

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



为深入宣传《职业病防治法》等法律法规，推动用人单位落实职业病防治主体责任，福建省卫健委、省总工会联合举办“福建共益杯”全省职业健康技能竞赛。本次竞赛分为理论知识考试、现场技能操作和知识竞答三个部分内容，考核涵盖职业病防治的基本知识、相关法律法规、实践技能操作等内容。这是我省近几年在职业健康领域首次举办的规格最高、发动最广泛、影响最大的一次竞赛活动。

福州市卫健委代表队精心准备、奋力拼搏，最终在12支参赛队伍中脱颖而出，取得优异成绩，载誉而归。福州市疾控中心派出三名选手参加竞赛，她们在福州市的选拔赛均获得单项冠军，在省决赛中取得个人单项1个第一名和2个第二名的好成绩。我市将以此次竞赛为契机，继续深入宣传《职业病防治法》，普及职业病防治知识，增强全社会职业病防治意识，提升职业健康技术机构服务技能，维护劳动者健康权益，全力推动福州市职业健康事业跃上新台阶，推动“健康福州”建设。

图1、图2 福州市卫健委代表队荣获团体二等奖；

图3 福州市疾控中心刘佩芳（左1）获“职业健康检查机构人员”组别第一名；邱凤金（左2）、苏丹华（左3）分别获“职业卫生专业技术人员”、“放射卫生专业技术人员”组别第二名；

图4 全省职业健康技能竞赛活动现场。



P₂₂ 【防病之道】
一生守好血压“红线”

P₂₇ 【防病之道】
泛血管病重在预防



全民健康生活方式行动
China Healthy Lifestyle for All

三减三健 健康相伴

第16个“全民健康生活方式日”



减盐



减油



减糖



健康口腔



健康体重



健康骨骼

如果我得了阿尔兹海默症

如果我老了痴了，希望朋友和家人接受这一现实。如果我相信丈夫还活着，或者认为正在拜访父母并和他们一起用餐，那就让我相信这些事，我会因此感到快乐。

如果我老了痴了，请别把我当孩子一样对待，要像正常人一样跟我说话。

如果我老了痴了，我仍然享受一直喜欢做的事情，请设法帮我经常锻炼、读书和拜访好友。

如果我老了痴了，请花点时间听我跟你讲讲过去的故事。

如果我老了痴了，我会变得烦躁不安，请你耐心弄清楚到底是什么原因困扰着我。

如果我老了痴了，请按照你希望得到的治疗方式对我治疗。

如果我老了痴了，可能会因为饥饿而生气，还可能表达不清究竟想吃什么，请给我准备足够的各式各样零食，即使我现在不爱吃零食。

如果我老了痴了，请别当着我的面议论我。

如果我老了痴了，你无法每时每刻照顾我，千万不要感到内疚。这不是你的错。你可以找个人来帮我，或者送我去更适合我的地方生活。

如果我老了痴了，要长期住院治疗或疗养，请经常来看看我。

如果我老了痴了，时间、地点、人物、事件都弄混了，请不要感到沮丧生气，这真的不是我的错。

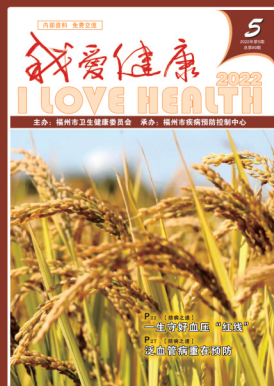
如果我老了痴了，请确保我耳边总能听到喜爱的音乐。

如果我老了痴了，可能喜欢随手拿东西，请帮我放回原处。

如果我老了痴了，请不要把我排除在家庭聚会外。

如果我老了痴了，请记住我还是你熟悉和深爱的那个人。■

封面题字：陈奋武



2022年9月 第5期
总第89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9月

Contents

目 录

卷首语

如果我得了阿尔兹海默症
.....【 01 】

专家论坛

儿童皮炎外用激素讲究多
.....【 04 】
亲子互动 月月不同
.....【 06 】

健康资讯

得过“缠腰龙”也要接种疫苗
.....【 09 】
双臂血压差太多易中风
.....【 10 】

养身健体

高血压患者脚肿有原因
.....【 11 】
器官衰老时间表
.....【 12 】
前列腺有“三怕”
.....【 16 】
胃癌有征兆
.....【 18 】

营养膳食

东北米比南方米好吃
.....【 19 】
生酮饮食有利有弊
.....【 20 】

食品安全

黄冰糖和白冰糖
.....【 21 】

防病之道

一生守好血压“红线”
.....【 22 】
老年人外出要防走失
.....【 25 】
步态异常背后的疾病
.....【 26 】
泛血管病重在预防
.....【 27 】

生活贴士

搀扶老人是个技术活
.....【 28 】
老人别盲目“秋冻”
.....【 29 】
医生劝你不要做
.....【 30 】
患者要学“会”看病
.....【 32 】

健康指南

食品添加剂之五——柠檬酸钠
.....【 33 】

儿童健康园

汤汤水水去胎毒
.....【 34 】
孩子说话晚要看医生
.....【 35 】

中医治未病

秋季养生在于收
.....【 36 】
艾灸调理失眠效果好
.....【 38 】

舒心苑

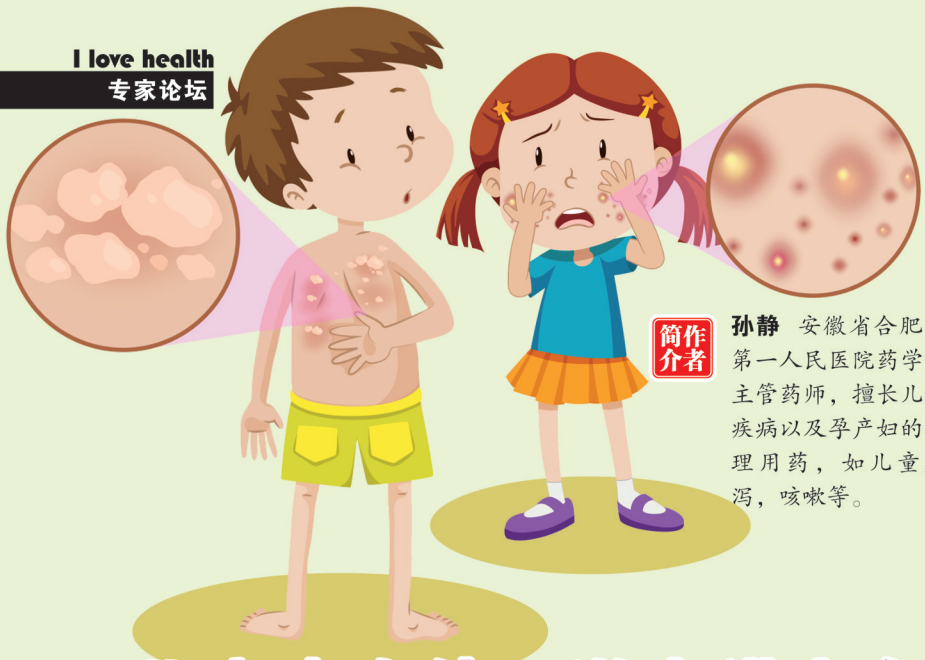
“妈宝”是教育的失败
.....【 39 】

康乃馨

叶酸 你吃对了吗
.....【 40 】

支持单位

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

孙静 安徽省合肥市
第一人民医院药学部
主管药师, 擅长儿科
疾病以及孕产妇的合
理用药, 如儿童腹
泻, 咳嗽等。

儿童皮炎外用激素讲究多

特应性皮炎是一种常见的、慢性反复发作的炎症性皮肤病, 好发于儿童, 大多数婴儿期发病, 可持续到成年期。外用糖皮质激素是治疗特应性皮炎的一线药, 然而, 外用糖皮质激素在炎症和脱屑皮损区的吸收程度高于正常皮肤, 相比于成人皮肤也更易于透过婴儿纤薄的角质层皮肤。同时, 由于儿童皮肤薄, 代谢及排泄功能差, 大面积长期应用容易全身吸收产生系统不良反应。因此, 儿童患者使用外用性激素时应注意以下几个问题。

尽量使用中弱效激素 儿童应尽量选用中弱效激素, 或用润肤剂适当稀释激素乳膏。当使用持续时间短时, 在儿童中使用弱效外用糖皮质激素通常是安全的。12岁以下的儿童通常不应使用强效或超强效外用糖皮质激素, 但对特应性皮炎严重、肥厚的皮损可短期使用中、强效外用糖皮质激素制剂1~2周, 当皮损好转后再换用稍弱的制剂。在特应性皮炎急性发作期, 可短期使用强效制剂, 尽快控制其症状。

强效激素不涂面部 对儿童来说, 为了将不良反应降至最低, 强效外用糖皮质激素可应用于非面部/非摩擦部位的严重皮肤病, 不能应用于脸部、

皮肤皱褶部位, 或者其他皮肤较薄的高渗透部位(如会阴等生殖器部位、腋窝等)。强效外用糖皮质激素对手掌和足底尤其有用, 主要因为手掌和足底有较厚角质层, 往往会抵抗外用糖皮质激素的渗透。

治疗时间应区别对待 面部、皮肤皱褶部位和生殖器的皮肤病激素治疗周期应较短(1~2周), 因为这些部位最易发生皮质类固醇引起的萎缩、毛细血管扩张和痤疮样疹。在高渗透部位使用药物也会增加全身的吸收, 这是限制这些部位治疗持续时间的另一个原因。中效激素适合轻中度皮损, 但12岁以下儿童连续使用尽量不超过两周。对于大面积皮肤的长期治疗, 弱效激素的间歇治疗可能优于持续治疗。

剂型剂量须把握准确 应根据皮损性质及部位选择合适的外用激素剂型。例如, 软膏透气性差, 润肤性强, 适合肥厚、角化及脱屑性皮炎, 尤其是掌跖部位者, 而不能用于面部等柔嫩部位。乳膏及凝胶可用于急性、亚急性、慢性皮炎皮损。凝胶、洗剂及溶液剂适合头皮及毛发浓密部位。酊剂及醑剂适合肥厚、苔藓化的皮损。

剂量上, 对于同样病症, 儿童外用糖皮质激素的使用量通常比成人少得多, 因为儿童体表面积更小。根据体表面积平均值计算, 一项关于外用糖皮质激素用量的指南建议, 婴儿使用成人剂量的1/5, 儿童使用成人剂量的2/5, 青少年使用成人剂量的2/3。■



亲子互动 月月不同

简
作
介
者

戴耀华 中华预防医学会
儿童保健分会主任委员、首都儿科研究所保
健科主任医师，博士生导师，擅长儿童保健及
儿童疾病预防。

1个月 抬抬头 2周时，宝宝可模仿简单的行为，如伸舌头、张大嘴，甚至竖起头。有意识的练习可以促进颈部、背部肌肉发育，促使宝宝早抬头。可以在宝宝吃奶前，将他俯卧在床上，两手放在头两侧，用带声响、颜色鲜艳的玩具逗引宝宝，激发他的抬头动作。

2个月 笑一笑 2个月的宝宝，视觉、听觉、动作飞速发展，已经能和父母初步交流了。此时，常逗宝宝笑，能培养他的注意力。家人可轻轻抚摸或者亲吻宝宝的额头和鼻子，并笑着对他说“宝宝笑一个”，也可用语言或者带声响的玩具逗引宝宝，或者轻挠他的肚皮，让他挥手蹬脚，发出“咯咯”的笑声。

3个月 滚着玩 3个月的宝宝头部定位已经很稳定，颈部和胸部肌肉力量也逐渐增强，已经有了要翻身的倾向，但大多数宝宝还不能主动完成翻身动作。可与宝宝做“被单翻身”小游戏，将宝宝平放在被单上，仰卧、俯卧都可以，父母各抓着被单的两角，轮番拉高或放低，让宝宝在被单里滚来滚去，体验翻身的要领。

4个月 拉大锯 此时的宝宝已对互动游戏有反应，并会眼神发亮地期待好玩动作的再次出现。家长可以通过“拉大锯”的小游戏和宝宝互动，同时帮助宝宝伸展和锻炼上身肌肉力量，为独自“坐”做准备。让宝宝仰卧，两只手分别握住宝宝的手，慢慢提手，让宝宝借力坐起来，再慢慢放躺下，动作要轻柔。

5个月 藏猫猫 5个月的宝宝智力发展到了一个新水平：外界物体在宝宝头脑中已经形成了表象，只不过保留时间比较短，因此，他喜欢反复玩藏猫猫游

戏，帮助强化记忆。家长可当着宝宝面将玩具藏在手绢下面，然后让宝宝揭开手绢找到玩具；或者用小毛巾把妈妈的脸蒙上，俯在宝宝面前，发出声音让宝宝把脸上的毛巾揭下来。

6个月 练抓握 6个月的宝宝大多已经会独坐，双手得到了解放。这时，可以给宝宝选择方便抓握又有声响的玩具，如摇铃、拨浪鼓等，也可以给宝宝提供生活中熟悉的物品做玩具，如奶瓶、杯子、娃娃等，锻炼其抓握的能力。家人也可以将宝宝喜欢的小东西一样一样地递给他，让他两只手轮流抓着玩儿。若宝宝还不会放手，可以尝试在他两手各握一个玩具的时候再给他第三样东西，促使他做放下再拿起的动作。

7个月 认五官 这个月份的宝宝开始习惯观察周围的各种人和事物，喜欢到处摸、到处看，还会用手指捅自己的耳朵、鼻子、嘴和肚脐等，表现出强烈探索身体的兴趣。此时期，可以多与宝宝玩指认五官等身体游戏，发展宝宝自我认知能力。家长可让宝宝看镜子，用手去摸镜子里的宝宝和家长，并不断变化镜子的方位，让宝宝逐渐感觉到自己、家长和镜子的关系。

8个月 拍拍手 8个月是宝宝模仿学习的关键期，此时，宝宝虽然还不会说话，但已经懂得一些日常用语，而且能够跟大人互动。要多和宝宝玩握握手、拍拍手、点点头的游戏，这对提高宝宝的语言理解和模仿能力很有用。

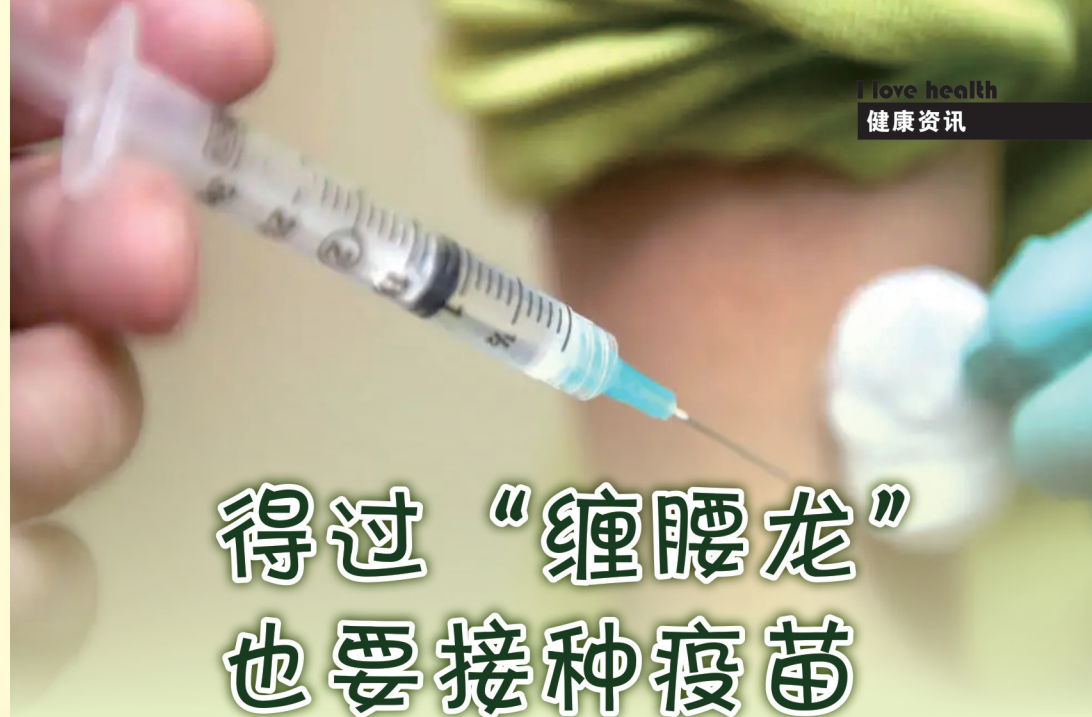
9个月 障碍爬 9个月的宝宝大多已经学会了手足爬行。家长可为孩子开辟一个任意爬行的区域，在不同位置放置不同的玩具、物品，让宝宝自由爬行。爬到某一物品旁边时，家长便说出物品的名字。也可以通过互动，增加宝宝爬行的乐趣。比如，两个成人面对面坐好，用双手拉起一个“山洞”，同时反复说，“宝宝快来钻山”，鼓励宝宝爬过“山洞”，让他向外界更

加主动地探索,克服“距离”的障碍,去接近他感兴趣的任何事物。

10个月 扔东西 此时期的宝宝喜欢将各种大小不一的东西扔出去,然后观察它到哪里去了,这是宝宝通过自己的能力,探索事物因果关系的过程。家长可陪宝宝玩“揉纸团”游戏。准备一些柔软彩色的皱纹纸,引导宝宝把纸揉成团,放在篮子里,或者扔出去,让宝宝捡回来等。不同颜色的纸团可以增加宝宝对该游戏的兴趣,也能增加宝宝色觉认知能力。

11个月 过家家 这一阶段,宝宝生活经验日渐丰富,知道自己的名字,对事物的用途和属性积累了一定的认知。于是,假装行为越来越丰富,而且还辅以情绪和情感,如会拿水杯喂娃娃喝水、拿长形状的积木假装打电话等。家长此时要积极引导,配合宝宝玩假装游戏,因为它涉及语言、肢体动作、动手等能力,大部分感官都会参与其中,可以促进宝宝想象力及创造力等多方面能力的发展。

12个月 学说话 宝宝进入了用1个字表达多个意思的单字句阶段。此时,当宝宝正确使用单字时,家长可以帮他串成句子,比如,当宝宝指着水瓶说“水”时,家长可以边操作边说“宝宝渴了,要喝水”,用高质量的语言帮宝宝感受语言逻辑性。若宝宝在学说话中出现错误,家长不要一本正经地纠正,可用正确的语音或语法再造一两个句子给他听。比如宝宝说“来来抱”,你就顺着说:“要去哪里?奶奶抱” ■



得过“缠腰龙”也要接种疫苗

带状疱疹,俗称叫“缠腰龙”,曾经得过带状疱疹的人,还需要接种带状疱疹疫苗吗?回答是肯定的。

从发病机制上来说带状疱疹是由水痘-带状疱疹病毒感染人体后,病毒可长期潜伏于身体内,当机体虚弱、全身抵抗力下降时,潜伏的病毒疱疹被激活,在体内发作,产生水疱。因此,有些老年人会再次发病。即使得过带状疱疹,依然有必要再次接种带状疱疹疫苗。

带状疱疹的“前世”是水痘,小时候感染水痘-带状疱疹病毒是不会引起带状疱疹的,而是表现为水痘或隐性感染。当水痘或隐性感染好了以后,它还继续潜伏在人体脊髓神经后根神经节的神经元内,等待时机伺机而动。当年纪大了,特别是在免疫力下降的情况下,水痘-带状疱疹病毒被重新“激活”,引发带状疱疹。所以,即使接种了水痘疫苗也不能预防带状疱疹,还需接种带状疱疹疫苗。

带状疱疹疫苗推荐50岁及以上的人群接种,2剂次,接种间隔2个月,最长不超过6个月。因为带状疱疹疫苗的保护率会随着接种时间的增长而呈现下降的趋势,而带状疱疹的发病率和严重程度是随年龄增加而升高的,尤其是在50岁以后会有明显上升,特别是一些抵抗力较差的中老年人,发病率相对较高。因此建议50岁及以上的人群进行接种。■

双臂血压差太多易中风

一项有1万多人参加的研究提示，双上肢血压差异大于15毫米汞柱是患脑卒中的高危因素。

不少家庭都有血压仪，测血压是很多老年人每天的必修课，但很少有人同时去测量双侧血压。这项研究给我们一个提示，测血压时多进行一步操作，就有助于预测心血管疾病和脑卒中的发生风险。

为什么双侧血压差异大会有不良后果呢？我们平时通过袖带法测量的血压，实际上监测的是胳膊的动脉压。双侧血压不等常见于一侧锁骨下动脉存在狭窄，这种狭窄大多是由动脉粥样硬化引起的。动脉粥样硬化是一种全身性疾病，所有动脉都有可能发生。因此，锁骨下动脉粥样硬化通常也会伴随其他部位，如心脏、大脑供血血管的粥样硬化。同时，锁骨下动脉会发出椎动脉供应脑部血流，锁骨下动脉斑块如果破裂，产生的血栓也有可能顺着椎动脉一路通往脑部，引起脑动脉栓塞。因此，基于以上原因，双侧血压不等的人群更容易发生卒中。

双侧血压不等不止动脉粥样硬化这一个原因。如果是位年轻女性出现双侧血压差异过大，应怀疑其是否患有大动脉炎；如果双侧血压不等的同时还伴随剧烈的胸背疼痛，则应报怀疑是否患了主动脉夹层，这是一种极端危险的急症，应尽快就医。

特别提醒 正确的血压测量方法：静坐15分钟以上，将袖带绑在一侧上臂，袖带与心脏保持在同一水平面，开始测量。测完一侧血压，应立刻测量对侧血压，如果发现双侧血压差异较大，应再次测量，排除血压的正常波动造成的测量差异。■

高血压患者 脚肿有原因

地平类降压药是临床中应用非常广泛的一种降压药，非常适合老年高血压患者，降压的同时还能起到抗动脉粥样硬化的作用。地平类降压药没有绝对禁忌证，安全性比较高，常见的副作用就是导致脚肿。脚肿并非药物破坏了组织或攻击了其他器官，而是其药理作用所固有的。地平类降压药对小动脉扩张效果非常好，但是对小静脉和毛细血管的扩张作用很有限，因而可能导致体液淤积。而人在白天站立活动，受重力影响体液容易在下肢淤积，到了晚上人躺下后下肢回流压力减小，水肿就会慢慢消退，所以就出现了“晚上脚肿，早晨复原”的情形。

这种脚肿副作用通常不会引起不良后果，因为地平类降压药引起的水肿多发生在用药初期，往往能够自行消失。如果脚肿的程度不重，就不需要理会，可以继续服药。如果肿胀明显，影响了日常生活，可以考虑换成其他种类降压药或联合用药。

一般来说，高血压患者出现脚肿，不需要通过吃利尿剂来消肿，因为心衰、肾衰导致的水肿源于体内血容量增多，利尿剂可以帮助减少血容量，达到消肿的目的，而地平类降压药并不会引起血容量增加，所以不建议服用利尿剂。当然，除了脚肿的因素，老年高血压及肥胖高血压患者等也可以考虑加用利尿剂降压。服用地平类降压药的患者，白天要注意避免长时间站立，卧床休息时尽量把双腿垫高，促进下肢的静脉体液回流，以缓解水肿。■



器官衰老时间表

皮肤——20岁后慢慢变薄

●20岁后皮肤厚度就慢慢开始减少了，真皮纤维细胞数量也在减少，胶原总含量每年减少1%。

●35岁后皮肤的张力就明显下降。

●50岁后，真皮网状层弹性纤维多见断裂。

此后，皮肤明显松弛、皱纹加重。皮肤衰老除了与自然衰老有关外，与紫外线照射（光老化）、环境及遗传都有关。

防衰建议：

保湿 在洗澡后的五分钟内，用毛巾将身上水分轻蘸一下，涂抹有“膏”、“霜”字样的油包水型护肤膏。

防晒 因为紫外线对胶原蛋白具有一定的破坏性作用。

补充维C 多吃绿叶蔬菜和黄色、橘色的水果等富含类胡萝卜素的食物，适当补充维C可延缓皮肤衰老。

肌肉——30岁后开始流失

●30岁后，肌肉每年流失1~5%。



●60岁后，每年肌力下降3~5%。

●70岁后，老年女性肌力会下降50~70%。

而肌肉流失30%将影响正常功能，丢失40%将威胁生命。

防衰建议：

补充蛋白质 每人每天每公斤体重至少摄取1.2克蛋白质。鸡蛋、肉类、豆浆等都是蛋白质的优质来源。

参与抗阻运动 如举重、弹力带运动等方式，适度锻炼肌肉。

肾脏——30岁后肾功能开始走下坡路

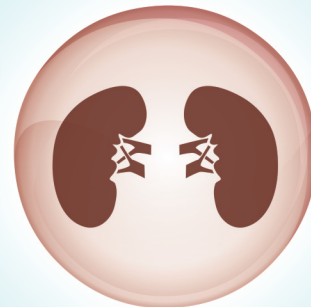
30岁之后人到中年，肾功能是在走下坡路的。以肾小球滤过率这个肾功能指标来说，正常人每分钟100毫升，那么30岁之后，基本上每年都会丢失掉0.5~1毫升左右。如果有基础疾病或生活方式不健康，对肾脏损害的高危因素存在，那么肾功能下降的速度更快。

防衰建议：

早点睡 每天保证7~8小时睡眠。每晚睡眠小于5个小时，肾功能下降最快。

别吃太咸 身体需要把多余的盐分排掉，肾脏负担就会加重；同时吃的咸也容易造成高血压，长期冲击肾脏。

别贪肉 高蛋白饮食，蛋白质分解形成尿素氮和肌酐等代谢产物，都需要肾脏来进行过滤。肉可以吃，但别贪多。



大脑——35岁开始衰退

人类大脑的认知功能在35岁时，会达到巅峰，然后开始走下坡路，45岁后，衰退速度则会明显加快。

防衰建议：

勤用脑 用脑会使脑血管多处呈扩张状态，脑组织有足够的血液、营养供给，从而为延缓大脑衰老提供了物质基础。

不喝酒不抽烟 尤其“一口闷”的喝酒方式最伤大脑，会使血液中的酒精浓度急剧升高，迅速开启神经元细胞的“自杀”程序。长期吸烟会诱发动脉粥样硬化，导致脑血管狭窄，引起脑血管疾病。

**骨骼——35岁左右开始衰老**

●从出生到20岁，骨量是随着年龄明显增加的。

●从20~30岁，骨量在以每年0.5~1%的年增长率缓慢增加。

●从30~40岁，一生中骨密度最高的时刻，骨骼生长处于相对平衡状态。

●从40岁之后，男性和女性就开始慢慢丢失骨量了，尤其是女性绝经后，丢失更快。

如果年轻能积累好骨量基础，年长时少流失一些，骨头自然也就牢固一些。

防衰建议：

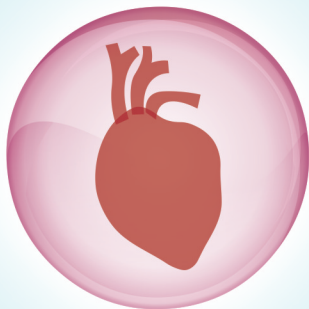
不挑食 多食用含钙、磷高的食品，如牛奶、鱼、虾、杂粮、绿叶蔬菜等。

晒太阳 补充维D，有利于钙的吸收。

适当运动 在阳光下进行适当的负重运动，不仅促进体内维D合成，还能促进骨骼生长，延缓骨骼老化。

心脏——40多岁后疾病高发

45岁以上的男性、55岁以上的女性心脏病发



病概率较大，男性比女性提前十年心脏衰老。

防衰建议：

每天运动 养成每天固定运动的习惯，每周5次、每次至少30分钟，可以降低心脏病、糖尿病与中风的风险。

低脂、高纤食物 尽量多挑选低脂、高纤的食物，包括水果与蔬菜、全谷类、鱼和其他肉或豆类等蛋白质的食物。

戒烟 吸烟会增加罹患心血管疾病的风险。

减肥 甩开身体多余的脂肪和肥肉，减少心脏的负担。

肺部——40岁后加速衰老

●20岁之前为肺脏生长期和成熟期。

●20~25岁达到最佳状态。随着年龄增加肺功能不断下降，最终形成“老年肺”。

●到40岁时，肺部衰老会出现加速。

防衰建议：

戒烟 是保护肺部最应该做的事情。

腹式呼吸 吸气时肚皮鼓起，呼气时肚皮凹下，除了能增加氧气吸入量，保护肺部之外，还可以锻炼横膈肌，使胃、肝、脾、肠等得到温和的按摩。

游泳 最“大众化”的养肺运动。

肝脏——45岁后开始衰老

肝脏的体积随着年龄的增大，逐渐缩小。70岁以上老人的肝重量与青少年比较平均减少25%。而肝脏门静脉血流速率及血流量在45岁以后均随增龄而减少。65岁以上的老年人肝脏血流量较40岁以下的中青年减少了35%。这些变化，也意味着肝脏代谢能力的下降，肝脏在逐渐衰老。

防衰建议：

保持正常体重 体重增加可以促使肝脏加快衰老。

不酗酒 肝脏处理酒精时，会产生大量的自由基，加速衰老和造成疾病。

科学用药 看说明书用药，避免药物肝损伤。■



前列腺有“三怕”

约30%以上的成年男性会有不同程度的前列腺症状，而在50岁以上男性中发病率高达60%以上。另有统计显示，患有严重前列腺炎的男性患者在我国超过了7000万，且这一数字还在呈上升的趋势。前列腺炎不仅发病率高、而且病情复杂多样，严重地影响到男性身心健康和生活质量。因此，如何预防前列腺炎成为广大男性朋友关注的问题。

许多慢性前列腺炎患者对前列腺炎有严重的恐惧心理，其实，慢性前列腺炎仅仅是一种自身慢性炎症，只要做到规范治疗和适当的日常保健相结合，前列腺炎完全可以治好。

前列腺疾病主要症状为尿痛、排尿困难、会阴部坠胀疼痛及睾丸掣痛。

在正常情况下，男性尿道的下段寄生有细菌，排尿时，这些细菌会被冲刷掉，而经常憋尿易使细菌逆行到尿道，引发前列腺炎。

久坐是前列腺发病的“元凶”

过度充盈的膀胱在男性久坐状态下可压迫前列腺组织，腺体充血使前列腺液的排泄变困难，尤其是久坐在软椅上或沙发上，会使整个泌尿系统血液循环受阻，进一步加重病情。



纵欲是前列腺病“大敌”

性欲无节制，纵欲是前列腺的“大敌”。精液中30%的液体为前列腺液，性生活过于频繁时，会加重腺体分泌，导致前列腺过度充血。而过度压抑性欲，也会导致前列腺液堆积在前列腺管内形成淤积，机体免疫力低下时可诱发炎症。此外，有些男性射精时突然中断射精，形成逆行性射精，导致精液淤积在前列腺管和尿道内，频繁的自慰都可使前列腺组织充血肿胀，引起或加重前列腺炎。



烟酒让前列腺炎雪上加霜

过食辛辣烟酒，对前列腺炎患者来说，辛辣可引起前列腺和尿道血管扩张，加重腺体充血水肿或加重慢性前列腺炎症状。

吸烟，可明显升高前列腺炎的发病率，因为烟草中含有的尼古丁、氰化物和一氧化碳等可引起前列腺血管扩张，导致腺体充血。



饮酒，在酒精的刺激下前列腺会发生局部毛细血管迅速扩张、充血，出现排尿困难症状，并且酒精在肝脏内代谢可影响体内睾酮含量，对于老年男性，睾酮含量降低对前列腺疾病无疑是一件雪上加霜的事情。



前列腺炎患者日常保护

前列腺疾病的发生主要是源于以上因素的影响，尽量做到避免以下六点，即可远离前列腺疾病的困扰。

1. 治疗期间忌食辛辣刺激食物。
2. 性生活需节制、和谐、规律。
3. 穿宽松洁净柔软内裤，注意保持外阴清洁及大便通畅，以减轻前列腺组织的充血水肿。
4. 勿久坐，少进行骑自行车、骑马等压迫前列腺的运动，适当户外运动。
5. 前列腺炎患者除了进行药物治疗外，要辅以心理治疗。患者稳定、镇静、乐观的情绪状态下症状会明显改善或消失，达到事半功倍的治疗效果。
6. 在饮食方面鼓励多吃含硒较丰富的食物，如粗粮、坚果、植物油、新鲜蔬菜和水果等，以补充各类抗氧化剂，以预防及治疗前列腺疾病。■

胃癌有征兆

胃癌患者在患病初期并不会会有显著的症状，但是只要加以细心观察，还是存在着一些预兆的。

胃部疼痛 如果胃部时常会感觉有疼痛感，则有可能患上胃癌。如果身体保持健康的状态，那么胃部的维持功能是正常的，便不会有压迫感或者胃粘膜出现损伤的情况，自然也不会存在着一系列的疼痛感。但是突然的出现胃部疼痛则需要去医院进行胃镜检查，判断自己是否患上了胃癌。

便血 一旦发现自己的粪便出现了血液或者是颜色出现变化，则需要提高警惕，很有可能是由于恶性肿瘤发展而引起的，极大可能是患上了胃癌。随着胃部肿瘤越变越大，患者的粪便内部含有的血液则会越来越多，因此，一旦发现一点迹象则需要立即处理。

身体消瘦 胃部具有消化并吸收营养物质的功能，如果身体短期之内体重下降很多，则需要怀疑自己是否存在着消化系统器质性病变，患上胃癌是有可能的，因为胃癌会影响人体吸收，从而使人们变瘦。如果在没有刻意减肥的前提下，身材突然变瘦并不是一个很好的信号。

食欲低下 突然出现胃口降低，且伴随着食欲不振，则是胃癌发出的信号，因为当局部肿瘤在发展之期，人体的消化能力会减弱，患者就会出现食欲不振的情况。此时应该去正规医院的肠胃科进行诊断治疗。■

东北米比南方米好吃

南方的米饭不如东北的好吃，南北方的大米为什么口感有这么大的差别呢？

粳米颗粒修长，常指南方米，粳米短而圆，多指东北大米，东北米和南方米的根本差别是在直链淀粉和支链淀粉的含量上。东北米里支链淀粉居高，而南方的大米中直链淀粉多。简单地来说，如果直链淀粉含量高，口感偏硬，而如果支链淀粉含量高，则口感偏黏。

这两种米中淀粉结构的不同，可能与气温和地域也有相关。我国地域广阔，南北方气候差异大，北方秋季光照充分、昼夜温差大，稻米中直链淀粉含量低、质软、口感好。南方是在高温、昼夜温差小的环境下种植的水稻，稻米中直链淀粉含量高、质硬、口感相对就差。而且，东北米和南方米在营养学上也是各有千秋，一般来说，粳米的蛋白质含量较粳米要高约2%，硒含量也比粳米要高一些，晚稻要比早稻的蛋白质含量略低一点。

粳米黏性较差，煮熟之后米粒颗颗松散，适合用来闷干饭和炒饭，用它煮饭的时候，要适当多加点水，比较“出饭”。粳米黏性适中，适合用来煮饭或煮粥，吃水比较少，“不出饭”。

东北米容易消化吸收，适合消化不良的人群。但是，它的血糖反应要高一些，升糖速度快，糖尿病人要适量。而南方的大米，消化慢，升糖也慢，相对糖尿病人更有利于调节血糖。■

生酮饮食有利有弊

“每天早上全麦面包，中午和晚上不吃主食，不吃水果（含果糖），只吃牛肉、鸡肉、煮鸡蛋等富含蛋白质的食物，或白菜、木耳菜等蔬菜……”这就是近几年很火的生酮饮食，不少人用它来减重。

生酮饮食是由高脂肪、低碳水化合物、适量蛋白质搭配的一种饮食方法，该概念最早起源于1920年。

生酮饮食是针对难治性癫痫的儿童所应用的一种非常罕见的饮食方法，只不过后来被人们发现它可能对体重管理有一定帮助。在国际上，一般来说生酮饮食是需要到医院医生严密的监护之下进行，原因就是它存在比较高的风险，因为生酮饮食是采用极低的碳水化合物，基本上碳水化合物的功能比在5%以内，用内脏动员的方式来产生酮体，从而达到消耗内脏脂肪的目的。

生酮饮食的确能让人的体重在短时间内出现下降，但没有足够证据表明，生酮饮食法对人体健康是长期有益的。高脂低碳的极端饮食模式弊大于利，这早已是营养学界的共识。因为长期摄入高脂肪食品，将对心血管造成很大的危害，过多的脂肪沉积在血管壁上，久而久之会使血管壁弹性减弱、管腔变窄，甚至阻塞，导致高血压、冠心病等多种疾病的发生。

主食是提供能量的，得吃，光靠蛋白质和脂肪会增加肾脏的负担，《中国居民膳食指南》建议，全谷物应该占主食1/3的量。另外，杂豆类和薯类也可以部分代替主食。主食的烹调方法也很重要。炒饭、炒面、炒饼、油饼、炸糕等

添加了大量脂肪和糖的主食，都不能算作好的主食。好主食的4个特点是：一要杂，二要淡，三要不加糖，四要不加油。■

黄冰糖和白冰糖

提炼工艺不同

黄冰糖其实也被称之为“老冰糖”、“土冰糖”。它出现得比较早，那时的提炼工艺还没有多么的先进，在由蔗糖到冰糖的提炼过程中，它提炼的程度也就比较低。所以，黄冰糖中所含有的杂质会比白冰糖多一些，但蔗糖的含量却要比白冰糖高。不过，尽管黄冰糖的蔗糖含量比白冰糖高，但实际上白冰糖比黄冰糖更甜。因为白冰糖的提炼技术要比黄冰糖更高，提炼过后剩下的成分也就更纯，更单一，所以，品尝起来也就更甜，其实，说白了就是浓度高低的问题。

生产工艺不同

白色冰糖是单晶冰糖，黄色冰糖是多晶冰糖。黄冰糖到白冰糖的转化，其实是冰糖生产工艺的提升。黄冰糖经过脱色处理成了白冰糖。在脱色的过程中，黄冰糖中的营养成分会丢失，所以，黄冰糖的营养成分比白冰糖高一些。

用途不同

白冰糖的纯度比黄冰糖高，在高温下更好融化，炒菜时可以避免因为油温太高油糊了，冰糖还没化开。而且，白冰糖杂质少，颜色会更透亮，做出来的菜更好看。

在家自制甜品汤，最好是用黄冰糖，因为黄冰糖的营养要比白冰糖更高，而且，黄冰糖没有白冰糖尝起来甜，用来炖甜品汤的话，不会过于甜腻；红烧，拔丝，卤煮等需要上色用白冰糖合适。■

一生守好血压

“红线”

血压稳是血液循环的保障

人体心脏和血管组成了一个密闭循环系统。心脏收缩泵出来的血液大量流入主动脉血管里，会对血管壁造成一定冲击力，这就是收缩压；心脏舒张时，主动脉血管通过自身弹力压缩，将血液输送到全身各个血管和器官，形成的压力叫舒张压。二者合称为血压，是血液循环到人体各个角落，为所有组织提供氧气和营养的必要条件。

人体主要靠神经和体液影响心脏、血管活动，分配血容量，调节血压。在它们的作用下，健康人体即使血压暂时升高，也会很快调回合理范围。中枢神经系统可根据身体内部及昼夜、温度等外部环境的需要，通过改变心脏输出量和血管外周阻力，对血压进行调节。体液中很多物质会影响血压波动，例如肾上腺素可使心跳加快加强，心脏输出量增加；去甲肾上腺素可使外周血管广泛收缩。除此之外，心脏功能好、血管弹性好、管腔粗细适度，也会让血压调节阻力减小，全身血液循环更稳定。血压波动的规律一般为“勺型”，白天活动多，血液循环和身体代谢快，血压较高；夜间身体休息，血液循环相对慢下来，血压较低。

高血压的独立危险因素具体分为高钠低钾膳食、超重和肥胖、过量饮酒、长期精神紧张、年龄增长、缺乏体力活动、血脂异常和糖尿病及大气污染等。这些都会引起中枢神经系统和体液调节出现不同程度的紊乱，损伤心血管健康，进而导致高血压。

高血压如何伤身体

理想血压是收缩压小于120毫米汞柱，舒张压小于80毫米汞柱，120~139/80~89毫米汞柱为正常高值血压。高血压最先损害血管，长期高血压或血压波动大，会使血管弹性越来越差，好比一个气球被吹胀多日后，放掉空气也不能恢复原样。血管问题又可能进一步引发心脏、大脑、肾脏等重点靶器官病变。血压水平尤其与心血管风险密切相关，在高血压诱发的诸多疾病中，脑卒中是我国高血压人群最主要的并发症，冠心病也明显上升，其他并发症还有心力衰竭、左心室肥厚、心房颤动、终末期肾病。肾脏损伤通常是因为顽固性高血压，持续10~20年的高血压会引发肾功能减退，部分发展成肾衰竭；肾损伤反过来又会影响血压控制，导致恶性循环。高血压带来的损伤会随时间推移而增强，因此血压控制越早越好。

青年时期较常见的高血压特征是舒张压较高，收缩压不太高，压差小。这是因为年轻人心脏功能处于较好状态，心肌收缩力较强，泵血一般不会过量。但年轻人通常因熬夜、压力大、久坐不动、超重和肥胖等因素，导致主动脉承受过多压力，引起舒张压升高，出现轻度高血压。这样的高血压，初期症状多数不太明显，少数患者有恶心、头疼等轻微症状，尽早改善生活方式可以减缓高血压进展，及早保护靶器官。

中年时期是高血压患病高峰期，大部分是不良生活习惯的积累效应。该阶段高血压的收缩压和舒张压都高。这意味着，人体已经很长一段时期处于不良状态，主动脉长期痉挛紧张，动脉粥样硬化已经进行，血管弹性已变差，靶器官也遭到一定破坏难以逆转。但遗憾的是，很多人没意识到身体这种变化，近年来，中年期高血压引发的中风、冠状动脉病变，甚至猝死越来越多。

老年时期高血压患病率超50%。其特点是舒张压变低,收缩压变高,压差缩小。随着机体衰老或其他慢性病缠身,心脏泵血能力变差,血管和其他脏器也出现不同程度的机能衰退,全身大大小小的血液循环有所破坏,身体对血压的调控能力变差,血压也更易受危险因素影响而波动。

目前我国高血压知晓率和治疗率分别为51.6%和45.8%,总体处于较低水平。专家建议:

家家户户自觉测血压 所有年龄段人群都应关注血压健康,每个家庭要自备上臂式电子血压计。普通人群建议每周测1次血压,有危险因素之一的、有高血压家族史的或55岁以上男性及更年期后的女性等,建议定期监测。

青年人积极控血压 青年人高血压往往从血压波动大开始,这种波动较为隐匿。平时要减少熬夜、规律进食、控制体重。如果症状明显,有必要进行药物治疗时,一定要及早用药。

中年人严格控血压 血压在120~129/80~84毫米汞柱和130~139/85~89毫米汞柱的中年人群,10年后分别有45%和64%成为高血压患者。因此长期血压接近临界值(140/90毫米汞柱)的中年人,要尽早就诊,听取专业防控建议。

养成健康生活方式 饮食中减少盐、饱和脂肪和胆固醇的摄入;坚持运动,将体重指数控制在18.5~23.9,即体重(千克)除以身高(米)的平方,男女腰围分别控制在90厘米和85厘米以下;戒烟限酒;控制好情绪和睡眠。■



老年人外出要防走失

如果老年人患有慢性疾病或易发作的急性疾病,一定要反复叮嘱他们出门随身携带急救物品,例如,冠心病患者携带保心丸或硝酸甘油,经常有低血糖发生的糖尿病老人应随身携带水果糖、巧克力之类的食品。家人平时应在老年人的手机里保存紧急联系电话,教会老人紧急时如何拨打电话找到家人或警察的帮助。

传统方式 将一张写有家庭地址和家人电话的胸牌挂在老人身上,或者放在老人的衣服口袋里。

智能方式 最好给老人购买带有一定功能的手机、拐杖、鞋子等可以追踪定位的随身物品,这样即使老人走丢也可尽快取得联系。

看护方式 家中孤老或者日常生活不能自理的老人最好请人看护,或者求助于社区提供的志愿者服务或居家养老服务来帮助、照顾老人,安全又放心。

社会方式 我国某些地区有一些助老机构,只要家中老人已在机构登记,并佩戴由该机构发放的绿色助老卡,不论他走到哪,只要有人发现他,就可以拨打助老卡上的助老机构电话,机构就可以提供老人的家人联系电话与住址,顺利帮助老人回家。也有的城市对空巢、独居、病残家庭提供援助服务,老年人在紧急需要救助的情况下,可通过“一键通”呼叫设备获得紧急救援指导。

报警方式 一旦家里有老人走失,不要局限于“失踪24小时以上才能报警”的规定。应立即报警,求助警方和官方,以便迅速、顺利地找回老人。■

步态异常背后的疾病

上了年纪后，老人腿脚会变得不利索。有数据表明，除了衰老带来的影响，16%以上的老人步态不稳是因疾病导致的运动能力下降。

划圈步态 行走时病侧上肢屈曲，手臂摆动消失，大腿及小腿伸直，脚向外甩呈划圆弧状。该步态可能是脑血栓、脑出血等脑血管意外后遗症导致的。

醉酒步态 抬脚缓慢，落地时有力，步态不稳，东倒西歪，不能走直线。该步态常见于小脑疾病患者，如肿瘤、炎症等疾病，酒精、巴比妥类镇静药物中毒。

慌张步态 起步慢，抬腿低，后渐快，越走越快，难以止步，身体前倾，手足抖动，显得慌里慌张。该步态多见于患震颤性麻痹的老年人。

鸭行步态 走路时挺腰鼓肚，臀部左右摇摆如同鸭步，行走不稳常摔跤，下蹲、起立、登楼时吃力。该步态可能是进行性肌营养不良、佝偻病等导致的。

跨越步态 行走时髋关节、膝关节抬得过高，患腿高抬，而患足下垂，怕脚尖碰到地面。这可能是坐骨神经麻痹、腓总神经麻痹、多发性神经炎等，导致老人小腿伸肌瘫痪，足不能背伸而呈下垂状态。

跛行步态 患肢缩短，双腕僵直，腿部外展或内旋活动受限，行走较慢。该步态常见于股骨头无菌性坏死患者。

特别提醒 老人异常步态的成因比较复杂，如果发现问题要及时就医。老人的鞋子太紧，走路脚痛，也会影响步态。老人在挑选鞋子时，脚趾前要留出1厘米；多数老人双脚尺寸不同，因此双脚都要试穿；蹲下时鞋子容易不合脚，因此试穿时还要蹲下，将脚尖或脚跟往前或后踮起，看看鞋子是否能完全包裹脚部。■

泛血管病重在预防

什么是泛血管病

泛血管疾病是以血管病变（95%为动脉粥样硬化）为共同病理特征，危害心、脑、肾、四肢及大动脉等重要器官的一组系统性血管疾病。

泛血管疾病一是和高危因素有关，主要包括高血压、高血脂、糖尿病、吸烟、遗传、性别、肥胖、感染及免疫等方面。二是和全身病变有关。人的血管分布在全身的各个器官、组织，心脏将血液泵出后，血液供应全身各个器官，一旦血液过不来，就会出现细胞缺血死亡。

泛血管疾病怎么筛查

心血管病患者发生猝死，主要和两个因素有关，一是高危因素没控制，二是血管内的斑块没被发现。发生动脉硬化斑块，很多病人是没有症状的，或者休息一下就缓解了，但是斑块一旦破裂就危险了。因此，泛血管疾病的评估，就是对病人进行危险因素筛查，通过早期筛查发现斑块，早期干预。

做泛血管疾病筛查的目的，就是看患者心血管是否有狭窄、程度是多少，通过问诊和影像学表现（颈动脉超声、心脏CTA等）来进行判断。高危因素的人筛查出斑块，及时干预是不会发生猝死的。因此，有高危因素的人，要尽早去筛查，早期干预。

泛血管疾病的预防

除了筛查，做好泛血管疾病的预防更重要，专家提出了“ABCDE”预防法则：A代表阿司匹林及抗栓治疗；B代表控制血压及β受体阻滞剂类药物；C代表胆固醇和戒烟；D代表健康饮食和控制血糖；E代表运动和科普教育。做好这几个原则，大部分心血管疾病可以做到不发病或少发病。要想从源头阻断心血管慢病的发生，还必须全社会参与，对疾病进行全程管理，帮助个人控制高血压、高血脂、糖尿病、肥胖等高危因素。■

搀扶老人是个技术活

床上扶起，别架胳膊 扶老人从床上或轮椅上起身时，别把老人双臂抬高，架在自己脖子上，用力将老人撑起，这种姿势很容易造成老人肩关节受伤。

正确做法：扶住老人腰部、背部协调行动。弯腰抱起老人时，自己应先对身体蹲低，再向前倾，避免脊椎过度施力。也可先稍向后仰，让椎间盘往前移动，减轻椎间盘向后突出的程度。

上下楼梯，别加压力 老人上下楼梯时，家人会习惯性搭把手或直接伸出手臂大力搀扶。这样的话，老人由于无法找到着力点，容易一脚踏空，且由于外力过大，老人基本失去掌握平衡的能力。

正确做法：给老人提供支撑与平衡身体的力量。协助老人上楼时，使其身体重心略向前倾，下楼时身体重心略向后倾，动作应缓慢平稳。

路边摔倒，先喊后扶 看到老人摔倒在地，很多人第一时间上前搀扶。由于老人多患有高血压、糖尿病、骨质疏松等，易造成二次伤害。

正确做法：先判断其意识是否清醒，呼唤老人，如果对方有口头应答、眼部活动等反应，可断定其意识清楚。如果不能，可能为晕厥或脑血管意外，不宜立即扶起，以免加重脑出血或脑缺血。若老人坐在地上尚未完全倒下，搬来可以坐的东西将其支撑住，或直接上前将老人扶住；若老人完全倒地，可将其缓慢调整到仰卧位，并小心将其头面部偏向一侧，防止呕吐物呛入气管，并尽快拨打急救电话。

有些情况不可扶 老人跌倒后易造成手腕部、大腿部骨折，及胸腰段脊椎压缩性骨折，不可急于扶起，处理不当可能加重损伤和骨骼错位；如果平时健康或病情稳定的老人突然晕倒，出现呼吸心跳骤停、丧失意识、脉搏消失等现象，应立即进行心肺复苏；患癫痫的老人跌倒后，不能硬扶或者硬掰抽搐肢体，否则会导致肌肉、骨骼损伤。■



“二八月乱穿衣”，是指农历2月和8月，为冬春换季和夏秋换季时，应“春捂秋冻”。“秋冻”指的是尽量少增衣物，以提高自身对环境的适应力，为寒冬腊月做准备。但老人切不可盲目“秋冻”，要及时增添衣物。

秋天的早、中、晚及室内外温差较大，呼吸道黏膜不断受到忽暖忽寒的刺激，抵抗力减弱，给病原微生物提供了可乘之机，是流行性感冒等上呼吸道感染的高发季节。老人呼吸肌、膈肌及韧带萎缩，肺及气管弹性减弱，呼吸功能降低。秋天的温差让老人更易感冒和患上呼吸道感染。

患有心脑血管疾病的老人，在秋季受寒冷刺激后，交感神经兴奋，全身毛细血管收缩，血液循环外周阻力增大，血压较夏天有所升高，应及时根据血压变化适当加大药物剂量。而且，寒冷刺激会使原本就有病变的心肌缺血、缺氧更加严重，老人更应及时增加上衣，保暖胸部，以免发生心肌梗死。曾患脑梗死、脑血管狭窄的老人，更要注意头部保暖，以免加重或诱发脑中风。

患有风湿性或类风湿性关节炎的老人，秋季易受风寒湿邪，常会出现腿部胀痛、沉重感，或伴有肿胀、行走不便等症状。这类老人可在腿部戴上保暖护膝，防止肌肉颤动，保证膝关节稳定，同时促进血液循环。

患有糖尿病的老人，受到秋凉刺激，常并发肌肉神经病变。糖尿病人本身局部供血较差，血管受到冷空气刺激，易发生血管痉挛，使供应肌肉组织的血量进一步减少，加重局部的手足麻木、腰痛等，甚至引起组织坏死和糖尿病等并发症。此外，天气转凉后，身体需要更多热量抵御寒冷，人体内代谢相对较旺盛，进食量也会有所增加，这对糖尿病人来说，血糖本身很难控制，如果再“秋冻”，易导致血糖波动幅度加大。■



医生劝你 不要做

心内科医生：长期熬夜 熬夜时，人长期处于应激状态，不断分泌肾上腺素等激素，会造成血管收缩异常。长期缺乏睡眠，人会感觉紧张、焦虑，容易诱发或加重高血压。对于本身有房颤、心律不齐、冠心病的患者，熬夜无形中给心脏加重负荷，更容易发生心肌梗塞等事故。

皮肤科医生：经常去角质 角质层是皮肤的第一道防线。频繁去角质会造成皮肤屏障功能的受损，使皮肤保湿功能下降，防御功能受损害。日常对于皮肤护理应该以适度清洁为主，如果要去角质，一般建议半个月一次比较合适。

骨科医生：爱穿高跟鞋 人体的脊柱由多个椎骨连接而成，椎骨的接触面近乎为平面，而穿高跟鞋会使人的重心过度前移，造成骨盆前倾，使得脊柱弯曲增大，造成椎骨间的接触面变小，腰

椎和颈椎受力点集中，甚至会集中到一个点上，对椎骨的压力迅速增大，容易加重损伤。

泌尿科医生：老是憋尿 正常人膀胱壁承受的压力是有限的。当膀胱内尿液过多，超过了正常膀胱壁所能承受的压力，对膀胱内膜就会造成伤害，还可能引发膀胱炎。某些致病菌的纤毛可附着于尿路粘膜，经输尿管上行至肾盂，引起肾盂肾炎。临床上会表现为腰痛、尿频、尿痛、血尿等症状，长期反复的慢性感染还会造成肾功能损害。

眼科医生：爱戴美瞳 美瞳比普通隐形眼镜伤眼几率更高，因为其更厚、透气性也更差；颜色涂料的化学成分也增加了健康威胁；长时间佩戴容易产生视疲劳、引发干眼症，导致眼睛烧灼以及视力模糊等。

消化科医生：爱喝浓茶 浓茶容易引起胃食管反流，胃酸具有腐蚀性，如果经常反流，对食管、咽喉就会造成刺激。食道反流症也是引起食道癌的主要诱因之一。

耳科医生：戴入耳耳机 在嘈杂环境中最好不戴耳机听音乐，因为人会不自觉提高耳机音量，对听力造成损害。不建议选择入耳式耳机，同时，音量最好控制在听歌时还能听到别人说话为宜，以免过分刺激耳朵。而且连续使用时间一定不能过长，每听半小时，最好就能取下耳机休息一会儿。

口腔科医生：牙齿开酒瓶 很多人用牙齿来完成稀奇古怪的工作，如撕下衣服上的价签，打开一包薯片，用牙齿开啤酒瓶，用牙齿咬山核桃等硬的东西等，这些坚硬的物品会给牙齿造成损伤，或导致牙齿的边缘破裂。

血液病科医生：频繁染发 多种染发产品原料可能有致敏作用，所以，头发能不染就不染，实在想染发的，最多半年一次，尤其是老年人和孕妇，要尽量避免潜在有害物质的摄取。■



患者要学『会』看病

就诊目的明确，不要把看病当聊天 不要跟医生说不相关的事情，不要跑题，看病毕竟不是拉家常，要描述就诊的主要内容。专家号少、老年人上网挂号折腾、路上堵车延误等就不要说了。

完备的就诊资料 尤其是重大疾病、多次就诊或转院的患者，一定要把以前的就诊资料带齐，很多问题不是口述能说清的。比如，肿瘤的病理分型、免疫组化、基因检测、以前治疗手段、化疗药物的剂量都要从资料上去获取。

提前想好要咨询的问题 尤其是大病就诊时，一定要对想了解的重点问题或疑问心中有数。比如，什么肿瘤、有没有手术机会、治疗费用、愈后等等。

尊重医生的诊疗意见 简单或轻微的疾病，医生会给出明确的诊断和治疗方法，可能用时较短，用不着不放心反复确认。

急危重症不要慌乱 即使十万火急的病情，也不要焦躁和冲动，一定要沉着冷静，不要给医生添乱。

特别提醒 医生面对的患者比较多，病情也各不相同，医生很难做到对每个患者都抱有同理心，有时候，患者会觉得医生“冷漠”，其实，很多时候“冷漠”也是一种冷静，如同一个人变得成熟一样，不是心变老了，而是繁华过后的淡定。医生“冷漠”多数时候不是心变硬了，而是长久历练后的冷静。■

食品添加剂之五

柠檬酸钠

柠檬酸钠别名枸橼酸钠，是一种有机化合物，常见有两种水合物：二水柠檬酸钠、五水柠檬酸钠。柠檬酸钠的工业产品主要是二水柠檬酸钠，因为五水柠檬酸钠在空气中会有缓慢的轻微脱水，因此二水柠檬酸钠更容易运输及保存。

理化性质

柠檬酸钠外观为白色到无色晶体，无臭，有清凉咸辣味。常温及空气中稳定，在湿空气中微有溶解性，在热空气中产生风化现象。易溶于水，可溶于甘油，难溶于醇类及其他有机溶剂。

在食品行业中的主要用途

柠檬酸钠无毒性、具有pH值调节性能及良好的稳定性，因此广泛应用于食品工业，用作食品添加剂，需求量大，主要用作调味剂、缓冲剂、乳化剂、膨胀剂、稳定剂和防腐剂等。

柠檬酸钠用于清凉饮料，可缓和酸味，改进口味。在酿造中加入本品，可促进糖化作用，用量约为0.3%。在冰糕和冰淇淋制造中，柠檬酸钠可用作乳化剂和稳定剂，用量为0.2%~0.3%。还可用作乳制品的防止酸败剂，加工干酪和鱼肉制品等的增黏剂，以及食品的甜味矫正剂等。另外，柠檬酸钠同柠檬酸配伍，还能用作各种果酱、果冻、果汁、饮料、冷饮、奶制品和糕点等的胶凝剂、营养增补剂及风味剂。

对人体健康的影响

柠檬酸钠是目前最重要的柠檬酸盐，主要由淀粉类物质经发酵生成柠檬酸，再跟碱类物质中和而产生，具有安全无毒性能。联合国粮农组织与世界卫生组织对其每日摄入量不作任何限制，可认为该品属于无毒品。■

汤汤水水去胎毒

胎里怎么会有毒

胎毒，更多的是婴儿无法运转吸纳来自母亲的物质，包括营养和其他元素。胎儿孕育时，与母亲一脉相承，依赖母亲的气血滋养得以生长。成人的脏腑功能是成熟的，对于母体来说是可以被接纳运化的营养元素，对于胎儿来说不一定。如果有些物质不能被运化、被吸纳，就会积蓄成“疾”，排泄出来。

胎毒最多的就是湿和热，这都是不能被运化积滞而产生的。《小儿药证直诀》：“多由在胎时，母食肥甘，湿热太过，深入胞中”。最主要的就是妈妈吃了些难消化、湿热盛的食物，自己没有多大的反应，但是胎儿就受不了了。五脏之火隐于母胞，出生之后，加上些其他因素的干扰和加速，就会爆发排泄出来，就是我们看到的胎毒。

如何去胎毒

可从母体、婴儿入手。胎毒跟母体饮食息息相关，准妈妈在饮食方面要少吃重口味、高热量食物，低盐低脂饮食，注意清淡且有营养。不要过食生冷，多吃应季季节性的蔬菜、豆类，少盐。去除体内毒素最好的方法之一就是多喝水。喝水能加快身体循环代谢，使代谢废物排出。孩子脏腑稚嫩，月子里大补特补，乳汁营养太盛，孩子可能也消化不了。

新生儿宝宝，如果有轻微黄疸可尝试茵陈5克、白术8克、一碗半煎取50毫升，给宝宝分次服用，一天一剂，连服5~7天，可驱散湿热、助肝疏脾；宝宝的湿疹喂金银花水或用来泡澡会有部分效果，但问题在于饮食“过量”，孩子脾运化水湿的能力不足，吃少点，奶粉冲稀点，配合健脾祛湿的小儿推拿法。■

孩子说话晚要看医生

孩子1岁以内为说话的准备期，开始牙牙学语，如在5个月前能完成“啊、哦”等发音；7~8个月可以发“爸爸、妈妈”等音；1~1岁半能把某些词与对象联系起来；1岁半能听懂小故事，以词代句；1岁半~2岁能说简单的句子；2~3岁为掌握基本语言的阶段；3~7岁是一生中词汇量增长最快的时期，5~6岁半语言发育基本完成。如果孩子到了一定的年龄，却没有达到相应的说话能力，可能由以下几点原因引起的：

耳聋 耳聋影响声音输入障碍，如中度以上耳聋可以影响孩子对语言的理解和表达，导致说话迟缓，耳聋越重影响语言发育情况越明显。

行为障碍性疾病 如儿童孤独症，由于社交行为障碍，对别人交流说话对象不关心，影响学习说话，同时运用语言能力差，自言自语，重复刻板语言，或说话单调，没有抑扬顿挫表现等。

智力低下 在语言发育迟缓中占比最大，学习和模仿能力差，对语言理解和表达能力差，说话晚。

学习说话环境变化和复杂 孩子在学说话时，突然改变孩子习惯生活语言环境，而新的陌生环境方言不同，导致理解困难，会影响语言表达导致说话困难。如果家庭成员来自不同地方，各说各的方言，语言环境复杂，也会影响孩子语言表达能力，导致说话延迟。

构成说话的器官异常 如先天性腭裂孩子，由于口腔上腭不同程度缺陷，导致说话的构音器官不全，影响语言发育，导致说话延迟；部分脑瘫孩子，由于构音器官肌肉运动不协调导致说话表达困难、延迟。

单纯说话延迟 有些孩子仅有说话(语言表达能力)落后表现，随着语言发育，最后语言表达能力爆发，可以像同龄孩子一样进行正常说话和交流，但是这种孩子比较少。

专家提醒 如果因疾病导致说话迟，要早诊断早治疗，不要错过最佳语言学习期。■

秋季养生在于收

收养气血 睡觉要早

中医提倡顺应自然节气早睡早起，早睡可以顺应阴精收藏，以养“收”气，早起可以顺应阳气的舒长，使肺气得以舒展。《黄帝内经》说“秋三月……早卧早起，与鸡俱兴”，就是让我们早睡早起，以适应秋天收敛的节气特点。一般来讲，晚上11点前入睡，早晨6点左右起床较为适宜。失眠人群要缓解自己的心理压力，学会放松技巧，合理安排自己的睡眠时间，午睡时间不宜太长，晚上睡前泡泡脚，对失眠有好处。

收养阳气 寝食要暖

入秋后，自然界阳气渐收，阴气渐长，只有聚足阳气，才能“正气存内，邪不可干”，不怕冬天里的寒邪侵袭。我们后背上的督脉有温阳的作用，因此，养护阳气就要让后背暖一暖。睡觉还铺着凉席的，是时候应该撤下来了。中医讲“虚邪贼风，避之有时”，寒邪就是贼风，所以我们在睡觉时还要关上窗户，躲避贼风侵袭人体。

夏季阳气较盛，虚证患者可以借助外界的阳气来补充体内阳气不足，而天气转凉后，外界阳气不够了，虚证的表现就越明显了，从而造成病情反复。所以入秋后很多肠胃功能不佳的人常会抱怨，胃酸、胃胀、胃痛发作频繁了。

建议在秋天每天早晨吃粥，因为初秋时节，脾胃内虚，抵抗力下降，这时若能吃些温食，特别是喝些热药膳于身体自然很有好处。

收养津液 饮食要润

燥邪一易伤肺，二易耗伤津液，入秋后人体会出现一派干涸之象。故应遵循“秋季养阴”的法则，选择滋阴润燥、滋补润肺、清热降火的膳食。

当出现上火症状，如口干、口渴、咽喉肿痛等症时，单纯靠多喝水往往很难解决人体对水分的需要，可以加点秋季特色饮品泡水代茶饮，此时比较适合泡水的有百合、麦冬、枸杞子。

梨是秋季润肺最好的选择。一般人生吃就行，小孩或是脾胃弱、体质虚寒的人最好蒸熟后吃，也可以煮点梨汤喝。

收养心神 情志要畅

中医认为五志过急皆可化火，喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七情皆可影响人体气机通畅，郁滞日久，易致火毒内生，耗液伤阴。加之燥邪当令，使肺阴更伤。因此，此时宜保持积极乐观心态，应避免不良情绪干扰和刺激，让心情始终处于淡泊宁静的状态，遇事做到含而不露，秘而不宣，使心神安静自如，让自己的内心世界充满乐观和喜悦。

收养肺阴 身体要动

中医讲秋天五行属金，金与肺相应，所以肺气较弱的人在秋天容易发生一些肺系疾病，如感冒、咳嗽、哮喘等。每天在背部的风门与肺俞两个穴位处做做艾灸，有温通气血，调整阴阳的作用。■

简
作
介
者李星 福州市中医院神志
病科副主任护师

艾灸调理失眠效果好

失眠是一种常见的症状，一般情况下要考虑是否思虑过度、压力大、劳累过度等因素。艾灸穴位可以激发人体自身的经络之气，通过自身的经络之气来舒筋通络、平衡阴阳，对于治疗失眠有显著效果。

神门穴 位置在腕横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷的地方。艾灸这个穴位能调节自律神经，有补益心气、安定心神的效果。

内关穴 位于前臂掌侧，在大陵和曲泽的连线上，腕横纹上2寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。这个穴有疏通经络、宁心安神的作用，对于情志所伤或精神过度紧张所引起的心中烦乱、睡眠不安患者效果好。

百会穴 位置在头顶正中线与两耳尖连线的交叉处，是各条经脉气会聚的地方，能够通达阴阳脉络。

安眠穴 位置在项部，当翳风和风池穴连线的中点处。此穴有镇惊安神的效果。

三阴交 位置在内踝尖直上3寸的地方，在胫骨后靠近骨边凹陷的地方。这个穴有健脾益血、调肝补肾及安神的效果。

涌泉穴 位置在足前部凹陷处第2、3趾趾缝纹头端与足跟连线的前三分之一的地方，这个穴是肾脏的原穴，艾灸此穴能使身体精力旺盛，体质增强，对失眠多梦、神经衰弱效果显著。

足三里穴 在小腿外侧，犊鼻下3寸，犊鼻与解溪连线上，艾灸此穴可调理脾胃、通经活络，治疗饮食不化、胃气不和引起的失眠。

艾灸调理失眠时要在临睡前施灸，饭前饭后不能立即施灸，艾灸后三个小时不要用冷水洗手或洗澡，艾灸前后多喝温开水，艾灸后要注意保暖。■

福州市第四医院 协办

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

“妈宝”是教育的失败

“妈宝”是网络流行词，也就是事事听妈话，没啥主见的成年人。在家长眼里，听话的孩子是好孩子、乖孩子，才招人喜欢，会被大家认可，事实上也是，听话的孩子会让大人感觉省心。但是，孩子太过听话是教育的失败。因为太过听话的孩子，能力相对弱，对将来的发展无益。

太过听话的孩子缺乏主见 孩子在摸摸这里，碰碰那儿的过程中，获得成长经验。当孩子在探究的过程中，在动手动脑感知世界的过程中，如果家长束缚他们的行为，告诉他们不许这样，不许那样，要乖，要听话时，他就慢慢地开始怀疑自己的想法和判断。家长长期束缚和控制还会让孩子在面对问题时不知道如何解决，不知道如何作出决定。因为，他们害怕遭遇家长的说教和指责，担心自己被贴上不听话的标签。

太过听话的孩子缺乏探索精神 好奇心、求知欲、喜欢探索、爱问问题是孩子的天性，但是，当家长要求孩子变成“听话的孩子”就会让孩子慢慢抑制自己的天性。他们开始管住手、管住嘴，不做家长不喜欢的事，安安静静，不再缠着家长问“十万个为什么”，他们开始学会顺从、讨好，慢慢失去对世界的探索。

太过听话的孩子其实不快乐 孩子作为一个独立的个体，有自己的想法，想按照自己的想法认识世界，当家长开始给孩子在内心制定“听话”标准后，他们开始被动朝着家长设定的方向成长。他们开始压制好奇心、探索欲，开始配合家长“演出”，没有机会展现真实的自我，并且让自己变得越来越不开心。■

福州市妇幼保健院 协办

简
作
介
者

蔡璨 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。

叶酸 你吃对了吗

叶酸是一种B族维生素，在体内参与氨基酸和核苷酸的代谢，是细胞增殖、组织生长和机体发育不可缺少的营养素。每个人都需要叶酸，特别是备孕怀孕妇女，对叶酸需要量增加，医生会建议额外增补叶酸以预防叶酸缺乏导致的胎儿畸形。

食补还是药补？

人体不能合成叶酸，每天必须从外界摄入。虽然叶酸广泛存在于肝脏、深绿色蔬菜等食物中，但是天然叶酸很不稳定，在加热过程中容易被破坏。如果仅通过食物，大多数女性难以获得足够的叶酸。而人工合成叶酸稳定性好，生物利用率高。所以增补叶酸建议选择选择人工合成叶酸。

但是，服用维生素不能代替健康平衡的膳食，备孕和怀孕的女性仍然要多吃富含叶酸的食物。中国营养学会《孕期妇女膳食指南》推荐，孕妈妈除叶酸补充剂之外，每天最好保证吃1斤以上的绿叶蔬菜（可提供叶酸约0.2毫克）。

何时开始增补叶酸？

备孕、怀孕补充叶酸最重要的目的是为了预防胎儿神经管缺陷。神经管将来会发育成宝宝的脑和脊髓。神经管缺陷常引起死胎、死产，即使活产，患儿也多早夭或终身残疾，给家庭和社会带来沉重的负担。

胚胎神经管在受精后的第3周开始分化，至第4周结束前神经管就闭合了。如果在此期间准妈妈体内叶酸水平不足，就可能导致神经管没有完全闭合，也就是神经管缺陷。而此时，大多数准妈妈还不知道自己已经怀孕。所以建议至

少从孕前3个月开始增补叶酸，使准妈妈体内的叶酸保持在一定水平。临床实践证明，合理增补叶酸可使神经管缺陷的发病率下降50%~85%。

备孕怀孕要补充多少叶酸？

中国妇幼保健协会《围受孕期增补叶酸预防神经管缺陷指南（2017）》建议，无高危因素的妇女从可能怀孕或孕前至少3个月开始，每日增补0.4毫克或0.8毫克叶酸，直至妊娠满3个月。对于高同型半胱氨酸血症妇女，建议每日增补至少5毫克叶酸，直至血液同型半胱氨酸水平降至正常后再考虑受孕，且持续每日增补5毫克叶酸，直至妊娠满3个月。此外，妇女如有以下情况，可酌情增加补充剂量或延长孕前增补时间：居住在北方、特别是北方农村；饮食中新鲜蔬菜和水果食用量小；血液叶酸水平低；MTHFR 677位点TT基因型；备孕时间短。

补充叶酸别过量

叶酸是水溶性维生素，在肾功能正常的患者中，很少发生中毒反应。因此对有高危因素的妇女，孕前及孕早期每日服用5毫克叶酸是安全的。但是，长期大剂量服用叶酸，会干扰锌的代谢和吸收，导致缺锌，还可能掩盖维生素B₁₂缺乏的症状，所以没有高危因素的妇女每日增补叶酸的量不要超过1毫克。

怀孕3个月后还要吃叶酸吗？

到了孕中、晚期，尽管叶酸预防神经管畸形的作用已经消失，但作为重要的B族维生素，还可以预防贫血及其他妊娠并发症。建议孕妇每日口服30~60毫克元素铁和400微克（0.4毫克）叶酸来补充铁和叶酸，以预防孕产妇贫血、产后脓毒病、低出生体重和早产。

男性备孕需要补充叶酸吗？

饮食正常均衡的男性，一般不缺叶酸。■