

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



10月10日，省、市、晋安区卫健部门联合开展2019年世界精神卫生日“心理健康社会和谐，我行动”主题宣传咨询活动，旨在提高社会对心理健康的关注，增强公众精神健康意识，引导群众正确认识和处理精神疾病和心理卫生问题。图1为参加活动的领导、专家合影。图2为市疾控中心的防病专家向群众发放健康科普材料并解答精神卫生相关问题。

市疾控中心组织拍摄控烟宣传视频《李烟看病》，以小品的形式生动形象地向公众传达烟草的危害性，提高群众控烟意识。图3、图4为视频拍摄的现场花絮。





秋冬季 谨防流感

流感是一种由流感病毒引起的急性发热性呼吸道传染病，经飞沫传播，临床典型表现为突起畏寒、高热（腋下体温 $\geq 38^{\circ}\text{C}$ ）、头痛、全身酸痛、疲弱乏力等症状明显，而鼻塞、流涕、咽痛、咳嗽等呼吸道症状较轻。

流感秋冬季高发，常呈自限性，病程一般为3~4天。婴幼儿、老年人、有心肺疾病及其他慢性疾病患者或免疫功能低下者可并发肺炎。

流感的预防

勤洗手 要养成勤洗手、不随地吐痰的良好卫生习惯。

遮口鼻 打喷嚏或咳嗽时，要掩住口鼻。

勤通风 经常开窗通风，保持室内空气新鲜。

不扎堆 老幼弱和慢性病者尽量不到拥挤且空气流通不好的公共场所。

戴口罩 有流感症状或到公共场所建议戴口罩。

多锻炼 注意饮食营养，加强锻炼。

打疫苗 儿童应按时完成免疫规划疫苗接种。此外，儿童、老人、慢性病人等易感人群还可以在秋冬季节接种流感疫苗。

及时就诊 若有发烧、咳嗽、打喷嚏等症状，应戴上口罩尽快就诊。

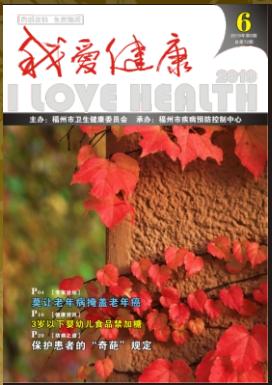
谈生命 (上)

我不敢说生命是什么，我只能说生命像什么。

生命像向东流的一江春水，他从最高处发源，冰雪是他的前身。他聚集起许多细流，合成一股有力的洪涛，向下奔注，他曲折的穿过了悬崖峭壁，冲倒了层沙积土，挟卷着滚滚的沙石，快乐勇敢地流走，一路上他享受着他所遭遇的一切：有时候他遇到巉岩前阻，他愤激地奔腾了起来，怒吼着，回旋着，前波后浪地起伏催逼，直到冲倒了这危崖，他才心平气和地一泻千里；有时候他经过了细细的平沙，斜阳芳草里，看见了夹岸红艳的桃花，他快乐而又羞怯，静静地流着，低低地吟唱着，轻轻地度过这一段浪漫的行程；有时候他遇到暴风雨，这激电，这迅雷，使他心魂惊骇，疾风吹卷起他，大雨击打着他，他暂时浑浊了，扰乱了，而雨过天晴，只加给他许多新生的力量；有时候他遇到了晚霞和新月，向他照耀，向他投影，清冷中带些幽幽的温暖。这时他只想憩息，只想睡眠，而那股前进的力量，仍催逼着他向前走……终于有一天，他远远地望见了大海，呵！他已到了行程的终结，这大海，使他屏息，使他低头，她多么辽阔，多么伟大！多么光明，又多么黑暗！大海庄严的伸出臂儿来接引他，他一声不响地流入她的怀里。他消融了，归化了，说不上快乐，也不有悲哀！也许有一天，他再从海上蓬蓬地雨点中升起，飞向西来，再形成一道江流，再冲倒两旁的石壁，再来寻夹岸的桃花。

冰心

封面题字：陈奋武



2019年11月 第6期

总第72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：叶晓霞 于萍 何宇和

张晓阳 刘万福 王镜泉

盖天涛 吴秀娜

指导专家：陈国龄 张仁川 陈辉清

《我爱健康》编辑部

主编：张晓阳

副主编：王镜泉

编辑：林皞 陈杨 吴祖达

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

- 谈生命（上） [01]

专家论坛

- 莫让老年病掩盖老年癌 [04]
反复流产也许是精子的问题 [06]

健康资讯

- 少量饮酒也不益健康 [08]
3岁以下婴幼儿食品禁加糖 [10]

养身健体

- 体力劳动不能代替体育锻炼 [11]
身体里的希腊神话 [12]

营养膳食

- 水果的生糖指数 [15]
“有机食品”你知道吗 [16]

食品安全

- 用自发粉做馒头好不好 [18]

防病之道

- 痔疮的认识误区 [19]
保护患者的“奇葩”规定 [20]

生活贴士

- 医学术语也可以很通俗 [22]
小药片 大学问 [24]

健康指南

- 肿瘤标志物知识之五——细胞角蛋白19片段 [26]

儿童康健园

- 秋冬常见的轮状病毒性肠炎 [27]

中医治未病

- 药食同源话枸杞 [28]

舒心苑

- 令人心碎的“心碎综合征” [30]

康乃馨

- “大姨妈”乱来怎么办 [32]

2019年总目录

- [34]

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

莫让老年病掩盖老年癌

专家简介

姜永生 华中科技大学同济医院肿瘤科副主任医师、医学博士，擅长淋巴瘤、肺癌、乳腺癌、宫颈癌、肝癌、鼻咽癌等常见恶性肿瘤的化疗、精确放疗及分子靶向治疗、癌痛及姑息支持治疗。

恶性肿瘤发病率随年龄增长逐步增加，60岁以上的老年人是肿瘤高发人群，80岁左右达到发病高峰。我国老年人恶性肿瘤死亡率排名前五位的分别是：肺癌、胃癌、肝癌、食管癌、结直肠癌。

癌细胞并非一两天“养”成

癌症细胞也不是一两天就能“养”成的。从健康细胞到癌症细胞短则几个月，长则几年甚至数十年，这也就是为什么多数癌症还是以中老年人为主的原因。20岁接触，可能50岁发病。中老年人易患肿瘤，首先与肿瘤的病因和其生物学特点有关。肿瘤的形成常常是多年的慢性刺激和长期接触致癌物质的结果，一般肿瘤的潜伏期长达10~30年。

随着年龄增加，人体肿瘤“易感性”也增加。在癌症的病因中有80%来自外界致癌因素，其中大部分是化学性致癌因素，人们生活、工作中，或多或少地会接触致癌因子。老年人年龄越大，接触时间越长，接受致癌物量越大，患癌的机会越大，所以癌症的发病率随年龄的增加而上升。步入老年以后，随着全身器官功能和免疫系统功能的减退，人体对肿瘤细胞的免疫监视和清除作用也会随之降

低，因此，更容易受到各种外界致癌因素的影响，使肿瘤有机会发生、发展。

老年人患肿瘤常“无症状”

老年人无症状的潜伏肿瘤较多，年龄越大，潜伏肿瘤越多。“无症状”不是绝对的，很可能是肿瘤症状被其他老年性疾病所掩盖。如肺癌的咳、痰、喘症状可能被老慢支、肺气肿、慢阻肺等疾病所掩盖；肠癌的便秘症状可能被老年习惯性便秘所掩盖；骨肿瘤可表现为关节疼痛和骨质疏松，容易被误认为是老年退行性关节炎或风湿病；颅内肿瘤可表现为头痛、头晕、偏瘫，容易被误认为是老年人的中风。

老年人恶性肿瘤易多发

老年人易患多发性恶性肿瘤，即一个人同时或先后患不同组织、不同器官的原发癌，年龄越大，多发性恶性肿瘤的比例越高。此外，老年肿瘤患者由于身体逐渐衰老，或是由于伴发其他疾病，所以会表现出一些非特异症状，如衰弱、乏力、全身疼痛等，容易被当作一般衰老表现而被忽视。

对肿瘤早期表现应提高警惕

肿瘤常见早期预警症状：持续性声嘶、干咳、痰中带血；消瘦、贫血或大便习惯改变、大便带血；吞咽困难、胸骨后不适感；头痛、耳鸣、听力下降、鼻咽分泌物带血；无痛性血尿；身体表浅部位出现异常肿块；体表黑痣或疣色泽改变和增大；皮肤黏膜溃疡不愈；不明原因的发热；不规则、不正常阴道出血。

特别提醒：老年人应提高警惕，当身体出现不适时，不要简单地认为是衰老或其他疾病引起，应及时到医院检查治疗，以免耽误病情。最好能定期检查身体，及早发现潜在的肿瘤病灶。世界卫生组织认为：1/3的癌症可以预防，1/3的癌症可以早期发现并治愈。所以，即使确诊患癌，也不要恐惧，应及时到医院接受合理治疗。

人总会老去，我们无法阻止自然规律，但我们可以争取避免癌症侵袭。预防癌症，从现在做起，从日常生活做起。适当的体育锻炼，合理的饮食，改变不良的生活方式，保持乐观向上的心态，都对癌症预防有积极作用。

专家简介

王彬 北京中医药大学东直门医院男科副主任医师，对男科常见疾病如男性不育症、阳痿、早泄、前列腺炎、前列腺增生症、男性更年期综合征、遗精等疾病的诊治有丰富的经验。

反复流产 也许是精子的问题

自然流产是妇产科常见的疾病，目前临幊上主要针对女性因素进行干预，而忽略了男性在其中造成的影响。其实，流产不仅与女方自身因素有关，还与男性的年龄、精子质量有密切关系。

染色体异常的精子 精子的染色体异常可以分为染色体数目异常和结构异常。染色体数目异常指染色体为非整倍体，染色体数目多于或少于46条，通常由于染色体不分离或染色体后期延迟导致。染色体结构异常是由于染色体断裂、丢失和不当重组造成的，其中易位最为常见。研究结果显示，高流产率与男性染色体异常密切相关。染色体存在异常的男性，造成流产的概率明显更高。

基因突变的精子 基因突变是指基因在结构上发生碱基对组成或排列的改变。基因的稳定性是相对的，在一定条件下，基因可以从原来的存

在形式改变成新的存在形式，这可能是单一的点突变导致的某一种氨基酸的改变，也可能是缺失、插入或者易位等。若特定基因发生了突变，可能会导致流产。

Y染色体微缺失的精子 Y染色体微缺失是引起男性不育的主要原因之一。虽然Y染色体长度变异是否增加自然流产概率仍存在争议，但越来越多的报道提示，染色体长度变异具有遗传效应且与流产有关。Y染色体微缺失不但是精子发生障碍的一个原因，而且也可能影响女方的妊娠过程，造成流产。

DNA损伤的精子 精子DNA的完整程度与流产有关。精子DNA碎片是指在精子生成及成熟过程中，各种原因导致DNA完整性被破坏而产生断裂的碎片。目前认为，精子发生过程中染色质的异常组装、精子DNA的氧化应激、精子异常凋亡等多种机制协同参与，导致了精子DNA完整性损伤。DNA损伤的精子对妊娠有着不良的影响，已经成为具有正常形态精子获得成功妊娠的主要障碍。精子DNA损伤是多因素共同作用的结果，主要包括年龄、环境污染、生活方式等。

精液常规指标差的精子 精液常规指标包括精液量、pH值、精子密度和精子活力等，对精子质量影响非常明显。精子存活率、精子活力、精子密度都随着男性年龄的增长而逐渐降低，尤其是过了40岁以后，男性生殖能力普遍降低。但是，通过对男性进行积极的干预，能有效提升男性精液常规指标，从而显著提高妊娠成功率。



少量饮酒也不益健康

长久以来，关于饮酒，多数人的观点就是：“酗酒伤身，但是适量地喝点酒，是有益健康的。”在医学界，少量饮酒是否真的有益健康，结论一直充满争议。近期一项在中国地区开展的，涉及50万中国人群，随访10年的研究结果提醒，适度饮酒对中风的明显保护作用在很大程度上是非因果性的。随着酒精消耗均匀地增加，血压及中风风险不断增加。

酒精不存在安全剂量

《柳叶刀》杂志曾发表一篇纳入近60万人的研究，对于过去争论的“酒精对心血管疾病到底有怎样的影响”，以及过去的各种误解，如“喝酒对脑血管有好处”，它都给出了解答，结论是：喝酒会提高卒中风险。并且不是某一种卒中受影响，而是全部——非致命性卒中、致命性卒中、缺血性卒中、出血性卒中、蛛网膜下腔出血以及未分类卒中。唯一随着饮酒而下降的是心梗的发生率，但是其他冠状动脉疾病发生率到每周200g酒精时就会升高了。另外，心衰发生率也会随着酒量上涨而增加，其他心血管疾病发生率与酒精的关系基本上也都是正相关。所以，饮酒的安全剂量为零，根本不存在所谓的“安全摄入量”，无论摄入量高低，饮酒对身体都是有害的，不饮酒才对健康最好！

不要为了“健康”喝酒

大数据的最新医学研究显示，适度饮酒预防中风的保护作用在很大程度上是没有因果关系的。相反，饮酒可升高血压、增加中风的风险。饮酒没有“安全剂量”。

过去的《中国居民膳食指南》，建议成年男性每日的酒精摄入量不超过25克，女性不超过15克，孕妇、儿童和青少年都不应饮酒。现在，随着大数据研究的发现，任何水平饮酒都有害健康。所以，平时能不喝酒，最好不要喝酒，更不要为了“活血”、“助眠”之类的理由刻意开始喝酒。说到底，酒还是喝得越少越好。借酒浇愁愁更愁，容易上瘾。

嗜酒者大多起于“少量饮酒”

事实上许多嗜酒者起初大多只是“少量饮酒”，但若经常饮用，便会展形成对酒精的依赖，越饮越多而欲罢不能了。国际疾病分类诊断标准指出，若在以往的一年中出现下列诸项中列的3项或以上即可诊断为“酒精依赖”，亦即可判断为饮酒成瘾了：对饮酒有强烈的渴望；对酒精的耐量增大；对饮酒的自控能力下降；对原有其他兴趣爱好淡漠；人品、性格改变；当体内酒精浓度降低时出现心悸、手抖、恶心等症状。

“晨饮”，即尽管前一日晚上喝过酒，因一夜之后次日早晨体内酒精浓度有所下降，而亦需饮酒的现象，更是酒精依赖的明证了。

此外，喝酒还会致癌！全球5%至6%的肿瘤发病与死亡因酒精引起，不论小酌还是大醉皆会增加头颈部癌、食管癌、肝癌、胰腺癌、大肠癌与乳腺癌的风险，因此提倡不饮酒，最好是滴酒不沾。



3岁以下婴幼儿 食品禁加糖

世界卫生组织发布调查报告称，在欧洲出售的许多婴儿食品均含有大量糖分，会给婴儿造成龋齿、肥胖等多种健康伤害，建议禁止生产商在3岁以下婴幼儿食品中添加糖。

早在2015年，世界卫生组织曾在《成人和儿童糖摄入量指南》中建议，人们要终身限制游离糖摄入量，而这次针对3岁以下婴幼儿限糖，主要是因为游离糖对这个年龄段的孩子健康影响更大。

龋齿 3岁以下孩子的牙齿属于乳牙，乳牙的矿化程度比较低。当甜食进入口腔后，细菌通过代谢将糖转化成酸，而酸会使得牙齿脱矿，形成龋洞。

偏食、营养不良 甜味会刺激大脑分泌多巴胺，给人们的味蕾带来美好体验。3岁以下婴幼儿味蕾处在发育阶段，吃到甜味感到“开心”后，他们会渐渐对其他没有香甜味道的食物失去兴趣。长期以往，孩子容易偏食，进而造成营养不良。

肥胖 甜食摄入太多会造成婴幼儿肥胖，若不加以控制，孩子长大后得肥胖、糖尿病等代谢疾病的风脸较其他人高。

近视 摄入甜食不加以节制会导致血钙浓度较低，造成视网膜弹力减退，影响眼球壁发育，增加日后近视几率。

婴幼儿期是养成清淡饮食的重要阶段，少加糖、少调味有利于孩子的健康，也有助于提高他们对不同天然食物口味的接受程度，从而降低偏食挑食的发生风险。因此，建议家长给3岁以下婴幼儿做饭时应尽量保持原味，少加盐、糖及刺激性调味品。辅食中可适量加入一些富含膳食纤维的食物，能够清洁牙面，预防龋齿。



当前，体育锻炼已成为人们改善健康及预防慢性疾病的重要途径，也成为一种消遣和社交的时尚方式之一。在日常生活中，由于人们职业不同以及承担的家庭责任差异，导致所从事的体力劳动也有大小之分。那么，体力劳动是否可以代替体育锻炼呢？

从单纯的能量消耗来看，体力劳动与运动一样，都要消耗能量，对于维持机体的能量平衡、减轻体重有同样的积极作用。但是，体力劳动与体育锻炼又有诸多方面的差异，不能简单地用体力劳动代替体育锻炼。

对于一些体力劳动者而言，所从事的多是一种简单的或单一的重复运动。随着科技的发展，单纯的体力劳动比例越来越少，且从心理层面分析，体力劳动也无法获得体育锻炼的愉悦感。

体育锻炼是一种有意识、有目的的全身运动，是为了增强体质。生活中的体力劳动多是一种局部负荷，大多限于身体局部的反复活动和固定姿势的动作，身体活动范围受到很大的限制，往往只能有一个或几个肌肉群进行活动。若长时间进行某种劳动，不注意体育锻炼，就会使身体的某一部分肌肉负担过重，而另一部分肌肉的活动减少，造成肌肉力量间的不平衡。

总之，即使是体力劳动者，也应该在休闲时间进行一些与体力劳动互补的体育锻炼，有助于消除体力劳动的疲劳，也有助于身体的全面发展。

不能代替体育锻炼



身体里的希腊神话

希腊神话对西方语言和文化的影响非常广泛，体现在词汇方面就是英语吸收了部分词汇并将之沿用。以医学为例，很多解剖名词就跟希腊神话故事息息相关。

跟腱与阿喀琉斯之踵

跟腱，即小腿三角肌，是人体最粗大、强壮的肌腱。英文名Achillis tendon，来源于“阿喀琉斯之踵（Achilles' heel）”。阿喀琉斯被称为希腊第一勇士。他一出生就被母亲倒提着脚浸泡到冥河中，近乎全身刀枪不入。脚后跟因为露在了外面，成了他唯一的弱点。在特洛伊战争中，阿喀琉斯被特洛伊的王子一箭射中脚后跟而身亡。阿喀琉斯之踵因此被用来形容一个人致命的弱点、要害。1693年，比利时的解剖学家Philip Verheyel以此为灵感，首次用拉丁文chorda Achillis指代跟腱。

跟腱的主要功能是传导小腿肌肉力量至足部，在保持人体直立、站稳、跑跳等功能中，起到很重要的作用，在跑、跳时，跟腱可意外断裂，尤其是跟腱存在炎症、劳损、钙化等病因时，耐受力更会减弱。在平时运动中，可以通过加强小腿肌肉的练习（如踮脚尖、纵横摸高等）和柔韧性练习（如压腿等）增强跟腱的耐受性和弹性。

虹膜与彩虹之神

虹膜，俗称黑眼珠，英文名Iris，Iris也是希腊神话中的彩虹之神——伊里斯。她用彩虹连接天和地，是神和人之间的信使。大概在公元前一世纪时，希腊医生Rufus of Ephesus第一次将虹膜（Iris）描述为“从瞳孔延伸到白眼球的膜结构”。虽然这个描述并不是很准确，但却让Iris这个词儿流传了下来。

虹膜又称“彩虹”，位于眼睛角膜和晶状体之间，中间有一直径2.5~4mm的圆孔，为瞳孔。虹膜中含有色素，其颜色因人种而有所不同，黄种人含色素较多，呈棕褐色，远看如黑色，而白种人色素少，呈浅灰色或淡蓝色。

虹膜包含了丰富的纹理信息，有很多相互交错的斑点、细丝、冠状、条纹、隐窝等的细节特征。而且虹膜在胎儿发育阶段形成后，在整个生命历程中将是保持不变的。这些特点决定了虹膜特征的唯一性，同时也决定了身份识别的唯一性，因此，虹膜识别技术是人体生物识别技术的一种。

海马体与马头鱼尾怪

海马体主要负责大脑的记忆功能，因其结构和马头鱼尾怪相似而得名。

16世纪意大利，当时一个非常有名的解剖学家兼外科医生Giuseppe Cesare Aranzi，他在解剖大脑时发现在侧脑室的基底部有一个卷曲的隆起结构。这个弯曲的结构让Aranzi联想到了希腊神话中负责给海神波塞冬拉战车的马头鱼尾怪（Hippocampus），并用此命名。

海马体的主要功能是记忆和空间定位导航，海马体受损会导致一些早期症状包括短期记忆力衰退和定向障碍。日常生活中的短期记忆都储存在海马体中，如果一个记忆片段在短时间内被重复提及，海马体就会将其转存入大脑皮层，成为永久记忆。存入海马体的信息如果一段时间没有被使用的话，就会自行被“删除”，而存入大脑皮层的信息并不就是永久不会忘记，当你长时间不使用该信息，大脑皮层也许就会把这个信息给“删除”。



寰椎与擎天神

寰椎（第一颈椎）的英文名Atlas，也是希腊神话中的擎天神——阿特拉斯（Atlas）。

相传，宙斯在打败了泰坦神族后，随即惩罚泰坦神族的阿特拉斯去世界的西边，用头和双肩擎天。后来，希腊学者Julius Pollux用Atlas来指代人类的第七脊椎，他认为这块骨骼支撑了肩部的重担。直到17世纪左右，Atlas才被专门用来指代寰椎。

头跟颈接触的第一个椎体叫寰椎，呈环形的，有两个侧块，跟枢椎形成一个旋转结构。头的左右旋转50%以上是由寰枢椎的运动来产生的。正常情况下我们的门轴跟这个寰枢形成一个门轴关系左右旋转，在特殊疾病的情况下，这个寰枢就会往前曲然后齿状突往后来，从而压迫到我们的脊髓，造成患者双下肢或者四肢的症状，这个时候我们叫寰枢椎脱位，这个一经发现就需要手术治疗。

处女膜与婚礼之神

处女膜的英文名是Hymen，Hymen也是希腊神话中的婚礼之神——许门。古希腊人认为，婚礼由许门主持的婚姻才能更长久。

处女膜覆盖在阴道近外口处，大约1~2mm厚，中间有个口，能让经血从阴道流出。许多人对处女膜存在误解，认为它是像窗户纸那样的一层完好的封闭的薄膜，在初次性交中会被阴茎穿破，从而带来疼痛和出血。事实上，正常的处女膜本身就有开口。多数女性在初夜没有流血。即使有出血，也会由于和阴道分泌物、精液混在一起而没有明显的颜色显现了。在古代，出血现象那是因为多数女性在青春期结婚，生殖器官脆弱，所以会有出血的现象。

水果 生糖 指数 的

水果好吃，主要是因为含糖和有机酸。水果中的糖以果糖、蔗糖、葡萄糖等简单糖类为主，很多人认为它们会使血糖快速升高，糖尿病患者不能吃水果。其实研究表明，大多数水果“升糖指数”（GI）较低，升高血糖的作用并不强烈。GI是指标准定量下（一般为50克）某种食物中碳水化合物进入人体两个小时内引起血糖升高的相对速度。当GI在55以下时，可认为该食物为低GI食物；当GI在55~70之间时，该食物为中等GI食物；当GI在70以上时，该食物为高GI食物。那么水果中，哪些相对易升糖呢？

水果	升糖指数	水果	升糖指数
西瓜	72	橘子	43
哈密瓜	70	枣	42
菠萝	66	苹果	36
芒果	55	梨	36
芭蕉	53	桃	28
猕猴桃	52	柚子	25
香蕉	52	李子	24
葡萄	43	樱桃	22



“有机食品”你知道吗

有机食品是按照有机产品的标准进行生产、加工、销售的供人类消费、动物使用的产品。我国《有机产品》国家标准详细规定了有机产品生产、加工、标示和管理的各种要求。如，物种（粮食、蔬菜、水果、牲畜、水产等）未经基因改造；生产过程不得使用化学合成农药、化肥、生长调节素、饲料添加剂等物质。对于水质、空气、生态环境等也做出了许多细致要求。比如，生产基地要远离城区、工矿、工业污染源等。相比普通产品，有机产品的区别主要在于生产过程的控制——其对生产过程、农药、添加剂及化学产品等的使用、对场地的选择等，都要求更为严格。因此，有机产品的生产加工和销售必须由政府机构来认证。

面对有机食品，人们有些常见的认识误区：

误区一：有机食品不使用食品添加剂 有机食品的生产也会用到添加剂。我国国家标准对有机食品的生产有明确规定：可以使用添加剂和加工助剂。

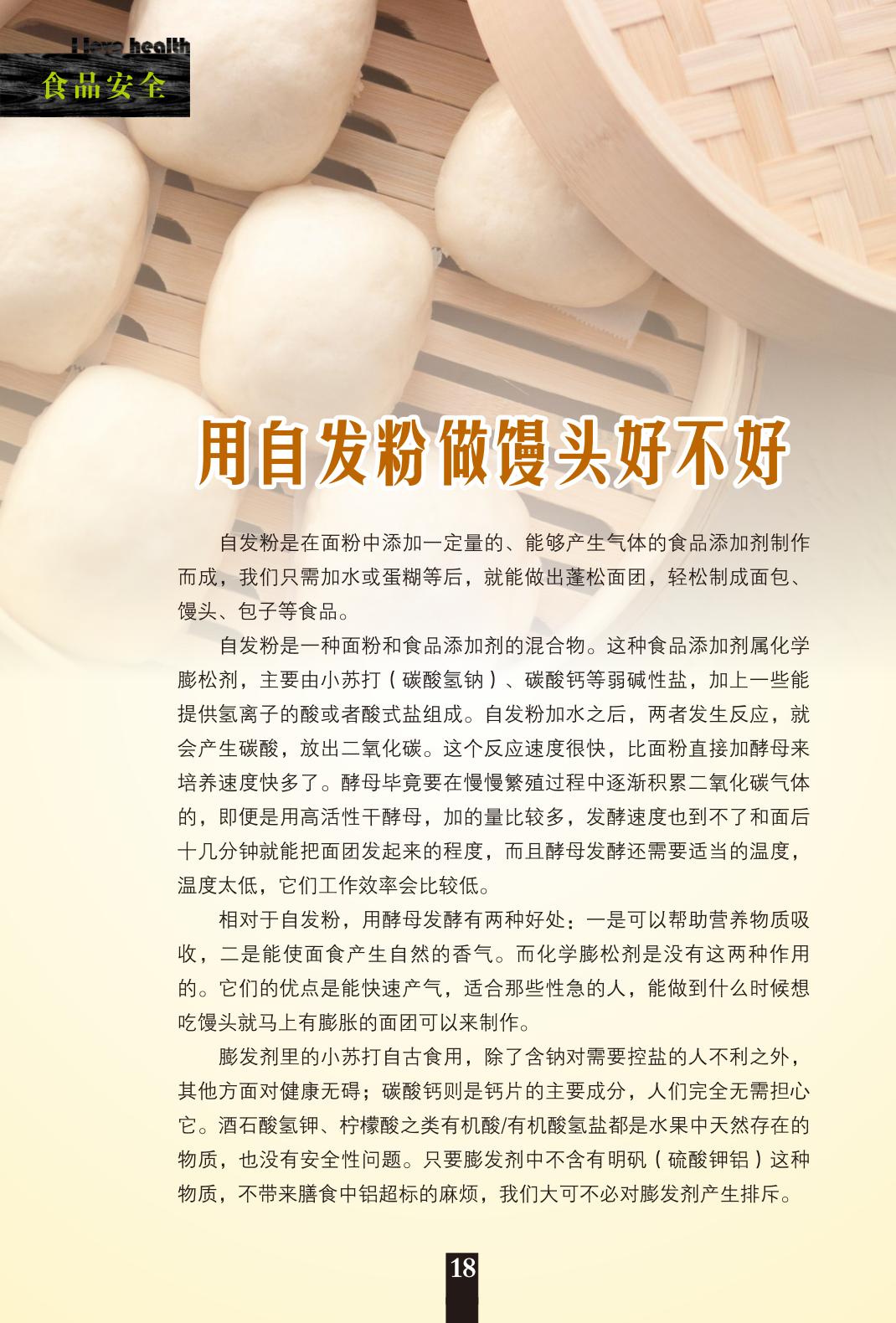
误区二：有机食品不使用农药，不会有农药残留 有机食品在生产加工中会使用“有机农药”。目前，我国国家标准规定，有机食品在生产过程中允许使用农药，包括一些植物源、动物源和矿物来源的

杀菌剂、杀虫剂等。它们同样具有毒性，也并非完全不残留，如果清洗不净，对身体同样存在安全风险。而且，有机食品还会存在污染物残留，因为食品的生产种植都离不开环境，土壤、水源和空气都会影响食品的质量，环境中残留的化学物质也会转移到食品上。

误区三：有机食品就是纯天然 纯天然是一个非常不明确的概念。目前，国际上很多国家包括我国在内，都没有明确的纯天然食品标准。在实际操作中，只要生产的食品没有添加人工色素、人造香精或者合成物质，食品生产厂家都会使用“纯天然”这个标签。如果按照人们所期望的没有农药等化学物质来作为评价纯天然食品的标准，就很难找到纯天然了。因为，随着农药、化肥等使用越来越广泛，一些地区的空气和水等自然环境已经被污染，食物中都难免含有这些物质。

误区四：有机食品更营养 从营养质量角度比较，有机食品和常规食品间没有差异。有科学家对食品中的干物质、碳水化合物、蛋白质、脂肪等综合分析后发现，目前的研究无法判定有机食品更营养。所以，目前无法认定有机食品比传统种植食品更健康或更安全。

误区五：有机食品更安全 在安全性方面，有机食品也未必更优。首先，有机食品同样会使用农药。其安全关键还在于合理使用和监控安全的残留量。其次，有机化肥也有重金属和细菌污染的风险。有机蔬果不使用化肥，在种植时大多使用植物性堆肥或是动物排泄物，但动物牲畜体内都有病菌和重金属，会随着粪便排出，用这些肥料种植出来的蔬果同样可能存在安全风险。对有机食品和常规食品对比分析发现，有机食品中的杀虫剂残留通常会更低，但对重金属、二恶英、真菌毒素、微生物等危害物残留分析后认为，无法判定哪一种体系的食品更安全。所以，有机食品并不一定更安全，规范种植的常规食品和有机食品都是安全的。



用自发粉做馒头好不好

自发粉是在面粉中添加一定量的、能够产生气体的食品添加剂制作而成，我们只需加水或蛋糊等后，就能做出蓬松面团，轻松制成面包、馒头、包子等食品。

自发粉是一种面粉和食品添加剂的混合物。这种食品添加剂属化学膨松剂，主要由小苏打（碳酸氢钠）、碳酸钙等弱碱性盐，加上一些能提供氢离子的酸或者酸式盐组成。自发粉加水之后，两者发生反应，就会产生碳酸，放出二氧化碳。这个反应速度很快，比面粉直接加酵母来培养速度快多了。酵母毕竟要在慢慢繁殖过程中逐渐积累二氧化碳气体的，即便是用高活性干酵母，加的量比较多，发酵速度也到不了和面后十几分钟就能把面团发起来的程度，而且酵母发酵还需要适当的温度，温度太低，它们工作效率会比较低。

相对于自发粉，用酵母发酵有两种好处：一是可以帮助营养物质吸收，二是能使面食产生自然的香气。而化学膨松剂是没有这两种作用的。它们的优点是能快速产气，适合那些性急的人，能做到什么时候想吃馒头就马上有膨胀的面团可以来制作。

膨发剂里的小苏打自古食用，除了含钠对需要控盐的人不利之外，其他方面对健康无碍；碳酸钙则是钙片的主要成分，人们完全无需担心它。酒石酸氢钾、柠檬酸之类有机酸/有机酸氢盐都是水果中天然存在的物质，也没有安全性问题。只要膨发剂中不含有明矾（硫酸钾铝）这种物质，不带来膳食中铝超标的麻烦，我们大可不必对膨发剂产生排斥。

误区一：痔疮是小病，不需治疗 痔疮早期是小病，此时症状不明显，可治可不治。但如果出血不止，就必须治疗。如果对痔疮麻痹大意或不好意思而延误病情，久之可造成贫血甚至失血性休克。有的患者出血达数百毫升仍没感觉；有的反复出血达半年，面色苍白，严重贫血；还有的发生嵌顿痔核，感染坏死。

误区二：痔疮会发生癌变 有人担心痔疮会癌变。其实，痔疮癌变率很低，只有千分之几。肛门部位的其他疾病，如瘘管、肛裂、直肠息肉等，长期不愈可发生癌变。

误区三：肛门有脱出物就是痔疮 除痔疮外，许多肛肠疾病都可出现肛门口有脱出物，如肛乳头肥大、直肠脱垂、直肠带蒂息肉等。

误区四：痔疮出血会有肛门部疼痛 痔疮出血大多为内痔破损引起，而内痔所在的直肠粘膜是由植物性神经支配，感觉迟钝，因此痔疮出血大多是不会有疼痛的。

误区五：痔疮易复发，手术也没用 痔疮手术后有复发的可能，但是术后如果保养得当，如养成良好生活习惯、饮食习惯、排便习惯等，则可明显降低复发率。

误区六：痔疮大多数需要手术治疗 痔疮有自行缓解的倾向，大部分痔疮有明显的发作期和缓解期，症状多在排便困难、饮食不节、过度疲劳、久坐久站等诱因下发作，只要解除诱因、对症处理、饮食调节，一般即可以收到良好治疗效果。痔疮在缓解期可无任何不适症状，当然也就无需治疗。大部分痔疮保守治疗(饮食调节、生活习惯调节、药物治疗及其它非手术疗法)效果满意。

痔疮的认识误区

保护患者的「奇葩」规定

由于医患双方掌握的信息量不对等以及缺乏交流等因素，使得患者对医院的很多“奇葩规定”心怀不满，但请相信，那些你认为的“奇葩规定”，都是用鲜血换来的教训，都是为了保护患者。

做核磁共振不能带入金属物体 磁共振强大的磁性会让铁磁性金属物品发狂，一枚小小的硬币会像子弹一样飞起来，更不用说轮椅、输液架和手推车了。此外，强磁场会让银行卡消磁，眼镜架变形，心脏起搏器失效，神经电极绕弯等。

拔个智齿还要验血 在拔牙过程中，肯定会有出血，所以血液的健康尤其重要。在拔牙前验个血，若发现血红蛋白在80g/L以下，就应该暂缓拔牙。贫血患者持续出血，则可能缺氧。凝血功能也是常做的一项检查。凝血功能障碍的患者一旦出血就很难止血，因此必须在查血之后评估是否可以拔牙，是否需要提前补充凝血因子。

做白内障手术、胃镜，还要检查梅毒和艾滋病 乙肝、丙肝、梅毒、艾滋病均属于我国的乙类传染病，要求“严格管理”。我国所有有条件的医院在病人进行手术或侵入性操作前，比如胃镜检查、白内障手术等常规都要检查乙肝、丙肝、梅毒、艾滋病。这四种病毒的传播途径都是通过血液、母婴、性传播，又都能够在病人体内长期潜伏不发病，不做专门检查有可能发现不了，对个人健康和社会公共安全是大隐患。所以，术前知晓病人患有这些疾病，术后医护就会更加仔细和认真地对

手术室、手术器械、病房等进行清洁，产生的医疗废物也会专门处理，确保其他病人的安全。

小孩感冒了，一到医院就让抽血化验 感冒分为细菌性和病毒性两种，需要查血才能判断。如果孩子是病毒性感冒，使用抗生素是没用的，单纯的病毒性感冒可以自愈，但是感冒经常是伴有细菌感染，如不及时医治，就可能产生咽炎、鼻炎、气管炎，甚至肺炎、心衰等一系列疾病。验血结果是医生做出准确判断的一个重要依据，血象的化验结果，可以帮助医生判断引起病情的原因，准确用药。

摔了一跤也要做CT 头外伤后，CT检查是及时有效，且能明确是否有颅内出血、颅骨骨折等严重外伤的方法。临幊上外伤后迟发性脑出血的例子数不胜数，外伤后刚开始并没有任何症状，第二天突然出现喷射状呕吐、昏迷不醒，到医院都需要开颅清理血肿。有时候患者只是轻轻摔一跤，也有摔出脑出血的风险。不管医生经验如何丰富，也没法百分百预测会不会发生继发性出血。随着CT的普及，使得医生能及时发现患者颅内些微的变化，极大降低了误诊率，患者应当听取医生的意见，把伤害降到最低。

ICU不让家属陪护 重症病房收治的病人病情危重，本身的抵抗力就会降低，同时因为病情危重需要应用许多创伤性的检查和治疗，发生感染的风险明显增加。在陪护和探视过程中，普通人身上的微小病菌都可能会增加患者感染的机率，对病人造成致命性的伤害。且家属陪护和频繁探视势必影响病人休息，不利于疾病恢复。



医学术语 也可以很通俗

内分泌科

患者：胰岛素抵抗是什么意思？

医生：胰岛素是用来降低血糖的一种激素，它随着血液跑到各个器官门口，但是得对方把门打开，胰岛素才能进去发挥作用，现在你的激素是正常的，可是对方门是关着的，那也没辙。说的更直白一点，比如你追一个女生，你在人家家门口唱歌、跳舞、耍帅，可是人家压根没开门，你那就叫没用瞎忙活。

心内科

患者：为啥我要做冠脉造影？

医生：比方心脏就是咱们这个病房，冠状动脉就是病房里的暖气，你现在就是暖气供应不好，导致整个房间热不起来。冠脉造影就是我们派个水暖工，看看你家暖气管道到底哪堵了，堵了多少，能修就现场放个支架疏通。只要暖气管道通了，你家冬天就跟别人家一样暖和了，你的心脏就跟别人的一样正常工作了。

普外科

患者：肝上有个瘤子为啥一直不给我切呢？

医生：肝可不是你想的跟切蛋糕似的，一块一块那么规整。实际上你的肝脏就跟豆腐一样，而且瘤子长的靠里，要想进去掏这个瘤子就很有可能把豆腐弄碎，得不偿失。

骨科

患者：胸椎手术第二天了，我能下床走走吗？

医生：你的脊柱就像大楼的柱子，柱子才刚刚砌好，还没干就要搬进去住，不怕大楼倒塌吗？

儿科

家长总抱怨：为什么治疗时间那么长，要等一周才能好？

医生：治疗都是慢慢起效的，你吃第6个馒头，你说你饱了，但是你能说你前面那5个馒头吃了没用吗？

神经外科

患者家属：理解不了脑外伤的严重程度。

医生：核桃吃过吧，头就是核桃壳，脑子就是核桃仁，现在表面看着核桃壳已经破了，但是不知道碎片有没有扎进去损伤了核桃仁，你说严重不严重吧。

消化内科

患者：做肠镜为什么可能会损伤粘连的肠壁。

医生：如果两个饺子靠在一起分开不会破，但如果粘在一起分开时就会把饺子皮弄破，而且粘的越紧越容易破。所以做肠镜的时候遇到粘连在一起的肠壁也可能会损伤。

妇产科

男家属：坚持要进诊室陪老婆。

医生：你想进去就进去？里面就像女厕所！女厕所你能进去吗？

医生：医生可以靠生活中的小例子拉近与患者的距离，深入浅出地为病人解释专业知识，减少一些不必要的医疗纠纷，有利于疾病的治疗。

小药片大学问

给宝宝服药是一件大难事，因为小孩很难吞下整片的药片，很多家长就将药片碾碎后冲水喂服。但有些药物是不可以这样处理的，因为有的药被碾碎不仅不利于药效发挥，甚至有可能对身体健康造成严重影响。那么，哪些药片是可以掰碎了吃，不同类型的药有什么服用禁忌，应如何正确服用？

普通片剂 可适当掰碎、碾压后兑水服用，吞药后适量饮水。同时，家长在分零药片时要注意准确分量。药片上有分片划痕的按照划痕分零；没有划痕的，可借助一些分零小工具。

泡腾片 看见有“泡腾”两个字的药品，都必须将其放入适量温水中溶解，此时会释放出大量的二氧化碳气泡，待气泡完全消失后，再喝掉全部药液，服药后适量饮水。需要注意的是，泡腾片接触水后会释放大量的二氧化碳，若直接让孩子口服可能出现窒息现象，威胁生命，故禁止直接吞下去。

咀嚼片 放入嘴里慢慢嚼碎，在口腔中咀嚼的时间宜长一些，咽下后可服用少量温开水清洗口腔，对于幼儿宝宝无法自行咀嚼药片的，也可碾碎后给宝宝服用。

口含片 不要咀嚼和直接吞服，让宝宝含在嘴里如同吃糖果，慢慢溶解。为了使药物在口腔内存留时间更长、效果更好，在含化完药片后（建议30分钟内），不要吃东西或饮用任何液体。

口腔崩解片 特别适合吞咽困难的宝宝们。适当饮水湿润口腔，将药片含在嘴里，使其接触唾液慢慢溶解，药物随唾液吞咽进肚即可。需要提醒的是，服用时不要咀嚼，不要直接吞服。为了药物更好地随唾液进入胃肠道，可在服药后适量饮水。

分散片 可直接口服，也可放入水中完全溶解后服用。服药后适量饮水。

普通胶囊剂 胶囊是给药物穿了一层“外衣”，这层“外衣”一方面可以避免药物直接接触食管壁，减少药物对食管壁的伤害；另一方面可以隔绝药物本身的不良气味或特殊的苦味道。因此，不建议将胶囊拆开或研磨后服用。

软胶囊 软胶囊外壳比较怕热，遇热易溶解、变形，甚至出现药物渗漏。服用时应选择较低温度的温水或凉开水送服。不建议拆零、掰碎服用，维生素类软胶囊除外。

缓释片与缓释胶囊 这类药物有高科技“外衣”，可以使药物在较长的一段时间内缓慢而持续地释放出来，这样服药后药物作用持续时间更长。服用此类药物时不能挤压、碾碎，需完整服用。某些药物中央刻有特殊划痕的，在服用时可按划痕分零服用，而说明书未说明可分零的缓释片、缓释胶囊一定要完整服用。

肠溶片与肠溶胶囊 特殊的“保护”外衣可以使药物在胃里不溶解，而是到达肠道内再溶解而发挥作用，避免药物对胃部的刺激以及胃酸对药物的灭活。值得提醒的是，这类药物不能挤压、掰碎、碾碎，要完整吞服整片药片，一般饭前服用。

肿瘤标志物知识之五

细胞角蛋白19片段

什么是细胞角蛋白19片段

细胞角蛋白19片段(CYFRA21-1)是细胞角蛋白CK19的可溶性片段，是一种新的检测肺癌的肿瘤标记物，目前被认为是检测肺鳞状细胞癌的首选肿瘤标志物，对肺癌患者的临床分期有较大的参考价值，尤其对非小细胞肺癌的早期诊断、疗效观察和预后判断具有重要价值。

细胞角蛋白19片段的正常值(参考区间)

血清≤3.3ng/ml。

细胞角蛋白19片段检测的临床意义

1.CYFRA21-1在目前是非小细胞肺癌诊断的首选标志物，特别是鳞状上皮细胞癌，对各类非小细胞肺癌阳性检出率为70%~85%，且水平高低与肿瘤临床分期正相关。

2.监测非小细胞肺癌的病程和预后。血中CYFRA21-1水平显著升高提示肿瘤正处于进展期或预后不良；如果对非小细胞肺癌的治疗效果好，其水平会很快下降或恢复到正常水平；如值不变或轻度减低则提示肿瘤未完全去除或有多发性肿块存在。

3.对各型肺癌诊断的敏感性依次为：鳞癌>腺癌>大细胞癌>小细胞癌。

4.可作为肺癌手术和放化疗后追踪早期复发的有效指标。

5.对其他肿瘤，如头颈部、乳腺、宫颈、膀胱、消化道肿瘤及肝炎、胰腺炎、肺炎、前列腺增生等也有一定的阳性率，注意动态观察并结合其他检查。

福建省福州儿童医院 协办



专家简介

何小娟 福州儿童医院医师，从医7年余，擅长儿科呼吸系统、消化系统、感染性疾病等疾病的诊断。

轮状病毒肠炎是秋、冬季节小儿常见病，多见于6~24个月的婴幼儿，经粪一口途径传播。起病急，常伴发热和上呼吸道感染症状，病初即有呕吐和腹泻，大便次数多，量多，呈黄色或淡黄色水样便或蛋花汤样便，常并发脱水、酸中毒、电解质紊乱。自然病程3~8天，少数较长。

患儿的护理：1.进行体温测量，注意孩子的大便次数、量、色、性状、气味及尿量情况，以便于病情观察；2.饮食控制很重要，可以减轻消化道负担，应少量多餐。母乳喂养的孩子，可继续母乳喂养，暂停添加辅食。人工喂养的孩子，可食腹泻奶粉。已断奶的孩子，可喂稠粥、米面等。腹泻停止后，继续予营养丰富的食物，并每日加餐1次，共2周，以后可进正常饮食；3.腹泻后孩子臀部易出现发红、糜烂或溃疡。使用透气性好的尿布，勤换尿布，每次大便后用温水洗净，用毛巾点按方式擦拭，保持皮肤干燥；4.护理孩子前后要洗手，使用过的尿布丢弃到规定的垃圾桶内；5.如果孩子出现高热、呕吐频繁、尿量减少、烦躁不安、面色苍白、大便带血等不适，应及时就诊。

预防是关键：注意饮水卫生、食物新鲜和食具消毒，养成孩子饭前便后洗手习惯。加强孩子身体锻炼，适当户外活动，增强抗病能力。提倡母乳喂养，按时逐步添加辅食，切忌几种辅食同时添加，防止过食、偏食及饮食结构突然发生变动导致肠道功能紊乱。接种轮状病毒疫苗可刺激机体产生对轮状病毒的免疫力，用于预防婴幼儿轮状病毒引起的腹泻，是预防轮状病毒肠炎最经济、有效的手段。

秋冬常见的轮状病毒性肠炎

福州市中医院 协办



专家简介

林清 福州市中医院皮肤科医师，擅长痤疮、湿疹、神经性皮炎、黄褐斑、皮肤瘙痒、荨麻疹等临床常见皮肤病的治疗及中医体质和亚健康的调理。

门诊时间：周三、周五、周日上午、周四下午

药食同源

话枸杞

枸杞作为养生的网红，一直深受民众喜爱。实际上，枸杞是我国卫生部规定的一种药食同源的中药，既可作为药物治病，也可用于日常饮食、长期养生食用。

中医认为，肝藏血，肾藏精，肝肾储存的精血是人体抗衰老的重要物质，枸杞肝肾同补，对健康极有益。中医讲肾开窍于耳，肝开窍于目。耳朵和肾脏是对应的关系，通过观察耳朵的听力可以窥视肾精的强壮程度，头发是“肾”开的花，乌黑浓密的秀发预示肾精充足。枸杞不仅能补肝之血，更能填肾脏之精，特别适合肝肾精血不足引起的夜间口渴、腰膝酸痛、头晕耳鸣、须发早白，治标治本。而眼睛则是肝脏的窗户，明眸善睐、眼如秋波是肝血充足的外在表现，双目浑浊，疼痛、视物不清则提示肝血亏虚。枸杞养肝明目，能够缓解长期用眼引起的双目干涩疼痛，以及视力下降。此外，枸杞可补肝肾精血，能减轻熬夜带来的黑眼圈、疲劳、记忆力下降等伤害。枸杞还有助阳动性、治疗性欲低下等功能，长期食用枸杞也能够让人的皮肤细腻红润有光泽。

现代医学研究表明，枸杞含有大量的枸杞多糖、胡萝卜素、维生素C、维生素K、多种氨基酸及

微量元素，这些营养成分能提高人体免疫力、抗衰老、明目、保肝、护肾、美颜。其中，枸杞多糖是枸杞最重要的活性成分，能有效抗衰老、增强免疫力、保肝护肾。

枸杞并非人人都能食用

中医讲究辨证论治，因人制宜。中医将人的体质分为阳虚、阴虚、气虚、血虚、痰湿、湿热、瘀血、平和、特异质等九种体质。同时，中药有寒、热、温、凉、平5种性质，排列组合后对应不同体质的人群服用。枸杞味甘，性质平和，但也有其禁忌人群：

- 1.脾虚的人群，平常吃了油腻的东西或者进食寒凉之物后容易拉肚子，或大便不成形，像搅拌的稀水泥。
- 2.湿热体质的人群，舌头胖，舌头红，舌苔厚，舌苔黄如橘子皮。
- 3.阴虚火旺的人，这类人群舌头瘦小，舌头的颜色好像火龙果的皮，舌头表面较光滑，舌苔少。

怎么挑选好的枸杞

枸杞本无毒，但现在很多不法商家给枸杞熏硫磺。长期服用熏了硫磺的毒枸杞有造成肝肾损害的危险。应该怎么鉴别呢？

- 1.看颜色。好的枸杞应该是暗红色，果实的根部有个白色的点。毒枸杞颜色鲜红，没有白点。
- 2.尝味道。好的枸杞吃起来是甜的，毒枸杞吃起来满嘴苦涩或者甜中带苦。
- 3.用手摸。毒枸杞摸起来有黏感，天然枸杞则相对干燥。
- 4.用水泡。好的枸杞用开水泡出来的水颜色是淡黄色，如果泡出来的水颜色像冰红茶一样则是熏了硫磺的。

枸杞生吃最好

实际上，枸杞像吃葡萄干一样生吃最好，能最大程度发挥它的作用。所以，如果不在禁忌范围内，建议大家可以每晚睡前空腹生吃1~2勺的枸杞。枸杞性平，一年四季都可以服用。另外，如果刷牙时有轻微的牙龈出血，生吃枸杞或许是个不错的解决方法。



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。

令人心碎的 “心碎综合征”

人们常说伤心时感觉心都碎了，这是对悲伤情绪的夸张说法，但现实中因过度悲伤等情绪引发心脏病甚至猝死的情况并不少见。专家指出，“心碎综合征”通常是因人经历重大外部事件打击，在极度哀伤或愤怒时，所引发的胸痛、憋气、呼吸短促等类似心脏病的症状。当然，它并不代表心真的会“碎”，患者心脏通常也没有明显的器质性病变，只是痛起来的感觉像心真的碎了一样。

“心碎”和儿茶酚胺有关 “心碎综合征”的病因并不明确，多数学者认为与“儿茶酚胺”有关。儿茶酚胺是一类激素，在人们遇到突发状况时，它可以增强心脏功能、促进代谢等，从而让人们更好地应对突发状况。但是当它在短时间内大量分泌时，就会导致心脏收缩功能下降，造成类似于心梗的症状，如突发胸痛、胸闷、心悸、呼吸困

难等表现，严重者可出现心脏骤停、心源性休克、严重心律失常、晕厥等危及患者生命的并发症。除了与儿茶酚胺有关，研究还发现，“心碎综合征”的发生与人的性格有关。心理学专家将人的性格分为A型和B型，A型性格急躁，易冲动，缺乏耐心，有强烈的时间紧迫感等，喜欢争强好胜等；B型性格从容不迫，耐心容忍，会安排作息。因此，A型性格容易患上“心碎综合征”。另外，从性的角度来看，“心碎综合征”多见于绝经期的女性。

“心碎综合征”可治愈 心脏病一般会给病人留下永久伤害，而且病情不易好转。而“心碎综合征”一般不会出现明显的器质性病变，随着时间的流逝，感情得以平复后，一般不会留有严重的后遗症，预后比较好，通常在接受正规治疗，并经过卧床休息2~4周后可痊愈。但是，绝不能对“心碎”放任不理。当患者在遭受重大情感创伤后出现胸痛等不适时，一定要及时到医院接受治疗，因为人在情绪过于激动或过度伤感时，会出现心跳加快、血压升高，重则导致室速、室颤、早搏过多、恶性心律失常，甚至猝死。而且，“心碎综合征”的症状与心肌梗死很相似，患者自己一般很难判断。如果发现患者“冠脉造影无明显冠脉狭窄，左心室造影为心尖部球囊样改变”则可以确诊。

自我情绪管理很重要 日常生活中，每个人都可能产生不良情绪，关键是要懂得如何排遣和发泄，千万不要闷在心里。要善于控制和调节情绪，及时化解不良情绪，从而最大限度地减轻伤害，尤其是上了年纪的女性，要注意保持心情愉悦，如果遇到伤心事，应及时与朋友或家人倾诉，想哭就哭出来，因为泪液可带走体内部分激素和神经递质，有助去除体内因负面情绪而分泌的化学成分。



『大姨妈』乱来怎么办

福州市妇幼保健院 协办

专家简介



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。

女性一生中有30多年在与月经打交道，每个月既担心她不来，又担心她乱来。常常有女性朋友抱怨自己的大姨妈“乱来”，或者来去无常，或者流连忘返，有时又来势汹汹，让人烦心不已，觉得自己是“月经不调”了。那么，“月经不调”需要治疗吗？这要视情况而定。

不需要治疗的情况

一、偶有发生。两次月经第1日的间隔时间称一个月经周期，月经周期一般为21~35天，平均28天。每次月经持续时间2~8天，平均4~6天。正常月经量20~60毫升。月经关键在于要有规律。也就是说，如果一年内，每次月经的间隔时间前后相差不超过7天，持续时间差不多，月经量也差不多，都在正常范围内的话，那就算是有规律的月经。如果突然某次月经突破了这个规律，就可能发生了“月经不调”。外界环境、精神因素、过量运动等均可影响月经周期。偶尔发生一次“月经不调”，不必太过担心，可能再来一两次月经就能回归正轨。

二、青春期或更年期。青春期月经周期常不规律，经5~7年月经才逐渐正常。快绝经前也经常出现月经紊乱。青春期或更年期“月经失调”，在排除了多囊卵巢综合征、子宫内膜癌等疾病后，症状轻微的有的可以在医生

指导下进行观察。

一定要去医院诊治的情况

一、出血过多。正常一次月经量为20~60毫升，超过80毫升就是月经量过多。通常一片普通的日用卫生巾浸透的话，大概有10毫升血，夜用卫生巾20毫升。当然，一般女性不会等到卫生巾湿透了才换，可以根据湿透部分的比例进行折算。月经过多会引起贫血。短期内出血较多，可能导致头晕、心慌气急、昏厥，严重时甚至休克。所以如果经量翻倍甚至更多，或者出现面色苍白、头晕乏力等不适，请尽快到医院检查。

二、突然的改变。“月经不调”可能是某种疾病的症状。有的时候阴道出血并不是真的来月经，比如有些宫外孕的患者也可以来“月经”，或者表现为“月经”过期几天，但是这个“月经”量可能比较少，或者颜色发暗，或者淋漓不净。所以有过性生活的女性，不论用何种方式避孕甚至是自己或伴侣做过绝育手术，如果发生“月经不调”，都要先测一下是不是怀孕了。还有些女性在性生活后阴道出血，结果发现是宫颈出了问题。所以如果“月经”发生突然的改变，还是应到医院排除是否有其他疾病。

三、很久不来月经了。怀孕后、哺乳期或绝经后月经不来是生理现象，但是哺乳期月经没来，不等于没排卵，性生活仍有可能怀孕，要注意避孕。还有，在真正绝经之前常有月经紊乱，如果不注意避孕，仍有可能“老蚌生珠”。因此，凡有性生活的育龄女性，如果超过10天以上还没来月经，应该先验个孕。没有性生活的女性，月经过期太久也要到医院检查是不是由疾病引起的，常见原因有多囊卵巢综合征、高催乳素血症及卵巢早衰等。

“大姨妈”是女性健康的晴雨表。“大姨妈”乱来常常对应不同的原因，需要专业的医生进行分辨施治。

2019年 总目录



卷首语

- 留白的艺术 【第67期：01】
读书的女人是风景 【第68期：01】
平静 【第69期：01】
无需太多 【第70期：01】
来自医师节的倡议——健康福州 你我同行 【第71期：01】
谈生命（上） 【第72期：01】

专家论坛

- 认识胃癌 【第67期：04】

- 血型有好坏之分吗 【第67期：06】
关于肠子和便便的问题 【第68期：04】
单手麻查颈椎 双手麻测血糖 【第68期：06】
长寿原因 男女不尽相同 【第69期：04】
五脏六腑的生物钟 【第69期：06】
健康生活才“性福” 【第70期：04】
“肠”见病的误区 【第70期：06】
男人为何没“性趣” 【第71期：04】
这些人流危险性更大 【第71期：06】
莫让老年病掩盖老年癌 【第72期：04】
反复流产也许是精子的问题 【第72期：06】

健康资讯

- “酸碱体质理论”是伪科学 【第67期：08】
类冠心病找上低头族 【第68期：08】
牙周炎细菌可导致阿尔茨海默病 【第68期：09】
三手烟也会导致肺癌 【第69期：09】
人类有望提前16年预测阿尔茨海默病 【第69期：10】
5型糖尿病理论适用中国人群 【第70期：09】
毒物或许帮助我们长寿 【第70期：10】
小酌也伤身 【第71期：08】
冠心病治疗新理念——体外心脏震波治疗 【第71期：10】

少量饮酒也不益健康	【第72期：08】
3岁以下婴幼儿食品禁加糖	【第72期：10】

养生健体

缓解“晨僵” 做“手操”	【第67期：10】
前列腺作用多	【第67期：12】
微生物——人体的另一半	【第67期：14】
耳朵 一个迷你家	【第68期：10】
睡个好觉 做个好梦	【第68期：12】
背着手走路易摔倒	【第69期：11】
为什么有些声音让人不自在	【第69期：12】
单纯“小燕飞”不够抗腰椎间盘突出	【第69期：14】
鼻子的自述	【第70期：13】
当心牙隐裂	【第70期：14】
腰椎间盘怎么就突出了	【第70期：16】
从小护嗓 护出好声音	【第71期：11】
人体有“多余”的器官吗	【第71期：12】
五颜六色的胎记	【第71期：14】
体力劳动不能代替体育锻炼	【第72期：13】
身体里的希腊神话	【第72期：14】

营养膳食

口味一生七变	【第67期：17】
痛风患者怎么吃更健康	【第67期：20】
你吃过桃胶吗	【第68期：14】

养脾益肝食春韭	【第68期：16】
好吃又营养——桑葚	【第69期：15】
吃水果不要纠结“时间表”	【第69期：16】
可防老年斑的食物	【第70期：17】
少饮碳酸饮料	【第70期：18】
吃零食的误区	【第71期：17】
忽悠人的胶原蛋白	【第71期：18】
肉类解冻大比拼	【第71期：20】
水果的生糖指数	【第72期：15】
“有机食品”你知道吗	【第72期：16】

食品安全

食物有“寿命” 固货须谨慎	【第67期：22】
春茶放半个月再喝	【第68期：17】
纯手工食品未必就是好的	【第69期：18】
牛奶五大谣言	【第70期：26】
香蕉为什么容易变黑	【第71期：22】
用自发粉做馒头好不好	【第72期：18】

防病之道

脑中风前有征兆	【第67期：30】
女性心梗发作较隐秘	【第67期：31】
拉便便 坐着还是蹲着	【第67期：32】
嗓音嘶哑有原因	【第68期：18】

肿瘤的危险因素

-【第68期：20】
- 健康肝脏 重在日常【第68期：21】
- 话说“老年综合征”【第69期：20】
- 耳屎不是耳朵的屎【第69期：22】
- 乳腺疾病的认识误区【第69期：23】
- 戒烟后更容易得肺癌是谣言【第69期：26】
- 颈椎病不只颈椎难受【第70期：19】
- 你的腰为什么痛【第70期：20】
- 老打饱嗝要注意【第70期：22】
- 疼痛难忍的“跟痛症”【第70期：24】
- 痛风 不疼了也要服药【第71期：23】
- 静脉曲张不可揉【第71期：24】
- 颈动脉狭窄危险多【第71期：25】
- 男女有别话保健【第71期：26】
- 痔疮的认识误区【第72期：19】
- 保护患者的“奇葩”规定【第72期：20】

生活贴士

- 吐痰也要学一学【第67期：24】
- 对症也不可乱下药【第67期：26】
- 当心枕出脖子痛【第67期：28】
- 洁肤 别破坏皮脂膜【第68期：24】

改善家居 预防跌倒

-【第68期：26】
- 对“症”挂号【第68期：28】
- 打不死的“小强”【第69期：28】
- 气温高也要防着凉【第69期：30】
- 防蓝光眼镜并非人人适用【第69期：31】
- 糖友吸烟 雪上加霜【第69期：32】
- “易跌倒”的药物【第70期：28】
- 雷雨天 防“五电”【第70期：30】
- 夏天谈护肤【第70期：32】
- 抗生素不要乱用【第71期：28】
- 烫伤的应对【第71期：30】
- B超检查要做哪些准备【第71期：31】
- 医学术语也可以很通俗【第72期：22】
- 小药片 大学问【第72期：24】

健康指南

- 氨基酸基本知识之十——组氨酸【第67期：33】
- 肿瘤标志物知识之一——认识肿瘤标志物【第68期：31】
- 肿瘤标志物知识之二——甲胎蛋白【第69期：33】
- 肿瘤标志物知识之三——癌胚抗原【第70期：33】
- 肿瘤标志物知识之四——组织多肽抗原【第71期：32】

肿瘤标志物知识之五——细胞角蛋白19片段

【第66期：26】

中医治未病

骨质疏松症的日常保健

【第67期：37】

是药三分毒吗（上）

【第68期：34】

是药三分毒吗（下）

【第69期：34】

如何正确选配老花镜

【第70期：35】

针灸拔罐后 多久能沾水

【第70期：36】

夏秋谨防胃肠炎

【第71期：36】

药食同源话枸杞

【第72期：28】

儿童康健园

预防小儿肺炎

【第67期：34】

宝宝像爸还是像妈

【第67期：36】

过敏性紫癜防治常识

【第68期：32】

夏日谨防小儿中暑

【第69期：38】

手足皮疹就是手足口病吗

【第70期：34】

不要强掰新生儿的握拳

【第71期：33】

儿童湿疹的健康管理

【第71期：34】

秋冬常见的轮状病毒性肠炎

【第72期：27】

舒心苑

积极的废人

【第67期：38】

简单快速区分焦虑和抑郁

【第68期：36】

孩子的心理疲劳

【第69期：36】

老年痴呆的早期症状

【第70期：40】

六十而立

【第71期：38】

令人心碎的“心碎综合征”

【第72期：30】

康乃馨

冬季备孕准备好

【第67期：40】

停用避孕药后多久可以怀孕

【第68期：38】

想生试管婴儿要趁早

【第68期：40】

运动——孕妇要养成的好习惯

【第69期：39】

孕期眼保健

【第69期：40】

孕期如何控制体重

【第70期：37】

你应该了解的妇科知识

【第70期：38】

无痛分娩是安全的

【第71期：40】

宫外孕“外”在哪

【第71期：41】

“大姨妈”乱来怎么办

【第72期：32】