

我爱健康

I LOVE HEALTH

2023

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



为提高民众对烟草危害的认识，增强公众特别是青少年学生拒绝烟草的意识，福州市疾控中心在“世界无烟日”前后以“无烟，为成长护航”为主题，开展一系列宣传活动。

5月31日，省、市卫健部门在福建卫生职业技术学院举办控烟宣传活动，内容包括：通报2021年福建省中学生吸烟率、控烟倡议、控烟知识长廊、烟盒健康警示走秀、控烟诗歌朗诵、专题科普讲座等。图1为省疾控局张国安局长参加现场活动；图2为活动现场的烟盒健康警示走秀。

福州市、台江区疾控中心走进福州外贸职专和福州文教职专，开展控烟校园宣传。图3为外贸职专学生手举牌承诺拒烟；图4为文教职专学生表演的控烟啦啦操。

省疾控中心在新福建客户端举办《戒烟我能》控烟科普短视频大赛，我中心刘兴文医师创作的《烟盒上的健康警示》短视频作品获得“十佳创作奖”。图5为获奖名单。

闽内资准字A第029号
福州雄胜彩印有限公司 承印

P09 【养身体】
喝酒对人体的急性伤害

P20 【防病之道】
不要把胆结石拖成癌



2023年7月28日世界肝炎日



坚持早**预防**
加强**检测**发现
规范抗**病毒****治疗**

行动起来！提升全民肝炎防控意识，努力消除肝炎危害！

流年似水 聚散依依

流年，似水潺潺，带走了很多，也留下了很多。浅望，岁月里那些被时光遗落的卑微又诚挚的温柔，在一些剪不断、理还乱的纠缠里变得刻骨。或许，生命里，总有一些人永远无法忘记；总有一些情值得我们用一生去追随。

风起的日子，将指尖渐瘦的流年，交与阳光，晾晒，风干。让那些美丽，依然如花般，在生命的枝头摇曳。静候花开，是一袭婉约的惆怅，丰盈了流年，绚烂了季节。

蘸一笔墨香，将如花开过的时光，融入文字，典藏。等寒冷之时，拈一片冬的雪韵，给曾经一个温柔的怀抱，温一壶文字取暖。

感恩，流年里所有的所有。时光里那些被流水遗落的暖，终会沉淀成最美的画卷，暗香浮动，浓淡相宜。

相伴，走过风雨之后，一些注定的缘分，总会在注定的红尘渡口相遇。来，或不来；见，或不见，都在那场倾心里，温暖了生命所有沧桑的旅程。

一个回眸，云淡风轻，与你在意念里重逢；
一抹懂得，微风拂过，让生命在灵犀里与共；
一份守候，不言不语，却总是淡淡相依；
一场相随，不倾不诉，却总是不离不弃；
一份尘缘，清清浅浅，却总是心手相牵；
一曲离歌，望断天涯，不变的真情，继续于心底。

纵然，过往被流年斑驳，岁月也依旧会微笑着，给我一份最温柔的眷恋。

风住，落花香。当流年，被过往温柔成一株素梅，我便循着幽幽的梅香，在一抹清浅里，携一怀不变的初心，让生命在似水流年里，恬静，安然。■

封面题字：陈奋武



2023年7月 第4期
总第94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：福州雄胜彩印有限公司
印刷日期：2023年7月

Contents

目 录

卷首语

流年似水 聚散依依 【 01 】

专家论坛

乳牙健康 关乎一生 【 04 】

健康资讯

HPV疫苗不只预防宫颈癌 【 07 】

超七成人脸板腺堵塞 【 08 】

养身健体

喝酒对人体的急性伤害 【 09 】

谈谈肺康复 【 10 】

手麻原因多多 【 13 】

听说过肩袖吗 【 14 】

营养膳食

菠菜其实不补铁 【 15 】

破解“一吃辣就拉肚子” 【 16 】

食品安全

身边的致癌物 【 18 】

防病之道

引发肾病的病 【 19 】

不要把胆结石拖成癌 【 20 】

常见的颅内疾病 【 21 】

止痛药的自述 【 22 】

生活贴士

腿疼看什么科 【 23 】

影像学检查做还是不做 【 24 】

科学认识防癌体检 【 26 】

男性五十岁后查查前列腺 【 29 】

健康指南

食品添加剂之十——硫磺 【 30 】

中医治未病

抽动障碍那些事儿 【 31 】

夏天也要重视防寒 【 34 】

舒心苑

心理压力大 尿酸水平高 【 37 】

儿童康健园

谁家宝宝不踢被子 【 38 】

康乃馨

隔空取物 消灭肿瘤于无形——单孔手术 【 40 】

来了解一下避孕药 【 41 】

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

于国霞 博士，主任医师，北京儿童医院口腔科主任，擅长唇腭裂及继发畸形的修复手术；儿童颌面部肿瘤、血管瘤的综合治疗等。

杜辉 硕士，北京儿童医院口腔科副主任医师，擅长错颌畸形的矫治，各类埋伏牙牵引等复杂错颌畸形的诊断治疗，不良习惯的早期矫治，儿童乳牙外伤的固定治疗。

乳牙健康 关乎一生

孩子的乳牙迟早要换，如果出了问题，需要治疗吗？其实，乳牙对孩子的咀嚼、美观、发音都有重要作用，家长要足够重视。

乳牙缺失过早——戴个间隙保持器

问题：小朋友可能因为各种原因无法保留乳牙，需提前拔除，但是如果乳牙（特别是乳磨牙）缺失过早，而恒牙在短期内还不能萌出，就可能出现邻牙向缺牙部位倾斜、对颌牙伸长的情况。

专家建议：在恒牙萌出之前，如果孩子乳牙过早脱落或被拔除了，为了保留原有乳牙位置的间隙，减少将来牙齿拥挤的可能，可以佩戴间隙保持器，来维持牙齿间隙，能够防止邻牙向缺牙部位倾斜、对颌牙伸长，帮助恒牙顺利萌出。

乳牙滞留——多数牙齿不齐可以调整

问题：如果小朋友饮食过于精细，颌骨不能通过咀嚼得到足够刺激，发育不足，导致乳牙牙根吸收异常或不吸收，发生乳牙滞留，新牙可能长歪或偏离正常牙弓位置。如果颌骨发育正常，萌出间隙足够，舌头的力量和咀嚼的刺激会促使恒牙调整萌出到正常生长位置；如果一段时间后新牙不能移动到正常位置，可通过正畸排齐牙齿。

专家建议：如果孩子滞留的乳牙已经松动了，可以等待乳牙自行脱落；如果乳牙松动不明显，则建议到医院检查，排除其他病因，可以考虑拔除滞留乳

牙，留出空间，为偏离正常位置的恒牙自行调整回到正常的位置创造条件。乳牙滞留引起的牙齿不齐多数可以自行调整，对于颌骨小、新换牙齿大的孩子来说，可能会导致牙列拥挤，待恒牙替换完成后进行矫正。

多生牙——长出之后一般建议拔除

问题：多生牙是指正常牙列以外的牙齿，主要表现为替牙期萌出的畸形牙，或新萌出的恒牙间隙过大，可发生在牙弓任何位置，多见于上颌前牙区。多生牙不具备正常外形，缺少与正常牙齿的邻接，容易嵌塞和滞留食物，导致牙龈组织发炎，甚至引发龋齿。如果多生牙占用正常恒牙萌出的空间，会破坏正常牙弓形态，阻碍正常恒牙萌出。

专家建议：如果多生牙已经长出来了，一般建议拔除。当然也有特殊情况，比如有的孩子口腔内相邻的恒牙缺失了，如果多生牙牙根发育较好，也可以考虑替代缺失的邻牙。对于长期埋伏在骨内的多生牙，如果不影响牙齿萌出、正畸等，可以考虑观察，但是少数多生牙长期埋伏在骨内，有形成“含牙囊肿”的可能，需要家长定期带孩子到医院请专业医生进行复查。

地包天——尽早检查正畸治疗

问题：有些孩子咬住后牙时，下牙在上牙的外面，这叫作牙齿反颌，又称地包天，不仅影响牙齿健康、颌骨发育，还会影响进食、说话等口腔功能，甚至影响面部美观。遗传因素、上颌骨发育不足、下颌骨发育过度、牙齿早接触、龋齿治疗不及时、口腔不良习惯、不正确喂养姿势等因素，可导致牙齿反颌。

专家建议：地包天往往需要正畸治疗，由于地包天病因差异较大，要根据孩子的不同年龄阶段，地包天的严重程度，以及发生的病因选择治疗方案，例如活动矫正器治疗、固定矫正器治疗、隐形矫正器治疗等，可能还需要配合上



颌骨的牵引治疗。

需要注意的是，地包天在各种错颌畸形中属于“相对急症”，治疗不宜拖延太晚，当孩子能够配合治疗时，建议尽早前往医院检查治疗。

龋齿——乳牙、恒牙均可通过窝沟封闭预防

问题：儿童的口腔清洁能力差，新萌出的磨牙牙面窝沟较深，食物进入窝沟后，不容易被清洁出来，继而发生龋齿，受到冷热酸甜等刺激之后有疼痛感，甚至牙齿出现龋洞。

专家建议：在乳牙阶段、恒牙阶段，都可以通过窝沟封闭来预防龋齿。将窝沟封闭材料涂布于牙冠，填平窝沟，待材料固化变硬，能够形成一层保护性屏障，覆盖在窝沟之上，使牙面变得光滑、易清洁，阻止致龋菌、酸性代谢产物等侵蚀牙体组织。

需要提醒大家的是，不要认为孩子做了窝沟封闭就不会产生龋齿了。要知道，封闭磨牙窝沟并不能减少其他牙齿患龋的风险，也不能减少与封闭牙齿相邻一面的患龋风险，因此仍要注意保持口腔卫生，定期复查。

如果孩子的牙齿出现刺激疼痛、甚至牙洞，需要前往儿童牙科进行牙齿治疗，此时就不再适合进行窝沟封闭了。

诞生牙——根据松动情况判断是否拔除

问题：有些孩子乳牙萌出时间过早，甚至出生时就已萌出，这样的牙称为“诞生牙”，看起来与正常的乳牙差不多，但是危害却不少。例如，诞生牙刚萌出时切缘比较锐利，哺乳时易咬伤母亲乳头；吮吸奶头时，诞生牙反复摩擦舌腹部，引发溃疡，导致患儿疼痛、哭闹、感染与喂养困难；诞生牙容易松动脱落，可能导致误吞或误吸，危及生命。

专家建议：虽然诞生牙的形态、大小与正常乳牙相似，但是结构发育不佳，表面矿化不良，牙根一般未发育或未发育完全，牙根周围无槽骨支持，容易松动脱落。如果诞生牙在内外、左右、上下方向都存在松动，脱落风险较高，为防止脱落误吸入气管造成窒息，需尽早拔除。■



HPV疫苗

不只预防宫颈癌

多数人认为HPV疫苗就是宫颈癌疫苗，其实这两者并不能完全划等号。接种HPV疫苗可以预防很大比例的宫颈癌，但HPV疫苗可以预防的癌症并不仅仅局限于宫颈癌。

根据一项最新研究，在可能由HPV引起的癌症中，92%是由HPV疫苗中包含的HPV类型所引起。如果遵循HPV疫苗建议，就有可能预防这些类型的癌症。这项研究结果发表在美国疾病预防控制中心主办的《发病率和死亡率周报》上。

HPV是人乳头瘤病毒的简称。这是一种常见病毒，可导致男性和女性患某些类型的癌症。它会导致宫颈癌、外阴癌、阴道癌、阴茎癌、肛门癌和口咽癌（咽后部，包括舌根和扁桃体），HPV疫苗可预防最常引起这些癌症的HPV类型。

美国疾病预防控制中心的研究人员分析了美国两个国家级癌症数据库中2012~2016年的数据，以确定HPV相关癌症的发病率，并估算每年有多少癌症病例是由现有HPV疫苗包含的HPV类型所引起。研究结果显示，在2012~2016年期间，美国估计每年平均有34800例新诊断的癌症是由HPV引起，其中92%是由HPV疫苗中包含的HPV类型所引起。最常见的是宫颈癌（9700例）和口咽癌（12600例）。■

超七成人 睑板腺堵塞

电子时代，人们用眼强度加大，导致干眼发病率逐年增高。据《2021国民生活方式与干眼相关性分析报告》显示，调研的5万余人中，睑板腺堵塞者高达71.6%，泪膜不稳定者达到59.7%，螨虫感染者占比为20%。

干眼的发病原因和危险因素众多，包括全身性疾病、眼局部感染及相关疾病、手术及药物相关因素，以及环境与生活方式等。因此，干眼的对因治疗十分关键。

睑板腺堵塞是干眼相关的重要体征。《报告》显示，有“佩戴隐形眼镜1年以上”、“使用眼药水3个月以上”、“经常熬夜或睡眠质量差”、“每天使用电子产品4小时以上”、“化妆”这五类生活习惯的人群，睑板腺堵塞发生率皆超过74%。其中，有“使用眼药水3个月以上”习惯的人群，其睑板腺堵塞发生率最高，达86.1%。

所以建议大家要控制电子产品使用时间、平时多眨眼；在医生指导下规范使用眼药水；眼干眼涩人群尽量少佩戴透氧性差的软性隐形眼镜，女性尽量少化浓妆；少熬夜，保持正常作息，以此养成好的生活习惯，更好地预防干眼发展。■

喝酒对人体的急性伤害

双硫仑样反应 服用头孢类、甲硝唑等药物期间饮酒可出现双硫仑样反应，如面部潮红、头痛眩晕、腹痛、胃痛、恶心呕吐等，严重者致呼吸抑制、心肌梗死、急性心衰及死亡。用药期间和停药5天内不能饮酒、口服或静脉输入含乙醇的药物。

急性胰腺炎 可导致急性胰腺炎发作，严重者可产生心肌抑制因子，使心脏骤停。因此，酒精中毒的人应查血清淀粉酶。

心脏急症 可能诱发急性心肌梗死，尤其是老年人和有糖尿病等基础病的患者。昏睡的饮酒者发生急性心肌梗死比较隐匿，要特别注意。

横纹肌溶解 喝完酒后昏睡的人，如果肢体不活动，长时间压迫部位，会出现肌肉缺血坏死，导致横纹肌溶解。肌肉溶解释放大量的坏死物质入血，会造成多脏器功能不全，甚至猝死。

低血糖症 酒后如果出现心悸、多汗、低体温、脉快有力、神志模糊、嗜睡、昏迷等症状，应立即警惕酒精性低血糖症。若低血糖昏迷持续超过6小时，会导致脑水肿、中枢神经损害，甚至死亡。

体温流失 酒精可造成血管扩张，散热增加，尤其是在寒冷环境中，易造成低体温，使机体出现高凝血症、高血糖症和心律失常，造成患者的意外死亡。

呕吐物窒息 误吸是醉酒者发生意外死亡的一个主要原因。酒后呕吐时胃内容物容易进入气道，导致患者窒息以及诱发吸入性肺炎。醉酒者一定不能仰卧睡觉，头一定要偏向一侧，防止呕吐物进入气管。

甲醇中毒 如果饮用了含甲醇的工业酒精或用其勾兑的散装白酒后，可引起甲醇中毒。摄入甲醇5~10毫升就可引起中毒，30毫升可致死。

醉酒后的意外 酒驾导致的车祸、饮酒后意外摔倒、坠亡、溺亡等。

肝癌 长年累月喝酒对肝脏的伤害巨大，甚至导致肝癌。

特别提醒 不饮酒对健康最有益。■



谈谈肺康复

气促、呼吸困难、活动耐力下降……日常生活中这些症状普遍存在，而且让人饱受折磨，苦不堪言。当出现这些情况时，你可能需要做肺康复治疗了。

什么是肺康复

肺康复是经过全面的评估后，对有症状、日常生活能力下降的慢性呼吸系统疾病患者采取的综合干预措施，是任何一种慢性肺部疾病治疗计划中不可缺少的一部分。它结合了运动训练、呼吸技巧、饮食和健康教育。慢性肺部疾病患者呼吸功能退化速度是正常人的2-3倍，通过肺康复可以更好地控制呼吸道症状，减缓肺功能退化速率，增进日常生活活动能力，同时减轻焦虑、抑郁等症状，改善肺部问题与降低就医费用。

肺康复适用哪些人

原发性肺部疾病患者 阻塞性疾病：慢性气流受限、慢性支气管炎、肺气肿、哮喘、支气管扩张、囊性纤维化；限制性疾病：间质性肺病、肺癌。

继发性肺部疾病患者 神经肌肉疾病：脑卒中、帕金森综合征、多发性硬化、脑瘫、脊髓损伤、慢性脊髓灰质炎、肌肉衰减综合征；骨骼肌肉疾病：胸廓畸形、骨质疏松症；血管胶原化、结缔组织和类风湿疾病；系统性红斑狼疮、硬皮病、强直性脊柱炎、风湿性关节炎。

简易评估方法

呼吸困难程度评价 常用Borg指数来评价，分值越高表示呼吸困难程度越严重。

Borg 指数	
0分	一点也不觉得呼吸困难或疲劳
0.5分	非常非常轻微的呼吸困难或疲劳，几乎难以察觉
1分	非常轻微的呼吸困难或疲劳
2分	轻度的呼吸困难或疲劳
3分	中度的呼吸困难或疲劳
4分	略重度的呼吸困难或疲劳
5分	严重的呼吸困难或疲劳
6-8分	非常严重的呼吸困难或疲劳
9分	非常非常严重的呼吸困难或疲劳
10分	极度的呼吸困难或疲劳，达到极限

运动能力评估 6分钟步行试验法：测量患者6分钟内在平坦、硬地上快速步行距离的测试。它可以评价在运动过程中所有系统全面完整的反应，其中包括肺、心血管系统、体循环、外周循环、血液、神经肌肉单元和肌肉代谢，能较好反映日常体力活动的水平，是临床上非常实用、便捷的评价患者运动耐量的方法，常用于心肺疾病患者的功能诊断和康复指导；心肺运动试验：可测量运动期间的生理反应，需要专业设备。

生活质量评估 CAT量表：由病人自己打分，主要用于量化慢阻肺对病人健康的影响。分级：0-10代表轻度影响、11-20代表中度影响、21-30代表严重影响、31-40非常严重影响。

我从不咳嗽	○1	○2	○3	○4	○5	我一直咳嗽
我一点痰也没有	○1	○2	○3	○4	○5	我有很多很多痰
我一点也没有胸闷的感觉	○1	○2	○3	○4	○5	我有很重的胸闷的感觉
当我爬坡或爬一层楼时，我并不感到喘不过气来	○1	○2	○3	○4	○5	当我爬坡或爬一层楼时，我感觉非常喘不过气来
我在家里的任何劳动都不受慢阻肺的影响	○1	○2	○3	○4	○5	我在家里的任何活动都很受慢阻肺的影响
每当我外出时就外出	○1	○2	○3	○4	○5	因为我有慢阻肺，我所以从来没有外出过
我睡眠非常好	○1	○2	○3	○4	○5	因为我有慢阻肺，我的睡眠非常不好
我精力旺盛	○1	○2	○3	○4	○5	我一点精力都没有
得分合计						总分：

呼吸肌肌力评估 呼吸肌肌力测试仪是一套便携式的呼吸功能测试仪器，可以测量最大口腔吸气压、最大口腔呼气压、经鼻最大吸气压。

肺康复的简易练习

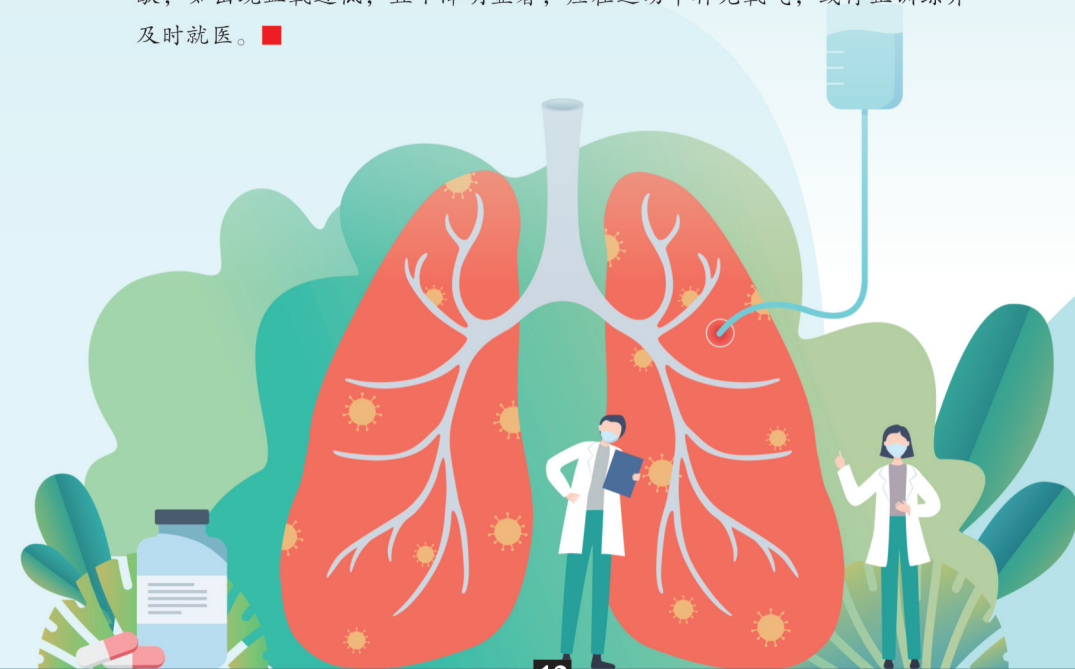
腹式呼吸与缩唇吐气练习

- 1.放松心情，取一舒适、放松的半卧位姿势；
- 2.手放在腹部（用手来感受呼吸）；
- 3.是否正确：正确的呼吸是吸气时腹部鼓起，呼气时腹部收缩；
- 4.用鼻子深吸气，使腹部突起做短暂停留2-5秒（因人而异）；
- 5.收缩腹部，撅起嘴唇慢慢呼气，就好像在轻轻吹蜡烛火焰一样；
- 6.呼气时间应是吸气时间的2倍；
- 7.每日可练习2~3次，每次练习10分钟左右。半卧位姿势练习熟悉后，再练习平躺、站立或坐位，而后在运动中贯彻这种呼吸方式。

合并胸廓运动和呼吸运动的练习

- 1.练习可采取坐姿或者站姿。首先调匀呼吸、放松身体，在训练过程中均采用腹式呼吸；
- 2.频率：每周3次，每次15分钟，可根据自身情况适当增加时间。

注意事项：有心率不齐、肺动脉高压、肺心病、心脏衰竭者或运动中出现胸腹运动不协调者等，应格外注意运动时间不宜过长，适当增加运动间歇，如出现血氧过低，且下降明显者，应在运动中补充氧气，或停止训练并及时就医。■



手麻原因多多



引起手麻的原因很多，最常见的有以下几种。

颈椎病 当颈椎下段出现病变时，可出现肩、臂、手的疼痛和麻木，但是疼痛多呈放射性伴有感觉障碍。此外，颈椎不稳也可表现为肢体麻木，伴发凉或灼热感。

糖尿病 糖尿病并发神经病变时，亦可出现上、下肢麻木，伴有针刺、灼热感，通常为对称性，下肢较上肢严重。

短暂性脑缺血发作 即小中风，多发生于老年人（50~70岁），男性较多，发病突然，发生前通常会有明显的征兆，如偏身麻木或感觉减退，口齿不清等，持续数分钟或十余分钟缓解。

慢性酒精中毒 常见于长期酗酒的患者，可引起脑和周围神经病变，出现双下肢远端感觉运动减退、手足感觉异常麻木/烧灼感、无力等不适。

手机肘 也就是腕管综合征，见于常用电脑（手机）的人群，长期举着手机打电话易导致胳膊的神经受损，表现为肘关节疲惫麻木、疼痛、胳膊无力、抬不起来。

综上所述，手麻原因多多，应该及时到医院就诊，尽早治疗，以防止疾病进一步发展。■

听说过肩袖吗

肩膀嘎嘎响可能是肩袖问题，40岁以后肩袖撕裂是肩疼的最常见的原因之一，到60岁以上，1/3的人肩袖都有撕裂。所以，老年人肩疼大多是肩袖撕裂。年龄大了以后机械老化，组织就变脆了，老化是肩袖撕裂特别重要的原因。

既然动肩膀的时候嘎嘎响，有可能是肩袖的问题，那自己应该怎么查呢？

首先看活动角度是不是有异常，比方说往外转，两边看看是不是一样，如果两边一样，外旋角度是好的。肩周炎是什么？打不开。肩袖是什么？是疼，它能打开角度是正常的，只是抬到中间这儿疼，过去就不疼。

再就得看看有没有劲儿，一般来说，把手搭在对侧肩膀上，然后手往上抬，看看压着肩膀看有劲没有，还疼不疼。如果正常，肩袖没问题，但如果一压就掉下来了而且疼，那么一般肩袖都有问题。

肩袖撕裂和肩周炎的疼，有四点区别——

活动角度不同：肩袖撕裂能抬起胳膊，肩周炎抬不起来。

疼的时间不同：肩周炎夜里更疼，白天会缓和。

疼的部位不同：肩袖撕裂一般出现在肩膀最鼓的地方，而肩周炎的定位不明确。

治疗方式不同：肩周炎一般会自愈，但是肩袖撕裂只会越来越严重。■

“菠菜是补铁高手”的说法其实是个误传，来自一次错误的计算。1870年，一位德国化学家发表了一篇论文，称菠菜中的含铁量很高，足以与红肉媲美，论文一出便成为共识性结论流传于世。在此背景下，上世纪20年代末，美国漫画家创造了“大力水手”这个广为人知的卡通形象，漫画中的大力水手每逢困境，都会吃一罐菠菜，然后瞬间变得力大无穷，将困难逐个击破。大力水手一出，美国的菠菜销售额猛增33%，菠菜“补铁强身”的形象也深入人心。但是到了30年代末，菠菜的铁含量被复查，科学家们才发现，原来菠菜中含铁量并不高，那位德国化学家把小数点放错了位置，把结论夸大了十倍之多。虽然学界及时更正了数据，但是菠菜是“补铁高手”的消息还是广泛流传。

铁更多地存在于肉类食材中，每100克新鲜菠菜中含铁2.9毫克，每100克鸡肝含铁量高达9毫克，并且，菠菜中的铁吸收利用率并不高。膳食铁有两种形态——血红素铁与非血红素铁，前者存在于动物性食物，有效吸收率为15%~35%；非血红素铁主要存在于植物性食物中，有效吸收率仅2%~3%。除此之外，菠菜中还存在草酸等抗营养因子，会进一步降低铁的吸收率。

虽然不是补铁的好选择，但菠菜营养价值还是很高的。菠菜中含有丰富的膳食纤维，可以促进肠道蠕动、预防和改善便秘；能滋养肠道深处的有益肠道菌群，有助维持肠道内环境稳态、结构与功能的完整性；能降低淀粉和脂肪的消化吸收率，在保持健康体重、维持血糖稳定与保护心血管有一定作用。菠菜中还含有丰富维生素和矿物质，包括钾、镁、β胡萝卜素、叶酸、维生素C等。此外，菠菜中还富含类胡萝卜素、皂苷等。■

菠菜其实不补铁

『吃辣就拉肚子』破解

吃辣拉肚子的原因

辣椒含有大量的辣椒素 它是一种含有香草酰胺的生物碱，辣味之所以如此受欢迎，正是源于它。辣椒素能刺激舌尖、口腔黏膜及口腔神经末梢，促进唾液分泌，有利于食物的消化吸收，并使人感到兴奋，产生快感。辣椒素和热刺激一样，能够与感觉神经元结合，产生烧灼感。由于辣椒素不易被消化道分解代谢，会使肠道产生火辣辣的感觉。肠道壁上有很多神经元，接收到烧灼的信号，加快胃肠蠕动，将“辣椒素”排出体外。在这个过程中，肠道的粪便还没来得及成形，同时会吸收肠道中的水分，使大便变稀，出现了我们俗称的拉肚子。辣的本质是一种痛觉，食辣后上厕所感觉肛门痛，可以用凉水洗一洗，或者涂抹炉甘石软膏都能缓解。

肠胃自然衰老 肠胃功能随着年龄增长而逐渐减弱，对辣味的接受能力也越来越低。

对辣椒很敏感 如果长期不吃辣味，肠胃对辣椒素不适应，偶然摄入辣椒素，会有拉肚子的现象。

胃肠疾病 有的人患有肠胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡等疾病，辣椒对肠胃会产生强烈的刺激。

辣椒有助健康

鲜辣椒是维生素C高手，干辣椒富含胡萝卜素和钾。辣椒的辣味主要来自辣椒素，辣椒含的辣椒素越多，口感越辣。辣椒的含量跟品种有很大关系，国内比较辣的品种有朝天椒、小米辣等。同一品种的辣椒，越成熟，辣椒素含量越高。“白膜”覆盖的地方辣椒素含量最多，口感最辣，其次是辣椒果实的下半部分，再次是果柄端，种子中含量最低。通常情况下，身宽体胖、个头偏大，颜色相对浅的品种没什么辣味。而细长、窄小、皮薄，颜色相对深的比较辣。辣椒素具有很多健康益处，比如抑制前列腺癌细胞、降低患大肠肿瘤的风险、预防肥胖、缓解疼痛，辣椒素还是一种抗氧化、抗炎物质。

健康食辣有技巧

鲜辣椒好 辣椒首选新鲜的，急火快炒能减少营养素损失。炒时可搭配鸡蛋、瘦肉等，既实现食物多样，又营养互补。辣椒油这类又油又辣的调料还是少吃为妙。

烹调时少油少盐 为了中和辣味，也为了让味道更好，很多人烹调辛辣食物时会增加油盐的用量。过辣、过咸、过油会给身体带来多重危害，因此自家烹饪时应限制油盐的使用量，在外要少吃这类菜肴。

搭配清淡的果蔬 吃辣时，可以适当搭配一些清淡少油少盐的蔬菜，比如清炒苦瓜、蒜蓉西兰花、大拌菜等，具有清热去火的作用。吃辣后，为了防止出现咽干唇裂等症状，可以多补充水，吃点酸味水果，山楂、柚子、柑橘、苹果和梨等都不错。

不要过量食用 健康人都可以吃辣椒，但过量食用辛辣食物会刺激胃肠黏膜，使其高度充血、蠕动加快，引起胃疼、腹痛、腹泻等症状，诱发胃肠疾病。

量力而行 有胃溃疡、食道炎、痔疮、结肠炎、便秘、痤疮的人要少吃。具体每天该吃多少，目前并没有明确的推荐量，大家可以根据实际情况量力而行。 ■

身边的致癌物

烟草 烟草中已被证实有69种致癌物，熄灭烟草可以减少肺癌、口腔癌、鼻咽癌、喉癌、食管癌、胃癌、肝癌、胰腺癌、肾癌、膀胱癌、宫颈癌、结肠直肠癌、乳腺癌和急性白血病等恶性肿瘤的发生率。

酒精 经常喝酒的人比不喝酒的人呢，发生各种癌症的概率都要高。

深加工的肉类 不是完全不能吃，是尽量少吃，别当饭吃。

咸鱼 经常吃咸鱼的人会增加鼻咽癌的发生率，我们的东南沿海地区吃咸鱼比较多，也是鼻咽癌的高发地区。

槟榔 很多口腔癌其实都和嚼槟榔有关系，你以为买槟榔嚼着吃是养生，其实是卖槟榔的把癌症也卖给了你。

黄曲霉毒素 毒性是砒霜的64倍，可能存在于发霉的花生，发霉的粮食或者坚果当中，加热很难祛除毒素，去掉发霉部分也不行。此外，发霉的砧板、木筷等也会含有黄曲霉素，接触多了很可能会诱发肝癌。

苯并芘 苯并芘可通过吸入和经皮吸收进入体内，容易诱发肝癌、膀胱癌、肺癌，以及咽喉癌和消化道癌。高温烹调食物时，油温达到270℃时会产生苯并芘，长期吸入含苯并芘的油烟可诱发肺癌；烧烤食物，特别是烧焦的部分会产生苯并芘；汽车尾气中也含有此类物质。■

高血压引起的高血压肾病

高血压病人的血管所受到的压力会比健康者大许多，长时间持续这种状态，血管将受到伤害，会演变成动脉硬化。高血压肾病是高血压病患者的肾脏血管受损引起的肾脏病。由于动脉硬化，流入肾脏的血液减少，使得肾脏组织纤维化而功能降低。

系统性红斑狼疮引起的狼疮性肾炎

狼疮性肾炎是由系统性红斑狼疮所引起的肾小球肾炎。狼疮性肾炎的症状是蛋白尿与血尿，持续发展，可导致血液中的蛋白质不足，形成全身水肿的肾病综合征，有时也可发展为急性肾衰竭。

高尿酸血症引发的痛风性肾病

痛风性肾病是指因为血尿酸过多或排泄减少形成高尿酸血症所致的肾损害。尿酸是一种人体代谢产物。在正常情况下，尿酸会随尿液被排出体外，血中的尿酸能维持在正常范围内。但是因为某种原因造成血中尿酸过剩时，便是所谓的高尿酸血症。如果病情持续恶化不缓解，尿酸就会在四肢末端及肾脏沉积，而破坏机体功能。

膀胱炎并发的肾盂肾炎

膀胱是一个储尿器官。由大肠杆菌、葡萄球菌、链球菌等细菌感染而引起发炎的疾病，称为膀胱炎。一般情况下，遵医嘱服用常规抗生药物生素便可治愈，不会危及患者生命，但因膀胱经由输尿管与肾脏相连，细菌若到达肾脏，就会发展成肾盂肾炎。发展为肾盂肾炎时，肾脏因发炎肿大而使病人感到背部和患侧的腰肋疼痛；还可见到发冷、颤抖、发烧等类似感冒的症状；尿液变得白浊也是特征之一。■

引发肾病的病



不要把胆结石 拖成癌

胆结石是人群中的常见病，有些人因症状较轻，便不当回事，即使医生建议早期切除，还是能拖就拖。专家提醒，胆结石有久拖成癌的风险，应早诊早治。

胆结石的主要成分是胆固醇钙盐及胆色素钙盐。这些盐类长期存在于体内，可引起急、慢性胆囊炎；5毫米以下的小结石，容易掉到胆总管，引起胆管堵塞、胰腺炎，时间久了就可引起胆囊息肉，甚至胆囊癌。流行病学研究显示，40%~80%的胆囊癌患者合并有胆结石，直径3厘米的结石致癌风险是直径1厘米结石的10倍，说明胆囊癌的发生与胆结石的长期物理刺激、胆囊黏膜的慢性炎症等因素密切相关。

那么，所有胆结石都需要手术切除吗？这主要取决于有没有症状。60%~80%的胆结石患者都没有症状，基本是在体检中意外发现。若出现症状，多为右上腹部隐痛、胀痛；右侧腰背部隐痛；急性发作时可出现剧烈的胆绞痛；引起急性胆囊炎时，可有发烧、恶心、呕吐等。出现上述症状，就应立即治疗。经常出现腹痛、腹胀，或一吃油腻食物就腹部胀痛的病人，建议及早手术。没有症状、胆囊收缩功能正常、胆管通畅的病人，可定期做彩超，了解胆囊壁的变化情况。存在胆囊壁不规则增厚、胆结石病史超过3年、结石直径大于3公分者，癌变风险大，建议及早手术。■

常见的颅内疾病

炎症性疾病 如脑膜炎、脑炎、脑脓肿等，因炎症性充血、水肿，使颅内容积增加而致颅内压增高，多发病急，有高热、中毒等表现。

颅脑外伤 创伤后多出现颅内出血、血肿和脑组织水肿，应根据外伤史进行全面诊断。

脑血管病变 如颅内血管瘤，动、静脉畸形或高血压脑出血引起，发病急，伴一系列神经系统征象。

颅内肿瘤 包括大脑、小脑、脑干以及脑膜上的肿瘤，由于肿瘤占位增生，或阻塞脑脊液循环，常引起颅内压增高等症状。

此外，颅脑疾病还有颅脑发育畸形、脑寄生虫病、缺氧、中毒等，也常引起颅内压增高等表现。

颅内压增高是颅内疾病最常见的表现，它不是一种病，而是许多颅内疾病的一个症候群，它不仅预示着颅内器质性疾病的存在，若进一步发展，还可引起脑疝，后果严重，主要表现为头痛（醒后头痛更严重）、呕吐、视乳头水肿，还可能有脉缓而有力，血压高且脉压差大，或有耳鸣、耳聋、复视，或有抽搐、惊厥、精神障碍。

若平时健康的中老年人，突然出现癫痫发作、剧烈头痛（特别是醒后头痛）、严重呕吐（特别是喷射状呕吐，吐后头痛减轻）、以及持续性视力障碍、单眼突出、单侧耳聋、双眼复视、视野缺损、精神障碍、感觉（痛觉、冷热觉、触觉等）减退等，要警惕颅内患有脑瘤的表现，应及时去医院进行CT等检查，明确诊断，以免延误最佳治疗时机。

若突然出现剧烈头痛，呕吐，颈项强直，突然发生眼睑下垂、视物成双影等，腰穿检查出现血性脑脊液，则往往是脑血管畸形、颅内动脉瘤破裂而引发的蛛网膜下腔出血，应及时检查确诊，进行手术治疗。■



腿疼看什么科

止痛药的自述

我是“止痛药”，我分处方和非处方。处方止痛药(阿片类)的滥用每年可造成17万人死亡，而非处方止痛药的滥用更加严重。一方面许多人过于的依赖我而上瘾，甚至危及生命；另一方面，许多人过于害怕我，以致疼痛难忍也不敢吃。如何正确和我“做朋友”呢？我有话说。

我有三大种类 第一类是非甾体抗炎止痛药如阿司匹林、布洛芬等，主要用于头痛、肌肉痛、关节痛等；第二类为中枢性止痛药，如曲马多，主要用于中等程度的急性疼痛及术后疼痛；第三类为麻醉性止痛药，如吗啡、杜冷丁等阿片类药，他们止痛作用很强，常用于外伤性剧痛、内脏绞痛和癌症疼痛等。

我有多个名字 商家会给我起很多个名字（商品名），例如芬必得、美林其实都是布洛芬；必理通、止痛片、扑热息痛都是对乙酰氨基酚；感冒药、退烧药、止痛药等可能都含有对乙酰氨基酚、布洛芬等解热镇痛药成分。这类药物过量容易引起肝毒性，每天用2400毫克或以上布洛芬，还会增大心脑血管疾病风险。

我不能长期服用 服用非甾体抗炎止痛药时需注意，最好不要超过3天，长期服用可能会产生“天花板效应”，止痛效果会越来越差。一定要严格遵医嘱更换种类交替服药，剂量应逐渐增多，直到止痛为止。

特别提醒 1.服用止痛药可能导致无法安全驾车或操作机器；不要与他人分享用药经验；务必妥当保管止痛药。2.不要怕上瘾而拒绝服用。对于疼痛的忍耐往往会耽误疾病的最佳诊疗时机，譬如癌症患者及时按时用止痛药更安全有效、所需的剂量也较低；长期得不到止痛的患者，容易出现焦虑，寝食难安，影响生存质量，而且由此引起消瘦、衰竭，使其不能耐受原发病的手术和放（化）治疗。■

骨科

如果是腿部受伤；屁股疼，大腿小腿外侧疼；或者仅仅是某一关节肿、疼，到骨科就诊。

内分泌科（或风湿免疫科）

如果是踝关节，特别是还有足趾关节的红肿疼痛，血检发现尿酸升高，可能是痛风的表现，就要看内分泌科（或风湿免疫科）。

风湿免疫科

如果关节不明原因疼痛，每天早上起床时还很僵硬，可能是类风湿性关节炎的表现，需找风湿免疫科医生治疗。

血管外科

如果腿肚肿胀，按压更疼，走路疼，休息能缓解，则需要挂血管外科，检查是否有下肢动脉硬化闭塞症的可能。下肢动脉硬化闭塞症的临床表现为：1期，可无明显症状，或仅有轻微不适，如畏寒、发凉等；2期，间歇性跛行症状，这是下肢动脉硬化闭塞症的特征性症状；3期，静息痛，即在休息时就存在肢端疼痛，平卧及夜间休息时容易发生；4期，肢体可出现溃疡、坏疽。

动脉硬化闭塞，自我检查时要看看双脚的皮肤颜色，是不是一侧比另一侧更苍白；摸摸双脚的温度，是不是一侧比另一侧温度低；摸摸双侧脚上的脉搏（脚背和脚踝附近），是不是一侧比另一侧跳动得更微弱。

到医院后则需做血管彩超、踝肱指数、CT血管成像、数字减影血管造影等。治疗下肢动脉硬化闭塞，需要控制血压、血糖、血脂，严格戒烟等，药物治疗主要用于早、中期患者；人工血管或自体大隐静脉行动脉搭桥术，适用于年轻、身体条件好的患者，费用低，远期效果较好；经皮腔内血管成形术/支架植入术，为微创治疗方法，手术风险低，恢复快。随着技术的进步，目前对于长段闭塞性病变也可成功开通，是目前首选的治疗。■

影像学检查 做还是不做

影像学检查的辐射有多强？辐射在大自然中无处不在，如地表辐射、宇宙辐射等，这些是天然本底辐射，通常约2~3毫西弗/年（毫西弗是衡量辐射剂量单位，以下用mSv代表）。坐飞机也有辐射，飞行10000公里所受辐射量约0.05mSv；一次胸片约为0.025mSv，相当于飞行5000公里；牙片约为0.014mSv；乳腺钼靶约为0.4mSv；颅脑CT约2.6mSv；尿路造影约3mSv；普通CT约10.6mSv；PET/CT7~10mSv。

所有影像学检查都有辐射吗？B超、核磁共振检查是没有辐射的。B超的原理，用超声波遇到不同组织会产生反射波，探头一边发出声波，一边接收声波，并通过计算反射波成像。这就好比挑西瓜，一边敲，一边听声音判断是否熟了。核磁共振里带“核”，所以很多人就觉得它肯定有辐射。但这项检查相当于让体内的水先振动起来，再平静下去，感受里面的振动。其最大的优势是观察软组织。

影像学检查可以经常做吗？尽管医疗辐射危害极小，但还是尽可能少做。国家“辐射防护三原则”：实践的正当化、放射防护的最优化、个人剂量限制。也就是说，病情需要该做就做，否则就尽量不做。

核医学科与放射科有啥区别？核医学科需要使用特殊放射性药物发射各种射线，有放射性，能特异性显示脏器及其病变，有利于疾病早期及特异性诊断。如骨显像能同时显示全身和局部骨骼的细微情况，可早于X线3~6个月以上诊断肿瘤骨转移；放射科对全身状况一目了然，用于肿瘤、心脑血管等领域重大

疾病的早期发现和诊断。

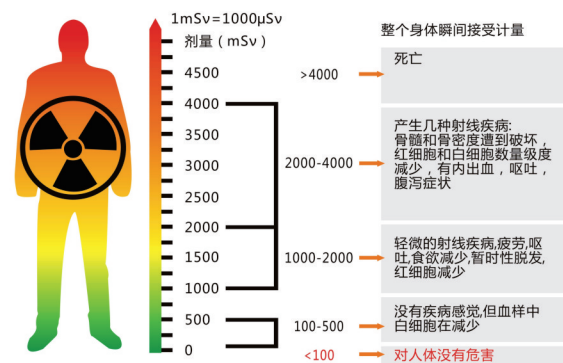
辐射的危害有哪些？通常是指电离辐射等，分随机化效应和确定性效应两种。前者是指辐射效应的发生率（并非指严重程度）与剂量相关的效应，没有具体阈值；只要接触辐射，不管多少都可能有害。后者是指辐射损伤的严重程度与剂量相关，有明显阈值，短期受较大剂量照射，辐射量远超阈值才出现急性危害，如急性放射病、放射性白内障、皮肤放射性损伤等。医疗辐射量常远低于阈值，不会出现确定性效应，但尽管随机化效应发生率极低，却仍有可能，且无法预测和预防。

已经拍了X光片，为什么还要做CT或核磁共振呢？以腰椎病检查为例，X光主要观察骨骼大体情况，如有无骨质增生破坏，是否存在椎间孔、椎间隙狭窄、椎体滑脱等情况。由于骨头是圆的，片子是平的，深浅组织的影像还可能相互重叠、隐藏，所以有时还需拍侧位的X光片。CT能更清晰地显示椎体的骨折或其他骨质病变，了解有无异常软组织影、是否有椎间盘膨出、黄韧带肥厚等。核磁共振则更细致、准确，对软组织分辨率更高，能看出骨髓是否水肿等。

影像学检查影响备孕吗？电离辐射可诱导DNA损伤，造成生精细胞染色体结构畸形，导致凋亡。短期大剂量或长期低剂量辐射后，可能导致男性不育。而一次检查的影响可忽略不计。若短期内进行多次检查，要3个月后查精子活力。但是，医生建议女性不必为做了医疗诊断成像而终止妊娠。

特别提示 为了病情需要，坦然接受影像学检查；如果没有必要，应尽量避免，毕竟还是有潜在危害的。■

短时大剂量辐射的医疗反应



科学认识防癌体检

防癌体检对预防癌症，避免由于癌症引起的死亡。比如，晚期肺癌5年生存率只有13%，但通过体检发现的早期肺癌10年生存率可达到近90%。其他恶性常见肿瘤，如胃癌、结肠癌5年生存率可达90%以上。早期乳腺癌甚至可达到100%。以上癌种，均可以通过防癌体检早期发现。

防癌体检不是保证大家终生不得癌症，而是可以最大限度地让大家不得中晚期癌症，早期癌症大多是可以治愈的。比如肝癌一旦发现就是中晚期了，但早期肝癌治疗效果非常好。小于3厘米的小肝癌，通过各种手段，甚至可以不用手术，治愈率可达90%以上。所以，早诊早筛很重要。

一般的健康体检往往注重常规检查项目的全面性，筛检手段相对简单，并不一定包含针对某一特定癌症的专项检查手段，即使癌症检查项目，其检查的深度和专业的判断还是有待加强。

由于大多数恶性肿瘤早期没有症状，在早期阶段不同的生物学和影像学表现，对各癌种筛检的设备与检测指标的敏感度、精密化的要求越来越高。因假阴性和假阳性、误诊和漏诊等情况的存在，导致早期肿瘤诊断的复杂程度越来越高。

对于大部分癌症来讲，一般50岁以上就可以进行常规防癌体检。但乳腺癌不同，乳腺癌比较年轻化，高峰发病年龄在绝经前，因此40岁就可以开始做乳腺癌的防癌体检了；有些癌症的高危人群比较特殊，跟病毒相关，比如肝癌，肝炎病毒携带者是肝癌的高危人群，乙肝、丙肝病毒携带者，特别需要注意肝癌的筛查；我国河南北部、河北南部、山西东部、山东西部一带，为世界上食管癌发病率最高的地区，这些地区的人群，50岁以后就应该做食管癌的相关筛查。

链接

防癌体检指南

肺癌

高危人群 50岁以上；吸烟超过20包/年（含曾经吸烟但戒烟不足15年者）；长期被动吸烟（超20年，基本每天接触）；有（石棉、铍、铀、氡等接触的）相关职业暴露史者；有恶性肿瘤或肺癌家族史；有慢阻肺或者慢性非纤维化病史等。

筛查方法 低剂量螺旋CT

间隔时间 50岁以上的高危人群每年1次。

乳腺癌

高危人群 40岁以上；未生育、晚生育（第一胎在35岁以后）或不哺乳；有乳腺癌家族史；月经过早来潮（小于12岁）或绝经晚（迟于55岁）者等。

筛查方法 超声+钼靶

间隔时间 40岁以前的女性每年做1次乳腺超声；40岁以后的女性每年做

1次乳腺超声+钼靶。

肝癌

高危人群 乙肝表面抗原呈阳性；有慢性乙型、丙型肝炎及肝硬化病史等。

筛查方法 血液甲胎球蛋白+超声

间隔时间 高危人群每半年检查1次。

结直肠癌

高危人群 50岁以上；有肠息肉病家族史；经常吃高脂高热食物、抽烟嗜酒；结肠腺瘤综合征、慢性溃疡性结肠炎、肠血吸虫肉芽肿患者等。

筛查方法 肠镜、大便潜血

间隔时间 50岁以后做1次结直肠镜，如果检查正常，可以间隔5~10年再做第二次；每年常规体检别放弃大便潜血试验。

胃癌

高危人群 有胃癌家族史；慢性胃溃疡、胃息肉、慢性萎缩性胃炎的患者；有不良饮食习惯以及长期左上腹不适的人等

筛查方法 胃镜

间隔时间 高危人群45岁时开始做筛查，若无异常，间隔3~5年检查；高发区50岁以后要做筛查。

食管癌

高危人群 肿瘤家族史；有食管癌的癌前疾病或癌前病变；生活在食管癌高发区；有不良饮食习惯，如爱吃辣、烫、腌制食品的人等。

筛查方法 食管镜

间隔时间 高危人群50岁时开始筛查，若无异常，间隔3~5年检查；健康人群50岁以后要做筛查。■

男性五十岁后 查查前列腺

前列腺癌早期是没有症状的，男性过了五十岁，就应该去医院做一次前列腺检查。

由于前列腺癌肿瘤的部位是在前列腺外周，因此它没有向里压迫尿道的症状。前列腺癌病人有时会合并前列腺增生，然而有排尿异常的症状，不见得就是前列腺癌。

全国范围内，前列腺癌居男性癌症发病第六位，且发病率不断升高。对于高危人群，尤其是家族遗传病史有前列腺癌发病史的，或者四十岁的时候测了前列腺特异抗原（SPA）检查基数比较高的，要高度警惕。前列腺特异抗原是临床判断有没有前列腺癌的重要依据，高危人群建议每年都要查，普通人群两年查一次。

早期和晚期的前列腺癌，治疗手段完全不同。早期前列腺癌可以通过手术、放疗等方式进行治疗，大部分能够治愈。当然，有部分病人发现的时候已经是晚期，这时候治疗不能单纯靠一种手段，而要通过多学科综合性治疗。

前列腺癌容易发生骨转移，引起病理性骨折、骨髓压迫、需手术或放射治疗的骨并发症等骨相关事件，带来剧烈的骨疼痛。最好在确诊骨转移时就启动预防治疗，不要等到已经出现了症状再进行治疗。早期进行干预和使用药物，能起到很好的预防效果。■

食品添加剂之十

硫磺

漂白剂是指能够破坏或者抑制食品色泽形成因素，使其色泽褪去或者避免食品褐变的一类添加剂。例如果脯的生产、淀粉糖浆等制品的漂白处理等。漂白剂除可改善食品色泽外，还具有抑菌防腐、抗氧化等多种作用，在食品加工中应用广泛。硫磺作为应用较为广泛的一种漂白剂，主要用于蜜饯、干果、干菜、粉丝、食糖等的熏蒸。

理化性质

硫磺，外观为淡黄色脆性结晶或粉末，有特殊臭味。硫磺作为易燃固体，燃烧直接产生SO₂，起到漂白、保鲜、防腐的作用，使物品颜色白亮、鲜艳。

在食品工业中的用途

我国《食品添加剂使用卫生标准》（GB2760-2007）规定，硫磺只允许使用在果干类、蜜饯凉果、干制蔬菜、经表面处理的鲜食用菌和藻类、粉丝、粉条和食糖等食品的熏蒸。最大使用量根据不同食品（以SO₂残留量计）为0.1~0.4g/kg，不允许使用硫磺熏蒸面食制品。

食用注意事项

过量的硫磺熏蒸会导致食品中二氧化硫超标，食用之后会产生恶心、呕吐等胃肠道症状，食物中的二氧化硫具有很强的亲水性，它会在呼吸道湿润的黏膜下沉积，对黏膜有腐蚀性。长期食用还会造成肝脏和肾脏损害，导致神经炎和骨髓萎缩。■

福州市中医院 协办

简
作
介
者

原丹 福州市中医院儿科主任、主任医师、硕士生导师、医学硕士、全国第四批中医优秀临床人才培养对象，擅长小儿常见病、多发病的诊治，及小儿慢病体质调治。

门诊时间：周四全天，周二下午，周一，周三，周六上午

抽动障碍是什么病

抽动障碍是起病于儿童时期，以抽动为主要临床表现的神经精神性疾病，主要表现为不自主的、反复的、快速的、无目的的一个部位或多部位肌肉运动性抽动或发生性抽动，并可伴有多动、注意力不集中、强迫性动作和（或）其他精神行为症状。起病年龄以5~10岁最多见，10~12岁最严重；男孩明显多于女孩。

抽动障碍的发病情况

抽动通常从面部开始，逐渐发展到头、颈、肩部肌肉，而后波及躯干及上、下肢。患儿于运动性抽动或发声性抽动之前有身体局部不适感，年长儿尤为多见，包括压迫感、痒感、痛感、热感、冷感或其他异样感觉。抽动障碍症状可随年龄增长和脑部发育逐渐完善而减轻或缓解，总体预后相对良好。

抽动障碍经常共患注意缺陷多动障碍、强迫障碍、睡眠障碍、情绪障碍等心理行为障碍。

抽动障碍的中医认识

抽动障碍古无此名，于“目连翳”、“鼻鼽”、“掣”、“颤”、“癰疽”、“痉病”、“抽搐”、“筋惕肉”、“肝风证”、“慢惊风”等疾病中，可见与此病症状相似的描述，当代中医学者多将此病归入上述证候范畴进行探究，认为其病因多责之先天禀赋不足、外邪所侵、调摄失宜，气郁化火、脾虚肝旺、阴虚风动为其病机，其病位在五脏、主要责之在肝，治疗以平肝熄风为基本法则。中医治疗相体裁衣、辨证施治，内

抽动障碍那些事儿



服外治、形神同调，具有综合性、实时性、个性化的优势。

患者的日常调护建议

饮食回避 限制人工食用色素及其他添加剂、限制糖及甜味剂、限制过敏性食物、限制富含色氨酸食品以及避免暴饮暴食等不良饮食习惯。

家庭环境 良好的家庭氛围、父母的心理健康能让孩子感到家庭温暖、情绪放松，减少或避免诱发抽动障碍发作。

校园环境 减轻学习压力，劳逸结合，友善和包容的同学关系，时时获得老师安慰与鼓励，皆有助于为孩子身心营造被接纳的环境，避免不良情绪而诱发抽动障碍发作。

应激能力 关注孩子的不良心理因素，因势利导孩子的不稳定个性，及时疏导孩子的不良情绪，培养乐活心态、积极向上的性格，以及适当的挫折教育与引导，提高其对应激的能力。

运动干预 针对性、个体化的运动方案如跑步、水上运动、乒乓球等运动组合方案有助于改善儿童大脑执行功能而减少抽动障碍发作。

此外，还须积极防治抽动障碍的共患病，减少变态反应性疾病及呼吸道感染等急性发作，以避免、减少诱发抽动障碍发作。

抽动障碍中医特色疗法

芳香疗法 选用芳香清透的中药，制成香囊、药枕或煎汤或萃取、提炼植物精油，依不同的方法香熏、按摩、吸入、沐浴、热敷等，经由口鼻、肌肤吸受而敷布、传达药用功效，以芳悦醒神、清心入静、避免诱发抽动障碍的发生。

苍艾油可局部涂抹口周、鼻旁、前额、项后等颜面部，亦可作为小儿头面部推拿的介质，气味清香，可芳香悦脾、辟秽行气、行化湿浊。清宣汤用于中药超声雾化熏蒸头面五官苗窍，可通窍宣郁、开窍醒神。

敷贴疗法 将药物研为细末，与各种不同的液体调制成糊状制剂，敷贴于所需的穴位或患部，以治疗疾病的方法，是中医常用的外疗法之一。敷贴疗法除能使药力直达病灶所发挥作用外，还可使药性通过皮毛腠理而由表及里，循经络传至脏腑，以调节脏腑气血阴阳，扶正祛邪，从而治愈疾病。推荐福州市中医院儿科经验方祛火散和运脾散。

祛火散选取适量药粉以陈醋调敷于涌泉穴，可清降火气、平肝安神。运脾散选取适量药粉以茶油调敷神阙穴，可健固中焦以执御四旁。

传统功法 吐纳呼吸、站桩、八段锦、易筋经、五禽戏等传统养生功法，通过“神与形合”、“神与气合”的练习方法，可令人保持活泼天真而精神内守，同时安静放松的状态有助于摒弃燥扰，而反向拉伸动作练习则有助于避免或缓解先兆冲动。推荐易筋经，“导气令和，引体令柔”，易筋经通过充分地屈伸、外展、内收、扭转身体等动作习练，可伸筋拔骨令筋柔、守神定志以调神。

推拿疗法 推揉脾土，捣小天心，揉五指节，运内八卦，分阴阳，推上三关，揉涌泉、足三里。

耳穴贴压 用小粒药种子或药丸贴压耳穴处以治疗疾病的外治方法，耳穴贴压可取心、肝、肾、皮质下、交感点、脑等处。

雷火灸 用中药粉末加上艾绒制成艾条，施灸于穴位上的一种灸法，通过悬灸的方法刺激相关穴位，其热效应激发经气，使局部皮肤机理开放，药物透达相应穴位内，起到疏经活络、活血利窍、改善周围组织血液循环的作用。抽动障碍可辨证选取百会穴、关元穴、大椎穴等。■



夏天 也要重视防寒

夏天温度高，极易导致中暑、脱水，还会增加中风、心梗的风险，所以很多人觉得，夏天养生最重要的事是防暑，但其实夏季防寒比防暑更加重要。

防寒比防暑更重要

人体的阳气随着四季气温的变化而变化。冬天气温低，万物凋敝，阳气活动迟缓，内收封藏。此时，天气虽冷，但人们更加注重防寒保暖，不爱贪凉，阳气反而不易为寒邪所伤。

夏天天气渐热，体内的阳气逐渐生发到体表，特别是夏至以后，人体阳气在一年中逐渐达到顶峰，血管处于扩张状态，腠理开泄，一旦着凉，寒邪便容易趁机入侵。

中医讲“形寒饮冷则伤肺”，很多在夏天反复发作的慢性咳喘、过敏性鼻炎、感冒、发烧，大多是由于进食寒凉而导致阳气受损，或过于贪凉致外邪入侵所致。不仅如此，寒邪还可能累积在身体中，由表入里，慢慢侵犯到经络、关节，导致风湿病、关节炎等，也可能让慢性咳喘到冬天更加严重。因此，千万不要小看夏天的寒邪，此时防寒甚至比防暑还重要。

寒邪入侵的信号

最典型的是少汗、怕冷、头疼，轻则出现手足麻木、关节疼痛，重则可能

导致风湿性关节炎、颈椎病等问题。当人体阳气不足的时候，寒邪也会趁虚而入，常见的表现就是以下这三种痛：

冷痛 “痛者寒气多”、“不通则痛”，疼痛有冷感而喜暖，常见于腰脊、腕腹及四肢关节等处。

隐痛 “不荣则痛”是指因各种原因导致的气、血、阴、阳虚损，使脏腑、经脉失于温煦、滋润、濡养而发生的疼痛。头部隐痛，为阴血亏损；胸部隐痛，为心气虚弱；肋部隐痛，为肝阴不足；胃脘部隐痛，为胃阴不足，或脾胃阳虚；隐痛见于牙齿，为虚火上扰，或气血亏虚。

重痛湿重 指疼痛并有沉重之感。常见于头部、四肢、腰部以及全身，多因湿邪困阻气机而致。

夏季防寒要点

夏季寒邪主要来自两方面：一是受凉、二是饮食。所以，要防寒，与受凉及寒凉的饮食有关的事，都要谨慎。

凉水不可冲脚 一些人喜欢在夏天用凉水冲脚，这种做法是不可取的。脚上的感觉神经末梢受凉水刺激后，会引起正常运转的血管舒张功能失调，从而诱发肢端运动痉挛、关节炎和风湿病的发生。

冰物不可多食 凡10℃以下的都算冰冷食物，更不用提冰啤酒、冰棍了。这些食物吃多了，轻则腹泻、腹痛，重则甚至可能导致急性心肌梗死。

寒气不可多吹 空调最佳温度为25~27℃，室内外温差不宜超过5℃；每隔2小时要通风换气；有一些病人不宜长期待在空调房内，否则容易患“空调病”。

强风不可多吹 身体出汗较多时，不宜马上直接对着风扇吹；睡觉时应避免将风扇直接吹头部，最好风扇摇摆并将风速调到低档。

睡觉不可贪凉 夏季睡觉时要护好两个部位，肚腹和后心，这是人体最薄弱的地方，很容易受到风寒的侵犯。护好这两个部位，有助于帮助身体缓冲低温的寒气。

驱寒，养足阳气寒邪不侵

对于本身健康的人来说，只要把上面那些事做到，防寒就算成功了。但若是本身就有阳虚、存寒邪的人，这些还不够，我们还需要人为的补足阳气：天赐之物的阳光与地长之物生姜。

阳光，天赐的养阳良药 晒太阳在中医里被称为“天灸”，也就是老天给做艾灸。我们都知道艾灸是大补阳气的方法，但做艾灸需要辨证。而“天灸”就不存在这样的问题，它属于中医里的“温补之法”，没有任何副作用，适合所有人。最好是在上午 8:00 左右或者下午 17:00 左右，阳光充足而光线温和的时候，这样既能达到目的，也不会晒出问题。注意晒太阳的时候身边带个水杯，及时补充水分。

生姜，祛寒邪养阳气 冬天的时候，受凉的时候很多人会喝点姜汤，用的就是生姜祛风散寒、温阳暖身的作用。在夏季这个适合补阳的季节里，生姜就更适用了，可以每天清晨喝点姜枣茶，用 1~2 片生姜加 1~2 颗红枣泡水喝，有出汗解表、温阳助阳，增进食欲，解毒杀菌，祛风散寒的功效。

消暑，靠食物而不是温度

夏天让我们感受最直接的还是暑热、暑湿。消暑做好的方式是靠食物而不靠低温。比如，荷叶冬瓜汤，新鲜的荷叶、冬瓜一起熬汤喝；苦瓜菊花粥，将大米和菊花煮开再放入苦瓜块，熬煮至烂稠，可加少量冰糖；薄荷豆浆饮，将冰镇的西瓜打成汁后兑到豆浆中，再放一两片薄荷叶。■

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

心理压力 大尿酸水平高

心理应激是影响尿酸水平的重要因素，根据发作时间持续时间的长短进行分类，可分为急性和慢性。

急性应激是指突如其来的变故，或者身体的剧烈痛苦，所产生的惊恐、疲劳、紧张等急性的情绪，可以引起机体尿酸水平的强烈波动。

慢性应激往往来源于日常生活事件，如长期的工作压力或者不良的生活习惯，易导致尿酸水平长时间处于高位。

由于工作时间占据了大多数成年人日常的主要部分，所以职业因素带来的应激更应该引起重视。比如长期工作负荷加大，工作责任较大，精神持续紧张中等因素，会导致血尿酸水平升高，且会随着工龄的增长而增高；需要巨大体力支出的工种，其尿酸水平也会高于普通职业人群；失业也会导致尿酸水平急剧升高，而找到新的就业机会后，尿酸水平便会下降到正常范围以内；轮班工作和兼职工作与尿酸水平升高也有一定关系。

不良的生活方式，如工作节奏紊乱、吸烟酗酒、饮食结构不合理及生活作息不规律等也与高尿酸血症的发生存在着一定联系。

所以，尿酸高者不仅要改善饮食习惯，同时还要保持良好心态，尤其在面对工作压力时，尽量采取积极的应对方式，如寻求心理支持、合理运动等；避免消极的行为，如回避、压抑等。■

谁家宝宝不踢被子

睡得不舒服——做个盖被小实验

睡得太热是孩子踢被子常见的原因。过厚、过重的被子，会使宝宝感到闷热、出汗，自然会踢被。此外布料的材质让宝宝感觉到与身体的接触不舒服，也会引起宝宝的不适。所以宝宝在不能用语言表达自己的不爽时，只能靠踢来表达了。

家长应根据季节变化来选择薄厚适宜的被子，要观察宝贝是怕热还是怕寒，来决定被子的薄厚。被子尽量要轻柔、宽松。有时你可能也觉得宝贝盖得太厚了，需要减轻一点，但真做起来却又会情不自禁地给宝贝多盖一些，所以家长首先要战胜自己。不妨做一个实验，看什么样的被子宝贝睡觉最安稳。第一天先按你的想法盖被子，四周严实；第二天稍减一些被子，四周宽松；第三天再减一些被子，脚部更轻松一些。每天等宝贝睡熟2~4小时后观察情况，你会发现，被子越厚，四周越严实，宝贝蹬得越快。所以，建议你给宝贝少盖一些，宝贝就会把被子裹得好好的，蹬被子现象自然消失。此外，穿衣、盖被都要给宝宝选用透气性、柔软性好的布料。

大脑过度兴奋——睡前先让孩子安静下来

宝宝正处于发育过程，神经系统还发育不全，如果睡前神经受到干扰（比如：受到惊吓，看见害怕的东西，摔倒，睡前过于兴奋），易延长脑皮质的兴奋状态，容易导致宝宝出现入睡难，睡眠过程中易踢被、频繁翻身，甚至哭闹的现象。

这种情况要消除兴奋因子，简单来说就是在宝宝入睡前不要做容易让宝宝兴奋的事儿。不要过分逗引宝宝，不要玩太兴奋的游戏，不要吓唬宝宝，更不要让宝宝看剧情刺激的动画片。当宝宝踢被子时，家长应握着宝宝的小手，或是摸着宝宝的小腿，让宝宝感到安全，从而放轻松入睡。同时，睡前别让宝贝吃得过饱，尤其是别吃含高糖的食物。此外，要有意识地为宝宝营造睡觉前的暗示动作：告诉宝宝洗完澡、关完灯、环境变的安静时，你就该睡觉了。

身体不适——由医生做出专业的判断

宝宝虽然小，但他们也有自己的想法，如果是身体不舒服或者有什么其他问题，他们会通过身体表达出来，踢被子就是他们的一种表达方式。

宝宝天生脾胃比较脆弱，稍微吃得不对就容易积食，积食会让孩子体内生热，如果这个时候再吃一些牛肉、羊肉等热性食物，那对于孩子来说无疑是火上浇油，火烧得更旺了。身体里的热多了，孩子会变得非常怕热，睡觉睡不踏实，容易出汗踢被子的问题也自然而然就来了。此时，解决宝宝踢被子的问题，可以给孩子顺时针揉揉肚子。此外，本身脾胃就不太好的宝宝，不要再给他吃生冷的食物，肉、蛋、奶也要少吃，积食严重的时候最好不要吃。

宝宝踢被子还有可能是因为某种疾病。如宝宝发热、佝偻病、蛔虫病、发热、小儿肺炎、出麻疹、肠叠套、肠绞痛等，这些都会干扰到宝宝睡眠。如果确定是因疾病导致宝宝睡觉不老实踢被子的话，还会伴有易哭闹的明显症状，而且是每天晚上都有类似的状况。

平时多吃蔬菜、水果，多喝水，保持大便通畅，定期给宝宝驱虫、体检，一发现异常应遵医嘱及时治疗。一般3岁以前的宝宝肚子疼可能是肠套叠、小婴儿肠绞痛、肠道感染等导致。■

福州市妇幼保健院 协办

简
介
者

张弛 住院医师，擅长不孕症的诊疗，生殖内分泌疾病性不孕，如多囊卵巢综合征、高泌乳素血症等；生殖外科的诊疗，如子宫内腺息肉、输卵管性因素不孕、子宫腺肌病及子宫内膜异位症等。

隔空取物

消灭肿瘤于无形

单孔手术

爱美是女人的天性，在追求美的路上，女人从未停止过脚步。但是女人在一生当中总会因疾病而做各种手术，身体上会留下一道道刀疤。随着时代的进步，人们对手术的要求越来越高，不仅要求技术高超，更是要求无创、无痕，单孔腹腔镜手术就可以满足这个要求。

单孔腹腔镜手术是国际最前沿微创技术，手术是指通过1个穿刺孔进入人体，置入腹腔镜器械进行的手术操作。就技术本身而言，单孔腹腔镜是在传统腹腔镜3~5个穿刺孔手术基础上，将手术穿刺孔隐藏于脐孔这一自然孔道，以最小的创伤达到最大的治疗效果，实际上手术操作更复杂更不容易。但对患者本身而言，患者术中出血少，降低了手术并发症及输血率；单孔腹腔镜较多孔腹腔镜取出肿物方便，尤其是卵巢大囊肿、子宫大肌瘤挖除者更有优势；对患者创伤小，不额外增加切口；腹壁切口少，痛苦小，术后6小时即可下床活动；愈合后腹壁不见手术疤痕，减轻了术后因疤痕导致心理负担。■

来了解一下避孕药

服用避孕药的时间

短效避孕药 性爱时间有规律者可选择短效避孕药，从月经第5天开始，每天服用1片，连服22天。

长效避孕药 性爱时间无规律者可选择长效避孕药，从月经第5天服用一次，再过20天服用第2次，之后每月服一次，每次一片。

探亲避孕药 在性爱前8小时口服1片，之后每晚服1片，探亲结束后次日晨起再口服一次，探亲避孕药服用每年不超过2次，可与其他避孕措施交替使用。

紧急避孕药 其他避孕措施失败，可口服紧急避孕药，连续服用5天。

避孕药副反应及应对

类早孕反应 如果出现食欲不振、恶心、呕吐、乏力等类似妊娠早期的反应，将服药时间改在晚饭后或临睡前以缓解胃的不适，反应较重者，可服维生素B₆。

阴道出血 发生在月经周期前半期，提示雌激素剂量太小，每日可加用炔雌醇5~10微克，至该周期结束；发生在后半周期，表明孕激素剂量不够，每日加用1片避孕药；若出血时间接近月经期或出血量多如月经时，则可停药，于出血第5天再服用下一周期。

月经过少或闭经 避孕药可以使子宫内膜发育不全，腺体分泌不足，月经量减少。如果妊娠试验阴性，停药7天后仍可以继续服用下周期的药物。若连续闭经2个月，则要停药观察。大多数人停药后会复潮。

体重增加 食欲亢进、出现痤疮者，可以适当节食并更换17-羟孕酮类制剂如避孕药2号；月经后半期体重增加者，则要减少食盐的摄入；短期内体重增加过多，应停药。

面部色素沉着 由雌激素引起，且与日光照射有关，可以多吃一些富含维生素C的蔬菜和水果；避免强光照射，出外时涂抹防晒霜；有色素沉着倾向的人，可选用雌激素含量比较低的避孕药，比如单纯孕激素制剂。■