

我爱健康

2023

I LOVE HEALTH

主办：福州市卫生健康委员会 承办：福州市疾病预防控制中心



为了更好开展福州市居民健康素养监测工作，进一步提升我市基层健康教育工作人员的能力水平，市疾控中心举办健康素养监测能力提升培训班。内容包含健康县（区）建设、健康素养监测技术、健康科普技能等。省疾控中心主任医师陈锦辉、副主任医师卞坚强、副主任医师路瑞芳、主管医师谢美美等专家为学员授课。此次培训通过推演、实操指导、现场互动等形式，增加了学员们的积极性和参与度，提高了整体的学习效率。培训班还安排学员们现场观摩了“全国健康促进县”永泰的健康环境和健康场所，让学员们对健康促进县创建工作有了更加具象的认识。

图1 省疾控中心陈锦辉主任医师为学员讲授新媒体时代特点与媒介素养；

图2 省疾控中心卞坚强副主任医师为学员讲授健康素养监测中的常见问题；

图3 省疾控中心路瑞芳副主任医师为学员讲授健康县（区）建设工作；

图4 省疾控中心谢美美主管医师介绍了全省健康素养水平和今后的工作。

P13 【养身健体】
常见的老年人脚肿病因P19 【防病之道】
脑梗前的预警



2023年 世界艾滋病日

凝聚社会力量 合力共抗艾滋

LET COMMUNITIES LEAD

12.1

国家卫生健康委员会
国家疾病预防控制中心
国务院防治艾滋病工作委员会办公室



了解更多信息 请扫二维码



2023第7期

如果有一天

时光的经轮，不停的转动，我们依旧骄傲的行走，经过万千山水，总会习惯了一些等待。

风轻轻的吹，月慢慢的圆。写在诗里的秋色，落满了荻色的霜。我慢慢的写，你慢慢的读，用一辈子的时间来爱。

所有的流光，在一袭浅笑里旖旎，经年如旧，铺就锦瑟的念。一枚琉璃影，一轩水墨香，在诗意里打坐，倾情倾心，无怨，无悔，永如初见。

如果，有一天，我们在最深的红尘走散，请，不要抱怨，向前走，枫色正好，温暖依旧。我们相伴走过的每一段时光，就把它们，当成流年里不老的片段。

如果，有一天，我们渐行渐远，也请原谅彼此。向前看，彼岸花开依旧，时光未老，那些缱绻与旖旎，就当是筵席已散。

如果，有一天，我们轻挥衣袖，不要说难舍难分，就让泪，埋在心底。一程山水，一弦清音，互道一声珍重，下个渡口，或许我们还会再相见！■

封面题字：陈奋武



2023年11月 第6期
总第96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
陈敏红 谢兆勋 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：陈敏红
编 辑：林 嫒 陈 杨 罗秀凤
王利书 翁美榕 黄婷屏
刘兴文
美 编：万小军

地 址：福州市长乐区万沙路199号
电 话：0591-83338283
传 真：0591-87119536
邮 编：350512
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11月

Contents

目 录

卷首语

如果 有一天 【 01 】

专家论坛

解惑颈动脉斑块 【 04 】

健康资讯

解读《中国老年人膳食指南》 【 06 】
看着瘦 偷着胖 【 08 】

养身健体

体型不同 胃的形态可能不同 【 09 】
颈椎 得曲度者得天下 【 10 】
健康写在脸上 【 12 】
常见的老年人脚肿病因 【 13 】

营养膳食

胃溃疡患者吃啥不吃啥 【 14 】

食品安全

盘点家里常备酱 【 15 】

防病之道

年轻人也腰痛了 【 16 】
脑梗前的预警 【 19 】
吃得好动得少是前列腺癌主因 【 20 】

生活贴士

皮肤科患者应知应会 【 22 】
伤肾药物一览 【 23 】
紧张焦虑熬夜会让你掉头发 【 24 】
能被“刮”走的疾病 【 25 】

健康指南

胭脂红 【 26 】

儿童康健园

你家娃像爹还是像妈 【 27 】

舒心苑

安眠药 爱恨两茫茫 【 28 】

中医治未病

路遇堵车揉三关 宁心降火止腰痛 【 30 】

康乃馨

冠心病风险在绝经后增加 【 31 】
孕妈的产检秘籍 【 32 】

2023年总目录

..... 【 34 】

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
作
介
者

崔松 上海中医药大学附属曙光医院内科主任医师、硕士研究生导师；擅长中西医结合诊治心律失常、心力衰竭、高血压及冠心病介入后的中药干预。

解惑颈动脉斑块

问：颈动脉为什么会有斑块

答： 颈动脉斑块是颈动脉粥样硬化的表现，是一个动脉粥样硬化逐渐形成的过程。这个过程刚开始是由于高血压、高血脂、高血糖、吸烟、肥胖、家族史、年纪的关系，血脂慢慢的在血管壁上有一些条纹的沉着，叫做“脂质条纹”；第二步是形成纤维的斑块；第三步则是形成“粥样斑块”，也就是里面的血脂越来越多，逐渐隆起，从内膜隆起突入管腔，慢慢的血管就狭窄了；第四步就是斑块可能破裂、可能出血，可能会把血管堵住。

问：斑块都会引起血管堵塞吗

答： 分两种情况，首先斑块导致血管狭窄，最后当血栓形成就容易让血管堵住。斑块也分为稳定和 unstable，稳定斑块不容易堵住血管，不稳定斑块就容易出现斑块内出血、溃疡破裂，导致血管堵塞。特别需要纠正一个错误说法，转脖子不会导致颈动脉斑块突然脱落，也没有掉下来这种说法，而是不稳定的斑块本身就容易破裂。

问：动脉粥样硬化可否早期诊断

答： 颈动脉比较表浅，可以作为全身动脉的一个“窗口”，它除了外面有一层皮肤，没有其他的遮挡，直接做颈动脉超声，检测是否粥样硬化。颈总动脉的斑块和心血管疾病的发生率关系十分密切，而颈内动脉的斑块和我们的脑

中风的发生率也有关系。简单来说，颈动脉如果查出斑块了，心脑血管可能也长斑块了。

问：怎么知道斑块是否稳定

答： 最直观的就是超声打到斑块上后反弹回来的回声，不稳定的是低回声和不均质回声，最稳定的是高回声。高回声的斑块基本不会破，是老化的一种表现；低回声则说明这个斑块里有很多血脂，很软、容易破，所以低回声是一种相对高危的表现；不均质回声就是整个斑块有点糊里糊涂的，好像不是一种东西，可能里面已经出血了，所以也是不稳定的。

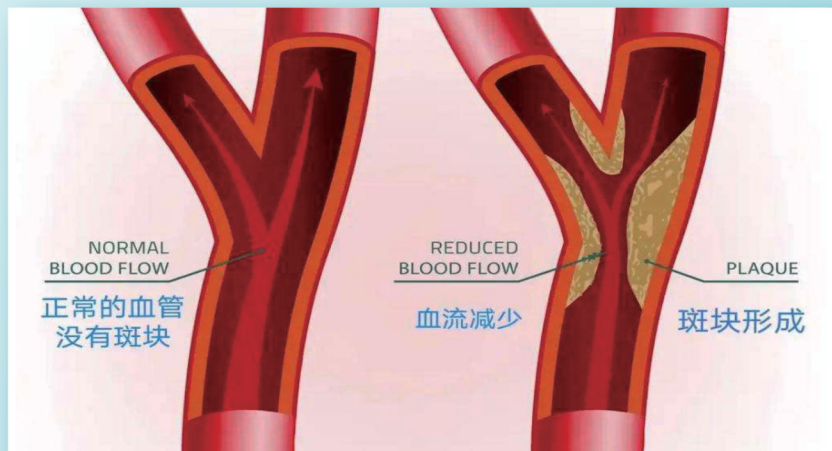
问：颈动脉内膜多厚才是斑块

答： 斑块的诊断分为两个部分：一是内膜厚度，颈动脉的平均内膜厚度是0.68mm，超过0.8mm可能有点厚，超过1.0mm 就是内膜增厚，超过了1.5mm就有可能是斑块。二是内膜增厚程度超过周围内膜厚度的50%。比如，有的患者内膜厚度才1.4mm就算斑块，这是因为周围内膜的厚度才为0.8mm，1.4mm增厚超过50%，这就是斑块。内膜厚度和斑块的检出率与年龄相关，50岁以下的人检出率约6%~7%，五六十岁可能有30%~40%，70岁以上可能有70%~80%。

问：有让斑块稳定下来的方法吗

答： 有的。目前常用的药物——他汀类药物，就是我们经常说的降胆固醇的药，经过半年到一年的强化治疗，可以对斑块起到缩小、稳定的作用。

特别提醒： 发现斑块不要紧张焦虑，及时到医院就诊。■



解读 《中国老年人膳食指南》

全国老龄工作委员会办公室、中国营养学会近日共同启动全国老年营养改善行动，并发布了新版的《中国老年人膳食指南》。根据这份指南，应采取多种措施鼓励老年人进食，减少不必要的食物限制。

新版的《中国老年人膳食指南》对老年人和高龄老人的膳食搭配做了核心推荐。

1. 首先要食物品种丰富，合理搭配，努力做到餐餐有蔬菜。特别注意多选深色叶菜（如油菜、青菜、菠菜、紫甘蓝等）。尽可能选择不同种类的水果。每种吃得量少些，但种类多一些；不应用蔬菜替代水果。动物性食物换着吃。尽可能换着吃畜肉（如猪肉、羊肉、牛肉等）、禽肉（如鸡、鸭等）、鱼虾类以及蛋类食物。

2. 要摄入足够量的动物性食物和大豆类食品。动物性食物摄入总量应争取达到平均每日120g~150g，其中鱼40~50g，畜禽肉40~50g，蛋类40~50g。推荐每日饮用300~400ml牛奶或蛋白质含量相当的奶制品。保证摄入充足的大豆类制品，达到平均每天吃相当于15g大豆的推荐水平。一般情况下，老年人每日蛋白质摄入量在每公斤体重1.0~1.2克，日常进行抗阻训练的

老年人每日蛋白质摄入量每日每公斤体重 $\geq 1.2 \sim 1.5\text{g}$ 。

3. 对于高龄老年人（常指80岁及以上的老年人），搭配要合理。膳食指南建议多吃鱼、畜禽肉、蛋类、奶制品及大豆类等营养价值和生物利用率高的食物，同时配以适量的蔬菜和水果。保证每日摄入足量的鱼禽肉蛋类食物，畜禽肉40~50g、水产品40~50g、蛋类40~50g。建议每天饮用300~500ml液态奶，也可以选用酸奶、奶粉或其他奶制品。根据具体情况，采取多种措施鼓励进食，减少不必要的食物限制。

这些建议要牢记

1. 在一般成年人平衡膳食的基础上，应为老年人提供更加丰富多样的食物，特别是易于消化吸收、利用，且富含蛋白质的动物性食物和大豆类制品。

2. 老年人应积极主动参与家庭和社会活动，积极与人交流；尽可能多与家人或朋友一起进餐。

3. 老年人应积极进行身体活动，特别是户外活动，更多地呼吸新鲜空气、接受阳光，促进体内维生素D合成，延缓骨质疏松和肌肉衰减的进程。

4. 需要关注老年人的体重变化，定期测量；不要求偏胖的老年人快速降低体重，而是应维持在一个比较稳定的范围内。在没有主动采取措施减重的情况下出现体重明显下降时，要主动去做营养和医学咨询。

老年人相对来说，食物的整体摄入量都在减少，所以容易营养不足，我们鼓励要吃足，要多吃，鼓励老年人不要因为害怕一些慢病的危险因素，像血脂、血压高这些问题，而对食物产生恐惧心理。同时，进餐还有很多社会属性，就是让我们更加愉快，有一个好的心情，有更好的社会交往。■

看着瘦 偷着胖

很多人常大吃大喝、不爱运动，却四肢纤细，看上去也不胖。这类人可能体脂并不低，有各种潜在的健康问题。美国《体形》杂志网站近期刊文，提醒这类“瘦胖子”注意改变生活方式。

“瘦胖子”的BMI值（体重指数）通常正常或偏低，但经过检查才发现，他们会有高血糖、好胆固醇低、甘油三酯偏高、高血压等问题。因为天生瘦，这类人往往吃饭不忌口，也不爱运动，导致肌肉量偏低、维生素摄取不足，还可能出现易疲倦、注意力不集中、新陈代谢差等问题。他们的身体一旦出现问题，可能比胖人还严重。

专家表示，如果符合以下多数情况，就要提高警惕了：平时没有进行过力量训练；爱吃甜食、人工甜味剂、碳水化合物、加工食品；蛋白质摄取不足；常感到疲倦、精神不好、注意力不集中、爱忘事；苹果型身材，四肢瘦腹部胖；

适量运动也会感到头晕眼花。

专家建议这类“瘦胖子”从三方面改变生活方式：一是练肌肉。肌肉是提高基础代谢率的关键，还可避免糖分进入血管，引起高血糖。建议每周至少两次力量训练；二是均衡饮食。尤其要减少糖分摄入，均衡摄取蛋白质、油脂、蔬菜、碳水化合物，尽量少吃白米精面和加工食品；三是有压力及时释放。压力大，血压也会升高，可以试试瑜伽、锻炼等方式帮助放松身心，最后是保证6~8小时睡眠，让身体充分休息。■

体型不同 胃的形态可能不同

肥胖人群多是牛角型胃 牛角型胃往往位置与张力都比较高，呈横位，上宽下窄，就像牛的角一样。牛角型胃的形成多由于吃饭比较快，胃内容物排空比较慢，导致胃体下垂形成牛角形。牛角型胃有内容物残留，刺激胃酸过多，会导致胃胀等症状。胃胀时可以口服胃动力药，同时注意控制体重。

较瘦人群多是钩型胃 钩型胃的位置与张力中等，但是排空差，很容易引起消化不良，所以平时可以多吃些富含纤维的食物，易于消化，同时尽量避免吃刺激性的食物。

瘦高人群多是长型胃 长型胃的位置与张力均较低，胃腔上窄下宽如水袋状，在无力型体质瘦长及衰弱者中更为多见。有些严重者可能还会有胃排空障碍，有腹胀感，平时需要适当增加体重。

矮胖或胃下垂人群多是瀑布型胃 胃底呈囊袋状向后倾，胃泡大，胃体小，张力高。食物先进入后倾的胃底，充满后再溢入胃体，犹如瀑布，食物较容易在胃底堆积。这类人群如果进食太快过饱容易引起恶心、反流、腹胀，此外，饭后别立刻活动。

专家提示 胃的类型可以通过检查造影了解，无论属于哪一类都不用太过担心，平时多注意养成健康的生活方式和饮食习惯。饮食不规律、喜食腌制品等不良饮食习惯者，长期酗酒、吸烟者、爱生闷气者，有胃癌或食管癌家族史者等高危人群，以及40岁以上中老年人最好定期进行胃镜检查。■

颈椎 得曲度者得天下

成也曲度 败也曲度

正常颈椎有一个往前凸的曲度，从侧边看，很像一个大写的字母C。它的产生是与我们的发育过程相符合的，所谓“二抬三翻六会坐，七滚八爬周会走”，就是我们第一个学好的动作是抬头，那么一抬头就产生了一个颈椎前凸的曲度。

这一曲度是十分重要的，假如我们破坏了这一曲度，事实上就是破坏了颈椎的均衡。起先会出现曲度拉直，随后是曲度反弓，颈椎病的症状就会慢慢出现，包含颈部的肌肉僵硬不舒服、手臂的发麻酸疼、头疼头晕、耳鸣胸闷气短等。因此说，成也曲度，败也曲度。那么，什么坏习惯会破坏曲度呢？长期性处在低头姿态及枕头的高度。

高枕有忧 抬头做人

要预防颈椎病，就八个字：高枕有忧，抬头做人。我们每天的睡觉时间大约6~8个钟头，假如枕头太高，就会更改颈椎一切正常的生理学弯折，促使肌肉劳损性损害及十字韧带伸展，肌肉劳损，造成痉挛、发炎等，以后会慢慢出现颈肩酸疼、手麻、头晕目眩等症状，再发展就会产生颈椎病。

枕头 枕头高度以平卧时头与躯体维持水准为宜，一般来说，枕高以10公分~15公分较为合适，实际规格也要因每个人的生理学弧度而定。枕头强度要适度，枕芯太硬与头的接触面积小，压强扩大，头部不舒服；枕芯过软，无法维持一定的高度，颈肌易疲惫，也不利于睡眠质量，而且头陷其间，影响血液循环。枕头长度最好比肩部宽一些，不必睡很小的枕芯，由于如果你一侧睡，

枕芯就没法支撑颈部，此外过小的枕芯还会影响睡眠时的归属感。

低头 对颈椎造成的影响十分大。由于颈部的肌肉关键集中在后侧，假如长期低头，后颈肌肉遭受的支撑力就会扩大，时间久了，颈后肌肉非常容易劳损，造成颈椎曲度变直和反弓。

久坐 颈椎病本来多出现在中老年的身上。近些年，二三十岁的年轻人患颈椎病的越来越多，分析其原因，手机依赖与坐姿。学习、工作、驾车，现代人绝大多数醒着的时间都处于“坐”的状态，因此正确的坐姿十分重要。坐着时应尽量维持自然的正坐位，将背部挺直，并维持颈部的伸直。使用电脑上时规定视野不高过显示屏。并且不可以长期性久坐，每工作1~1.5钟头，还要站起来休息5~10分钟。

得曲度者得天下

颈椎病治疗的关键就是把错的曲度改正回来，而修复主要靠锻炼。

旋肩舒颈 两手置两边肩膀，手心向下，双臂先由后往前转动20次~30次，再由前向后转动20次~30次。

仰头望掌（两手托天） 两手平举过头，手心往上，仰望手臂5秒钟。

头手相抗 两手交叉式紧靠后颈部，用力顶颈部，头颈向后用劲，相互对抗5次。

提肩缩颈 双肩慢慢提高，颈部尽量向下缩，停留一会儿，双肩慢慢放下，颈部自然外伸，复原自然，随后再将双肩用劲往下沉，头颈往上拔伸，停留一会儿，双肩释放压力，并自然呼吸。

训练时集中精神，细心感受颈部的压力，力度应量力而为，力量从低到慢慢提升，以颈部肌肉有伸展感但不造成疼痛为宜，防止拉伤，防止训练过度造成损害或加剧症状。从短时间内、少次数开始尝试，疲惫的水平以每一次训练完毕后有肌肉酸疼、疲惫感，休息后第二天可恢复过来为宜。■

“白里透红”是健康的脸色，中国人是黄皮肤，健康的肤色应该是“红黄隐隐、明润含蓄”，明代表“明亮”，润代表“润泽”，含蓄就是夹有血色，这是健康的黄色；不健康的黄色，往往是淡黄、没有光泽的，就好像是植物缺乏养分和枯萎的样子。

脸色发白——气血不足 女性易出现贫血病症，通常会脸色发白，尤其是在贫血发作期，脸色会又黄又白，呈现出病态的感觉，看着就很不健康。如果是脸色经常出现发白现象，就是我们体内气血不足引起的。当血液循环不畅，就会导致面部供血不足，很容易出现脸色苍白的现象。

脸色发青——气血不畅 气血不畅的人往往出现脸色发青的现象。因为气血不畅，身体有些部位会供血不足，有些部位就会出现血液堆积现象，就会出现青紫现象。

脸色发黑——肾虚 在肾脏出现病变时，脸色会变黑，尤其是在眼圈泛黑，没有熬夜的情况下就要考虑是不是肾虚，肾虚会影响到我们身体的水分代谢，眼部很容易出现发黑现象。

脸色异红——火气太大 火气大会导致面部出现异常发红现象，因为火旺干燥，面部就会出现红彤彤的现象。我们的脸颊本身就是泛红的，如果是整脸红现象，要重视起来，就是体内火气大旺了。

脸色蜡黄——脾胃虚 脾胃虚可能会出现脸色蜡黄的现象，我们的脾胃虚之后身体养分不足会出现脸色发黄。另外，脾胃虚影响代谢，也会导致脸色蜡黄。如果长时间脸色不好，千万不要大意，或许刚开始真的只是小问题，但是等到时间一长，可能就是大问题了，可以找医生适当进行中医调理。■

常见的老年人脚肿病因

脚肿是老年人疾病的一个常见症状，不同的疾病，引发脚肿的规律各不相同，常见的有以下几种情况：

心源性脚肿 心脏病引起慢性右心衰竭时，浮肿从两下肢踝部开始，逐渐发展到全身。水肿呈凹陷性，并伴有心慌、气喘、憋闷等症状。

肝性脚肿 脚肿是肝硬化比较常见的并发症。一般是先从双下肢开始浮肿，以后出现腹水，最后全身浮肿。

肾性脚肿 可见于急性肾小球肾炎、慢性肾炎、慢性肾病综合征等。肾炎病人可出现下肢浮肿，一般先从两眼睑或颜面浮肿开始，然后再发展到全身；肾病综合征常见全身水肿、蛋白尿、高胆固醇血症等症状。

营养不良性脚肿 多因老人消化吸收功能减弱、进食减少、患有慢性消化性疾病等原因导致营养不良、蛋白摄入不足而引起下肢浮肿。水肿可为全身性，多见于下肢，并常伴有消瘦、贫血、面色苍白等营养不良症状。

下腔静脉性脚肿 常是一只脚先肿。多由于下腔静脉回流不畅（多因血栓形成或盆腔内发生肿瘤压迫下腔静脉）影响血液回流所引起。

糖尿病脚肿 中晚期糖尿病肾病的常见临床症状。其主要原因是高血糖致肾小球滤过率下降，导致水钠潴留，形成水肿。通常由脚肿发展到下肢水肿，有的患者还伴有颜面部浮肿区眼睑浮肿。

旅行性脚肿 乘坐长途车辆、长时间站立、行走或两下肢下垂时间较长引起的水肿，皆因重力关系，使静脉回流受阻，以致肢端毛细血管滤过压增高所致。

此外，钠盐摄入过多、外伤、局部感染等都是老人脚肿的常见原因。■

胃溃疡患者吃啥不吃啥

胃溃疡吃啥

富含纤维的食物 如苹果、梨、燕麦片和其他高纤维的食物。纤维可以抑制胃酸分泌过多，同时缓解腹胀和疼痛。富含纤维的饮食，还有助于预防溃疡。

含有大量维生素A的食物 包括菠菜、胡萝卜、哈密瓜和牛肝。肝脏是维生素A的最佳动物性来源之一，一份猪肝就能提供超过100%的每日维生素A需求，但是要适量，不要多吃；红薯维生素A含量也很高，可收缩胃溃疡，也可预防胃溃疡，但要适量，吃多了会胀气。

甜辣椒 也叫灯笼椒，含有丰富的维生素C，可保护你免受溃疡之苦，还可在伤口愈合中起重要作用。

含有益生菌的食物 很多事物含有益生菌，例如酸奶、泡菜、酸菜、豆豉、纳豆等，益生菌可以通过对抗幽门螺旋杆菌感染来帮助你对付溃疡。酸奶含有益生菌，但是喝酸奶有讲究，不要空腹喝，最好是饭后服用酸奶，吃饭后胃酸被稀释，有助于益生菌的定植。

胃溃疡不吃啥

高脂肪的食物 不容易消化，还会导致腹痛和腹胀。

牛奶 以前人们认为牛奶能治疗溃疡，可是后来发现这是误解。牛奶不仅不能预防或缓解溃疡，还促使胃产生更多的酸，从而导致情况变得更糟。

酒 刺激、损害消化道，它可以使溃疡恶化。喝醉过的读者都知道，第二天，胃特别难受。

酸性食物 西红柿、柠檬、橙子和葡萄柚等。

其他 例如辛辣的食物、巧克力、咖啡……有的人可以适当吃一些，如果吃了不舒服，还是别吃了。■

盘点家里常备酱

番茄酱 营养翻倍 番茄酱浓缩了番茄的精华，除维生素C以外的绝大部分营养素含量都高于番茄。番茄酱味道较酸，有助减少盐的摄入，能让菜肴的色泽鲜艳，还增加营养。

黄豆酱 提鲜解腻 韩国大酱和日本味噌的“祖先”是中国的黄豆酱。黄豆酱严格来讲是由纯大豆发酵而成，不含面粉，称作东北大酱，适合蘸生蔬菜、做炒菜配料或大酱汤。含有面粉酱也叫黄豆酱，是将65%的黄豆蒸熟至糊状，与35%的面粉混合发酵制成。黄豆酱不仅能提升菜肴味道，有助增进食欲，而且还富含钙、锌、铁等矿物质以及多种B族维生素。用黄豆酱代替盐，可减少盐的用量。

甜面酱 增色添香 甜面酱是以面粉为主要原料，经过发酵而成，由于面粉经过发酵后产生糖类物质，故有甜味，既可让菜肴看起来色泽鲜亮，还能开胃健脾、增进食欲。其味甜中带咸，同时有酱香和酯香，适用于烹饪酱爆和酱烧菜，如京酱肉丝等，还可蘸大葱、黄瓜、烤鸭等一起食用。

辣椒酱 刺激食欲 做法是选择成熟新鲜的红色辣椒为原料，去蒂捣碎加盐腌制而成，还可加入牛肉、蒜蓉、糖等。辣椒酱经过发酵后，风味更好，更能刺激食欲。

芝麻酱 百搭高手 芝麻酱富含钙、钾、镁、铁、锌等矿物质及维生素E、尼克酸。跟白芝麻酱相比，黑芝麻酱还富含花青素，不仅能抗氧化，还有益心血管健康。芝麻酱不仅能与主食搭配，还能拌凉菜、调制馅料或作为火锅蘸料，丰富食物味道的同时，也提高了膳食的营养价值。

特别提醒 以上盘点的酱首选无糖无添加的，含盐量高、热量高的要控制食用量。■

年轻人也腰痛了

腰部是承载身体重量的关键部位，又是人体活动的枢纽，是我们身体比较脆弱的地方，数据显示，80%的人会有不同程度的腰背痛。

为何大多数人躲不开腰痛

胸椎 胸椎和肋骨、胸骨等一起参与构成骨性胸腔以保护心脏和肺部，因此胸椎不仅有胸背部肌肉保护，还有骨性胸腔结构支撑。

腰椎 没有其他骨性结构的保护，只能依靠前方柔软的腹壁肌肉和后方的腰部肌肉和韧带组织的力量，在完成承重和灵活运动的双重功能的同时，还要维持颈椎、胸椎、腰椎在正常的力线上。这些解剖结构和生理功能上的特性，也成为腰部容易受伤的根源。腰椎不仅要承担着人体百分之六十以上的重量，还要完成各种复杂的运动。当我们负重或进行剧烈运动的时候，腰椎椎体间的关节、腰骶关节、周围的肌肉、韧带及筋膜等会承载大于上半身体重的力量，如果超过这些结构的生理承受极限，或者因为疲劳没有得到及时的休息，腰椎就极易遭受损伤。

坐也会“坐出”腰酸背痛

其实在坐着的时候，腰背部肌肉会持续收缩，向后下方牵拉躯干以维持坐姿，加上大多数人缺乏对腰部肌肉的训练以及不正确的运动习惯，极易导致腰背部肌肉疲劳，这就是“坐出”腰椎病的原因。打个比方，手臂保持一个动作端一个很轻的杯子，几分钟没有感觉，时间一长肯定是酸的。久坐，长期维持坐姿的腰部肌肉持续收缩也是一个道理。纠正一个错误观点，多数人认为腰痛都是偶尔不注意的受伤事件所致，但事实上，慢性腰伤差不多都是多次慢性损伤积累而成的。可能是伤了肌肉，韧带，或是椎间盘、腰椎小关节。所以反复使用腰部运动或工作的人群，如果没有充分热身或及时修整也会增加腰部受伤的风险。

腰痛分类

按腰痛发病的持续时间划分，腰痛可以分为急性腰痛、亚急性腰痛和慢性腰痛三大类。引起腰痛的原因以腰肌劳损和腰椎间盘突出最多见，外伤、腰椎退行性病变也是主要原因之一。

急性腰痛 最常见的原因是由于肌肉或韧带等软组织劳损引起的，经保守治疗后，腰部疼痛在数周内能得到明显缓解。也有少数急性腰痛是由腰椎骨折、腰椎间盘突出所致。

慢性腰痛 原因复杂，主要有慢性腰肌劳损、腰椎小关节源性腰痛、腰椎间盘的盘源性腰痛、腰椎脊神经后支卡压综合征、骨质疏松性腰痛。大约90%的腰痛患者在1个月内可以获得缓解，但不同人群腰痛的复发率可达 25%~70%。当首次腰痛发作后，再发腰痛的可能性会增加4倍。

预防腰痛减少腰痛

无论坐立静止，还是跑跳运动，腰部都在默默地干着重活累活。

加强腰部肌肉锻炼 腰部肌肉的锻炼可以增强腰椎和骨盆的稳定性，有利于上下肢负荷的有效传递，并且保护腰椎和椎间盘不受损伤，常见的锻炼方法有常见的平板支撑、俯卧

背伸等。

腰部牵拉运动 腰部的柔韧性十分重要，灵活的腰肌能有效地防止腰部扭伤，在剧烈运动前一定要进行腰部的伸展运动。

避免长时间坐、立 久坐会使骨盆和骶髂关节长时间负重，影响下肢血液循环，腰椎间盘突出长时间处于紧张压缩状态，容易造成向侧后方突出。同时避免长时间的站立，隔一段时间就要转移两脚重心，交替休息两只脚。

搬重物要注意方法 搬运东西方式不正确会造成腰部扭伤。正确方式是：双膝弯曲，腰部尽量与地面垂直，让腿部的肌肉来承受主要压力，而不是向下弯腰只靠腰部用力。

不用太软的床垫 软硬适中的床垫能贴合脊椎正常的生理弯曲，起到支撑整个身体，减轻脊柱和关节所承受的压力，让身体得到有效的放松和休息，特别是有腰椎间盘突出症状时偏硬的床垫能减小腰椎和椎间盘的负荷，缓解疼痛。睡觉时通常采取仰卧或侧卧，仰卧时在两膝下方放置一个枕头，可以让腰部保持平直，减轻腰椎的负荷。

避免腰部着凉 当风寒湿邪侵入人体，会使血管收缩和舒张功能失调，肌肉产生痉挛，出现顽固性酸痛，有时可扩散到整个腰背部和腰腿部、臀部。在寒热交接的季节以及夜间睡眠时不注意将腰部裸露着凉，即使是轻微的动作也会将腰部扭伤。

特别提示

在生活中，不仅要加强腰部力量，还要避免一些不良习惯给腰部增加负担。减少跷二郎腿、长期直立、单手提重物等，在运动中也遵循科学锻炼，避免错误姿势使锻炼适得其反。■



脑梗前的预警

眼 眼睛是心灵的窗户。眼底小血管有变化的人，比正常的人中风风险高70%。这种变化包括血管上的微小动脉瘤或由于微小动脉瘤破裂导致的微小血斑。因此，通过查眼底可以提示脑动脉是否硬化，动脉硬化越重，中风的可能性就越大。此外，如果血栓堵塞视神经和视皮层供血血管，会突然出现短暂性双目失明或视物模糊等“一过性”视力障碍，一般视力问题通常出现在单侧。患者也有可能两只眼失去相同视野，例如，两只眼睛都无法向左看。这是因为眼球和视神经的功能本身是好的，但进入大脑要加以处理的信息受到了损害。

嘴 人体的舌神经连接着大脑，舌头是大脑的先行器官。脑供血不足时，被压迫的舌神经功能消失，导致舌肌麻痹，无力收缩，稍一伸长，舌体就两侧不均而偏歪，所以左侧舌肌麻痹时舌尖就向左，右侧舌肌麻痹则舌尖偏向右，表现为说话、吹口哨漏风。当血栓阻塞在“语言表达区”时，也会出现语言障碍，这种症状会表现为几种形式：口齿不清或难以把话说出来，但却“心里明白”，或是很难理解别人所说的话。

手 手中拿着的东西忽然落地，也可能是中风的预兆。在大脑的神经功能解剖上，支配上肢功能的区域比下肢区域要广，因此脑部血栓形成后，手比腿受到影响的机会更大。

腿 下肢突然无力，可能是中风的先兆，表明血栓堵在了大脑的“运动区”或“感觉区”。一般来说，腰椎间盘突出引起下肢无力时常伴有麻木感、疼痛感而中风前兆引起的是腿发软，无明显疼痛，可能是一过性的，但情况严重的1~2天内发展成完全不能动，单双侧肢体都有可能。■



是前列腺癌主因 吃得好动得少

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，但是绝大多数的人都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，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。■

皮肤科患者 应知应会

我得的是什么病 患者最关心的是医生的诊断，知道自己得了什么病后，可以通过看书、上网查询，丰富自己防病治病知识，并配合治疗。

开的药怎么涂、吃 医生采用什么药物和方法治疗皮肤病并不是患者最关心的问题，患者真正需要了解的是药物的使用方法，如果使用不当，会影响治疗的效果。特别是外用药使用的方法和部位，患者担心记错的话，可以要求医生（药师）在病历（底方）上给予简单的注明。

药有副作用吗 患者所使用的药物或治疗方法有哪些副作用，还应该了解如何避免或减轻副作用，比如有些外用药物容易引起对日光的敏感，那么只要坚持在晚上使用，就可以避免药物的副作用。

病因是什么 患者应该了解自己的皮肤病是怎么得的，也就是发病原因或是诱发因素。这不仅对现在的治疗有帮助，更重要的是能帮助患者有意识地避开引发疾病的因素，防止疾病的复发。一些由于病毒或细菌传染导致的皮肤病，知道诱发因素后也可以注意不传染给身边的人。

平时应该怎么预防 在日常生活中加强对皮肤病的调养，对皮肤病的康复作用有时比药物的作用还重要。首先要问问是否需要忌口；其次了解一下对衣服的质地、环境的温度和湿度、睡眠的时间有什么要求；第三，日晒风吹、洗澡、化妆品等对该病有无影响等。假如康复需要适当的锻炼，患者还要了解哪些锻炼方式对康复有利，哪些活动应该避免，比如神经性皮炎患者适合做瑜伽、气功等锻炼，能调理紊乱的神经功能，对疾病的康复有益；而跑步、打球等剧烈运动会大量出汗，加重皮肤瘙痒，就不适宜。■

伤肾药物 一览

肾脏是药物及代谢产物排出体外的主要器官，患有急慢性肾病（如肾炎、肾病综合征、肾功能不全等）的患者，使用对肾脏有损害的药物会加重肾脏的损伤，使病情加重。

氨基糖苷类抗生素 如庆大霉素、卡那霉素、丁胺卡那霉素、链霉素、妥布霉素等；头孢类抗菌素比如头孢氨苄，头孢拉定，头孢唑啉、头孢噻吩等；小诺霉素、大观霉素、罗红霉素、万古霉素等。

磺胺类抗菌药 如磺胺嘧啶、复方新诺明、柳氮磺胺吡啶、丙磺舒甲氧苄啶、呋喃坦啶等。

喹诺酮类抗菌药 如氟哌酸、氟啶酸、氟嗟酸、环丙沙星、洛美沙星、培氟沙星、加替沙星、左氧氟沙星等。

抗病毒药 如阿昔洛韦、达菲、阿糖腺苷、干扰素等。

抗真菌药 如氟胞嘧啶、氟康唑等。

高血压药 如可乐定、吲达帕胺、卡托普利、依那普利、西拉普利、贝那普利、培哚普利、氯沙坦、缬沙坦、厄贝沙坦、替米沙坦、硝苯地平、拉西地平等。

调血脂药 如氟伐他汀、瑞舒伐他汀、非诺贝特、苯扎贝特、吉非罗齐等。

降血糖药 如二甲双胍、甲苯磺丁脲、格列本脲、格列美脲、格列吡嗪、格列齐特等。

抑制胃酸分泌药 如奥美拉唑、兰索拉唑、泮托拉唑、西米替丁、雷尼替丁、法莫替丁等。

解热镇痛药 如扑热息痛、阿司匹林、消炎痛、扶他林、布洛芬等。

镇痛药 如吗啡、杜冷丁、麦角胺等。

抗痛风药 如秋水仙碱、别嘌呤醇、痛风利仙等。

抗肿瘤药 如环磷酰胺、顺铂、丝裂霉素、吡柔比星、甲氨蝶呤、氟尿嘧啶、他莫昔芬等。

催眠药 如苯巴比妥、艾司唑仑、安定等。■



紧张焦虑熬夜会让你掉头发

局限性毛发脱失，也就是斑秃。随着现代生活节奏的加快，工作压力的增大，斑秃的发病率呈现明显的上升趋势，发病人群多为工作忙、应酬多、从事脑力劳动的中年人士，他们常常处于精神紧张、烦躁、焦虑的状态。除了这部分人群外，一些生活不规律、熬夜的学生也容易出现斑秃。

斑秃可以单发，也可以多发，严重的斑秃可能头发全部脱落，甚至波及眉毛、胡须等。治疗斑秃可以通过中西药物来促进毛囊的血液循环，增加局部营养促进头发生长。一些斑秃患者在没有治疗干预的情况下可自行痊愈，这主要是因为引起患者紧张焦虑的诱因消除了，患者心理状态良好，心情舒畅，因此疾病痊愈。

专家提醒 患者在日常生活中应尽量保持情绪稳定，少烦躁、忧虑；同时应保证充足的睡眠，熬夜可导致内分泌紊乱，也容易造成脱发。斑秃患者头皮忌强碱性洗发剂，洗头时要尽量少用强碱性的洗发水。另外，保持头发的清洁也很重要，但洗头也不宜过勤，频繁洗头会促使保护头皮的皮脂减少，头发会变得干燥。平时经常梳头，能对头皮起到按摩作用，增加头皮的血液供应，促进毛发的生长。饮食上要注意营养均衡，可以适当多吃大豆、黑芝麻、玉米等滋养头发的食物。■

能被“刮”走的疾病

刮痧是以中医经络腧穴为理论指导，通过特制的刮痧器具和相应的手法，蘸取一定的介质，在体表进行反复刮动，使皮肤局部出现红色粟粒状或暗红色出血点等“出痧”变化，从而达到活血透痧的作用。

便秘 偶尔便秘可用刮痧来解决。拿起刮痧板，伸出食指，刮离大拇指近的这一侧，从虎口一直刮到食指尖，每侧100下，大人、孩子都管用。对于习惯性便秘者，可以在刮食指的基础上，加刮下腹部和腰骶部，方向是从上往下。

心悸 刮痧有助于缓解心悸、心慌、胸闷症状。首先刮拭前胸，从中间往两侧刮，然后把手掌心朝上，刮两个胳膊的内侧，从上往下一直刮到手腕。如果有人帮忙，还可以从上往下刮发病时后背疼痛的位置（俗称后心）。这个方法不管是保健还是急救，都可以用。但如果发病后，不论含服硝酸甘油、速效救心丸或者刮痧都不能缓解，一定要及时就医。

视疲劳 对付眼干、眼涩、视物模糊等视疲劳症状，可以拿起刮痧板来轮刮眼眶，先刮眼周，然后刮风池穴附近那一片，再刮虎口的合谷穴，最后刮小腿外侧。不用刮出痧，每个部位刮20下即可。此种方法不但能防治视疲劳，还能改善鱼尾纹、祛黑眼圈、美容养颜、瘦小腿。

腰椎间盘突出 腰椎间盘突出压迫脊髓、椎管内肿瘤等，可尝试通过刮痧、针灸、理疗等保守治疗来改善。首先是从上往下刮腰部疼痛的地方，即哪疼刮哪；然后根据腿部疼痛部位的不同，选择刮腿后侧还是外侧，也是从上往下，哪疼刮哪。一般一周刮2~3次。但如果症状较重，甚至影响走路和日常生活，建议到医院进行系统治疗。■

胭脂红

着色剂又称食品色素，是以食品着色为主要目的，使食品赋予色泽和改善食品色泽的物质，按其来源和性质分为食品合成着色剂和食品天然着色剂两类，胭脂红作为一种常用的合成着色剂，广泛应用于各类食品中。

理化性质

胭脂红为水溶液偶氮类着色剂，红色至深红色均匀颗粒或粉末，无臭，耐光性、耐酸性较好、耐热性强、耐还原性差。溶于水、甘油，难溶于乙醇，不溶于油脂，水溶液呈红色。宜保持贮藏器密封、储存在阴凉、干燥的地方，

在食品工业中的用途

胭脂红允许在12大类30种食品中添加，主要用于果汁饮料、配制酒、碳酸饮料、糖果、糕点、冰淇淋、酸奶等食品的着色，最大使用量为0.025g/kg。不能用于肉干、肉脯制品、水产品等食品中，主要是为了防止一些不法分子通过使用色素将不良的原料肉如变质肉的外观掩盖起来，欺骗消费者，也不允许在维生素功能饮料中添加。

对人体健康的危害

食物中的“胭脂红”正常食用对人体是无害的，但如果超标过量食用或长期食用，对人体肝肾功能都会产生影响，严重的甚至有可能致癌。■

你家娃像爹还是像妈

身高：七分天注定三分靠打拼 身高受遗传影响很大，70%靠遗传（父母各占一半），30%靠后天补救（比如营养、运动、睡眠、心理等），先天条件不好，后天就要努力奔跑。

肥胖：祖传的外加后天补刀 肥胖受遗传主导。父母都胖的话，孩子是小胖墩的几率会高达80%；父母都瘦的话，孩子肥胖的几率只有10%。不过千万别小看后天的因素。

肤色：受遗传影响遵循中庸 肤色普遍遵循“相乘后再平均”的自然法则。也就是说，父母都不白，孩子也不会白成小雪人；父母是白加黑，孩子则可能是中性肤色。

秃顶：重男轻女 据说传男不传女。父亲秃，则儿子秃的可能性为50%；如果外公秃，则外孙秃的可能性为25%。

大眼睛、双眼皮、高鼻梁、长睫毛：显性遗传 只要父母有一方有这种特征，大概率会传给孩子。不过，遗传的魅力就在于它既靠谱又随机，让你捉摸不透。仔细观察，你会发现，有些孩子长得不像爹，不像妈，特别像奶奶或姥姥。总体而言，外貌特征是一个遗传为主、环境为辅，并且交互作用的结果。就算孩子没有双眼皮、大眼睛，白皙的容颜和逆天大长腿，也不用沮丧。颜值不够，气质来凑！遗传对气质有影响，但影响不大，气质更多的是后天作用的结果。内在的气质更是靠时间积累沉淀下来的，所谓腹有诗书气自华。

智商：到底随谁 智力有先天成分，遗传的贡献率大概在50%左右。父母与孩子之间的智力关联系数都在0.4左右，相差不大，是父母双方共同作用的结果。智商除去遗传影响的50%，剩下的就得靠后天努力。遗传只决定了天花板，能不能到天花板要靠后天。

总之，生命的开始很简单，始于小蝌蚪向前冲的那一刻，生命的成长却不简单，是遗传和后天交互作用的结果。■

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

安眠药 爱恨两茫茫

什么是安眠药

治疗失眠的药，是能诱导睡意、促进睡眠的药物，属于镇静催眠药物，也常被称为安眠药或催眠药。安眠药对中枢神经系统有不同程度的抑制作用，可以改善睡眠，能避免失眠对人体的严重危害，提高睡眠质量。多数安眠药属于二类精神药品，必须在医疗机构处方使用。

安眠药至今已有三代。第一代：包括巴比妥类、水合氯醛、三溴合剂和羟嗪等，由于其副反应目前临床已经很少使用。第二代：苯二氮卓类安眠药，是大家比较熟知的安定类，此类药品名字后面是某某西洋（如氯硝西洋、奥沙西洋、地西洋、劳拉西洋）或者某某唑仑（如艾司唑仑、阿普唑仑）。它镇静催眠效果好，价格便宜，问世以来就成为治疗失眠的一线药。第三代：非苯二氮卓类安眠药，主要代表药物有唑吡坦、佐匹克隆、右佐匹克隆、扎来普隆等。第三代安眠药能缩短入睡时间、减少夜间觉醒次数、增加总睡眠时间、改善睡眠质量，也较少影响次晨的精神活动和警觉性操作，成瘾性比较低，使用较为安全，得到广泛认同。

什么时候用药

偶然失眠先放松自己 短暂失眠别忙着吃药，先调整生活习惯。这类失眠大多与不良生活习惯、心理压力有关，持续时间不长，对工作和生活影响不大。可以尝试先调整一下自己的生活方式，释放焦虑的情绪，放松郁闷的心情，注意饮食起居和规律锻炼，即可缓解偶然失眠。如果改变了生活方式还睡不着，建议在医生指导下用药。

经常失眠别拒绝吃药 如果确实是持续的严重失眠，又死扛着不吃药，任由失眠发展，会导致免疫力低下、内分泌紊乱、记忆力下降，甚至引发其他躯体和心理疾病，不吃药给身体造成的伤害远远大于药物的副作用。所以慢性失眠患者还是需要请专业医生来评估病情、选择适当的安眠药，因为失眠类型不同安眠药亦不同。

药物治疗原则

- ①要在病因治疗和睡眠卫生的基础上使用催眠药物；
- ②个体化原则，小剂量起始，一旦达到有效剂量不轻易调整剂量；
- ③按需、间断、足量原则，每周3-5天而不是每晚用药；
- ④短于4周的可以连续用药，超过4周要每个月定期病情评估；
- ⑤儿童、孕妇、哺乳期女性、重度睡眠呼吸暂停、重症肌无力、严重肝肾肾功能损害等患者不宜服用安眠药；
- ⑥喝酒后不宜服用安眠药，酒精和安眠药一样有加强抑制中枢神经作用，不要同时服用，以免中枢神经过度抑制而造成伤害。

按医嘱用药是关键

失眠患者对安眠药又爱又怕，最主要的原因就是担心成瘾戒不掉。的确，几乎所有安眠药长期、大量使用都有可能产生耐药和依赖，那服安眠药的人该如何应对成瘾呢？

安眠药成瘾的责任可以说是七分在己三分在药。因为一部分失眠患者吃安眠药是对症不对因，吃了安眠药就能睡着，停药又会失眠，形成了药物依赖的假象，而没有从根本上找到失眠的真正原因。还有些患者只知道吃安眠药，却不改变不良的生活习惯。其实，良好的生活习惯比服药更重要。更有些患者擅自增减剂量、乱用安眠药、长时间用安眠药等错误用药方法也促使安眠药成瘾。因此，失眠患者必须先找睡眠专科医生确定病因，根据病情用药，在医生指导下正确、合理、规范地使用安眠药，就不必担心药物成瘾。■

福州市中医院 协办

简
作
介
者

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。

路遇堵车揉三关 宁心降火止腰痛

路遇堵车与其坐在车里干着急，不妨利用这个时间做做保健，不仅能打发无聊的时间，还可宁心降火止腰痛。

路遇堵车好窝火 宁心安神揉内关 途中遇到堵车本已让人不舒服，如果再遭遇不守交通规则的行驶者，更是容易引发“路怒症”，此时可以按揉内关穴。内关穴位于前臂正中，腕横纹上2寸，在桡侧屈腕肌腱同掌长肌腱之间，是人体手厥阴心包经上的重要穴位，是心脏的保健要穴，经常按摩此穴能够宁心安神、理气止痛。按揉内关穴的时候，以穴位处有酸胀感为佳。按摩时，用左手拇指螺纹面按右手内关穴，右手拇指螺纹面按左手内关穴，交替进行，一般每次按揉2~3分钟。

驾车久了易上火 按摩外关来“灭火” 长时间驾车，容易出现牙痛、口腔炎症、痤疮、痔疮等现象，这些多与开车时间长、水分补给不足、久坐导致气血循环不畅等有关，以至于诱发上火，遇到这种情况，可以按摩外关穴来对症“灭火”。外关穴位于人体的前臂背侧，尺骨与桡骨之间，腕背横纹上2寸处，与正面内关穴相对。按摩此穴主要治疗热性疾病，如高热、上火、便秘等。按揉时，注意每次都要顺着穴位向下进行推按。

长途司机腰不适 常常热敷腰阳关 长途驾司机会出现腰酸背痛等症状，这是长时间保持一种姿势驾驶或座椅背部倾斜的角度不合适等所致，按摩腰阳关穴可缓解此类不适。腰阳关穴位于腰部，在背部后正中线第4腰椎棘突下凹陷处，是治疗腰部疾病的常用穴位。腰部不适者可趴在床上，用热毛巾在腰阳关穴热敷20~30分钟，或按摩腰阳关穴，每次按揉3~10分钟，有助于改善腰部疼痛的症状。■

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。

冠心病 在绝经后增加

女性在绝经期前冠心病的发病率低于男性，但随着年龄增加，女性冠心病的发病率逐年增高。

女性发生冠心病与雌激素密切相关。雌激素对血管有一定的保护作用。女性停经之后，体内雌激素下降，出现血压、血脂、血糖方面异常的概率要比绝经前大幅升高，从而导致冠心病，包括心脑血管疾病爆发。虽然雌激素对血管有保护作用，补充雌激素并不能降低心血管事件的发生率。此外，绝经后的女性往往容易紧张、情绪激动，再加上工作等的压力，这些因素会引起应激性血管反应。同时，女性血管直径比男性细一些，更容易发生危险。

绝经后的女性除情绪改变外，还经常有莫名的气短、心慌，这些冠心病症状很可能被误认为是更年期的表现。冠心病典型症状是运动后胸骨有压迫感，有的还会放射到左臂，有时会牙疼，还有头晕等，休息几分钟就会缓解。女性冠心病患者常常并不表现出典型症状。因为更年期的症状也非常多，加上平时检查发现心电图和血压都没有问题，病情常常被忽视。还有部分患者，明明是心绞痛，但CT检查结果显示冠状动脉无异常，冠状动脉造影结果也显示三大主干上并无粥样硬化斑块。这往往是冠状动脉微循环血管出现功能障碍导致的。三根冠状动脉大血管没有问题，微循环血管出现功能障碍，又出现典型的心绞痛的，属于冠心病里的单独一类，叫X综合征。■

孕妈的产检秘籍

简
作
介
者

吴花敏 福州市妇幼保健院妇产科住院医师，了解妇产科常见疾病诊疗，积极参与医学科普工作。

第1次产检（孕8周前）

- 1.早孕彩超安排上，和主任确认过眼神，本宫有喜了。产检通关开始！
- 2.第一次产检抽血项目比较多，记得空腹，还有心电图和彩超。
- 3.建档。主任门诊后记得去围产门诊建档，评估孕期高危因素，建立孕期保健手册（记得带上夫妻双方身份证）。在围产门诊可以扫码线上孕妇学校听课，或登记参加现场公益讲座。如果排队人多，可先溜达去营养门诊和心理门诊听听专业指导，把孕期体重和心态拿捏的稳稳的。
- 4.孕周比较大的，主任会提前开NT彩超去预约（11~13+6周查）。

第2次产检（孕10~13+6周）

- 1.报告单取齐后找主任看诊，根据NT彩超确定孕周、推算预产期，翘首以待。
- 2.早期唐氏筛查（10~13+6周）时间到了，去检验科抽血检查。唐筛不过关或者不适合唐筛（如：双胎，年龄≥35岁等）的姐妹，要到产前筛查中心求助专业的指导。

第3次产检（孕15~20+6周）

- 1.早期唐氏筛查过关的，中期唐氏筛查（17~19+6周）也可以安排。
- 2.宫颈癌筛查（TCT）孕期也是可以做的，会有一些血丝，不要太紧张。
- 3.宫高、腹围，胎心接下来每次产检都需要测量，不赘述。

4.胎儿系统超声可以提前预约了（18~24周时查）。

第4次产检（孕20~24周）

中期唐氏筛查、排畸彩超不过关的姐妹也需前往产前筛查中心进一步检查。排畸彩超单上可以第一次见到自己宝贝的小脸蛋、小脚脚，简直萌化。

第5次产检（孕24~28周）

重头戏是75g葡萄糖耐量检查（检查前一天晚上8点之后禁食，少饮水，第二天空腹，在营养师的指导下喝完糖水并按时去抽血，可适当走动活动）。

第6次产检（孕28~30周）

糖耐量检查也过关了，关卡过了大半，继续前进，听胎心，认真学习数胎动。

第7次产检（孕32~34周）

- 1.完成晚孕彩超检查，宝宝生长发育、脐带、胎盘、羊水样样都是考验。
- 2.孕34周后开始做胎心监护（在围产门诊），有高危因素的姐妹可提前至孕32周（做之前可以适当活动，吃点小零食）。

第8次产检（孕36周）

- 1.抽血，胎心监护，复查心电图（孕周大了，小心脏还好吗）。
- 2.完善B族链球菌筛查（35~37周），简单理解就是个细菌培养检查。

第9次产检（孕37周）

胎心监护，复查尿常规，晚孕彩超检查再走一波。

第10…次产检（孕37周后每周需产检一次）

- 1.复查尿常规，胎心监测等。
- 2.如果孕41周还没卸货的孕妈们要住院催产（听说妊娠期糖尿病的姐妹们是40周）。■

2023年 《我爱健康》 总目录

卷首语

冬日温暖	【第91期：01】
心田花开	【第92期：01】
做真实不完美的自己	【第93期：01】
流年似水 聚散依依	【第94期：01】
做别人的一棵树	【第95期：01】
如果 有一天	【第96期：01】

专家论坛

预防性用药 我们做得不够	【第91期：04】
抗生素的真相	【第91期：06】
护牙是一辈子的事	【第92期：04】
战“痘”的青春	【第92期：07】
老年人要学会与病共存	【第93期：04】
乳牙健康 关乎一生	【第94期：04】

60岁后要做主动脉瘤筛查	【第94期：06】
癌细胞是怎么耐药的	【第95期：04】
半月板急性损伤问答	【第95期：06】
解惑颈动脉斑块	【第96期：04】

健康资讯

健康人格的十个标准	【第91期：08】
慢性疼痛或与高脂肪饮食有关	【第91期：10】
挨饿能延长寿命	【第92期：10】
“胆固醇毒性”概念被提出	【第92期：11】
运动有益孩子一生	【第93期：09】
70岁人群应进行衰弱筛查	【第93期：10】
HPV疫苗不只预防宫颈癌	【第94期：09】
超七成人脸板腺堵塞	【第94期：10】
65岁以上看老年科	【第95期：09】
老年人 这样运动更长寿	【第95期：10】
解读《中国老年人膳食指南》	【第96期：06】
看着瘦 偷着胖	【第96期：08】

养生健体

做做淋巴按摩操	【第91期：12】
一坐车就打瞌睡	【第91期：13】
几年做一次肠镜	【第91期：14】
“关节鼠”不是关节里的老鼠	【第91期：16】

保护膝关节靠自己	【第92期：12】
人体“器官衰老”顺序表	【第92期：13】
肩关节功能锻炼十法	【第92期：14】
每天嚼口香糖能健脑	【第92期：17】
起床 喝水 刷牙 排尿 早饭	【第93期：11】
保护胆囊从吃早餐开始	【第93期：12】
大脑对你说	【第93期：14】
白内障苗头早发现	【第93期：16】
喝酒对人体的急性伤害	【第94期：12】
谈谈肺康复	【第94期：15】
手麻原因多多	【第94期：16】
听说过肩袖吗	【第94期：17】
关于心脏的冷知识	【第95期：11】
身体在变老的迹象	【第95期：12】
10道题自测听力	【第95期：16】
倒头就睡也许是天生的	【第95期：18】
体型不同 胃的形态可能不同	【第96期：09】
颈椎 得曲度者得天下	【第96期：10】
健康写在脸上	【第96期：12】
常见的老年人脚肿病因	【第96期：13】

营养膳食

嗜辣需谨慎	【第91期：18】
炭烧酸奶更香	【第91期：19】

动物内脏补铁效果好	【第92期：18】
环境好 吃得香	【第92期：20】
苹果烤着吃 对心脑血管好	【第93期：19】
自制猪皮冻	【第93期：20】
菠菜其实不补铁	【第94期：18】
破解“一吃辣就拉肚子”	【第94期：19】
柿子好看又好吃	【第95期：19】
萝卜颜色多 功效各不同	【第95期：20】
胃溃疡患者吃啥不吃啥	【第95期：14】

食品安全

面条筋道的秘密	【第91期：19】
复原乳可以愉快地喝吗	【第92期：21】
焯一焯 更安全	【第93期：17】
身边的致癌物	【第94期：20】
食品中常见的甜味剂	【第95期：21】
盘点家里常备酱	【第96期：15】

防病之道

保护颈椎别掉坑里	【第91期：21】
血管年龄自己测	【第91期：22】
天气寒冷 小心面瘫	【第91期：24】
幸福晚年要嚼得动	【第91期：26】
甲状腺结节开不开	【第92期：22】

爱耳护耳 从预防开始	【第92期：25】
脂肪肝的六大误区	【第92期：26】
压力会压垮血管	【第93期：28】
胃食管反流病会作怪	【第93期：22】
植物神经功能紊乱	【第93期：24】
防斑祛斑 对斑下药	【第93期：26】
引发肾病的病	【第94期：21】
不要把胆结石拖成癌	【第94期：22】
止痛药的自述	【第94期：24】
肚子疼的原因很多	【第94期：27】
尿酸降太猛 痛风反加重	【第95期：22】
“扑克脸”是心梗前兆	【第95期：25】
这些肚子痛可能会要命	【第95期：26】
“趁热吃”真的有致癌风险	【第95期：27】
年轻人也腰痛了	【第96期：16】
脑梗前的预警	【第96期：19】
吃得好动得少是前列腺癌主因	【第96期：20】

生活贴士

“拼酒”拼的是啥	【第91期：28】
闭目能养神	【第91期：30】
免疫组化小知识	【第91期：32】
冬季湿疹更猖狂	【第91期：29】
减肥暴汗服不靠谱	【第92期：30】

这些是癌症信号	【第92期：32】
老年人易跌倒的场景	【第92期：28】
腿脚发麻看什么科	【第93期：29】
这些药不要说停就停	【第93期：30】
测量出准确的血压值	【第93期：31】
腿疼看什么科	【第94期：28】
影像学检查做还是不做	【第94期：30】
科学认识防癌体检	【第94期：31】
男性五十岁后查查前列腺	【第94期：28】
穿袜子睡觉更健康	【第95期：29】
多吃含类黄酮的食物可防阿尔兹海默症	【第95期：30】
快速减肥 小心脂肪肝	【第95期：32】
生活无节制 最易伤五脏	【第95期：29】
皮肤科患者应知应会	【第96期：22】
伤肾药物一览	【第96期：23】
紧张焦虑熬夜会让你掉头发	【第96期：24】
能被“刮”走的疾病	【第96期：25】

健康指南

乙酸	【第91期：33】
苹果酸	【第92期：33】
亚铁氰化钾	【第93期：32】
消泡剂——乳化硅油	【第94期：32】
消泡剂——乳化硅油	【第95期：33】

胭脂红
.....【第96期：26】

中医治未病

慢性心衰的家庭养护
.....【第91期：38】
好脾才好看
.....【第91期：37】
中药中的“福九味”
.....【第92期：36】
拔罐以及禁忌
.....【第92期：38】
梅兰竹菊皆可入药
.....【第93期：36】
膝关节炎的健康科普
.....【第93期：38】
抽动障碍那些事儿
.....【第94期：31】
夏天也要重视防寒
.....【第94期：34】
带你轻松防治儿童“生长痛”
.....【第95期：36】
路遇堵车揉三关 宁心降火止腰痛
.....【第96期：30】

儿童康健园

儿童打鼾伤身伤智
.....【第91期：34】
男宝丁丁太短或许是病
.....【第92期：36】
宝宝中暑的预防
.....【第93期：34】
疱疹性咽峡炎的防治
.....【第93期：33】
儿童静脉留置针的居家护理
.....【第93期：34】
谁家宝宝不踢被子
.....【第94期：33】
薄荷吸入剂3岁以下婴幼儿禁用
.....【第95期：34】
你家娃像爹还是像妈
.....【第96期：27】

舒心苑

人格类型有9种
.....【第91期：40】

产前产后容易抑郁
.....【第92期：41】
这些问题要找精神科
.....【第93期：35】
心理压力大 尿酸水平高
.....【第94期：37】
很隐蔽的隐形抑郁
.....【第95期：39】
安眠药 爱恨两茫茫
.....【第96期：28】

康乃馨

产后形体恢复必修课
.....【第91期：41】
更年期易出现手指关节疼痛晨僵
.....【第91期：38】
磁刺激 不一样的盆底康复
.....【第92期：40】
你熟悉的母乳谣言
.....【第93期：38】
孕期便秘 从容应对
.....【第93期：40】
来了解一下避孕药
.....【第94期：40】
隔空取物 消灭肿瘤于无形——单孔手术
.....【第94期：41】
产检发现甲状腺结节怎么办
.....【第95期：40】
子宫内膜息肉的自白
.....【第95期：40】
冠心病风险在绝经后增加
.....【第96期：31】
孕妈的产检秘籍
.....【第96期：32】