

我爱健康

I LOVE HEALTH

2022

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

健 / 康 / 平 / 安 · 虎 / 年 / 吉 / 祥

虎
2022P04 【专家论坛】
高血脂的九大误区P41 【康乃馨】
备孕别忘备口腔

12月1日是第34个“世界艾滋病日”，我市围绕“生命至上、终结艾滋、健康平等”主题组织开展一系列宣传活动，用多元的方式推广和普及艾滋病防治知识，扩大艾滋病防控宣传覆盖面，提高市民对艾滋病的认识和自我防护能力。

图1 “七溜八溜虎纠人，人人都是福小艾”防艾主题活动在福州市工人文化宫举行。现场通过雅俗共赏的舞台艺术、丰富多彩的快闪文化、活灵活现的福小艾卡通IP文创作品等形式，让防艾宣传接地气，使更多人乐于接受防艾知识，做到“知艾、防艾、不恐艾”。

图2 市疾控中心开发了一款名为“艾益检”的微信小程序，运用“互联网+检测+综合干预”的模式，为高危人群提供智能风险评估预测检测、自检试剂申领与结果分析反馈等服务。

图3 市疾控中心在福建江夏学院建立福州市首个大学城防艾示范点，以福州大学城为宣传范围开展防艾科普宣传工作，以年轻化的手段推广公众号“防艾树洞”，开展主题漫画创作、防艾文创产品设计、防艾沙龙等。

图4 市疾控中心与福州语歌曲协会联合成立福州市防艾艺术团。在福州原创歌曲演唱、方言段子等表演中融入防治艾滋病的科普知识，以线下表演与线上防艾短视频推广相结合的方式，提高市民艾滋病防治知晓率。

闽内资准字A第029号
福州华夏彩印有限公司 承印



春

同心抗疫 健康过年

为了确保全市居民度过一个欢乐、祥和、健康的新春佳节，福州市疾病预防控制中心倡议：

做好个人防护 自觉佩戴口罩，做到勤洗手、常通风、不随地吐痰；保持1米以上的社交距离；提倡分餐制，使用公勺公筷。

减少流动聚集 春节期间不要前往中高风险地区旅游、探亲；尽量少聚集，多进行网上交流、电话拜年，婚丧喜庆要简办。

提倡就地过年 春节期间出行人流量大，交通拥挤，建议大家非必要不返乡，新福州人就地过年。

应接尽接种疫苗 大规模接种新冠肺炎疫苗能够做到群体免疫，请未接种的市民本着自愿的原则尽快接种疫苗。

加强健康监测 如果您出现发热、干咳、乏力等症状，请立即前往医院发热门诊就诊，不要自行购买和服用退烧、止咳类药物。

虎年大吉

新年随想

岁月静好，过去的一年，有付出、有收获；有伤痛、有快乐；有欣喜、有失望；有进步、有后退；有离别、有团聚；有迷茫、有醒悟；有幸福、有惆怅。不论如何，过去的已经在我们的记忆中留下无法挥去的痕迹。

新年，她对待生灵总是慷慨的，也是公正的。她赋予大自然和人类的是同样的种子。大自然无怨无悔地接受了她的馈赠，才会有春天的绚丽、夏天的茂盛、秋天的灿烂、冬天的静美，才会有我们人类赖以生存的花园般的大地。

新年，她不只是时间的记录，更是人生的里程，新年的到来，警醒人们站在新起点休整心情，清理思绪，让过往的疲惫与艰难都化为云烟随风而逝，以更加饱满的激情和勇气，品味人生的酸甜苦辣，用留驻心底的轻松和惬意整装前行，去欣赏和采摘沿途的风景和果实。

有人把人生比做一本书，那么经过一个新年就如翻过一纸书页，无论过去的是成功还是失败，都已成为过去，都将成为历史和经验，重要的是如何书写新的篇章；也有人把人生比做单行道，那一个新年就是一个车站，在这一站有新乘客涌进这行进的列车，也有老乘客结束生命的行程，到达终点站，完成生命的一个过程，没有人能确定自己还能经历多少个车站，但是，却能做到无悔地度过每一站。

新年，一元复始，万象更新，一切又开始新的轮回，这种感觉十分美好。■



封面题字：陈奋武



2022年1月 第1期
总第85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 勇
编委：肖德万 林 怡 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 峰 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：10000册
印刷单位：福州华厦彩印有限公司
印刷日期：2022年1月

Contents

目 录

卷首语

新年随想 【 01 】

专家论坛

高血脂的九大误区 【 04 】

儿童微量元素检测被叫停 【 06 】

健康资讯

这么锻炼更健康 【 08 】

中餐热量低 益健康 【 10 】

养身健体

单眼看门框 自查老年性黄斑变性 【 12 】

闭眼打喷嚏 【 13 】

活跃身体 预防死臀综合征 【 14 】

中年人成了减肥困难户 【 16 】

营养膳食

生抽老抽和蚝油 【 18 】

喝热水的好处意想不到 【 19 】

食品安全

豆腐乳安全美味 【 20 】

防病之道

腰痛不都是骨头的事 【 21 】

提升你的代谢水平 【 22 】

放屁是肠道在排气 【 24 】

湿疹顽固 如何是好 【 26 】

生活贴士

打假健康谣言 【 28 】

鼻孔不要老去挖 【 30 】

五十岁后体检要加量 【 32 】

健康指南

正确认识食品添加剂 【 33 】

儿童康健园

宝宝打呼噜要重视 【 34 】

儿童专用未必靠谱 【 36 】

中医治未病

从十二时辰谈养生 【 38 】

舒心苑

区分正常焦虑和病态焦虑 【 40 】

康乃馨

备孕别忘备口腔 【 41 】

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

简
介
者

胡大一 北京大学人民医院心血管内科主任医师、教授、博士生导师，主要研究领域为心血管疾病临床诊治及预防、康复，在我国率先成功开展射频消融根治快速心律失常技术，并向全国160多家医院以及印度、越南、日本等国推广普及此项技术。

高血脂的九大误区

误区一：患高血脂的人都有症状 通常，高血脂患者不会有明显症状和异常体征，诊断高血脂主要通过血液生化检验，仅少数有家族性高胆固醇血症的患者可见皮肤黄色素瘤。

误区二：甘油三酯高危害最大 临床上，常用的血脂检查指标有4项，包括总胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C）、高密度脂蛋白胆固醇（HDL-C）和甘油三酯。这4种指标中，LDL-C最重要，因为它可以渗入动脉血管壁中，开启动脉粥样硬化过程，进而引发多种血管疾病，所以LDL-C才会被叫做“坏胆固醇”。

误区三：血脂高一点没关系 胆固醇升高，尤其坏胆固醇升高与缺血性卒中、外周动脉粥样硬化、冠心病关系最密切。全球众多研究结果表明，只要胆固醇降低1%，冠心病事件的发生危险就能降低2%。

误区四：高血脂只有胖人才会得 高血脂不是胖人的专利，很多体形苗条的人也会得。血脂是否会偏高，主要取决于膳食中摄入的脂质。摄入大量饱和脂肪酸及胆固醇的人群，即便不胖，血胆固醇水平也比摄入量较低者高出10%~25%。

误区五：胆固醇可以放开吃 美国的营养新指南取消了每日摄入胆固醇不得

超过300毫克的上限，“胆固醇升高无害有益；放开吃肉活得长；吃主食的寿命短”等说法就开始传播。美国指南取消300毫克上限不无道理，因为一个蛋黄的胆固醇含量大约就是300毫克，但这并不代表可以放开吃了。

误区六：血脂高，才需服降脂药物 有动脉粥样硬化性疾病（包括冠心病、卒中）或糖尿病的患者，即使血化验单显示血脂不高，也需服用他汀类降脂药物。因为这些患者的坏胆固醇安全水平，要比化验单上标识的参考范围低很多。

误区七：血脂正常了，就不用服药了 如果胆固醇水平只是靠药物改善的（饮食、运动和吸烟习惯等没有改变），停药后不久，患者的血脂数值就会很快回到以前水平。如果通过生活方式改变，各项指标达到了医生认为的目标值，则可根据整体情况，由医生确定是否调整药物。处于一级预防阶段的患者，如能改变不健康的生活方式并获得实效，有可能不再需要持续服药，但二级预防（已患有冠心病、卒中或外周动脉粥样硬化）患者为防病情复发或加重，大多应坚持服用中小剂量他汀，同时改变不良生活方式。

误区八：鱼油可以降血脂 鱼油可适度降低甘油三酯水平，但没有降胆固醇的作用，也没有能降低心脑血管事件发生率的证据。

误区九：他汀类药物最大的不良反应是肝脏损伤 他汀可安全用于绝大多数患者，它的副作用与剂量相关。正常情况下，中小剂量他汀很少导致肝脏疾病，但在部分患者中可导致转氨酶水平一过性轻度增高，这并非肝毒性表现，一般停药后就可恢复。应注意的是，罕见情况下，他汀可致肌肉组织损伤，其特征为肌肉疼痛、无力和肌酸肌酶升高。■

儿童微量元素检测被叫停

简
作
介
者

王琪 福建医科大学，博士研究生。

王文祥 博士、教授、福建医科大学营养与食品卫生专业博士生导师、公共卫生学院学系主任，中国营养学会会员、福建省营养学会常务理事。

说到“微量元素检测”，大家并不陌生。“孩子挑食是缺锌；脸色白是缺铁；个头长得慢、睡觉不安稳是缺钙……”孩子是不是缺乏微量元素，家长们总觉得要查一查才安心。但近日，国家卫健委明确表示：儿童体检不得做微量元素检查！不少家长发出疑问：为什么要禁止？做过微量元素检测有什么危害吗？

什么是微量元素检测

微量元素是指在人体内的含量小于0.01%体重的矿物质，其中铁、铜、锌、硒、铬、碘、钴和钼被认为是必需微量元素；锰、硅、镍、硼、钒为可能必需微量元素，而氟、铅、镉、汞、砷、铝、锡和锂为具有潜在毒性，但低剂量可能具有功能作用的微量元素。

微量元素在人体内含量少，但对人体的生命活动却起着重要作用，其含量过多或者过少都可能对健康产生影响。如碘是维持人体甲状腺正常功能所必需的元素，但碘摄入过多或过少都会引起甲状腺肿大。

为什么禁止微量元素检测

微量元素检测看似很科学，但事实上，目前市面上没有一种绝对可靠的微量元素检测方法。

1.目前国际上对微量元素的检测方法、人体微量元素的正常值范围并没有一个准确、统一的标准；2.微量元素在人体中的分布是不均匀的，通过末梢血、毛发、静脉血等方式得到的结果代表性不足。例如，人体中约99%的钙储存于骨骼和牙齿中，仅1%左右的钙以游离或结合状态存在于软组织、细胞外液及血液中，通

过血液检测得到的血钙水平并不能反映骨骼中的钙含量。而且除非缺钙非常严重，否则钙可以从骨骼中释放出来，使得血钙相对稳定。因此是否缺钙往往查骨骼骨密度，而不是血液；3.检测结果不够稳定，影响因素较多，饮食、环境污染、甚至饮水都可能会影响测定结果；4.微量元素是否缺乏还需结合临床症状来诊断，单一靠检测指标并不可靠。

过量的微量元素对身体有害

做过微量元素检测的家长要客观科学对待检测结果，如果过度解读而盲目补充微量元素，可能使儿童体内微量元素过量，反而会影响正常的生长发育。如补钙过量除可能会诱发肾脏结石外，很多钙剂会影响消化功能，抑制食欲反而会影响长高（其实，钙不是微量元素，而是宏量元素，因为我国居民钙摄入不足发生率比较高，所以常被当作“微量”元素被一起检测）；盲目补铁可能会诱发胃肠出血、穿孔，导致肝硬化等严重疾病；盲目补锌可干扰铁等其他微量元素吸收，还会损害免疫功能，甚至引起发烧、恶心、呕吐、嗜睡等中毒症状；盲目补硒可导致中毒症状，表现为头发和指甲脱落、皮肤损伤和神经系统异常，肢端麻木、抽搐，严重者可致死亡等。

微量元素需要补充吗

正常喂养儿童，合理添加辅食，不挑食偏食，身高体重等常规检测指标在正常范围，是不容易发生微量元素缺乏的。再者，微量元素广泛存在自然环境中，除药品或保健品外，饮食、饮水都是很常见的微量元素摄入途径。绝大多数食物均含有多人体需要的微量元素，良好来源如下：

钙：奶类及奶制品食物、豆类及豆制品、虾皮、海带等海产品。

铁：动物肝脏、动物血、红肉类、海产品、甚至强化铁食品。

锌：牡蛎、花蛤等贝壳类海产品、红肉类、动物内脏、花生油等。

硒：海产品、肉类、动物内脏（尤其是动物肾脏）。

碘：海带、紫菜、干贝、海参、海蜇等。■

这么锻炼更健康

根据中国居民的运动健身实测数据，国家体育总局制定了我国首部《全民健身指南》。《指南》提出，为了健康，大众应参加有氧运动、力量练习、拉伸练习这3种基本类型的运动。

有氧运动

就是长时间、中低强度、全身大肌肉都参与其中的运动，如跑步、健走、骑行、广场舞等，可以提高心肺功能，降低多种慢性病的发生率。

力量练习

指要克服一定阻力，以强化单块或者多块肌肉为目的的训练。力量训练可以提高全身肌肉的力量，从而提升运动表现，增加骨密度等，尤其是中老年人，力量训练很重要，可以提高生活质量。

拉伸练习

通过拉长肌肉来改善肌肉的弹性和伸展性，可以有效的预防运动损伤，减少肌肉紧张，促进消除疲劳。拉伸可以利用碎片时间，比如在伏案工作一段时间后，可以做一些肩颈部拉伸；在进行有氧运动或力量练习后，进行15到20分钟的拉伸。拉伸并非可有可无，应当成为运动的标配。

《指南》也为不同年龄的人群（13岁~65岁）该如何运动，进行了量身定做的建议，可以做参考。

青少年

运动选择 适合青少年的有氧运动有跑步、游泳、羽毛球、篮球、足球等；力量训练有俯卧撑、引体向上、仰卧卷腹、臀桥、深蹲等；拉伸训练有颈部牵拉、肩部牵拉、胸部牵拉、背部牵拉、正压腿等。

运动强度 进行中等强度有氧运动时，心率在110~150次/分；大强度有氧运动心率在150次/分以上。

运动时间 每天运动1小时以上，有氧运动需要天天做，大强度运动必须做，力量练习可以隔日做一次，拉伸运动则是在运动前后做。

中年人

运动选择 有氧运动可以选择快走、慢跑、爬山、羽毛球、游泳、太极拳等；力量练习可以选择俯卧撑、负重上举、仰卧卷腹、臀桥等；拉伸练习可以选择颈部牵拉、肩部牵拉、转体、侧压腿、侧弓步坐位体前屈等。

运动强度 中等强度有氧运动时，心率应在100~140次/分；大强度有氧运动，心率在140次/分以上。

运动时间 每周3天以上，能每天运动效果更好，每周进行150~300分钟中等强度运动，或每周75~150分钟大强度运动，也可以中等强度、大强度运动交替进行。有氧运动可以天天做，大强度运动可以选择做，运动前后要进行拉伸练习。

老年人

运动选择 有氧运动有快走、慢跑、太极拳、游泳、乒乓球、健身舞等；力量练习可以选择仰卧卷腹、半蹲、墙壁俯卧撑等；拉伸练习可选择颈部牵拉、肩部牵拉、下腰背牵拉、坐位体前屈、小腿牵拉等。

此外，老年人应加一项平衡练习，可以选择坐位身体前后移动、一字站立平衡、屈膝单腿站立、直膝单腿站立等。

运动强度 应以中等强度运动为主，运动时心率较安静时增加10%~20%，或控制在100~120次/分。

运动时间 每周运动3天以上，每周运动时间在150分钟以上。

运动要循序渐进，量力而行，并持之以恒，不能一蹴而就，要做到安全运动，科学运动。■

中餐热量低

各国饮食各具特色，究竟哪种饮食习惯最健康，一直受到广泛关注。一项发表在《英国医学杂志》上的研究分析了巴西、加纳、印度、芬兰、美国和中国等6个国家的27家连锁餐厅后，得出结论——一顿中餐所含热量最低。从这个角度看，中餐最健康。

中餐食材丰富多样，得益于我国的物产资源和饮食文化。我国自古就是一个农业国家，农耕文明的饮食多以蔬菜与粮食为主，西方人多为游牧民族、海洋民族，肉类是其主要食品，中餐有不少健康优势：

食材品种多 中国人吃的蔬菜有600多种，比西方多6倍，且中国一年四季都有新鲜蔬菜供应。主食种类也十分丰富，谷物就有谷类、薯类、杂豆类等，谷类又包括稻米、小麦、燕麦、荞麦、黑米、小米、玉米等，薯类有马铃薯、红薯、紫薯等，杂豆类有红小豆、绿豆、芸豆等。西餐主要以小麦、燕麦、玉米等为主。随着生活水平提高，肉类越来越多地出现在中国人的餐桌上，我们常吃的肉类种类也较丰富，红肉有猪肉、牛肉、羊肉等，白肉有鸡肉、鸭肉、兔肉等，还有一些其他国家不吃的猪肝、猪心、鸭血等。水产品如鱼、虾、蟹的种类很丰富。此外，豆制品是中餐的一大特色食物，其营养丰富，经常食用有利健康。豆制品在很多菜肴中都有，早餐有豆浆、豆腐脑，

益健康

做菜有南北豆腐、豆腐丝、腐竹，调味有黄豆酱、豆豉、腐乳等。

烹饪方法数不胜数 中餐的烹调方法极其多样，按大类分就有20多种。这些烹饪技法不仅让中餐的菜式更为丰富，也让人们能轻松保证食物多样性，获得更多营养。比如，中餐做绿叶菜的方法就非常多，清炒、白灼、油煮、清蒸、凉拌等。西方有蔬菜沙拉，我国有凉拌菜，而且并不逊色，特别是调味料，醋、酱油、香油等的搭配比高脂肪的沙拉酱更健康。多种烹饪方法中，蒸能最好地保留食物营养，对营养素的破坏很少。无论是主食、蔬菜，还是肉类、蛋类，“蒸”都可以胜任，还能细分为普通的隔水蒸、裹米粉或面粉蒸、汽锅蒸、蒜蓉蒸等。蒸蛋羹就是很好的烹饪鸡蛋方式，只需放少许酱油或盐就能做成，口感软嫩，清淡可口。

饮食习惯有益健康 第一是“一餐营养配比合理”。中餐讲究荤素搭配，无论是一道菜里的食材还是一桌菜的搭配，通常种类丰富，比如一道鱼香肉丝，就有瘦猪肉、胡萝卜、木耳、竹笋、青椒等食材。相较于以肉类为主的饮食模式，中餐可以更好地保证微量营养素的摄入，这种混合膳食也有助于餐后血糖的控制。而且中餐采用共餐制，更有利于摄入多样化的食物；第二是“干稀搭配”。汤是中餐的一大代表食物，中国人吃饭爱配汤。夏天有绿豆汤，清凉解暑；冬天有鸡汤、鱼汤和骨汤，温热暖胃，肉汤中还含有溶出来的氨基酸，有一定的健康作用。适量喝汤有利于消化吸收和控制食量。大部分汤都很清淡，比甜饮料、奶油浓汤更健康；第三是“吃甜食少”。传统中餐很少有甜味过重的主菜、主食，餐后也没有再吃甜点的习惯。但现在越来越多人喜欢吃西式甜点，这样会增加精制糖摄入量，可能导致超重肥胖等问题；第四是“爱吃热菜”。中餐中大部分菜肴都是热的，有些凉拌菜也要将食材先焯熟，一方面减少了细菌性食物中毒的风险，另一方面可促进食物消化吸收，特别是谷物等主食和鱼肉蛋等食物。

中餐也有不足 中餐虽有不少优势，但也有不健康之处。比如，相对于西餐的“肉是肉、菜是菜、调料是调料”的分开烹调、保留食物原味的特点，中餐多为混合烹调，一定程度上不利于油、盐、糖的控制。■



单眼看门框 自查老年性黄斑变性

有一患者视野正中心有一个大大的黑影挡着，想看哪儿，哪儿就看不见，整个世界渐渐失去了色彩，像是活在黑白世界里。最后，确诊为湿性老年性黄斑变性，已经错过了最佳治疗时机。

黄斑是眼睛的正常结构，位于眼底正中心，就像照相机的底片，主管中心视觉、形觉和色觉，是视觉功能的灵魂。“老黄”分为干性、湿性两种类型，都会造成不可逆的视力损害，湿性的危害更大，可以在3个月内导致视力急剧下降。如果不治疗，80%的患者2年内会失明。一旦黄斑出现永久性的结构破坏，就丧失了最佳治疗机会。就好像是打碎的花瓶，永远无法复原一样。

老年性黄斑变性的发病率很高，50岁以上人群中，大约6个人就有一个人得病。但是它在公众面前的曝光度远远不够，认知度仅为6.8%。黄斑变性严重影响患者的生活质量，甚至导致意外伤害的发生，比如骨折；还会催生抑郁，患者中抑郁症的发生率高达44%。

教大家一个简单的自查方法：遮盖一只眼，用单眼去看门框、窗框或阿姆斯勒表，若门框、窗框出现中断或变形；阿姆斯勒表出现异常，一定要及早到医院检查。



闭眼打喷嚏

一个有趣的现象，绝大多数人打喷嚏的那一瞬间，眼睛是闭着的。打喷嚏是人体的一种防御性呼吸反射，它从深吸气开始，然后膈肌突然收缩，产生快速的呼气动作，在此过程中，脸部的几百块肌肉都将获得充分的放松，然后双眼自然而然地关闭。

如果睁眼打喷嚏，会有什么后果呢？一方面，打喷嚏过程中，需要极大的能量把气体驱逐出来，肺里面、口腔里面、鼻腔里面都会产生很大的压力，如此强大的压力能够让喷出的气流达到160千米/小时的速度，达到三四米远。这时候双眼睁开的话，喷嚏的强大压力将很可能使泪腺管受创，甚至造成神经损伤。因此，为了保护极其脆弱的双眼，在人类进化的过程中，自然而然地产生了这种保护性的本能。

另一方面，仅仅是膈肌与肋肌这些呼吸肌要猛地震动，脸部、额部这些肌肉都将要绷紧，这一过程导致双眼闭合的眼轮匝肌同时收缩，由于它和面部肌肉一起以面神经为支柱，就自然而然地闭上眼睛。

打喷嚏时神经系统需要彻底集中，只有这样才能进行一系列打喷嚏活动，而且闭上双眼还能够降低外面环境的打扰。如果你就要打喷嚏时一个人拍你或者做出扰乱你的其他动作，这个喷嚏失败率会极高。

所以，想要好好打喷嚏，还得全神贯注才行，有些人会因为觉得在公共场合打喷嚏不雅观而不好意思打出来，这样久了防御系统会受到影响，对身体不好。

活跃身体

预防死臀综合征

臀部外侧疼痛僵硬无力，可能是死臀综合征（DBS），医学上称为臀中肌腱病（GMT），是一种由臀中肌肌腱炎症引起的疼痛性疾病。臀中肌（GM）是一种较小的、鲜为人知的臀部肌肉，在负重活动中为臀部和骨盆提供稳定和支持。最常影响的是长跑者，DBS也可以发病于那些开始新的锻炼计划或刚增加他们的锻炼强度的人。近来，DBS病例数量有所增加，可能是由于有许多病人在工作日坐了几个小时后又跑了很长的距离。

死臀综合征的病因

GM肌肉的功能是在跑步或步行时收缩负重髋关节。当这块肌肉激活时，髋屈肌会放松，反之亦然。然而，当肌腱发炎时，GM肌肉可能无法激活，因此被称为“死臀”。许多跑步者整天坐着工作，这会导致髋屈肌变得紧绷。跑步前不活动伸展髋屈肌会导致DBS。此外，臀肌和髋部肌肉控制不良会导致GM肌腱承受过大的应力。如果不进行治疗，跑步者通常会通过调整步态来补偿疼痛，对下肢的其他部位施加压力。这可能导致并发症和其他损伤，包括转子滑囊炎、IT带综合征、足底筋膜炎和小腿损伤。

死臀综合征的症状与诊断

DBS最常见的症状是髋关节僵硬、疼痛和力量丧失。在负重运动中，包括跑步、步行或攀爬，疼痛通常会加重。对大多数病人来说，疼痛沿着大腿辐射，类似于坐骨神经痛和腘绳肌腱病的症状。也有患者在床上躺在患侧臀部时也会感到疼痛，夜间和早

晨起床时也会感到僵硬或疼痛。

如果DBS进展超过初始阶段，髋关节囊可能会发炎（转子滑囊炎），导致髋关节肿胀，压痛，红肿或发热。为了诊断GMT，医生会记录详细的病史，并确定症状的性质和程度。影像学，包括X光和核磁共振，对诊断死臀综合征没有很大价值，但可以用来排除其他可能导致死臀症状的原因。

死臀综合征治疗

要根据骨科或运动医学专家进行全面的诊断和治疗，如果你想继续你的训练和运动方案，医生可能会建议你暂时放弃常规治疗，采用休息、冰敷、压缩、抬高的方法缓解，物理治疗和深层组织按摩也可以推荐。你也可以在家里进行特定的肌肉活动、力量训练和髋关节活动训练。

对于更晚期的DBS患者，医生可能会推荐PRP疗法或冲击波治疗等其他再生医学疗法。为了让你恢复和跑步，防止DBS复发，功能性运动筛查可以用来分析你的步态和其他运动。

死臀综合征的预防

最佳方法是保持身体活跃。如果你长时间坐着，建议你时不时地站起身，伸展身体，四处走动，以此作为一种让臀部肌肉在一整天都保持活跃的方法。专家建议：每坐1小时，就起身活动10分钟，以重新激活臀肌，防止它睡着了。

在锻炼前后做伸展运动也是避免死臀综合征的关键，特别是对于那些需要伸展髋屈肌的长跑运动员和骑自行车的人。

总而言之，应对死臀综合征时，重要的是：如果你开始感到臀肌刺痛，就要站起身四处走动一会儿，快速爬楼梯和轻快的散步都能让臀肌恢复功能。■

中年人成了 减肥困难户

原因一：代谢综合征

这会导致后期患糖尿病的几率增加，通常表现为体重的上升。遗传、年龄的变化、缺乏运动、以及年轻时不良的饮食习惯是造成这一状况的主要原因。患上这种病后，减肥会变得更加困难。

应对方法：1.关注腰围。腰围超过80厘米的女性尤其要注意，患代谢综合征的几率会增加。2.少食多餐。如已患代谢综合征，每天最好进食4~6次，这样能够让血液中葡萄糖含量保持稳定，哪怕你吃得少，也会感觉自己很饱。3.放弃含糖量高的食物，拒绝吃大米，甚至谷物，每天控制在100克以内。4.服用补品。患代谢综合征时，细胞会失去对胰岛素的敏感性。也就是说，血细胞中的大量葡萄糖会遭受饥饿，而通过服用营养素可以改变这种情况。因此，需要在营养师指导下食用铬、镁和α硫辛酸等营养物质。

原因二：雌性激素不足

随着年龄上升，卵巢功能逐渐下降，女性在40岁的时候雌性激素会不足，这时候脂肪组织会成为对雌性激素的补充，因此女性在更年期，尤其是50岁时脂肪组织会增加。

应对方法：1.去看内分泌医生能定期反映身体激素变化。2.从自身的行为能耗来分析自己的食谱。如果你定期做运动，40岁后应将饮食热量平均减少

10%，而不运动的人则应减少13%。3.减少饮食中油脂的摄入。一天油脂的摄入不能超过当天饮食总能量的20%~25%。4.将含植物雌激素的食物纳入食谱。大豆、亚麻籽、芝麻、某些水果(苹果、石榴、葡萄)、西兰花、胡萝卜、谷物(燕麦、小麦、黑麦)含有丰富的植物雌激素。

原因三：新陈代谢速度放慢

这是年龄引起的正常变化。原因就在于肌肉的减少，而肌肉的减少是由雌性激素的减少引发的，而雌性激素会影响身体内钙的吸收，恰恰是这种微量元素保证肌肉能紧缩。

应对方法：注意食谱中的蛋白质含量。蛋白质中含有丰富的氨基酸。禽类、鱼类、酸奶产品、海产品、豆类和菌类中含有丰富的蛋白质有益于肌肉的形成，对于40岁以后的人来说尤其必要。

原因四：甲状腺功能受损

甲状腺机能减退(激素不足)会对新陈代谢产生影响，这就是变瘦很困难的原因。碘是甲状腺激素的主要成分，碘不足会造成甲状腺肿大。

应对方法：1.去看内分泌医生。验血能够了解自身甲状腺状况，超声波能够帮助找到甲状腺受损的原因，验尿能判定出身体中碘的含量。2.关注饮食中碘含量。烹饪时能够加入适量碘盐，从而获取所需要的碘。3.避免极端节食。你若决定减肥，请计算好每天饮食中所含有的热量，并把热量总量降低300~500千卡即可，但避免能量总量少于700千卡，否则会导致甲状腺合成的激素减少，物质交换速度放慢。■



生抽老抽和蚝油

生抽 生抽是以大豆或脱脂大豆或黑豆、小麦或面粉为主要原料经过半年发酵的酱油，此时第一次抽出来的酱汁因为颜色浅、香味浓郁，所以称为“生抽”。生抽一般使用在凉拌菜中，因为生抽具有非常好的增香、增鲜、增味的作用。

老抽 老抽是把制取生抽后的配料再晒制2-3个月，然后再经过沉淀过滤后所获得的酱汁，此时抽出来的酱汁因为颜色非常深、味道咸，所以称为“老抽”。老抽一般使用在卤菜或者红烧菜中，因为老抽具有非常好的增色、增亮、增香的作用。

蚝油 蚝油是用牡蛎经锅煮熟取汁浓缩，然后加辅料精制而成的一种调料。蚝油的鲜香味十足，一般炖菜或者炒菜时，只要放几毫升蚝油，就能使菜肴变得更加鲜美。但是，麻辣菜、腌菜、炖菜不适合放蚝油，不然会导致做出来的菜失去原本的鲜香味。蚝油中有丰富的多种氨基酸、锌、牛磺酸，多给老人和小孩吃蚝油，可以帮助他们提高免疫力。夏天使用完蚝油后，一定要将蚝油放入到冰箱中，因为蚝油中含有大量的糖，如果温度太高，会导致蚝油发霉。

总而言之，生抽主要是用于调味的，老抽主要是用于调色，蚝油主要用于增香增鲜。■

喝热水的好处

意想不到

帮助减重 早上喝杯热水能促进新陈代谢，身体就能在一天中燃烧更多的热量。饮用热水还能帮助多余水分排出，防止水肿。

疏通鼻塞 喝热水有助于缓解一些呼吸道感染症状，有利于疏通鼻塞，因为较高的温度加快了黏液的分解。

保健牙齿 热水对牙齿的保健和修复效果更好。某些补牙用的填充材料在冷水作用下收缩，使它们从牙齿缝隙中脱落。

促进消化 温水有舒张血管的作用，能刺激血液流向肠道，帮助消化。热水还有助于脂肪的乳化，使它们更容易被消化。

刺激排汗 饮用热水能提高体温，刺激排汗。或者泡一杯绿茶，可以减少体内自由基的活性，防止细胞受到损伤。

缓解疼痛 喝冷水会使肌肉收缩，而热水则会增加血液流动，让肌肉放松。这有助于减轻多种疼痛，如紧张性头痛、关节痛和痛经。睡前喝热水还有舒缓效果，帮你更快入睡。

改善循环 就像热水澡可以帮助循环系统更有效地将血液输送到全身，喝热水同样能改善血液循环。这意味着血压更稳定，降低患心血管疾病的风险。

缓解便秘 便秘往往是由于肠胃蠕动速度慢和身体缺水引起的。早晨起床后，空腹喝杯热水能刺激肠蠕动，有助于改善便秘。■



豆腐乳安全美味

腐乳等于高盐吗

腐乳并不是大多数人认为的豆腐加盐腌制的高盐加工食品，而是应用传统发酵技术酿制的豆制品。腐乳制作工艺中会加入一定量的食盐，加盐并不仅仅是为了抑制微生物的生长和防腐变质，而是因为形成独特工艺所需。盐可析出豆腐中的水分使豆腐块儿变硬，有助于浸提毛霉菌丝上的蛋白酶，更好地调制腐乳的风味和类型，但过多的盐反而会影响腐乳的风味。

根据《中国食物成分表（第二版）》可以看到，每100克不同风味的腐乳，如白方（腐乳/酱豆腐）、青方（臭豆腐）和红方（红豆腐）钠含量分别约为2400毫克、2000毫克和3000毫克。也就是说，如果每天食用一块约10克的腐乳，相当于摄入了0.5~0.7克的盐（每克盐含钠400毫克）。

常吃腐乳会致癌吗

民间有很多腐乳致癌的传言。事实上，制作腐乳是以毛霉菌为主，也包括少量经过特定方法严选的酵母菌、曲霉、青霉，但这些都是经过严选的有益食用菌，不会产生毒素，正是这些有益菌引起的生物化学变化，促使大豆中的蛋白质水解、糖分发酵成乙醇和其他醇类及形成有机酸合成复杂的酯类，赋予腐乳特有的细腻、可口和柔糯的色香味。臭味是蛋白质分解中产生的二氧化硫挥发在空气中的结果，所以，腐乳闻起来臭，吃起来香。再者大豆中的亚硝酸盐非常低，即使长达几个月的发酵也不会带来大量的亚硝酸盐。因此，不能把腐乳和盐、腌菜混为一谈。

此外，红曲色素是红曲菌产生的天然色素，对人体十分安全。毛霉和红曲均不在世界卫生组织发布的致癌物质清单中。所以，只要正确食用腐乳，不必担心致癌的问题。

特别提醒：购买腐乳时，尽量选择正规渠道、悠久历史、规模化生产的产品；用洁净筷子叉勺取用，吃不完的腐乳拧紧瓶盖，冷藏保存。■

腰痛不都是骨头的事

除了骨骼外，软组织病变、腰椎小关节紊乱、骶髂关节炎等都可能引起腰痛。

筋膜炎——腰肌劳损 腰肌劳损的腰痛可发生在整个腰椎，患者能感觉到腰部两侧的肌肉紧张、压痛，且症状会在下雨阴天或天气变冷时出现或加重。这种情况可以采取保守治疗方法，比如冲击波治疗、超激光治疗等，也可进行有创的触发点针刺来改善疼痛。

腰椎小关节内侧支卡压 腰椎的关节突关节发生半脱位或滑膜嵌顿，也会导致腰部不适。患者在急性期时可能会痛得不能支撑身体，也可能出现找不到明确痛点的酸痛不适。超声引导下神经阻滞不仅能实时监测，还能起到及时止痛的效果。

腰椎间盘突出症 频繁的反复发性腰痛，咳嗽打喷嚏、大便秘结考虑是否有腰椎间盘突出症。可根据压迫情况，选择进行椎间孔镜手术。

骶髂关节劳损 骶髂关节由骶骨和双侧髂骨组成，骶髂关节劳损是腰背痛最常见的原因之一。其表现为持续性局部疼痛，活动时加剧，翻身困难。一般在局部可查到压痛或叩击痛，可伴有姿势改变或跛行。

肾脏病变 肾脏本身痛觉神经很少，只在外面的包膜上面分布有。因此，当肾脏病变引起肾脏体积增大时，患者才有明显的腰痛。这种的内脏牵拉痛一般是比较迟钝的胀痛，可以两侧都疼，疼痛程度往往与腰部活动如弯腰、转身没有直接关系，但查体时会有肾区叩击痛。

腹主动脉瘤 当动脉瘤侵犯腰椎时，可有腰骶部疼痛，若近期出现腹部或腰部剧烈疼痛，常预示瘤体濒临破裂。一旦动脉瘤发生急性破裂，可出现突发腰背部剧烈疼痛，迅速出现休克和死亡。因此，腹主动脉瘤病人出现腰部疼痛，往往是动脉瘤加重的表现，应该马上处理。■



提升你的代谢水平

很多人到了中年，身材就容易发胖，这主要是随着年纪的增长，身体机能老化，激素水平退化，自身肌肉流失，而身体代谢水平下降了，每天的热量消耗大不如前，人就会慢慢胖起来。想要保持苗条的身材，远离肥胖的困扰，我们需要提升代谢水平，让身体每天消耗更多的热量，避免脂肪的堆积。所以，减肥期间，一个人的代谢水平决定了他的减肥速度。身体代谢水平旺盛的人，每天可以消耗更多的热量，不易堆积脂肪，瘦下来速度自然会更快。而身体代谢水平低下的人，减肥速度会很慢。

那么，怎样才能提高一个人的代谢水平呢？我们先来看看，新陈代谢水平是由什么因素组成的，分别是：

1.基础代谢率 也就是一个人躺着的情况下身体器官运转、维持生存的最低热量消耗。基础代谢值占据身体总代谢值65%~70%左右，属于大额能量支出。

2.食物热效应 也就是身体消化食物所需要花费的热量，大概占据身体总代谢的5%~10%左右。

3.活动消耗 也就是说身体日常活动、工作、生活、运动等所消耗的热量值，大概占据总代谢的25%~35%左右。

想要提高减肥速度，我们需要从这3个方面来提升身体代谢，让你每天消耗更多的热量。我们需要做到：

1.不要忽视肌肉训练 多进行力量训练，可以提升肌肉量，而肌肉量多的人基础代谢水平越旺盛。身体每增加一公斤肌肉，热量消耗就会提高50~70大卡左右。可以做一些负重训练，比如杠铃深蹲、哑铃卧推、引体向上、俯卧撑、双杠臂屈伸、俯身划船、杠铃硬拉等复合动作都是提升肌肉维度的训练方式。

2.补充优质蛋白 身体分解蛋白所需的时间，比分解其他食物所需的热量更高，花费的时间也更长，有助于提高食物热效应，还能延长饱腹感，让你控制进食量，有助于减肥。我们在控制卡路里摄入的前提下，补充一些高蛋白食物，比如鸡蛋、牛奶、鸡胸肉、牛肉、虾肉、生蚝等食物，每天的蛋白质摄入量在75g以上，分为多餐补充，吸收率会更好。

3.减少久坐时间，让自己动起来 久坐的人热量消耗远不如活动起来的人热量消耗高，比如工作的时候，每隔1小时起来活动10分钟，下班的时候步行30分钟再搭车；周末可以约上朋友去打球、游泳、爬山；睡前可以做一组拉伸训练，放松身体，提高睡眠质量。

4.良好的作息规律 我们在睡眠时，代谢率降低10%~15%，经常赖在床上容易胖。但每天睡得太少也会损害身体健康，影响代谢，因为睡眠时间同样是身体器官休息排毒的时间，没休息好身体代谢能力会减弱，所以要养成良好的作息习惯，早睡早起，同时保证充足的睡眠。

这些良好的生活习惯都可以让你提高活动代谢，让你不知不觉消耗更多的热量，从而让你瘦下来。■



放屁是肠道在排气

人吃五谷杂粮，哪有不放屁的道理呢？进食时，由于消化道正常菌群的作用，产生了较多的气体。这些气体，随同肠蠕动向下运行，由肛门排出。所以说，放屁是一种不可避免的生理现象。一般人每天会放10~15个屁，有些屁趁你睡觉时就溜出去了，可能自己完全不知道。有些人经常放屁，误以为是吸入了过多的空气所致。这也不是不可能，例如你吃饭的速度太快或边聊天边吃饭，就有可能吞咽下大量的空气。当达到一定程度时，这些气体就会排出体外。但过于频繁地放屁，有时也是身体发出的警告。

便秘 当粪便在肠道中无法移动时，人们会感到自己排气更多，这是因为粪便含有大量细菌，细菌在人体系统内堆积的数量越多，发酵后排放出来的气体也就越多。这些气体就以屁的形式排放出去，而且这种屁会很臭，所以说，如果经常便秘，就特别容易导致放屁多或者是腹胀。

胃病 有些人在吃饭的时候，总是喜欢狼吞虎咽，且边吃饭边说话。这样会使得在吃饭的时候进入过多的空气，对胃部造成很大的挤压和负担，容易给胃肠壁带去刺激，从而导致胃病的发生。而这些空气在体内累积到一定程度后会以放屁的形式排出体外。因此放屁过多，有可能是胃病发出的警告。

菌群失衡 肠道里含有大量菌群和消化酶，如果体内的菌群失衡了，就会导致吃进去的食物难以消化，从而就出现消化不良的反应。所以放屁多也是消化不良最典型的一个表现。

肠炎 肠炎会导致体内消化液分泌过少，肠胃的蠕动速度也会随之减少，这就使得食物在体内长时间得不到消化和吸收。当食物消化不良时，肠道内的细菌会继续滋生更多的细菌，导致食物腐败，形成更多的气体，因此很容易导致放屁，而且很臭。

平时，在公众场合突然想放屁的话，有的人会选择憋回去，那憋住不放的屁，去哪儿了呢？憋屁主要分为两种，暂时性憋屁和长期憋屁。

暂时性憋屁 没能破“肛”而出的屁，基本上会回到大肠内，历经“肠路十八弯”，默默等待下一次排出的机会；小部分的屁，会被肠壁吸收进入血液里，经血液循环到全身，之后到达“肝脏”站，再被转运到“肺部”站，最后随着呼吸，被呼出体外。

长期憋屁 憋屁过程中有害物质无法排出，会被肠道黏膜重复吸收，使肠道紊乱，出现胸闷、腹胀、消化不良等症状。

有人好奇，为什么有的屁臭，有的屁不臭。经过吞咽进去的气体是无味的，量比较大，如果不掺杂太多其他成分，则放出的屁就不会有很大味道，所谓“响屁不臭”；由细菌产生的有气味的气体通常较少，不足以产生巨大响声，所谓“臭屁不响”。但这不是绝对的，例如，有些人由于饮食不科学，摄入高蛋白食物过量或者便秘等，也会放出很响的臭屁。

综上所述，放屁是一件有利于身体保健的事情，切记不要憋着。如果感觉到放屁不顺畅，一定要重视，不可掉以轻心，以免忽略肠道健康。■

湿疹顽固 如何是好

湿疹是皮肤科常见疾病，瘙痒难忍而且顽固难以治愈，往往治疗后能缓解，但容易复发。虽然湿疹还没有方法完全治愈，但在医生科学治疗和患者合理护理下，也会使湿疹复发率降低，过上舒适的生活。

湿疹是什么

现代医学认为湿疹是由于内因（免疫异常、皮肤结构和屏障功能受损、免疫、遗传、内在疾病等因素）和外因（外部环境刺激、局部微生物诱导、社会心理压力等因素）共同作用导致的皮肤炎症性疾病。

中医认为湿疹的发生总由禀赋不足，外感风湿热之邪，郁于腠理，致湿热内蕴而发病。久病则耗血伤津，致脾虚血燥，肌肤甲错。

湿疹往往表现为多样性，有红斑、丘疹、丘疱疹、渗出、糜烂、瘙痒及苔藓样变等表现。

得了湿疹怎么办

求助医生，在医生的指导下，根据您的病情合理运用外用药物及口服药物来缓解您的症状。但是，由于湿疹具有较高的复发性，没有一劳永逸的方法，所以还需要注意护理。

做好保湿 湿疹并不是皮肤真的湿，而是由于皮肤屏障功能受损而引起的渗出，皮肤水分流失，这样皮肤的保护功能就会变差，对外界的刺激抵抗能力下降。

保湿应选择软膏、乳膏或霜剂，不应选择水剂。不含香精，尽量少添加剂和防腐剂。这样的保湿剂能够减少水分的丢失，而且不容易引起皮肤过敏，常用的比如凡士林。

用量方面推荐大剂量使用，因为薄薄涂一层往往不能达到保湿的效果。次数没有固定要求，一般觉得皮肤干了就要涂擦，吸收洗澡后要及时涂擦保湿剂，冬天因为天气相对干燥，更应增加涂擦次数。

避免刺激 远离过敏物质，如果对某些特殊物品有过敏，那就要避开这些过敏原，不然湿疹是治疗不好的，常见的过敏原有尘螨、动物毛屑、花粉、霉菌等，所以家里面有地毯、挂毯、养小动物、种花种草的，要仔细检查下。食物过敏也是湿疹发作的重要原因，应远离已知的过敏食物，饮食宜清淡。

应避免搔抓，因为搔抓会使皮肤不断受到刺激，越抓越痒，进而使皮肤增厚粗糙、苔癣样变，甚至抓破引发感染。

建议使用纯棉、宽松、透气、无领宽口、单色、无拉链的衣服，减少衣服对皮肤的刺激，减少出汗。

忌用肥皂等碱性强的清洁剂，应该选择温和不刺激的沐浴液等。

沐浴时也不能水温过高，有的人喜欢用热水烫洗来止痒，但这样会使皮肤血液循环加快，局部出现红肿，反而更加瘙痒。

调节免疫 免疫系统异常会诱发和加重湿疹，适当的体育锻炼、良好的作息规律、多吃瓜果蔬菜能增强体质，尽量使免疫系统处于健康的水平，一定程度上缓解病情。

湿疹虽然顽固，但应调整心态，积极治疗和护理，早日摆脱疾病的困扰。■

打假健康谣言

谣言一：女人来月经，是身体在排毒 月经不是排毒，是女性特有的生理现象。月经血是人体正常细胞的新陈代谢，没有毒。月经正常的量是50毫升左右，超过80毫升是月经量过多，少于20毫升是月经量过少。月经量过多可能是某些疾病的预警，例如子宫内膜息肉、子宫内膜癌、子宫内肌瘤等。月经过少可能存在一些内分泌疾病，例如多囊卵巢综合征、子宫手术后的子宫内膜粘连和宫颈管粘连等。

谣言二：脚后跟开裂是缺乏维生素或者胶原蛋白 缺乏维生素对身体不好，但与足跟裂口没有关系。脚后跟开裂是一种皮肤病，常见的原因是环境干燥导致水分缺失，在外力的作用下造成裂口。还有些和疾病有关，例如手部湿疹、脚气、糖尿病，以及皮肤护理不当如过度使用碱性物质、过度摩擦刺激、过度行走等。一般情况下很难见到因维生素缺乏引起的皸裂情况。

谣言三：血管堵塞20%没感觉，40%容易累，50%血压会高 血管堵塞20%没症状是对的，血管堵塞50%以上才会有相关症状，甚至有些人血管堵塞70%~80%以上都没有症状。应根据自身情况及时筛查，看血管到底有没有堵塞。同时，保持良好的生活方式，如清淡饮食、规律运动、戒烟以及控制好血压、血糖、血脂等，如果存在问题要依医嘱进行治疗。

谣言四：憋气30秒，能测试自己的肺部是否健康 能否憋气30秒和肺部健康没有必然联系。肺脏由很多肺泡组成，肺部与胸扩的形态学检查可以明确患者

肺部是否存在肿瘤、畸形、肺炎、结核等病变，以及可能导致肺部形态学改变的其他疾病，最主要的检查是胸部平扫CT和加强CT。

谣言五：饭后马上躺下或者松裤腰带会导致胃下垂 胃在腹腔里面是被多个韧带固定的，韧带像橡皮筋一样把胃牢牢的固定在腹腔当中。当胃到达肚脐眼下方时则认为是胃下垂。暴饮暴食，体重较瘦，腹腔内压下降等情况容易引起胃下垂。实际上，饭后马上躺下，会引起胃食管反流症，而不是胃下垂。餐后如果扎着腰带的话，不仅不能够托住胃，反而抑制了胃的扩张和肠道的蠕动。

谣言六：晚上吃水果容易得糖尿病 糖尿病是遗传和环境共同作用的一种疾病。水果只要正常的食用，是对身体有帮助的，不存在晚上吃水果会导致糖尿病的说法。但是肥胖、高血脂、高血压，甚至有心脑血管疾病的人，要注意对水果的摄入。

谣言七：用阿司匹林洗头可以去屑、去白发 头屑的产生分为生理性和病理性，生理性是皮肤正常的脱落，病理性比如脂溢性皮炎、真菌感染和银屑病等需要对症治疗。白发也分生理性和病理性，病理性的需要治疗，生理性是毛囊的色素细胞或者是深层的色素减少所导致，目前没有任何有效的治疗方法。阿司匹林的化学名称叫乙酰水杨酸，与市面上一些去屑洗发水含有的水杨酸是不一样的，用阿司匹林洗头去屑是没有科学依据的，解决白发的问题更是无稽之谈。

谣言八：吃蒲公英可以治甲状腺瘤 蒲公英是常用的中药，主要的功效是清热、解毒、散结。在临床上现在还没有更多的证据证明蒲公英能够抑制癌症，或肿瘤细胞。

谣言九：心脏支架手术是“无效的医疗” 支架的本质就是一个不锈钢的架子，用来缓解心肌缺血。在支架表面做一些免疫抑制剂，抑制内皮细胞过度增生导致的再狭窄，这就是药物洗脱支架。原则上，放置支架并不是解决问题最根本的办法，维持血管的畅通才是追求的目标。■

STOP

RUMORS

鼻孔不要老去挖

爱挖鼻孔的原因

我们的鼻腔中的鼻毛和鼻粘膜能够吸附过滤我们吸入的空气中的脏东西，积攒的时间长了就形成了鼻屎，会对我们的呼吸造成阻碍，很多人觉得因为异物、流鼻涕和鼻屎的阻塞呼吸不顺畅就会挖鼻屎，保证呼吸的通畅。有些人是不受自己的意识控制，已经是潜意识下去挖鼻孔，这就是强制性挖鼻孔综合征，是一种强迫行为。

挖鼻孔造成的伤害

伤害鼻毛和鼻粘膜，造成鼻腔感染 鼻毛是呼吸系统的第一道防线，能够阻挡空气中的灰尘、细菌等物质，起到过滤空气的作用。而且鼻毛能够保护鼻粘膜，保证鼻粘膜的温度和湿度，避免鼻粘膜直接接触冷空气和干燥，减少直接吸入冷空气或因为干燥而产生出血和鼻炎的情况发生。鼻毛还能保护嗅神经。如果经常挖鼻孔，会损害鼻毛，甚至损害鼻毛的毛囊，导致鼻毛脱落，阻挡外界异物、灰尘和细菌的功能大大降低，从而失去呼吸系统的第一道保护屏障。没有了鼻毛的保护，鼻粘膜更容易受到伤害。鼻粘膜是一层毛细血管丰富的薄膜，非常脆弱。经常挖鼻孔很容易损伤鼻粘膜，特别是在干燥的天气，鼻粘膜的湿度降低，弹性降低，更容易出血。如果鼻粘膜受到伤害很容易产生出血的

情况。手上的细菌会从伤口进入，产生炎症甚至是鼻腔炎。

颅内感染 鼻腔中的静脉和颅内的静脉相通，如果挖鼻孔时细菌进入鼻腔引起鼻腔炎，很容易让细菌通过静脉进入颅内，严重的会造成颅内感染。

肺炎风险增加 我们吸入的空气都要由呼吸道进入我们的肺部。而肺炎细菌正是通过鼻腔传播的，如果手指沾上了细菌，再去挖鼻孔就容易通过鼻腔将肺炎细菌传入到肺部，所以抵抗力差的老人和孩子更要注意个人的卫生。

鼻腔的清洁

清水清洗 准备37℃的温水，头低下，手捧起一捧水到鼻腔前，用鼻子轻轻地吸入清水再赶紧擤出去。清洗鼻孔的时候要注意不能用力过猛，避免将水吸入呼吸道造成咳嗽或者呛着。鼻腔清洗次数没有明确的规定，根据自己的情况一天清洗2~3次即可。

棉签擦拭 准备好无菌棉签，用温水或生理盐水浸湿，然后用浸湿的棉签慢慢地将鼻孔内的鼻屎或异物软化，然后用纸巾将鼻屎带出来，而且平时擤鼻涕的时候，大部分的鼻屎会被擤出来的，所以平时不用特地地清洁。对于婴儿动作更要轻柔，不能大力让孩子的鼻腔受伤。

洗鼻器清洗 如果患有比较严重的鼻炎的可以在药店买洗鼻器，将生理盐水倒入洗鼻器中，侧过头，一个鼻孔在上，一个鼻孔在下，先冲洗上面的鼻孔，然后再调换过来清洗。

为了自己的鼻腔健康，一定要正确地清理鼻腔，不要再用手指去挖鼻孔，去到污染严重、灰尘大的环境中一定要戴好口罩，做好物理防护。平时也要做好个人的卫生清洁，常洗手，避免细菌的入侵。 ■

五十岁后 体检要加量

胸闷、心悸、心前区不适的50岁以上人群需要做心脏负荷试验以及24小时动态心电图。

心慌、易怒、多汗者以及50岁以上的女性需检查甲状腺功能。

有基础疾病的人，需加做心脏彩超、颈动脉超声。

肥胖或有糖尿病家族史者，应增加餐后血糖和糖基化血红蛋白。

需加做低剂量螺旋CT排除肺癌。

需做胃镜、肠镜检查。

应检测骨密度，预防骨质疏松。

50岁以上的女性，应加查乳腺彩超、子宫附件检查、TCT宫颈癌筛查及HPV检查。

50岁以上的男性，应做前列腺筛查，是否有泌尿系统疾病。

经常头晕、头痛、眼花者做脑血管超声。

专家建议：50岁后体检最好每年做1~2次，如发现异常可根据病情半年后复查，并到专科就诊。■

正确认识食品添加剂

食品添加剂是指为改善食品色、香、味等品质，以及为防腐和加工工艺的需要而加入食品中的人工合成或者天然物质。食品添加剂被誉为现代食品工业的灵魂，大大促进了食品工业的发展。目前我国食品添加剂有23个类别，2000多个品种，包括酸度调节剂、抗结剂、消泡剂、抗氧化剂、漂白剂、膨松剂、着色剂、护色剂、酶制剂、增味剂、营养强化剂、防腐剂、甜味剂、增稠剂、香料等。合理使用食品添加剂可以防止食品腐败变质，保持或增强食品的营养，改善或丰富食物的色、香、味等。

但近年来，由于滥用食品添加剂而导致的食品安全事件频发，食品添加剂成了食品安全与健康饮食的焦点问题，引发了人们对其的恐慌情绪，不少人都把食品添加剂视作洪水猛兽，谈添加剂色变，认为其不利于人体健康，甚至觉得应该禁止在食品中加入食品添加剂。事实上，这种看法是简单而片面的。只要在国家标准规定的范围和用量下使用食品添加剂不仅是安全的，也是必要的。正确、合理、规范地使用食品添加剂，并不会对人体造成危害。

在接下来的几期健康指南中，我们将为大家详细介绍日常生活中常见的一些食品添加剂，帮助读者们更加全面、科学、系统地认识它们，消除心中的疑虑。■



福建福州儿童医院 协办

简
作
介
者

杨中婕 福建省福州儿童医院耳鼻喉科主治医师，擅长儿童常见耳鼻喉科疾病的诊疗。

宝宝打呼噜要重视

打呼噜是一种普遍存在的睡眠现象，大多数人认为这是司空见惯的，不以为然，还有人把打呼噜看成是睡得香的表现。但其实打呼噜是病，不是睡得香，要及时诊治。

孩子打呼噜不但睡不好，还可引起个子长不高、智力发育慢、颜面部容貌改变等诸多问题，所以如果家里孩子睡觉打呼噜，并有上课注意力不集中、嗜睡、记忆力下降、学习成绩差，或是牙齿越来越不齐、不长个，就要高度重视了，及早到专科就诊了。

打呼噜在医学上叫做打鼾，是睡眠呼吸暂停综合征（OSAHS）的一个主要临床表现。OSAHS是指睡眠过程中反复发生上气道塌陷阻塞引起的呼吸暂停和通气不足，伴有打鼾、呼吸费力、频繁发生缺氧、白天嗜睡等症状。可致儿童生长发育受限、行为异常、腺样体面容、智力发育落后、注意力不集中、心血管等疾病等。儿童OSAHS的发病率大约为1%~3%，常见于2~6岁的孩子，是儿童耳鼻喉科门诊和病房的常见病。由于重视程度不够，很多患儿就诊时已经出现难以逆转的并发症。

目前公认腺样体和扁桃体肥大是儿童OSAHS的最主要病因，但是我们不能忽略鼻腔疾病的影响，如：过敏性鼻炎、急性慢性鼻窦炎等。电子鼻咽镜检查因其无辐射，创伤小，被广泛应用于儿童OSAHS的诊断。睡眠中呼吸暂停次数，每次暂停时间，睡眠时血中的血氧含量，睡眠时的心率变化等都能反映出打鼾患儿的病情严重程度，只需要做一夜的多导睡眠监测就可以知道了，多导

睡眠监测是确诊OSAHS的金标准。

为改善患儿生活质量，防止出现严重后果，需要早发现、早诊断、早治疗。OSAHS的治疗方法有药物治疗和手术治疗。选择哪一种治疗方法主要从以下几个方面考虑：1.年龄：3岁以内的孩子，主要考虑药物治疗，治疗无效就建议手术治疗。2.病程：病程较长，建议手术治疗。3.有无规范药物治疗：2周到1个月规范的药物治疗无效，建议手术治疗。4.扁桃体及腺样体大小：一般3度的扁桃体和腺样体肥大可以考虑药物治疗，4度扁桃体和腺样体肥大，建议手术治疗。5.并发症：OSAHS合并鼻窦炎、中耳炎等并发症，建议手术治疗。

儿童OSAHS主要原因是扁桃体和腺样体肥大，所以腺样体切除术和扁桃体切除术是儿童OSAHS手术治疗的主要方式。目前扁桃体腺样体切除均采用全程微创等离子手术，具有出血少，损伤小、疼痛轻、恢复快等优点。但扁桃体是淋巴器官，有免疫功能，切还是不切，这是很多宝妈宝爸们纠结的问题。当它已经成为一个病灶，在孩子的身体里弊大于利时就该切除，最好咨询耳鼻喉科专科医生。

非手术治疗包括以下几点：1.一般治疗：急性期应给予抗炎、对症治疗，合并呼吸道感染的应给予相应治疗。平时注意加强锻炼身体，提高免疫力，注意补钙，积极预防呼吸道感染等。2.持续气道正压通气治疗(PAP)：对于有外科手术禁忌证治疗的OSAS患儿，可以选择PAP治疗。3.口腔矫治器：适用于不能手术或不能耐受PAP治疗的轻、中度OSAS患儿。4.鼻部疾病的治疗：应系统、规范地治疗鼻炎、变应性鼻炎和鼻窦炎。5.肥胖患儿应减肥。■



儿童专用未必靠谱

儿童牙膏：3岁以上不可用 市面上同品牌的儿童牙膏要比成人牙膏价格贵上几倍，有的还分乳牙期、换牙期产品。但是，现行的牙膏新国标从2009年2月1日起实施，除了规定儿童牙膏中的含氟量在0.05%~0.11%之间，略低于成人牙膏的0.15%上限，其他涉及儿童牙膏专用标准的内容极少。至于牙膏的各类宣传手段：水果味、可吞咽、膏体鲜艳，还有琳琅满

目的包装和各种捆绑销售的各种小玩具，无非都是让家长相信，这是专门为孩子设计的而已。可五颜六色的膏体和香味到底是什么成分，很难从包装上找出答案。牙膏中主要起清洁作用的是摩擦剂，低泡沫和香味小的牙膏并不影响牙膏的清洁功效。3岁以上孩子刷牙可以不使用儿童牙膏。

儿童湿巾：代替不了洗手 我国现行标准湿巾只分为普通湿巾和卫生湿巾，没有儿童湿巾这个标准。酒精湿巾、消毒湿巾也是厂家自拟名称或习惯名称，并不能就此区分孰优孰劣。实际上，用湿纸巾擦手也并不是最好的选择，婴儿皮肤娇嫩，使用含丙二醇的湿巾对皮肤刺激性大，易损伤细胞膜，使皮肤干燥、导致皮炎等。湿巾擦手不能代替洗手。如果在外洗手不方便，实在要用湿巾擦手，建议让丙二醇挥发一段时间再进食。

儿童水饺：不如自己包的 家长如果买市场上的彩色儿童饺子，最好选择包

装上标注“不添加人工色素/香精”和“采用XX蔬菜汁上色”字样的产品。因为，为了防止饺子馅、馄饨馅中的果蔬褐变、褪色及变色等，会加入更多添加剂来避免这些问题。此外，新鲜蔬菜含水分多，冻藏过程中冰晶的形成和压力的变化会使蔬菜原有的脆嫩感逐渐消失，硬度下降，营养成分流失。所以如果家长想给孩子吃饺子、馄饨，最好是自己动手包，卫生与营养都有保证。

儿童牛奶：糖含量比普通奶高 儿童牛奶未必比普通奶高级。如果仔细看这些“儿童牛奶”的配料表，你就会发现，大多数的儿童牛奶是在普通奶的基础上，又额外加了一些糖（如白砂糖、果糖等）。此外，还有柠檬酸钠、阿斯巴甜、黄原胶、食用香精等多种食品添加剂。

儿童酱油：钠含量并不低 很多儿童酱油产品钠含量并不低，有些称其富含氨基酸和微量元素，但远不如给孩子吃些贝壳类海产品、蛋黄、坚果等富含锌的天然食品。其实，宝宝的食物完全不用酱油来调味，正常饮食中含有的钠已经足够满足儿童的生理需求。想要给食物提提味，偶尔加一两滴就可以了。

儿童涂料：尚无国家标准 商家宣称儿童漆“可以有效去除甲醛”、“挥发性有机化合物含量约为零”、“超强脱苯”，事实上，就目前技术条件下，无法做到让油漆完全无毒。目前儿童漆尚无国家标准，市面上的一些儿童漆与普通漆成分并无太大区别。购买时不要轻信炒作，只要认真比对检测结果，选择符合国家标准的漆就可以了。甲醛对人体的危害，首当其冲的就是呼吸系统，当出现咳嗽、咽喉肿痛、呼吸困难等症状时，可能是甲醛超标引起的，因此在入住前一定要进行空气检测。

儿童蚊香：蚊帐防蚊最健康 儿童蚊香还是添加了普通蚊香的成分的，在燃烧的时候还是会释放出烟雾和废气，小孩呼吸系统发育不完善，这些物质对孩子的健康影响都是比较大的，很容易引起咳嗽、哮喘等疾病的发作。儿童防蚊虫，最好的就是使用天然的蚊帐，给孩子勤洗澡、勤换衣，及时擦汗也有助于防蚊。■



应亚云 福州市中医院护理部副主任护师，中医护理技术推广小组成员，从事中医护理工作30余年。

从十二时辰谈养生

一年有十二月之分，一天也有十二时辰之分。养生，不仅要符合一年四季的变化，还要符合一日十二时辰的规律。中医学理论认为人体有十二经脉及其对应的脏腑，正好分别对应一天中的十二个时辰。人的气血按十二时辰的阴阳消长、规律地流注十二经络之中，根据不同的时辰来顺势调理身体，可达到最佳的效果。

子时：夜里11点到次日凌晨1点，胆经当令。子时阳气最弱，通过睡眠休养身体至关重要。如因熬夜而错过子时的睡眠，肝胆得不到充分的休息，次日感觉疲劳，长期熬夜还会引发各种健康问题。

丑时：凌晨1点到3点，肝经当令。肝主生发，丑时的阳气渐升发。肝主藏血、疏泄。肝功能异常身体就会出现不同的表现，如肝气郁结时，出现胸胁、两乳局部胀痛，食欲不振等；肝气升发太过，则会导致头部胀痛、面红、烦躁易怒等。丑时忌酗酒、娱乐，宜熟睡。

寅时：凌晨3点到5点，肺经当令。气血流注于肺经，肺经对全身的气血开始重新调动分配，这个分配是在深睡眠中来完成。寅时睡得熟深，次日醒来，精气神饱满。在这个时辰若常早醒，多提示肺气不足，肺部功能欠佳，平素有过敏性鼻炎及咳嗽气喘的人容易在此时发作。

卯时：早晨5点到7点，大肠经当令。卯时，主排泄，排毒的最佳时机。卯时气血流注于大肠，大肠精气开始旺盛运行，大肠蠕动排毒。这时段，新的一天开启，晨起宜饮温水、活动四肢筋骨。

辰时：早晨7点到9点，胃经当令。胃经是多气多血之经，辰时气血流注于胃，是消化吸收输送并滋养各脏腑的最佳时刻。此时身体开始进入工作状态，处于阳盛阴衰之时，需补阴气，食物属阴，即此时应进食。宜食用温和的早餐，并细嚼慢咽。

巳时：上午9点到11点，脾经当令。气血流注于脾脏，脾经主运化，气血生化之源，将食物变成精血，输送到五脏。如果人常处于过度思虑状态，易出现伤脾、脾气不足，影响运化。这个时辰的人体气血活跃，大脑皮层兴奋，是工作学习的第一个黄金时间。

午时：中午11点到13点，心经当令。气血流注于心经，阳气最旺盛，同时阴气开始升发。午时小睡一会儿，适当调整，可以养护心经。午时心经气血充盈，易血脉运行紊乱，血不归经，不宜进行剧烈运动。

未时：下午13点到15点，小肠经当令。气血流注于小肠，利于食物的吸收营养。小肠主吸收，午饭选择营养价值高且易吸收的食物。未时分清浊，饮水降虚火，可以多喝温开水起到升清降浊的作用。

申时：下午15点到17点，膀胱经当令。气血流注于膀胱，膀胱为肾之腑，具有储藏水分津液、排毒等功能。此时宜多补水、适当的活动，以促进体内代谢。

酉时：17点到19点，肾经当令。气血流注于肾经，储藏精华，是培养肾精最佳时机。中医讲咸味入肾，在饮食当中，适当的盐是调动肾精的物质，但过咸则伤肾。

戌时：晚上19点到21点，心包经当令。戌时，阴气正盛，阳气将尽。心包经有一个非常重要的膻中穴，位于两乳之间，在郁闷的时候，多拍打膻中穴，增强心脏活力，促进新陈代谢。若晚餐太丰盛，易生亢热而致胸中烦闷，建议清淡，餐后宜散步。

亥时：晚上21点到23点，三焦经当令。三焦指连缀五脏六腑的网膜状的区域，掌管人体诸气通往各脏腑，为人体气血运行的要道，即常说三焦通百脉。亥时，身体会出现疲劳犯困，此时宜少喝水、安静，及时睡觉。■

简
作
介
者

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

区分正常焦虑和病态焦虑

	正常焦虑	病态焦虑
产生的原因	正常焦虑往往是有直接的原因。而且，绝大部分的正常焦虑在原因解除后即可逐渐减轻以至消除。	病态的焦虑不一定有直接原因，甚至没原因，但会有莫名的担心。而且病态焦虑无法得到减轻或减轻后又复发，难以消除。
时间的长短	正常焦虑一般经过自我调节或别人的劝导沟通之后，会很快恢复正常的。	如果你的焦虑超过了正常值，即过度焦虑，那么，这种病态的焦虑会一直持续存在，而非短暂的反应。
严重程度	若你是正常的焦虑，那么，一般在短时间内即可缓解，不会有明显的躯体不适，如胃肠功能紊乱、头疼、便秘、心慌、没胃口等，也不会对个人的生活或功能造成影响。	若焦虑伴有明显的不适：如心慌、胸闷、气短、心跳加快、肌肉紧张或疼痛，全身疲乏，忽冷忽热、手脚发麻、出汗等，明显影响了日常生活、工作或学习，这种焦虑便是一种病态。
专家提醒	当焦虑的严重程度和客观事件或处境明显不符，或者持续时间过长时，就变成了病态焦虑，称为焦虑症状，符合相关诊断标准的话，就会诊断为焦虑症。这时最好找精神科医生进行诊治。如果诊断明确，医生一般会选用一些抗焦虑药予以治疗，目前临床常用药物主要包括苯二氮类药物和非苯二氮类药物如丁螺环酮、坦度螺酮等，还包括一些抗抑郁药如艾司西酞普兰、舍曲林、文拉法辛等。	



简
作
介
者

林芝 福州市妇幼
保健院口腔科

备孕别忘备口腔

妊娠是女性一个特殊的生理时期，在此时期女性的激素分泌水平以及饮食习惯都会发生一些变化，这些变化使孕妇的牙齿和牙龈更容易受到细菌的影响，增加孕妇龋齿和牙周病的患病风险。因此，在这个敏感时期，尤其应该注意口腔卫生保健，维护孕妇的口腔健康，可以有效避免口腔疾病的发生，保证胎儿的正常发育，孕期常见以下口腔疾病：

龋齿及牙髓疾病 因为在孕期，由于孕妇生理的改变和饮食习惯的变化，常常会加重蛀牙病情的发展，引起急性牙髓炎或根尖周炎，而且服药不慎也会给胎儿发育造成不利影响，孕妇口腔中致龋的变形链球菌还会通过母婴垂直传播给胎儿。在备孕前应及时治疗龋坏，而已经发展成牙髓炎和根尖周炎的牙则应该尽快根管治疗，必要时行牙冠保护。

牙周疾病 女性在怀孕后，体内的雌性激素水平明显上升，使牙龈中血管增生，血管的通透性增强，容易诱发牙龈炎，这被称作“妊娠期牙龈炎”。个别牙龈甚至会增生至肿瘤样，称为“妊娠期牙龈瘤”，极易出血甚至妨碍进食。在备孕前进行牙周检查，有针对性地选择龈上洁治和龈下刮治，必要时行牙周手术。

智齿冠周炎 阻生智齿的牙体与牙龈之间存在较深的间隙，容易积留食物残渣，导致细菌滋生、繁殖而直接引起急、慢性炎症，在孕期的时候，因为饮食习惯的改变和抵抗力下降容易导致智齿冠周炎的频繁发生，甚至引起间隙感染面部肿胀。在备孕前应有计划的拔除阻生齿。

当然，若是在孕期发生了口腔问题并非不可治疗，要及时到专业的口腔治疗机构寻求医生的帮助。■

