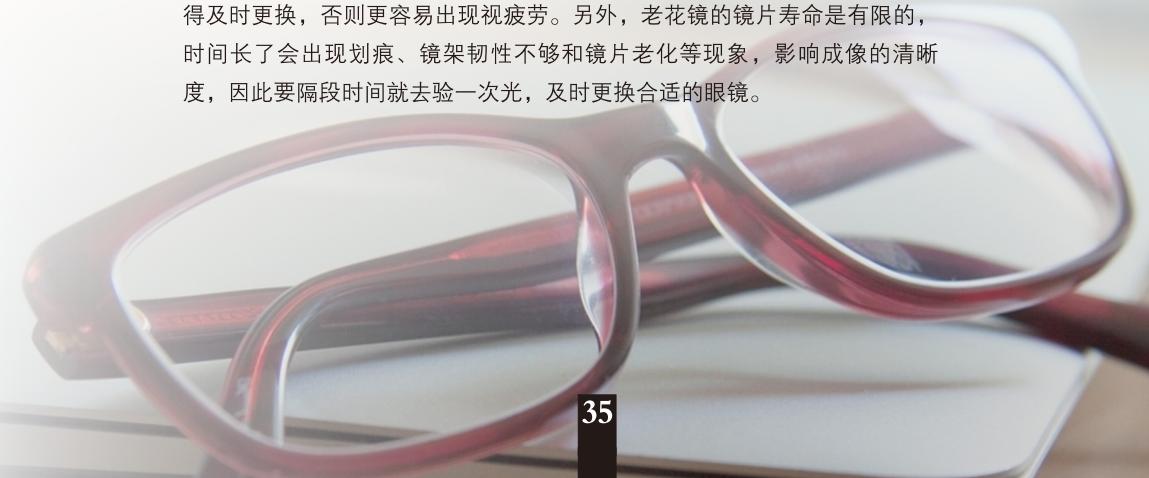
**门诊时间：**周四、六上午，周四、五下午

## 如何正确选配老花镜

眼睛老花是随着年龄的增长而出现的一种生理现象，人到了一定年龄都会出现老花，按照一般的规律，40岁时约有100度左右的老花，50岁时约有200度的老花，60岁时约有300度的老花。但每个人都有个体差异，同一年龄的人老花度数不完全相同，且两只眼睛的度数也可能相差很大，所以选老花镜不能随便到街边买一副佩戴，一定要经过科学验配才准确，避免伤害眼睛。

中老年人验配老花镜不需要像儿童那样要求散瞳，但也要30分钟左右。仅仅用电脑验光是不够的，验光师会在电脑验光的基础上，再进行适配调整，特别是有散光的人，一定要调好轴线。调好正确的度数后，验光师一般会要求配镜者试戴15分钟，如果15分钟之后视物没有任何不适，说明这个度数才适合你。此外，还要排除白内障、青光眼以及一些眼底疾病之后，才能验光确定度数。

就算配了一副度数准确的老花镜，也不意味你就可以一直戴着而不用更换。中老年人随着年龄的增加，老花的程度也会加深。一旦老花镜不合适就得及时更换，否则更容易出现视疲劳。另外，老花镜的镜片寿命是有限的，时间长了会出现划痕、镜架韧性不够和镜片老化等现象，影响成像的清晰度，因此要隔段时间就去验一次光，及时更换合适的眼镜。



# 针灸拔罐后 多久能沾水

## 灸疗后一般10~20分钟

艾灸治疗的机制与局部温热刺激有关。这种温热刺激可使局部皮肤充血、毛细血管扩张，增强了局部的血液循环与淋巴循环，使局部皮肤组织的代谢能力增强，进而促进炎症、粘连、渗出物、血肿等病理产物的消散和吸收。因为局部皮肤充血，灸疗后一般不要沾冷水，待灸疗部位的皮肤温度回到治疗前，约10~20分钟后方可沾水。

## 针刺后一般1个小时左右

针刺治疗的针眼虽然很小，但毕竟是一个针口，理论上依然有被感染的可能，所以正规医疗机构针刺后会用干净的棉球帮助起针，拔出针时可能还会有少量出血。为防止感染，一般针疗后1小时不要沾水，若接受了火针、挑刺、刺血或耳穴割治治疗，最好当天都不要让针眼沾水。

## 刮痧后一般1~2个小时

刮痧后，为避免风寒之邪侵袭，需等皮肤毛孔闭合恢复原状后方可洗浴，出痧后30分钟忌洗凉水澡，一般1~2小时方可沾水。每个人对刮痧的反应不一样，如果出现比较严重的刮痧反应或皮肤损伤，最好先处理这些症状，不要急着沾水，以免对健康造成损害。

## 拔火罐后一般2个小时左右

拔火罐后也不宜立刻洗澡，因为拔火罐后皮肤非常脆弱，这时洗澡很容易导致皮肤破损、发炎。由于皮肤此时处于一种毛孔张开的状态，如果洗冷水澡，更容易受凉。一般建议至少间隔2个小时再洗澡，敏感型皮肤隔天再洗更好。

需要提醒大家的是，以上时间仅供参考，不是标准要求，具体要根据自己的治疗情况，按医嘱进行更为稳妥。



专家  
简介

程荔榕 福州市  
妇幼保健院妇保  
科副主任医师。

# 孕期如何控制体重

孕期平均体重增加应在25斤左右为宜。孕期的体重管理是以孕前的体重指数（BMI）为基础，来划定整个孕期体重增长的范围，进而从饮食、运动和生活习惯等三方面加以控制，最终达到一个合理的增长目标。

## 孕期BMI指数

孕前身材	BMI指数	孕期增重范围（kg）
偏瘦	<18.5	12.5~18
标准	18.5~24.9	11.5~16
超重	25~29.9	7.0~11.5
肥胖	≥30	5.0~6.9

## 饮食管理

**均衡饮食** 根据膳食宝塔，把食物分成五层七类：谷薯类（主食）、水果类、蔬菜类、鱼禽蛋肉类、奶类及奶制品、坚果类、油盐等。所谓的营养均衡是指这七大类食物摄入的一个均衡，不多吃也不少吃。

**少量多餐** 每天分成5~6餐，除了每日3次正餐外，上下午或睡前可以加一次餐，如水果、面包、热牛奶等食物，这样可以避免正餐时因饥饿而大吃大喝，有助于孕期体重的控制。

## 适度运动

孕期运动贵在每天坚持，日常生活中进行适量运动，既可以帮助准妈妈消耗过多的热量，控制体重，同时也有利于自然分娩。

## 养成良好的生活习惯

定期产检、生活规律、保持乐观的心态，都有助于孕期体重的控制。避免吸烟、饮酒，尽量不熬夜，少食冷饮、甜品、油炸类食物等。

# 你应该了解的妇科知识

1.避孕套的作用不只是避孕，作为一种屏障避孕方式，正确使用可以有效预防梅毒、淋病、艾滋等性传播疾病。

2.安全期和体外射精的失败率是人们常用避孕方式中失败率最高的，“不成功，便成人”。

3.很多人用避孕套也“中奖”了，原因在于戴的方法不对。避孕套要全程正确地戴，否则失败率也可在10%以上。

4.几乎每个女性都会得阴道炎。只要有性生活都可能会患上阴道炎。免疫力下降，阴道菌群紊乱时也都可能得阴道炎。即使是没有性生活的女性也有可能得阴道炎。

5.紧急避孕药对身体有害，不能常吃。但是短效避孕药是一种非常好的避孕方式，相对无药物禁忌人群来说副作用可以忽略不计（极个别可能会出现严重药物反应）。适合固定伴侣间使用。

6.洗洗不会更健康，每天清水

洗外阴就足够了。经常使用各种洗液清洗，阴道里面反而越洗越糟糕，正常菌群都被破坏了。

7.处女膜孔有大有小，有人初夜见红，有人怀孕了处女膜还尚在。

8.外阴有湿疹、小红疹、小疙瘩、小痘痘、小溃疡什么的，一般要看皮肤科，不是妇产科。

9.乳房有问题看乳腺科，不是妇产科。

10.剖腹产，剖时不怎么痛，但会有明显的腹部被撕扯的感觉，探查子宫和双附件的时候还有翻江倒海的恶心感，有些人也会觉得很痛。剖完麻醉过去后也是很痛的。为了逃避顺产的分娩阵痛而选择剖腹产，没意义。

11.第一胎剖腹产，第二胎不一定必须剖。具体要看你有没有能顺产的条件，比如胎儿小，疤痕厚，没有并发症等等。

12.宫颈糜烂不是病，叫“宫颈柱状上皮外翻”，是一种正常的生理现象。不要相信所谓的“你宫颈糜烂很严重，炎症很厉害，要治疗”等言论。

13.顺产不会造成阴道松弛。阴道松弛是整个孕期对盆底的负荷造成的，顺产、剖腹产对阴道松弛的影响没有什么太大的区别。

14.避孕方式不是只有避孕套、避孕药，还有皮下埋置避孕、避孕针、避孕环等非常靠谱的选择，针对已婚已育的还有输卵管结扎和输精管结扎。

15.“九斤姑娘”对妇产科医生来说简直就是噩梦。宝宝的体重控制在6~7斤为佳。

16.妇产科是有男医生的，这跟泌尿外科有女医生，内科外科都有男医生女医生是一样的。

17.孕早期孕酮偏低，不必打黄体酮。世界卫生组织认为黄体酮对预防早、中期流产并没有什么用。医生开药，主要是起点安慰作用，也无不利因素。

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咨询服务中心主任。

**门诊时间:** 周一、三、四、五上午。



## 老年痴呆的早期症状

老年痴呆也称阿尔茨海默病，是老年期的常见病，65岁以上的老年人群中，大约有5%的人患有此病。虽然起病缓慢、病情隐匿，不像脑卒中一样凶险，但是如果不及早发现、治疗，症状会越来越严重，患者会逐步丧失生活自理能力，完全需要他人照顾，给家庭和社会带来沉重负担。老年痴呆的早期表现并不明显，当家里的老人出现以下表现时，就要引起重视了，要及时到医院诊断治疗。

**记忆力下降** 老年痴呆早期的记忆力下降表现为近期记忆力下降，常常表现为会忘记几天前或者几小时前，甚至是几分钟前刚刚发生的事，并且事后或经提示仍然想不起来，但以前的事情甚至患者小时候的事情反而记得住，甚至记得清清楚楚，这种反常的现象往往是老年痴呆最早的症状。患者在生活中往往表现为丢三落四，忘记重要的约会，忘记刚做过的事情、刚说过的话，会重复地讲一件事，反复问同一个问题。

**语言障碍** 有些患者早期会出现语言障碍，首先往往是口语表达障碍，比如找词困难，找不到合适的词语，言语少且内容空洞，这会导致他们在谈话过程中突然中断，因为他们需要非常费力地去想一些常用的

词语；随着病情进展，他们的语言表达能力会受到影响，表现出越来越词不达意。其次，会出现失读和失写，不会读书、看报，书写能力下降，随后甚至连自己的名字也写不上来。

**视空间障碍** 视空间障碍一般出现较晚，但部分患者也会早期出现视空间障碍，主要表现为不认识物体的结构，不会看表，不会画图，甚至左右不分，衣服会穿反或不会穿衣，在家周围等熟悉的地方迷路等。

**注意力及推理能力下降** 疾病会影响到患者逻辑思维能力，患者会出现注意力下降，判断力、归纳总结、逻辑推理的能力下降。在生活中，早期表现为做事没有计划性和条理性，之后会渐渐丧失理解、解决问题的能力。

**计算能力和定向力下降** 例如，不会简单的算术，买东西不会找零钱；不能正确地说出当前的日期、时间、地点和熟人的名字。

**情绪性格及精神行为改变** 患者会出现焦虑，情绪不稳，乱发脾气等症状。如果记忆力差表现不明显，

则很容易被认为是单纯的情绪问题而被忽视。痴呆患者的性格改变也相当普遍：固执、行为不顾他人感受，常常做出一些违背常理的举动，变得自私、小气、冷漠、性格暴躁；或者一反常态变得节俭，藏匿东西，或者以前非常爱干净的人变得邋遢；幻觉妄想，看到本没有的东西，或相信不真实的事情。

**日常生活能力下降** 早期出现较为复杂的生活能力下降，如接听电话、上街购物、管理钱财、烹调、洗衣、吃药等全都一塌糊涂。之后会出现生活自理能力下降，需要别人照顾。

