

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



为深入推进“三减三健”全民健康生活方式行动，进一步传播和普及健康知识，营造良好社会氛围，日前，省、市、连江县卫健部门在连江县西滨公园联合举办主题为“三减三健 从我做起”的全民健康生活方式日活动，旨在倡导公众主动学习健康知识，掌握健康技能，积极践行文明健康的生活方式，落实“做自己健康第一责任人”的理念。省、市、县卫健部门相关领导及县领导参加活动。

活动现场通过悬挂宣传横幅、摆放展板和发放宣传资料等方式向居民科普健康生活知识；设立义诊服务台，专业医务人员为过往群众免费提供血压、血糖测量、慢性病咨询等服务；在健身教练带领下，参加活动的领导和志愿者们进行健身操热身和健步走。

图1 为医务人员向居民发放健康宣传资料；

图2 为专业医务人员为群众免费测量血压；

图3、图4 为在健身教练带领下，参加活动的领导和志愿者们进行健身操热身和健步走。

闽内资准字A第029号
福州雄胜彩印有限公司 承印



P22 【防病之道】

吃得好动得少是前列腺癌主因

P26 【防病之道】

这些肚子痛可能会要命



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

三减三健 从我做起

2023年全民健康生活方式宣传月

减盐 减油 减糖



健康口腔 健康体重 健康骨骼



全民健康生活方式行动国家行动办公室



做别人的一棵树

有个人坎坷挫折、奔波劳碌、穷困潦倒，一天夜里，他实在没有活下去的勇气了，就来到一处悬崖边，准备跳崖自尽。自尽前，他嚎啕大哭，细数哭诉自己的种种遭遇和不幸。崖边岩上生有一棵低矮的树，听到它的种种经历，也禁不住地流下了眼泪。

此人见树流泪，就问道：“看你流泪，难道你同我有相似的不幸吗？”

树说：“我怕是这世界上最苦命的树了，你看我，生在这岩石的缝隙之间，食无土壤，渴无水源，终年营养不足，环境恶劣，雨雪风霜，让我枝干不得伸展形貌生得丑陋，根基浅薄又使我风来欲坠，寒来欲僵，看我似坚强无比，其实我是生不如死呀。”

此人不禁与树同病相怜就对树说：“既然如此，为何还要苟活于世，不如随我一同赴死吧。”

树说：“我死倒是极其容易，但这崖边便再无其他的树了，所以不能死呀。”

此人不解。

树说：“你看我头上这个鸟巢没有？此巢为两只小喜鹊所住，一直以来，他们在那里清新生活，繁衍后代，我要是不在了，两只喜鹊可咋办呀？”

此人听罢，忽有所悟，就从悬崖边退了回去。

其实每个人都不只是为了自己而活着。再渺小，对于有的人来说也是一棵可依傍的树；再无力，对家人来说也是挚爱和希望。■



封面题字：陈奋武



2023年9月 第5期
总第95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9月

Contents

目 录

卷首语

做别人的一棵树【 01 】

专家论坛

癌细胞是怎么耐药的【 04 】
半月板急性损伤问答【 06 】

健康资讯

65岁以上看老年科【 08 】
老年人 这样运动更长寿【 09 】

养身健体

关于心脏的冷知识【 10 】
身体在变老的迹象【 13 】
10道题自测听力【 14 】
倒头就睡也许是天生的【 15 】

营养膳食

柿子好看又好吃【 16 】
萝卜颜色多 功效各不同【 19 】

食品安全

食品中常见的甜味剂【 20 】

防病之道

吃得好动得少是前列腺癌主因【 22 】
“扑克脸”是心梗前兆【 24 】
“趁热吃”真的有致癌风险【 25 】
这些肚子痛可能会要命【 26 】

生活贴士

穿袜子睡觉更健康【 28 】
生活无节制 最易伤五脏【 29 】
多吃含类黄酮的食物可防阿尔兹海默症【 30 】
快速减肥 小心脂肪肝【 32 】

健康指南

消泡剂——乳化硅油【 34 】

儿童康健园

薄荷吸入剂三岁以下婴幼儿禁用【 35 】

中医治未病

防治儿童“生长痛”中医药有妙招【 36 】

舒心苑

很隐蔽的隐形抑郁【 38 】

康乃馨

产检发现甲状腺结节怎么办【 39 】
子宫内膜息肉的自白【 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
者

佟仲生 天津医科大学附属肿瘤医院乳腺肿瘤内科主任，主任医师，硕士生导师。担任中国抗癌协会乳腺癌专业委员会常委，中国抗癌协会靶向治疗专业委员会常委，中国老年协会老年肿瘤委员会乳腺癌专业组副主委。擅长乳腺癌综合治疗以及对乳腺癌的新辅助、辅助及晚期乳腺癌的化学治疗。

癌细胞是怎么耐药的

在肿瘤治疗领域，新药好药频出，一次次给患者带来新的希望。但同时，仍没有哪一种药物能够长期使用。再好的药，用得久了，都可能因耐药而渐渐失效，让治疗重新陷入困境。这种情况到底是怎么产生的？

耐药是疾病治疗过程中普遍存在的一种现象，单就肿瘤治疗而言，什么情况属于耐药有着约定俗成的规定。比如，治疗HER2过表达的转移性乳腺癌的曲妥珠单抗，如在治疗3~6个月之内，患者病情恶化，就会认定为原发性耐药，即使换用其他靶向治疗药物可能疗效也不好。若曲妥珠单抗治疗超过6个月以上、一年以内出现病情恶化，往往认定为继发性耐药，继续使用曲妥珠单抗或换用其他靶向药物仍有起效的可能。导致耐药的原因十分复杂，不同药物由于起效机制不同，耐药机制也会有所不同，甚至同一类药物也可能存在多重耐药机制。除了一开始就对药物不敏感的天然耐药情况外，最常见的耐药机制，可以分为两大类：

另辟通路 癌细胞比正常细胞有更“强大”的生存能力，在其生长、增殖、转移的过程中，保证信号通路是非常重要的一环。一些靶向抗肿瘤药物的起效，便是在这些信号通路的关键位置上放一些障碍，把道路卡死，癌细胞得不到指挥部的指令，就难以再生长。但如果在药物截断“原路”时，癌细胞将旁

路交通要道激活，药物则会失效，这就是耐药。就像开车去往某目的地，高速路不通时，选择另一条土路也能到达终点。仍以HER2过表达的乳腺癌为例，HER2是信号通路关键位置中最重要的一个，当药物将其“阻断”时，病情可以获得控制；但用药一段时间后，患者HER2过表达的癌细胞内下游的信号通路激活了，使得癌细胞趋于活跃，药物失效。

自我突变 基因突变是癌细胞的重要特性，这也是造成肿瘤耐药的原因之一。靶向药物在消灭癌细胞前，首先需要准确识别出目标癌细胞，然后实施打击。然而，癌细胞非常聪明，在受到攻击后，可以诱导基因突变物质的敏感性，加快突变速度，使自己“改头换面”，迅速变成另一个样子。靶向药物识别不出“敌人”，癌细胞就可以死里逃生。

除了上述两大类外，还有其他一些耐药机制，比如“雇佣打手”。一种被称为MDR1多重耐药性基因的物质，能够阻止抗肿瘤药物进入细胞内，或在抗肿瘤药物进入细胞后，立刻将其从细胞中排出。患者在化疗过程中，多重耐药性基因可能出现扩增，变相承担起耐药“雇佣兵”的角色。还有“收买贿赂”，在免疫治疗中，药物起效有赖于肿瘤抗原和T细胞的协同作用，但当抗原表达发生缺失或T细胞出现耗竭，整个治疗过程就会表现出一种对肿瘤免疫“漠不关心”的状态。

任何治疗都或多或少会遭遇“对抗”，但患者不必因此丧失信心。当一线药物失效后，还会有二线药物，特别是随着科技发展，新药物层出不穷，将癌症变为慢性病，未来可期。■

简介

黄玮 华中科技大学同济医学院附属协和医院骨科医院，主治医师，博士后。湖北省老年学会骨质疏松专业委员会青年委员。擅长骨关节疾病及创伤和运动损伤的诊治和关节镜微创手术治疗。

半月板急性损伤问答

患者：昨天打篮球抢篮板球落地的时候，我不小心膝关节扭了一下，现在膝关节肿起来还活动不了，没办法伸直，核磁共振提示内侧半月板桶柄状撕裂，这种情况严重吗？

医生：你这是膝关节扭伤引起的半月板急性撕裂，主要是因为膝关节屈曲旋转引起，最常见于足球、篮球、橄榄球和其他涉及减速和变向的运动，这种动作对半月板有压迫、旋转和剪切应力，如果用力过猛可导致半月板撕裂。

患者：疼痛、肿胀是典型表现吗？

医生：半月板损伤可能出现以下症状：膝关节疼痛，疼痛部位取决于半月板损伤的位置；膝关节肿胀，通常伴随有关节积液；膝关节弹响或者交锁，不能完全伸直，或者在伸直过程中感觉被卡住；膝关节打软，感觉不稳，或者感觉关节无法支撑住。总结起来就是四个字：肿痛卡软。

患者：半月板很重要吗？

医生：半月板其实就是包含在膝关节内的两个新月形的楔形垫子，由纤维软骨组成，位于股骨髁(大腿骨)和胫骨平台(小腿骨)之间，每个膝关节内外各一，分别叫内侧半月板和外侧半月板，内侧半月板像C形，外侧半月板接受O形。半月板刚好卡在膝关节两侧，对后者起到很重要的保护作用。胫骨平台就好比拖车平台，股骨髁就好比拖车平台上的一个球体，半月板就是稳定这个球体的垫子。如果没有这个垫子，可想而知，拖车一开动，这个球就会到处滚动，关节就很容易损伤。半月板的作用总的来说

包括分散应力，吸收震荡，增加关节匹配面积，减少关节接触应力，营养关节软骨，稳定润滑膝关节。

患者：内侧半月板桶柄状撕裂严重吗？

医生：半月板损伤根据撕裂的形状可以分为水平型、纵型、放射型、瓣状或桶柄样撕裂。你的情况属于桶柄样撕裂，其实就是纵型撕裂的一种特殊类型。而且你的半月板撕裂还有移位，卡在关节中间，所以导致你伸直困难。

患者：还需要做其他检查吗？

医生：半月板损伤一般常规检查有以下几种：X线检查，对于半月板损伤更多的是提供一些间接性的诊断信息。超声因为简便安全廉价，目前也越来越多应用于急性膝关节疼痛患者中。核磁共振对于诊断半月板损伤是目前最精确的无创性检查手段。

患者：半月板损伤需要手术吗？

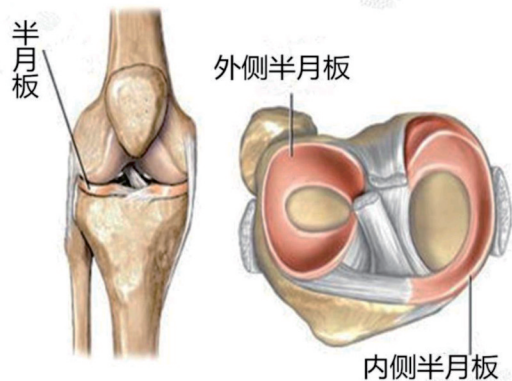
医生：半月板损伤如果存在以下几种情况之一，可能需要手术：发生严重扭伤，且此后不能恢复活动；膝关节交锁或活动严重受限；合并有前交叉韧带撕裂；经过3周~6周的保守治疗后，症状没有改善。

患者：半月板手术，是缝合还是切除？

医生：半月板手术目前都是做关节镜微创手术，包括半月板成形、切除、缝合手术等。重要的手术原则是尽可能多地保留有功能的半月板。通常，有血供的组织才有可能愈合，而半月板靠内的三分之一是没有血供的，称之为白区，如果这部分组织撕裂，一般只能去掉；靠外的三分之一血供最丰富，被称为红区，中间的血供次之称之为红白区，这两部分的半月板撕裂通过缝合有愈合的可能性。因此，缝合还是切除关键要看损伤位置。

患者：不做手术会有危害吗？

医生：半月板撕裂严重的话会损害膝关节的平滑运动，导致关节积液，未经处理的、大的撕裂可能引起骨关节炎过早发生，因此建议手术。■



65岁以上看老年科

中老年人一般身体合并几种疾病，不舒服到底是哪种疾病引起的，要逐一排查，专家建议年龄在65岁及以上、合并三种及三种以上疾病，直接找“老年医学中心（老年科）”。

老年医学中心对老年患者“疾病多，病情复杂”等情况更为擅长，以华西医院老年医学科为例，主要针对老年性疾病如慢性阻塞性肺部疾病、感染性疾病、高血压等疾病的临床诊治、预防保健、健康咨询，他们对各种肿瘤及晚期疾病的姑息治疗和临终关怀等方面也具有丰富经验。科室有不同专业的医生：心脏内科、呼吸内科、内分泌代谢科、消化内科等。不过，很多人会担心老年医学科的医生跟心内科、呼吸内科等科室的医生比，在专业上会稍微差些，其实，老年医学科每个医生都是相应专业出身，而且相比之下，因专门看老年人，同样的疾病，他们对老年人的诊断和治疗的经验更丰富。

老年医学科还有其特有的医疗服务；ACE老年人急性期快速恢复病房是通过老年综合评估、多学科团队照护、合理及时的安全出院计划及适宜的病房环境设置等关键技术，帮助老人尽快恢复到病前状态；S/PCE老年人慢性病功能促进单元专门针对老年人慢性病治疗过程及治疗后，需要维持身体功能和提升生活质量，比如，很多老年患者的病情虽然得到了控制，但由于高龄、心功能不全、吞咽功能障碍、自理能力尚未完全恢复，这时候就适合S/PCE单元接受下一步恢复治疗；PCU缓和照护单元又称安宁照护单元，这一单元主要收治多种老年内科疾病晚期、老年痴呆及恶性肿瘤患者。■

老年人 这样运动更长寿

对于老年人来说，运动也是改善健康的重要方法之一，但采取不同强度的运动，对身体的影响也不一样。

据一项发表于《英国医学杂志》的研究显示，高强度可能更能降低老年人死亡的风险，改善健康。

挪威科技大学等机构的研究人员，通过对1567名七旬老人的5年随访，最终发现，高强度间歇训练组的参与者，在5年内全因死亡风险降低了37%。一般来说，适合老年人进行的高强度运动以有氧运动为宜，包括快步行走、游泳、广场舞等等。

此外，老年人进行锻炼时，还要留意以下几个注意事项。

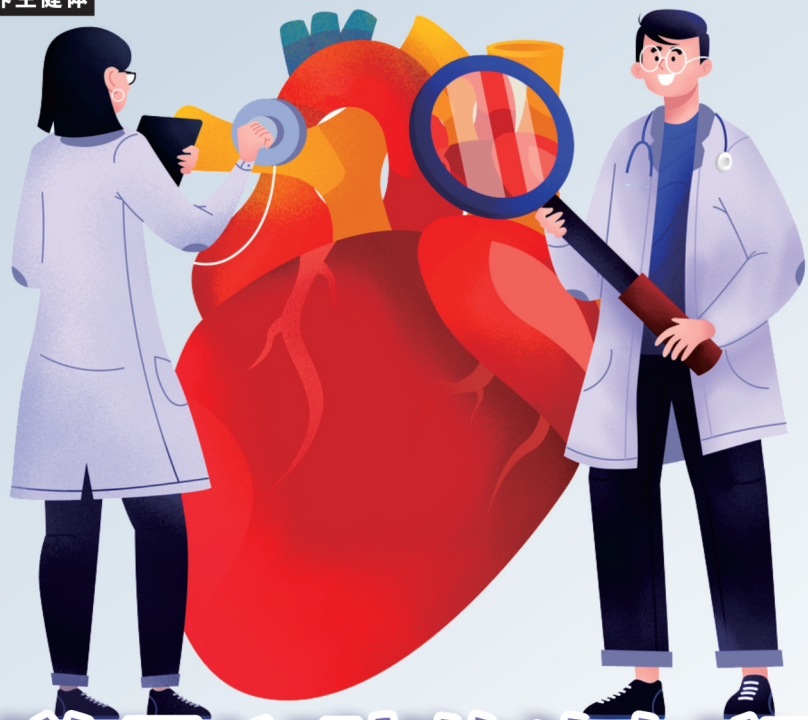
1.运动要适量 老年人的身体不如年轻人，因此对运动量不必过于勉强，以自己身体的感觉为准，若出现不适，要马上停止。

2.运动要循序渐进 老年人开始锻炼时，可以先采取运动量小的项目，然后逐渐加大运动量，切勿一蹴而就，以免身体无法承受。

3.运动要提前热身 运动前热身有利于活动开身体的肌肉和关节，避免运动时发生拉伤。

4.注意运动时间 《中国成人身体活动指南》建议，老年人每周运动5~7次，宜在饭前、后1小时进行，每次30分钟为宜。

锻炼对老年人的身体有很大的好处，走路还可以测量老年人的心脏功能。但需注意的是，老年人运动一定要遵循适当、适量的原则，在中低强度运动中穿插高强度运动，更利于身体健康。■



关于心脏的冷知识

表达情绪和自我感受时，我们喜欢用“心”，开心、伤心、烦心、扎心……让我们重新认识挂在嘴边的“心”。

心脏的大小

心脏的外形和“心形”是截然不同的，它更像个桃子，大小和人的拳头相当，重量在230~280g之间。

心脏的位置

大多数人的心脏在左边，但也有人心脏长在右边。正常心脏位于胸腔内，横膈之上，约2/3位于正中左侧，1/3位于正中右侧，心尖指向左前下方。但也有些人心脏居中生长，更有极少数人心脏大部分位于右侧，心尖指向右前下方，即右位心。右位心一般是先天性位置异常，发病率约占全部新生儿的0.1%，但如果合并其他心血管畸形，依旧可以和正常人一样生活和工作。

心脏就是一个肌肉泵

心脏的泵血功能，实际由左右两个血液泵精密配合完成。左右血液泵分别由两部分组成：上方为心房，下方为心室。左右心房之间有薄的肌性隔，左右心室之间有厚的肌性隔。正常情况下房间隔和室间隔是完全封闭的，但同侧心房与心室之间会通过房室瓣相连接，并保证血液单向流动。

心脏有“四居室”

人体心脏有二心房和二心室，但并不是所有动物都和人一样，哺乳类、鸟类、爬行类也有二心房与二心室的，但爬行类动物二心室之间不会完全分隔；而两栖类则只有二心房与一心室；鱼类更是只有一心房与一心室。

心跳早就有了

人的第一次心跳最早可能发生在受精妊娠的第16天左右。在妈妈肚子里的心跳我们常说为“胎心”，正常的胎心率比成年人静息心率快得多，为120~160次/分。

心脏很自律

心脏是一个极度自律且忙碌的器官，它的“电力”来自跳动和执行泵血功能。在人的一生里，心脏每分钟要跳动60~100次，每天节律十分均匀地跳动约10万次，即使是在运动的状态下（如走路、跑步等），心率变化也是十分“平滑”的“稳稳”的。

人的血管有多长

血液流经的动脉和静脉大约有96600千米长，约等于地球的2周半。

心率的快慢

年轻人比老年人快，女性比同龄男性快，运动少的人比经常运动的人快。

体温影响心跳

体温每升高1℃，心率会加快10次/分钟；反之，体温降低，心率也会减慢。

心跳声哪里来的

我们平时听到的心跳声，并非来自心肌或血流，而是心脏瓣



膜开闭时所发出的声音（类似鼓掌）。

离开身体的心脏跳不跳

心脏有独立的电力系统，即使离开身体，一定时间内依然能够跳动。

心脏的压强超乎想象。

心脏产生的收缩压，能把血液喷射到9米以外，相当于3层楼高。

心脏不生癌

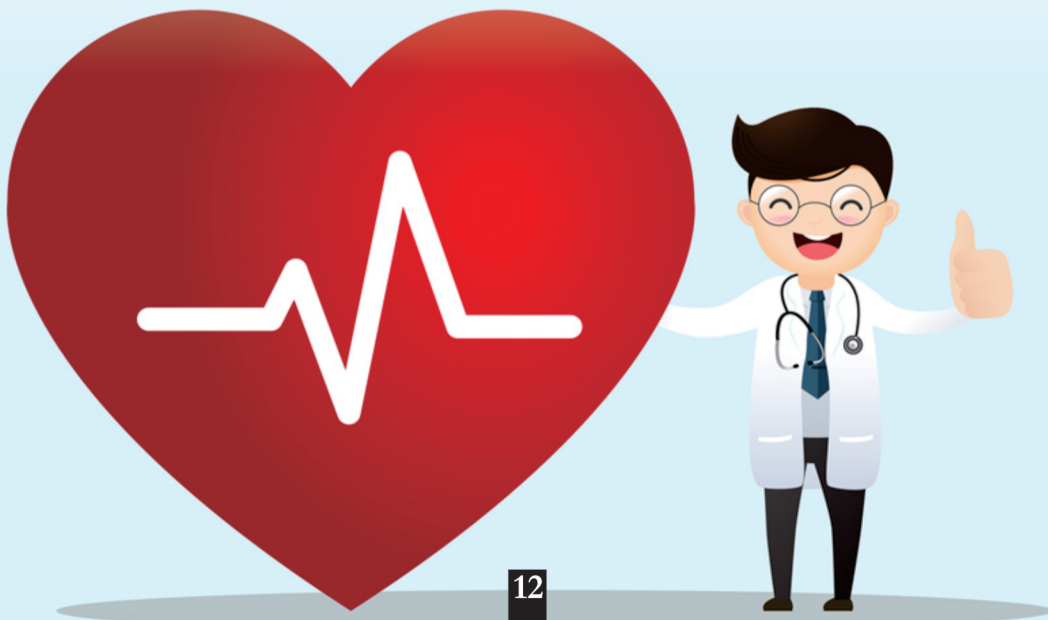
心脏肿瘤在临床上发病率极低。原发性心脏肿瘤的发生率仅为0.02%左右，且以粘液瘤等良性肿瘤为主。

“伤心”难以恢复

成熟的心肌细胞再生能力非常低，也可以说它们很长寿。但这并不意味着心肌细胞不能够进行分裂和增值。25岁时心肌细胞大概会以每年1%的速度自我更新，但到75岁时仅剩0.45%。这也就是说，心脏的自我更新潜能有限，心肌梗死或心肌细胞受损后，很难得到恢复，要珍惜他们。

心是真的会“碎”

“我的心都碎了”这不光是情感表达，心真的会碎。人在经历失恋、车祸等重大外部事件打击时，心肌会发生收缩运动异常及功能障碍，引发呼吸困难、憋气、胸痛等类似心脏病突发的症状，也就是“心碎综合征”。■



全身毛发脱落 不只是脱发，身体其他部位的毛发逐渐变得稀疏。

皮肤上经常出现淤青 而且恢复速度比以前慢，这是由于小血管周围的支撑结构受到慢性损伤造成的，即使轻微外伤也会导致它们破裂。

面部看起来凹陷或憔悴 即脸颊凹陷、嘴唇薄、太阳穴突出。吸烟、营养不良、心血管健康状况差或体重减轻过多会造成这种面相。

比同龄人皱纹多 虽然基因有一定影响，但皱纹多少很大程度由生活方式决定。与食用饱和脂肪、加工和含糖食品相比，常吃新鲜果蔬的人皮肤更健康，皱纹更少，吸烟、饮酒和阳光照射也会加速皮肤衰老。

用掉大量润肤乳 老化使皮肤保存水分的能力下降，就算刚刚擦了润肤乳，一会儿皮肤又变干了。

不愿意和朋友外出 身体健康状况下降的人容易心情不好，不像原来那样积极参加社会活动。

拧不开瓶盖 握力下降与丧失生活自理能力、早亡风险提高相关。比起握力大且稳定的同龄人相比，握力下降者的全因死亡风险要高16%。

原来的裤子穿起来腰紧腿松 腹部脂肪堆积是衰老的常见迹象；衰老还造成肌肉和骨骼流失，导致大腿肌肉减少、身高下降，原来合身的裤子腰围变小、腿围变宽松。

后半夜经常醒来 失眠或睡眠质量低是由于皮质醇含量高造成的。随着年龄增长，皮质醇含量上升不可避免，但老得快的人皮质醇含量上升速度过快，这跟压力大有关。皮质醇还会造成体重增加，免疫系统功能下降，诱发多种慢性疾病。

走路慢 正常的行走速度是表明生理年龄的准确因素。步行速度是腿部肌肉强弱指标，上楼梯感到越来越费劲也表明肌肉和骨骼流失多。

月经极不规律 女性月经周期不规律是衰老的早期迹象。雌激素失衡会增加体重、减轻肌肉重量、引起睡眠障碍，使身体更快衰老。■

身体在变老的迹象

10 道题自测听力

大部分听力损失的发生是缓慢的、渐进的，因此早期当事人不易察觉到，通常是周围人发现的。为此，美国国立卫生研究院下属国家耳聋和其他沟通障碍研究所列出了以下10道“察觉听力损失是非题”。

- 1.打电话时是否会觉得听不清楚？
- 2.若两人以上同时在讲话，是否会因听不清楚导致沟通困难？
- 3.是否有人抱怨你的电视音量过大？
- 4.与他人沟通时，是否会觉得理解困难？
- 5.当周围环境有噪音时，是否觉得听得很吃力？
- 6.是否常常需要请他人“再说一遍”？
- 7.是否觉得他人讲话都很含糊或听起来很不清晰？
- 8.是否常误解别人说的话，且回应他人时常文不对题？
- 9.在听女性或儿童说话时，是否常常觉得困难？
- 10.是否有人抱怨你误解他们的意思？

特别提醒

如果你有超过3道题的答案为“是”，请到医院进一步诊断。■

倒头就睡也许是天生的

我们身体里有两套系统在帮助我们进入睡眠。

系统一：分泌促进睡眠的物质，让身体感觉到困倦、想睡，主要有两种腺苷、褪黑素。从睁眼清醒开始身体就开始积累腺苷，积累到一定量人就会感到困；褪黑素通常在正常睡眠周期前2小时开始分泌，它会随着浓度升高，开始调节身体的温度等，让身体更好的进入到睡眠状态。

系统二：用来识别白天和黑夜，让身体知道日落而息，也被叫做“昼夜节律”，当眼睛识别到外界慢慢变暗，大脑就会控制活动的神经元，让他们“安静”下来。

在系统一和系统二的认真工作下，上床睡觉的那一刻并不是睡眠的开始，身体其实早就蓄势待发进入梦乡了，正常情况下，人平均能在10分钟左右睡着，这是人类与生俱来的一种生物本能。对于那些倒头就睡的人，很可能是基因决定的，一些人控制睡眠的基因发生了突变，身体释放的促睡眠激素会更多，神经对昼夜节律也更加敏感。言外之意，倒头就睡也是一种天生的能力。

干扰入睡的因素

白天睡太多 原本积累的腺苷在白天被消耗掉。

光线太充足 人工照明让生活中白天黑夜甚至可以颠倒过来。

睡眠相位后移 有一类人基因对日光不敏感或反应迟钝，这就导致身体内部的睡眠节律，比大部分人晚，这种情况往往出现在年轻人身上。

咖啡因摄入过多 咖啡因会和腺苷受体结合。

助眠小妙招

和床好好培养感情 买遮光的窗帘（月光都别放过）、眼罩、耳塞，等到想睡的时候再上床。让身体形成记忆，床是用来睡觉的。

到点“出家” 每天一到点，就暂时告别外界，例如手机关机。

睡不着别硬睡 如果在床上躺了20分钟还睡不着，建议起来洗个热水澡，或者看会书（给大脑一些催眠信号），等到有困意了再上床。■

柿子好看又好吃

柿子有的涩、有的甜

有的柿子咬一口满口清甜，而有的柿子却让人舌头发麻。导致出现这种口感差异的成分是柿子中含有的单宁，也叫鞣酸。当食物中的单宁接触到舌头的时候就会感觉到很涩，因为单宁会让唾液中的蛋白质凝结成团，从而增加了表面摩擦力。越是成熟度低的水果，单宁的含量就越高，吃起来就会越涩。在常见水果中，柿子的单宁含量可谓首屈一指。

不过，柿子的涩味和品种也有关系，分为甜柿、不完全甜柿、涩柿、不完全涩柿四类，后两者的可溶性单宁含量显著高于前两者。柿子的单宁含量最高时可达4%以上，最低时为0.5%左右。甜柿和不完全甜柿可在树上随着成熟度的增加自然脱涩，而涩柿和不完全涩柿则必须得在采摘后人工脱涩。

涩柿子要脱涩

和熟透的水果放在一起密封 有些熟透的水果会释放乙烯，比如香蕉。乙烯能促使柿子产生大量的乙醛，促使具有涩味的可溶性低分子单宁缩合，形成不溶的高分子缩合类单宁，使涩味消失。

温水浸泡 将柿子放在40℃的温水中浸泡，持续加热，保持16~18小时，会产生更多的乙醛，缩短脱涩时间。但如果温度太高超过60℃，可能会出现返涩现象。脱涩后柿果较软，要尽早吃完。

冷水浸泡 将柿子置于冷水中进行无氧呼吸可以产生乙醇、丙酮，而后转变为乙醛而脱涩。这种脱涩方法需要较长时间，但较易操作，口感比温水脱涩的脆。

冷冻柿子解冻 放在冰箱冷冻室中缓慢冷冻，缓慢冷冻的涩柿解冻后可脱涩，而速冻的涩柿解冻后则不能脱涩。这可能是因为缓慢冷冻可破坏细胞壁和细胞膜产生大量的水溶性果胶和糖类物质，使单宁变成凝胶状，涩味消失。

柿子的营养

维生素C 100克的柿子含有30毫克维生素C，和橙子的维生素C含量差不多。一个大柿子的重量一般都在200克以上，吃一个就能满足一般成年人全天60%以上的维生素C需求。

β-胡萝卜素 柿子中的β-胡萝卜素含量为2210微克/100克，这个量和胡萝卜中β-胡萝卜素含量相差不多。β-胡萝卜素可以在体内转化为维生素A，对眼睛的健康有利。

膳食纤维 柿子中的膳食纤维主要为果胶，约占5%~8%，属于水溶性膳食纤维的一种，可以吸水膨胀，并被大肠中的微生物发酵利用，促进胃肠蠕动，预防便秘，对肠道健康有益。果胶还具有降血脂、预防动脉硬化、预防冠心病等作用。

黄酮 具有抗氧化、抗肿瘤、清除自由基、抗衰老等作用。

柿子的负面说法

空腹吃柿子长结石 空腹吃单宁含量较高的柿子，才会增加患胃柿石的风险。单宁会在消化道中与膳食蛋白质、糖类可形成不易消化的复合物，降低营养价值，影响胃酶的作用。还会在胃酸的作用下与蛋白质、果胶等混合形成胃柿石，导致胃部不适。如果空腹吃的是熟透的甜柿子或经过脱涩处理后的柿子，并不用太担心。但对于小孩子以及胃肠功能较差的人，最好别空腹吃柿子。

柿子不能和酸奶一起吃 有人认为柿子中的单宁会和酸奶中的蛋白质反

应产生沉淀，导致结石。其实，只要是单宁含量低的柿子，完全可以放心搭配。别说是酸奶了，即便是牛奶也没问题。

柿子不能和海鲜一起吃 有传言认为柿子和海鲜一起吃会导致中毒，除了单宁会和蛋白质结合以外，还因为柿子中的维生素C会将海鲜中五价砷转化为有毒的三价砷。实际上，柿子加海鲜吃到中毒，要一次性吃上百公斤的才行。

贫血不能吃柿子 柿子的单宁，在胃酸的作用下，会将聚合的柿单宁重新溶解，与大分子糖、蛋白质形成更大的不溶性物质，影响铁、钙等吸收和维生素A、维生素B₁₂的有效利用。其实不必过于担心，首先可以选择单宁含量低的甜柿，其次饮食中可以增加富含铁的食物，比如动物肝脏、瘦肉、蛭子等。

减肥不能吃柿子 很多减肥者对柿子望而却步，其实，柿子的热量是74千卡/100克，和石榴差不多。不过，甜甜的柿饼热量很高，2个柿饼大约100克，热量高达255千卡，比一碗米饭的热量还高，吃多真会长胖。

糖尿病不能吃柿子 柿子的血糖生成指数GI为61，虽然属于中等GI的食物，但要想知道某种食物食用后对血糖影响的大小不能只看GI，还得看血糖负荷GL，GL < 10就属于低血糖负荷。柿子中的平均碳水化合物为15克/100克，如果只吃100克柿子，计算后GL为9。不过，这也接近低血糖负荷值的上限了，还是得尽量少吃，建议选小一点的柿子。

柿饼上的白霜是防腐剂吗 柿饼口感甜，是柿子经过干制处理后的食物，水分含量为33.8%，甚至更低。晾晒好的柿饼外皮有一层白色粉末，这是析出的糖霜。因为柿饼水分含量比新鲜的柿子低，糖分含量高，限制了微生物的繁殖，所以保质期较长，可达半年以上。■



萝卜颜色多 功效各不同

萝卜辛性微寒宜冬天吃 中医认为，萝卜味辛性微寒，有消食和中、清热利尿、生津解渴的功效；冬天寒冷又干燥，人们喜欢吃各种补品或打火锅以御寒取暖，高热量的肉类、海鲜摄入比夏天多，积聚在胃肠十分容易燥热，更容易发生胃肠型感冒。这时，吃些萝卜有助于消食化积、清解里热，所以“冬吃萝卜”是有一定道理的。

白萝卜主打去火化痰 白萝卜是冬季的时令蔬菜，也是养生的好食材。白萝卜性凉，味甘辛，归肺、胃经，对肺胃有热、痰多、气胀食滞、消化不良、大小便不畅的人尤其适用。在食用上，它有两个最佳搭档：如想发挥止咳效果，就将白萝卜和冰糖搭配，共同达到除痰润肺、和中止咳的作用；如想抑制咽喉发干、疼痛的症状，可把白萝卜与青果煎煮后当茶饮，能很好地缓解肺胃热盛引起的咽喉肿痛。

需要提醒的是，白萝卜性凉，脾胃虚寒、慢性胃炎、胃溃疡、大便偏稀者不宜大量食用。另外，萝卜不宜和“补药”同食，因其有下气、消滞作用，行气太过容易破气，会在一定程度上妨碍人参、黄芪等补气类药物的吸收。

红萝卜主打清热解毒 红萝卜即胡萝卜，和白萝卜不是一个科属。胡萝卜颜色靓丽，芳香甘甜，能补气明目，具有补益的功效，因此被誉为“小人参”。它“主打”清热解毒，如果冬天出现喉咙上火、外感发热或麻疹，就非常适用吃红萝卜来辅助治疗。相对而言，胡萝卜善于补气明目，白萝卜善于清热生津化痰，消食理气，二者一补一消，作用迥异。

青萝卜主打下火利尿 青萝卜“主打”下火利尿，要预防冬天喉咙上火或胃肠湿热，用青萝卜比较适合。■

食品中常见的甜味剂

果糖（果葡糖浆，结晶果糖，高果糖浆） 天然糖，有热量，伤肝，可诱发脂肪肝；伤胰，产生胰岛素抵抗，刺激食欲；增加尿酸，诱发痛风。果糖在天然水果中也有，平时吃没什么问题，但是在饮料和零食里添加的浓缩果糖加太多了，让人不知不觉中吃下了大量的果糖而毫无知觉，尤其是那些把奶茶和果糖饮料当水喝的人。

糖精（糖精钠） 人工代糖，来自煤焦油的发现，甜度高，假甜，除了甜还有苦味和金属味（因为太容易加多了），零卡，副作用有争议，但一般使用都在安全范围，因为加多了发苦。

三氯蔗糖（蔗糖素） 人工代糖，天然蔗糖的人工取代物，甜度高，甜味较自然（像蔗糖），基本不被人体吸收，一般使用都在安全范围内（加多了甜得慌），副作用未知。

阿斯巴甜 人工代糖，两种氨基酸组成的二肽酯，甜度高，是零度可乐的甜味。零卡，高温下会分解，人体内会代谢，由于分解代谢产物包含苯丙氨酸，因此苯丙酮尿症患者、此类氨基酸不耐的人群食用后会产生健康危害。

安赛蜜（AK糖） 人工代糖，比阿斯巴甜稳定，甜度小于三氯蔗糖和糖精，甜味不太自然（有苦味和金属味），零卡，一般使用都在安全范围内。

纽甜 人工代糖，阿斯巴甜的衍生物，巨甜（甜度是蔗糖的上万倍），味道和阿斯巴甜类似。太甜了加的量少，零卡，一般使用都在安全范围内。

木糖醇 天然糖，低热量（低于蔗糖），甜味是淡淡的，可以减少龋齿。会在肠壁上积累造成腹泻，狗和一些动物不能吃。

甜菊糖 天然糖，低热量，甜味有股植物苦味，副作用未知，一般使用都在安全范围内。

赤藓糖 天然糖，甜度没有蔗糖高，低热量，甜味较自然，不会腹泻和龋齿，一般使用都在安全范围内。

山梨糖醇/麦芽糖醇 天然糖，甜度没有蔗糖高，如果需要同样甜度，热量比蔗糖高，摄入多了会腹泻和胀气。

罗汉果糖 天然糖，甜度高于蔗糖，没有苦味，低热量，不会腹泻和龋齿，通常罗汉果糖和赤藓糖混合使用。

甜蜜素 有年头的人工代糖，甜度小于糖精、阿斯巴甜、安赛蜜等，苦味较低。甜蜜素在体内可能被分解成有毒物质，甜度不高也容易超量，现在基本都用更甜更稳定的代糖。

L-阿拉伯糖 能抑制蔗糖酶，甜度和溶解度都低于蔗糖，如果要达到蔗糖同样的甜味需要加量，目前食品生产商很少会倾向于用它。

专家提示

如果在一种食物的配料表中看到几种不同的甜味剂（尤其是那几种人工代糖），是因为需要用不同的甜味剂来互相掩盖对方的苦味或非甜味道。

除了果糖和阿斯巴甜之外，其他食品代糖基本都是安全范围内的，你需要担心的是因为好吃而吃更多。 ■

吃得好动得少 是前列腺癌主因

前列腺癌，在欧美被称为男性健康第一杀手，近年来在我国发病率也明显上升，已成为我国中老年男性健康的一大困扰。

前列腺癌的发病主因

寿命增加 我国老龄化程度基本达到西方发达国家水平。由于前列腺癌是老年男性常见的恶性肿瘤，老年人口增加，发病率势必也会“水涨船高”。根据美国国家癌症研究所的数据，80岁以上的男性中有80%患有前列腺癌，但绝大多数的人不知道自己患有癌症。像“股神”巴菲特那样的早期前列腺癌，比较温和，肿瘤很小，几乎难以察觉。如果病人本身没有其他疾病，即使患有这种癌症，预期寿命也在10年以上。

不健康的生活方式 前列腺癌的发病年龄呈现明显的年轻化趋势，50岁以下人群并不少见。这与人们高脂肪、高热量、低纤维的饮食习惯和缺乏运动的生活方式有很大的关系。

前列腺癌的防治

少吃红肉多吃谷类和豆类 与其他癌症的预防基本类似，远离前列腺癌，最重要的是提倡健康的生活方式。具体地说，平日饮食中，应有意识地减少红肉的摄入，如牛肉、猪肉等；少吃富含脂肪的食物，如油炸食物等；多食用新鲜瓜果蔬菜。中国人爱吃的豆类食物、谷类食物中富含植物性雌激素，对依赖雄激素生长

的前列腺癌细胞有一定的抑制作用。此外，含有抗氧化剂的绿茶，含有维生素E、硒等成分的水果，富含番茄红素、胡萝卜素的葡萄、西柚、西瓜、番茄等也是不错的选择。

每周至少3次体育运动 经常性的适度体育锻炼，对预防癌症很重要。适当运动有助于调节心理平衡、有效消除压力，缓解抑郁和焦虑症状，改善睡眠。要养成经常运动的习惯，建议成年人选择适合自己的运动方式、强度和运动量，每周至少进行3次运动，每次半小时以上，有助于保持健康的体重，从而有利于降低男性患前列腺癌的几率。

发现越早，治疗效果越好 前列腺癌的早期症状并不明显，有时表现为类似前列腺增生症的排尿梗阻症状，如进行性排尿困难、尿流变细、尿流分叉、尿程延长、尿频、尿急、夜尿增多、尿意不尽感等。有的患者会出现疼痛、消瘦、乏力、食欲减退，这些通常已经是晚期肿瘤的信号了。前列腺癌只要能早期发现、早期诊断，其治愈率相当高。接受前列腺癌根治术的病人，其五年生存率接近100%。因此，前列腺癌是一种完全可以治愈的肿瘤。

50岁以上男性应每年检测 血清前列腺特异抗原(PSA)检测，使早期前列腺癌患者的检出率大大提高。作为前列腺癌最敏感、应用最广泛的肿瘤标志物，只需几毫升血，便可方便排除患病可能。为此，建议50岁以上的男性每年应至少检测一次PSA，有家族史的朋友，检测年龄须提前到45岁。

不能头痛医头脚痛医脚 对于前列腺癌的治疗，应该视为一种全身性疾病，不能头痛医头，脚痛医脚，应有全局观。现在肿瘤治疗的理念是多学科综合治疗，就是以手术治疗为主，辅助内分泌治疗、化疗、放疗、核素等综合治疗，可以大大提高前列腺癌病人的治愈率和生存率。■

「扑克脸」是心梗前兆



心绞痛、压迫感、恶心……心梗来临前有很多症状，但你也许不知道，“扑克脸”也可能是心梗前兆。心血管不好的人表情淡漠，俗称“扑克脸”。因为，一个人只要做表情；就会涉及面部多组肌肉活动，就需要消耗能量。当人的心血管系统受到破坏时，机体会本能地把各种耗氧动作降到最少，淡漠表情就是重要预警信号。

心梗的抢救有三个环节，一是患者自己，二是急救运送，三是医院救治。

第一步：及时辨别心梗。心梗的典型症状是胸骨正中间或中间偏左的地方出现心绞痛，有濒死感、压迫感，可持续5~15分钟或以上，还有人会伴有出汗、恶心等症状。一般来说，胸痛持续20分钟还不缓解，要高度怀疑心梗，超过5分钟就要警惕了。有时，心梗还会出现非典型症状，比如胃疼、牙疼、嗓子疼，十分容易被忽视。出现上述症状时，患者本人及家属要格外警惕，最好马上送医。

第二步：马上拨打急救电话。不要自己去医院，一是随意搬动患者或患者自行走动，会提高院外死亡率；二是医生在来的路上指导患者先行自救，运送病人的过程中还可进行早期诊治，院方也会提前做好人员、设备和床位准备。

第三步：平静地等待救援。如果病人有冠心病病史，怀疑心梗时，可服用硝酸甘油、阿司匹林等药物，如果没有病史或不清楚病人情况，不要随便给其服药。让病人平躺，保持安静，不要受刺激。最好吸氧，实在没有氧气，就把窗户打开，让病人得到充分的氧气供应。发生心梗后，最坏的一种情况是室颤，可能导致猝死。此时，最好保持病人呼吸道畅通，做胸外按压和人工呼吸，防止脑缺氧，以免大脑细胞迅速死亡。■



“趁热吃”真的有致癌风险

中国是食管癌发病率和死亡率最高的国家，热饮热食，增加食管癌风险。

我国每2分钟就有一个人被确诊为食管癌，每3分钟就有一个人因为食管癌而死亡。除了遗传、饮酒、吃腌制食物外，趁热吃是增加食管癌风险的因素之一。国际癌症研究机构（IARC）经过评估后认为：超过65℃的热饮，属于2A类致癌物，有致癌风险。受到伤害最大的，就是食管。开水在室温下放几分钟，大约就是65℃。

“热”伤食管

食管的表面，覆盖着娇嫩的黏膜，食物的温度对它有很大影响：40℃最合适、50℃~60℃勉强能耐受、65℃以上，会造成烫伤。

食管被烫伤没感觉

食管对温度并不敏感，就算被烫到了，也没太大感觉。因此，吃东西时如果被烫到嘴，很多人会赶紧把它咽下去，刚出锅的饺子、刚从火锅里捞出的肉丸，刚出笼的灌汤包、刚煲好的靓汤……每一口烫嘴的食物，都会对食管带来一次伤害，但你却毫不知情。甚至有些人还特别喜欢这种“嘴巴被烫到，胃里热乎乎”的感觉。如果你感觉到食管有异常，可能已经晚了。

“趁热吃”坑人

我们爱吃热菜热饭，爱喝热水热茶。因为养成了“趁热吃”的习惯，很多人并不认为自己吃得太过，甚至总觉得自己吃得还不够热。

功夫茶，是潮汕地区的传统饮食，只有滚烫的时候喝才叫“趁热”，癌症统计数据显示，潮汕是食管癌的六大高发地区之一。虽然食管癌和遗传有关，但也和“趁热”喝功夫茶脱不开关系。

除了功夫茶，还有热汤、热水、火锅、热粥、热饺子、热咖啡……即使癌症不会找上门，脆弱的食管在经过反复被烫伤后，也可能出现炎症、溃疡等问题。每一口食物，请多晾一会儿再吃吧。■

这些肚子痛可能会要命

腹痛可以由腹部脏器疾病、腹腔外疾病和全身性疾病引起，根据发病时间和病程长短可分为急性腹痛和慢性腹痛。急性腹痛发病急、病程短，多由腹腔内部或外部器官疾病引起。可伴有恶心、呕吐等症状。急性腹痛最常见也是最复杂的临床症状。

比较凶险的急性腹痛

心肌梗塞 最要命的是急性心肌梗死引起的腹痛，大约有8%的腹痛是心肌梗死的病例。在心梗早期可表现为突发上腹部剧痛，伴有恶心呕吐，非常容易误以为是胃肠道疾病或胆囊炎。对于既往有冠心病、心绞痛病史的中老年病人，若突然出现上腹剧痛，应做个心电图，排除急性心肌梗死。心电图是排除心梗最简单有效的办法。

心绞痛 心绞痛也可能表现为腹痛。心绞痛时冠状动脉血流量减少，心肌缺血、缺氧，心肌内的代谢产物积聚过多，比如乳酸等，刺激心脏内自主神经的传入神经末梢，产生疼痛感，常表现为上腹部疼痛，往往与活动相关，休息后可以缓解，少数会表现静息性上腹痛，很容易误诊为急性胃肠炎。

腹主动脉瘤 通常发生在既往有动脉硬化病史的患者。腰背部放射性疼痛及在腹部可触及搏动性肿块是腹主动脉瘤破裂最常见的表现。一旦破裂出血易导致患者死亡，CT血管造影（CTA）检查可以进一步明确诊断。

主动脉夹层 突发剧烈的疼痛，一般以胸痛多见，但也可伴有腰背痛以及腹痛等表现，还可放射到下肢，主动脉夹层疼痛部位有时可提示撕裂口的部位。双侧桡动脉或足背动脉搏动不致，一侧搏动明显减弱或消失，双侧肢体血压相差10mmHg以上是本病的特征性表现。既往有高血压的中老年病人，出现持续性撕裂样腹痛伴腰背痛，同时伴有双侧足背动脉搏动不一致时，尤其要注意，多数需要CTA检查进一步确诊。

肠系膜血管血栓栓塞 常会以与体征不相称的持续性腹痛伴恶心呕吐为首发症状，止痛药物效果欠佳，如果处理不及时，就会发展为肠坏死甚至多器官功能衰竭、死亡。既往有“房颤”病史的病人一旦出现上述症状，要高度怀疑是否为肠系膜血管血栓引起。

出现以下腹痛要赶快就医

- 腹痛突然出现并且比较剧烈、持续时间超过6小时，说明腹痛不是简单的胃肠道痉挛引起，没有自发缓解趋势，需要及时就医。
- 腹痛伴呕血，或出现更暗红色大便，这是消化道出血表现，而且可能出血量还比较大。
- 腹肌紧张，硬邦邦的，一碰就疼得厉害，对触碰非常抵抗，这是典型腹膜炎表现，常见的有消化道穿孔，阑尾炎穿孔等。
- 腹痛伴长时间便秘、没有屁放、呕吐时，常提示肠梗阻。
- 腹痛伴发烧，腹痛伴黄疸，出现头晕、晕厥、心跳快、面色苍白等自己无法解决及判断的情况下，需要尽快就医。

综上所述，腹痛是一种较为常见的症状。如果发生剧烈而持续的腹痛，一定不要忽视，尤其是合并有心脑血管疾病、血脂异常、高血糖的朋友，一定要尽早去医院就诊以明确诊断。■

穿袜子睡觉更健康

有人一年四季都要穿袜子，睡觉的时候也不例外，他们认为这样睡得更踏实。事实上，穿袜子睡觉确实有益于健康。这是由于，随着一整天的工作学习，人体的体温通常会在晚上睡觉前下降1.2℃左右，当我们躺在床上准备睡觉的时候，更容易感到手脚冰凉，从而更难入睡。而穿着袜子睡觉能够帮助我们从脚部开始调节体温。

从身体的构造上来看，穿着袜子睡觉也对健康有益。受到寒冷等因素的影响，长期手脚冰凉很可能是雷诺氏综合症的前兆。这是一种因温度差或者情绪激动而引发的疾病，患者在收紧手掌或脚掌后，可能出现苍白、发绀等问题，指节末端还可能出现发凉、麻木等症状。而穿着袜子睡觉能够有效地避免四肢受到寒冷的刺激，降低出现雷诺氏综合症的风险。

人的脚底有非常多血管、经络和脏器相连，保护好双腿，其实也是保护体内的器官。

冬天穿的袜子最好是纯棉、羊毛或者绒面的，保暖、吸汗的效果要比较好。款式应该以宽松、透气为好，不要穿过紧过长的袜子睡觉。■

生活无节制 最易伤五脏

日常生活中，人们一定要重视对心、肝、脾、肺、肾五脏的保养。然而，如今物质条件好了，精神压力也大了，有的人为了生计、为了应酬，也养成了一些不良的行为，如暴食暴饮、过量吸烟等。这些行为如果长期不加节制，很容易造成“五脏”受伤而引发疾病。

高脂“伤心” 40岁以上的女性或45岁以上的男性，由于脂肪代谢能力下降，从饮食中摄入脂肪过多易储积体内，这直接会导致高血脂、冠心病。人过中年，一定应牢记：“膏粱厚肥，腐肠之药，清淡饮食，长寿之方。”

嗜酒“伤肝” 如今生息场上，亲朋聚会，免不了喝上几杯。经常如此，危害极大。因为长期、大量饮酒（尤其是白酒）的人，往往肝脏会受到很大伤害，如慢性肝硬化、酒精性中毒、肝硬化腹水等。

暴食“伤脾” 脾胃被称为“后天之本”、“气血生化之源”。暴食暴饮的人，很容易损伤脾胃，导致胃肠急慢性疾病。另外，暴食暴饮还会直接影响正常的消化吸收，引起机体营养不良，气血不足，最终使整个机体的抗病能力降低。

吸烟“伤肺” 肺的功能是“吐故纳新”，烟中含尼古丁等大量有毒物质，这些有害物首先损害的是肺脏。尤其肺部的鳞癌，与吸烟关系最为密切。

多欲“伤肾” 纵欲太过，容易暗耗阴精而导致肾亏，出现腰酸、耳鸣、头晕、神倦乏力、阳痿、早泄等病症，严重影响工作和生活。■



多吃含类黄酮的食物 可防阿尔兹海默症

阿尔兹海默症被形容为“比死亡更可怕的死亡”，发病率正逐年攀升。《柳叶刀-公共卫生》的统计数据表明，我国60岁以上的人群中，阿尔兹海默症患者已超过1500万，预防老年痴呆势在必行。

多吃含类黄酮食物，可防变傻

发表在《Neurology》杂志上，哈佛医学院的研究发现，摄入类黄酮更多的人，在晚年出现认知能力下降的可能性比类黄酮摄入量低的人群降低20%。

此次研究采集了49493例女性数据和27842例男性数据（1984-2006），通过对食物频率的调查问卷分析，计算他们的平均膳食的类黄酮摄入量，结果发现：黄酮保护认知的效果最好，与认知下降风险下降38%有关，其次是黄烷酮，为36%，花青素为24%。随着年龄增长，大脑衰老是必然结果，而大脑衰老必然会伴随着认知能力的下降，较为严重的情况下，可能会发展成老年痴呆。遗憾的是，目前并没有治愈阿尔兹海默症的特效药。因此，尽早干预，或许能预防或延缓老年痴呆。

无独有偶，2022年，来自美国宾夕法尼亚大学和哈佛大学的科学家在《Neurology》上发表研究，他们发现，患帕金森病的男性多吃含类黄酮的食物，与全因死亡风险降低47%、帕金森病死亡风险降低50%有关，但女性则无显著差异。

类黄酮是什么

类黄酮主要由黄酮醇、花青素、黄酮、黄烷酮、黄烷和类黄酮聚合物6大化合物组成，广泛存在于蔬菜、水果、茶叶、豆类等食源性植物中。比如草

莓、辣椒、橙子等蔬果，其鲜艳的颜色正是由于类黄酮的作用。类黄酮等植物营养素具有丰富的抗氧化活性和抗炎作用，可以帮助保护细胞组织免受氧化损伤。通过饮食中的抗氧化剂，还可以预防心血管疾病、糖尿病、阿尔兹海默症等认知疾病的发展。

类黄酮大户

浆果 浆果基本都含有类黄酮，例如黑莓、蓝莓、樱桃和覆盆子，它们包括了所有类黄酮。建议每周至少吃2次浆果。

柑橘类水果 橙子、葡萄柚、橘子、柠檬等柑橘类水果都含有黄烷酮，经常食用柑橘类水果，还能补充维生素C。

欧芹 每100克欧芹含有超过130mg的黄酮醇，它还含有β胡萝卜素、叶黄素、维生素等多种营养素，且热量较低。

洋葱 洋葱富含槲皮素，是黄酮醇的一种，还有含有能扩血管的硫化物和前列腺素A，增强血管弹性的花青素。

茶叶 茶中的类黄酮主要为黄烷醇（包括儿茶素）和黄酮醇。

黑巧克力 黑巧克力中含有黄烷醇、多酚和硬脂酸，美国梅奥诊所和贝勒医学院研究发现，每周至少吃一次黑巧克力，可能对降低冠状动脉疾病的风险有帮助。

预防阿尔兹海默症的简单动作

复旦大学附属华山医院顾玉东院士自创了一套手指保健操，大致步骤如下：

伸出手，拇指和食指对捏，然后搓一下；拇指和中指对接，搓一下；再以此类推到无名指、小指；反过来再做一遍，从小指搓到食指。

动作简单，便于老年朋友记忆。而且这个动作可以兼顾运动系统和感觉锻炼，有效调动手部19块肌肉，经常进行手指操，可以在充分锻炼大脑的同时，预防一些退行性大脑疾病。■

快速减肥 小心脂肪肝

“吃饱有劲好减肥”，别以为这是一句戏言，要减肥减重，还真得科学合理安排膳食。禁食、过分节食等一些快速减肥、快速降重的做法，或许会导致脂肪肝。

减肥减出脂肪肝

生下孩子8个月后，李女士为了快速恢复原先姣好的身材，上网搜罗后给自己制定了一套快速减肥方案：清汤寡水，拒绝主食，晚餐禁食。3个多月后，李女士体重降了15斤，体形也恢复到怀孕前的样子，然而，几个月后的一次例行体检，身体偏瘦的李女士却被查出了脂肪肝。

明明在减脂，脂肪肝为何反而上身？其实，脂肪肝不仅与胖瘦有关，也与代谢紊乱密不可分，脂肪肝形成的8种因素中，快速减肥就是其中之一。当身体长期处于饥饿状态时，身体无法获得必需的能量和脂肪燃烧时所需要的活性氧化酶，身体就会自动调节，调动其他地方的脂肪、蛋白到肝脏转化成能量来补充。大量的脂肪酸进入肝脏，加之机体缺少必要的酶和维生素，导致脂肪在肝脏内滞留，长此以往便形成了脂肪肝。

近年来，年轻女性的脂肪肝发病率呈快速增长态势，或许是因为女性追求“骨感美”，对减肥降重的期望值过高，对自己更“狠”、更“野蛮”——只素不荤，减餐减量，疯狂运动，但这种

过快过急的减肥降重危险程度很高。

脂肪肝危害被低估

正常人肝脏内只含有少量的脂肪，如甘油三酯、磷脂、糖脂和胆固醇等，其重量为肝重量的3%~5%。当超过5%肝细胞有脂肪变性时，就称为脂肪肝。

脂肪肝并不仅仅是肝里面有点油水那么简单，临床上将脂肪肝的病程发展分为单纯性脂肪肝、脂肪性肝炎、肝纤维化、肝硬化、肝癌。说白了，脂肪肝就是肝硬化、肝癌的前世。若放任脂肪肝不管，10~15年内就能发展到不可逆的纤维化，约25%的单纯性脂肪肝可导致脂肪性肝炎，25%~50%的脂肪性肝炎可导致肝纤维化，15%~30%肝纤维化可导致肝硬化，20%~30%脂肪性肝硬化可进展为肝癌，导致肝病残疾和死亡。

科学减肥才是王道

用科学的方法减肥，才能既甩掉身上多余的脂肪和赘肉，又防止引发脂肪肝。

合理减重 按照体重的总重量，半年内减重5%~10%为有效减重。每周减重不应超过1.6千克，如果超过，即属于减肥过度。

合理膳食 科学安排一日三餐，控制膳食热卡总量，减少能量摄入，饮食每日减少500~1000大卡热量。采用低糖低脂的平衡膳食，减少淀粉和含糖食物、饱和脂肪（动物脂肪和棕榈油等）、反式脂肪（油炸食品）的摄入，增加膳食纤维（豆类、玉米、蔬菜和水果等）含量，饮食定时定量摄入。

合理运动 运动尤其是有氧运动，可以提高人体新陈代谢，促进能量的消耗，避免机体能量过剩而转化为脂肪积聚，同时也可以使机体已积聚的脂肪得以分解，是最有效、最健康的减肥方法。运动宜循序渐进，避免疯狂运动对身体造成伤害。每周进行4~5次、每次半小时以上的有氧运动，累计时间150~250分钟。每周可进行2次阻抗运动，如举哑铃、俯卧撑等。

减肥也需要科学合理，拒绝旁门左道，而不该减了肥胖丢了健康。■

食品添加剂之十一

消泡剂——乳化硅油

消泡剂，也称消沫剂，是在食品加工过程中降低表面张力，抑制泡沫产生或消除已产生泡沫的食品添加剂。乳化硅油是我国常见的许可使用的消泡剂。

乳化硅油，又称丝滑素。化学性质稳定，不挥发，不易燃烧，对金属无腐蚀性，久置于空气中也不易胶化。

理化性质

乳化硅油性状为白色粘稠液体，不溶于乙醇、甲醇，溶于芳香族碳氢化物、脂肪族碳氢化物和氯代碳氢化合物（如苯、四氯化碳等）。此外，乳化硅油具有优异的化学稳定性、耐热耐寒性、耐候性、润滑性、憎水性和低表面张力，对人体无毒无害，广泛用于个人护理、食品生产、发酵工业等。

在食品工业中的主要用途

食品级乳化硅油是以甲基聚硅氧烷（硅油）为主体组成的有机硅消泡剂，是经加分散辅助剂乳化的乳白色液体。

- 1.是非极性化合物，与水或带极性基团的物质不发生作用，因此消泡作用强，用量极低。
- 2.化学性质稳定，次露容气不发生胶化，与制品也不发生作用。
- 3.具耐高温、耐药品性，在高温条件、酸性、碱性介质中都能充分发挥消泡作用。
- 4.难燃性。
- 5.毒性低，国内外临床试验证明没有毒性。美国、英国、日本、法国等国法定为食品工业消泡剂。

用法用量

乳化硅油可在工序中后期直接加入本品，搅拌均匀即可。用于发酵工艺，最大使用量为0.2g/kg；用于饮料，最大使用量为10mg/L（以聚二甲基硅氧烷计）。■

福建福州儿童医院 协办



薄荷吸入剂 三岁以下婴幼儿禁用

近日，国家药品监督管理局发布公告对薄荷通吸入剂、清凉鼻舒吸入剂、白避瘟散、薄荷锭、麝香醒神搽剂、通达滴鼻剂、复方熊胆通鼻喷雾剂共7个含薄荷脑的非处方药品说明书进行修订。要求孕妇及3岁以下的婴幼儿禁用，而且还强调了3岁以上儿童应在医师指导下、成人监护下使用。

含薄荷脑成份的制剂可能会引起过敏反应，国外也有婴幼儿鼻腔局部或吸入使用含薄荷脑成份的制剂后，出现了呼吸暂停或虚脱等不良反应的个案报道。

含有薄荷脑的滴鼻液外用可选择性地作用于黏膜的冷感受器产生冷感，由于感受器的反射作用，使血管收缩，浮肿减轻，可以消炎、止痛、止痒。

对于感冒早期出现的鼻塞、流鼻涕等症状，如果短期使用含少量薄荷脑的滴鼻液，可改善症状，不过作为非处方药，大多数滴鼻剂仅为感冒鼻塞的辅助用药，药物一旦代谢完，各种症状可能会再次复发。

目前，对于过敏性鼻炎，鼻用糖皮质激素被推荐为治疗过敏性鼻炎的一线药物，可以抑制过敏及非过敏反应引起的鼻部症状，如鼻塞、打喷嚏、流鼻涕和鼻塞等。一提到“激素”，大家会有很多的顾虑，比如会不会骨质疏松、会不会肥胖等。由于鼻用糖皮质激素是鼻腔局部用药，全身吸收少，生物利用度低，正确使用一般不会引起激素的全身性反应。■

陈贺 福州市中医院骨关节与运动医学科副主任医师，擅长关节镜治疗各类肩、膝关节疾病，四肢骨折、脱位中医传统手法整复及闭合微创手术治疗，小针刀治疗慢性颈肩腰腿痛、骨关节炎等骨伤科常见病、多发病。

什么是儿童“生长痛”

儿童生长痛，主要表现为反复发作的双下肢间歇性疼痛，是由于处在生长发育期的儿童骨组织与局部软组织的发育不平衡，骨骼生长比肌肉生长更快，从而牵拉肌肉产生的疼痛，是儿童生长发育时期特有的一种正常生理现象。

“生长痛”的临床表现

儿童“生长痛”多发生在下肢，膝关节、小腿部位常见，双侧均有症状。疼痛一般以肌肉疼痛为主，局部无红肿、发热现象，持续时间数分钟至数小时不等。因患儿白天活动量较大，不易察觉，夜晚休息时，才感“疼痛”明显，因此“生长痛”多发生于夜间。

“生长痛”的预防

1.保证摄入充分合理的营养物质，多食含钙磷丰富的食物加速蛋白质的合成，有助于骨骼肌肉的生长发育。2.夜间充足的睡眠对保证儿童发育期间体格生长、神经系统发育、免疫系统发育至关重要。3.适当的体育锻炼可以提高心肺功能，从而促进儿童生长发育，避免剧烈负重活动。4.良好的居住环境、健康的生活习惯。

中医药防治“生长痛”

中药封包疗法 消炎止痛膏、活络散，局部外用，起到活血通络、消炎止痛的功效。

针灸治疗 通过针刺、艾灸经络穴位，起到调节阴阳，平衡脏腑，畅通气血，缓解生长痛所引起的不适感。

局部推拿按摩 小儿推拿疗法具有简便、无毒副作用、疗效确切等优点。通过轻柔的推、拿、揉、捏等手法对有痛感部位的肌肉进行按摩，起到调节五脏，补脾益肾，促进肌肉筋膜气血循环畅通，达到通则不痛的疗效。

中药热奄包 中医特色外治疗法，为我院自制药。选用十几味中药混合而成，进行加温、热敷的一种方法。通过热传导作用，将中药渗透入皮肤，直接作用于痛点，发挥活血化瘀、疏经通络的作用。

中药熏洗 对疼痛部位进行中药熏洗，可起到缓解紧张情绪，从而减轻不适感的作用。操作过程需要注意避免烫伤。

穴位按摩 可选取足三里、承山、太溪、膝眼等健脾补肾穴位，每穴按揉约3-5分钟，每日1-2次，坚持一到两周时间，缓解疼痛疗效显著。

口服中药汤剂 如五生汤（生地黄、生白芍、生黄芪、金银花、生甘草）加减使用。

特别提醒

切记不要盲目给“生长痛”的儿童服用止痛药。儿童在出现“生长痛”症状时，家长应提高警惕，特别是学龄前的儿童，经过相应休息等对症治疗后，仍出现肢体持续性疼痛或疼痛进行性加重，干扰孩子的正常生活学习，严重时可伴随关节红肿、行走困难、肢体无力等现象，应高度重视，并注意与外伤骨折、腕关节滑膜炎、急性骨髓炎、骨肿瘤、幼年特发性关节炎、化脓性关节炎、骨髓炎、白血病等疾病相鉴别，及时到医院专科就诊，以免耽误病情。■

防治儿童『生长痛』 中医药有妙招



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

很隐蔽的隐形抑郁

隐形抑郁特征隐蔽，患者很难意识到自己已经患有抑郁症，家人和朋友也很难及时察觉。

微笑型抑郁

表面上他好像天天都面带微笑，但实际上他是一个抑郁症。

微笑型抑郁有一些特征：第一种是，在单位时从来都是特别热情的，特别和善跟谁都不发脾气，而一到家里面就谁都不理了，不愿意多说话。第二种是，在单位非常勤快，什么事都愿意干，有求必应，但回到家里面好像变得特别懒，一点都不想动，甚至于基本上就到床上一躺。第三种是，在单位时从不发牢骚说累说苦，但是在家里面自己一个人待着的时候，很容易伤心，甚至于自己一个人流泪。

激越型抑郁

传统的抑郁都是比较低下、迟缓、缓慢，甚至于刺激他都没反应。但是激越型抑郁比普通情况下更容易激动，而且是表现在言语和行动两方面。言语比较激动是指，可能一句话不对他就会大发脾气跟你嚷嚷，态度让你受不了；行为上也会出现过激行为。一天可能会有很多次。

痛型抑郁

患者表现的是疼痛症状，实际上还是抑郁的一个结果。临床上确实会遇到一部分抑郁症患者，不会自己诉说自己抑郁了，他也不知道自己有抑郁症，只是会说胸痛、关节痛、后背痛、腰痛、头痛、胃痛……像这种情况多半都有情绪问题，如果稍微再问一问，你心情怎么样、食欲怎么样、睡眠怎么样、大脑反应怎么样，就可以知道其实他的情绪很糟糕了。

如果你出现了以上三种隐匿性抑郁的表现，就应该引起重视，尽早到医院就诊了。■

福州市妇幼保健院 协办

简作
介者

叶莺 福州市妇幼保健院主治医师，擅长内科常见病及多发病的诊断和治疗。

产检发现甲状腺结节怎么办

面对产检中发现的甲状腺结节，患者的疑问不外乎，是否恶性？是否动手术？还可以吃海鲜吗？

所谓甲状腺结节，其在人群中相当常见，女性患病率显著高于男性。用超声调查未经筛选的人群发现，20%~70%的女性存在至少1个甲状腺结节。发现甲状腺结节，需要做两个检查：甲状腺超声和甲状腺功能检查。

甲状腺超声可以看甲状腺的外观，结节的数量、形态，并对甲状腺结节的良恶性进行初步筛查。甲状腺功能检查可以评估甲状腺的内分泌功能是否正常，甲状腺特异抗体的检测还能对甲状腺炎等疾病起诊断作用。

很多甲状腺结节是由于甲状腺的病变引起的，例如结节性甲状腺肿、桥本甲状腺炎、甲状腺腺瘤等，也有一些不明原因的。绝大部分甲状腺结节是良性的，对身体没什么影响，不需要手术和服药。只有甲状腺结节压迫气管或食管，或是怀疑高度恶性时才需要手术。

如果是良性且未导致甲状腺功能异常的结节，每6~12月复查一次即可，饮食不受限。如果甲状腺功能有问题，会需要进一步治疗，同时饮食可能会受到影响。复查时如果发现甲状腺结节短期内迅速增大、形态发生改变或甲状腺功能出现异常，则需要干预治疗。

甲状腺结节合并甲亢，尽量食用无碘盐，忌食海鲜等高碘食物。甲状腺结节合并甲减，则需要在医生指导下进行适当低碘饮食。对于桥本甲状腺炎的患者来说，建议低碘饮食，适当摄入硒元素。■

子宫内膜息肉的自白

简
作
者

吴花敏 福州市妇幼保健院
妇产科住院医师。



大家好，我叫子宫内膜息肉，是妇科常见的病症之一，应该不少朋友对本肉的大名有所耳闻，我就是那块因为子宫内膜局部过度增生所长出来的多余的肉。从育龄期到绝经后的女性，都有可能被我“霍霍”。

我的长相大多情况下取决于我的性质，我可以是单发或多发，直径从数毫米到数厘米不等，蒂粗细长短不一；我若表面光滑，大多是良性的平民，但是我若表面就血管怒张、坏死溃烂，那大概率就是恶性的刁民了。

我性格也多变，时而安静低调，有些人就算长了我也不会出现啥症状，不体检根本不知道我的存在。但我时而也嚣张跋扈，有些人子宫内膜上长了我，那我就把自己的能耐施展了个遍，阴道乱出血（通常是月经量过多、经期延长）、同房后出血、腹痛、白带异常等，有些人甚至还因为我的存在不易怀孕。

对此我深感抱歉，但是有些女性朋友就爱长我，比如：爱吃保健品，里面通常添加了雌激素，吃了子宫内膜就容易过度增生呀，我就容易跟着出来了；长期妇科炎症未规范治疗的，对我也是一种刺激；高血压、肥胖、糖尿病也是我的助推手；有些因为围绝经期、乳腺癌术后长期使用激素治疗也是风险；还有遗传因素影响等。

我如果耷拉到宫颈口，那医师妇检时就会发现我，如果我长在了子宫腔里，一般在月经刚刚结束3~7天时去查个妇科彩超，我也将无处遁形。

关于治疗，若是长在宫颈，在排除炎症和凝血功能异常后，医生常在门诊就把我夹掉去做病理检查了。若是长在宫腔内，为了鉴别真性息肉与假性息肉，医生常会采用观察或药物治疗（如孕激素类药物、复方口服避孕药等）后，复查彩超再决定下一步治疗方案。如果是绝经前妇女有症状、合并不孕症及辅助生殖技术治疗前、怀疑恶变、息肉直径 $>1.5\text{cm}$ 、药物治疗效果不佳及绝经后子宫内膜息肉者，建议早日把我铲除为好，宫腔镜下息肉摘除术是治疗我的首选方法（一般在月经干净后3~7天进行手术）。

最后，我承认，我还容易复发，复发的高危因素当然我有一定责任（比如我是多发性的、直径 $\geq 2\text{cm}$ 等），非息肉因素（反复阴道炎症、子宫颈炎、慢性子宫内膜炎及服用保健品、激素药物、肥胖等）。■