

我爱健康

I LOVE HEALTH

2024

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



今年12月1日是第36个“世界艾滋病日”，我市围绕“凝聚社会力量，合力共抗艾滋”的主题开展了一系列宣传活动，用多元的方式推广、普及艾滋病防治知识，扩大艾滋病防控宣传覆盖面，提高市民对艾滋病的认识和自我防护能力，营造全民广泛参与艾滋病防治的良好氛围。

图1为第五轮全国艾滋病综合防治示范区建设启动仪式现场。示范区将坚持“党政主导、部门协作、动员社会、全民参与”的综合防控机制，通过全面加强宣传教育、精准开展预防干预、高效实施检测服务、规范进行母婴阻断等方式推进防治工作高质量发展。

图2、图3、图4为第36个“世界艾滋病日”公益宣传活动。现场《红丝带》文艺汇演精彩纷呈，互动氛围轻松热烈；新颖的展览区、时尚潮流的打卡点及有趣的DIY项目吸引大众积极参与，让市民在感受乐趣的同时深入学习防艾知识，寓教于乐。

图5、图6由福州市防艾办、市疾控中心联合出品的全国首部防艾剧本杀《七号病历》上线，该剧本将在国内数百家剧本杀体验馆进行推广，让广大青年朋友沉浸式体验艾滋病患者的心路历程，以提高自身防艾意识。

闽内资准字A第029号
福州雄胜彩印有限公司 承印



P04 【专家论坛】
颈动脉狭窄的防与治

P26 【防病之道】
发现息肉先别慌



过节送礼不送烟。 健康快乐过大年。



生命的滋味

在那天夜里，走在滨海的小路上，我忽然间有了想大声呼唤的欲望。我刚从海边走过来，心中仍然十分不舍把那样细白洁净的沙滩抛在身后。那天晚上，夜凉如水，宝蓝色的夜空里星月交辉，我赤足站在海边，能够感觉到地面沙粒的温热干爽和松散，也能够同时感觉到再下一层沙粒的湿润清凉和坚实，浪潮在静夜里声音特别缓慢，特别轻柔。

想一想，要多少年的时光才能装满这一片波涛起伏的海洋？要多少年的时光才能把山石冲蚀成细柔的沙粒并且将它们均匀地铺在我的脚下？要多少年的时光才能酝酿出这样一个清凉美丽的夜晚？要多少年的时光啊，这个世界才能够等候到我们的来临？

我想，在那宝蓝色深邃的星空之上，在那亿万光年的距离之外，必定有一种温柔和慈悲的力量听到了我的感谢，并且微微俯首向我怜爱地微笑起来。

如果我能够学会了去真正地爱我的生命，我必定也能够学会去真正地爱人和爱这个世界。

所以，请让我学着为自己的行为负责，请让我学着不去后悔，当然，也请让我学着不要重复自己的错误。让我终于明白，每一条走过来的路径都有它不得不这样跋涉的理由。请让我终于相信，每一条要走向去的前途也有它不得不那样选择的方向。请让我生活在这一刻，让我去好好地享用我的今天。

在这一切之外，请让我领略生命的卑微与尊贵。让我知道，整个人类的生命就犹如一件一直在琢磨着的艺术创作，在我之前早已有了开始，在我之后也不会停顿不会结束，而我的来临我的存在，却是这漫长的琢磨过程之中必不可少的一点，我的每一种努力都会留下印记。

请让我，让我能从容地品尝这生命的滋味。■

封面题字：陈奋武



2024年1月 第1期
总第97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 吴秀娜
郭 睿

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 嫻 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：0591-62715920
传 真：0591-62715920
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：2024年1月

Contents

目 录

卷首语

生命的滋味 【 01 】

专家论坛

颈动脉狭窄的防与治 【 04 】

别让岁月偷走肌肉 【 06 】

健康资讯

跟腱厚度有望预测心脏病 【 09 】

致癌因素最新研究 【 10 】

养身健体

腿脚发麻要警惕 【 11 】

听起来挺吓人的核磁共振检查结果 【 12 】

老花眼突然变“好”要担心 【 14 】

每天抽空踮踮脚 【 15 】

营养膳食

南瓜好做好吃有营养 【 16 】

不良饮食习惯害你生病 【 18 】

食品安全

苹果很甜糖分低 【 19 】

防病之道

让你远离胃癌的知识 【 20 】

偏头痛是第二大致残原因 【 22 】

心梗先兆多在发病一周前 【 25 】

发现息肉先别慌 【 26 】

生活贴士

尿酸降太猛 痛风反加重 【 29 】

会午睡的人心血管好 【 30 】

“老年综合征”和“老年综合评估” 【 32 】

健康指南

食品添加剂之十三——日落黄 【 33 】

儿童康健园

一文读懂儿童手术麻醉 【 34 】

中医治未病

男性更年期的中医分型 【 35 】

呼吸入腰 百病全消 【 36 】

舒心苑

克服思维缺陷 让自己更理性 【 38 】

康乃馨

重视唐氏筛查 孕育健康宝宝 【 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

金永健 主任医师，中国医科大学航空总医院神经外科主任、硕士研究生导师，擅长诊治烟雾病，儿童烟雾病，小儿烟雾病，烟雾综合征，颈动脉狭窄，颈动脉闭塞，脑血管狭窄，脑动脉瘤，颅骨缺损等。

颈动脉狭窄的防与治

颈动脉是一个血液流向大脑的通道，对大脑正常功能的维护有着重要意义。因各种原因造成该通道内部管径变小时，就被称作颈动脉狭窄。在引发卒中的危险因素中，颈动脉狭窄最不容忽视。临床统计显示，60%以上的缺血性卒中由颈动脉狭窄造成，可导致患者残疾甚至死亡。因此，中老年人必须护好颈动脉。

颈动脉狭窄的过程

随着年龄增长，人的动脉都会开始硬化。动脉硬化的过程与水管中水锈形成的过程有点类似，水管中的水锈一点点增加，最终导致管腔变细、水流变小；颈动脉硬化最初表现为动脉管壁上出现硬化斑块，这些斑块一点点增大，最终形成颈动脉狭窄。

颈动脉狭窄的危害

举个例子，水管里有东西阻塞，水流就会不足，动脉狭窄也是这样，血流不足可导致脑部组织无法获得足够的血液，因而产生脑缺血症状，比如耳鸣、眩晕、视物模糊、头痛、失眠、记忆力减退、嗜睡、多梦等。如果是颈外动脉狭窄，则可能导致眼部缺血，表现为视力下降、偏盲、复视等。另外，颈动脉斑块如果生长不均匀，会因碎裂而产生碎屑。这些碎屑脱落后随血流进入大脑，可阻塞末梢血管，造成一小块脑组织缺血甚至坏死。如果细小碎屑阻塞的血管较细，造成的脑组织缺血面积会很小，甚至可能无症状，不过，多数表现为短时间的头晕、行动困难、视物模糊等。如果碎屑阻塞的血管较粗，则形成的脑部坏死组织面积较大，可导致真正的脑梗，出现中风或卒中的各种症状，如头晕、偏瘫、失语、平衡障碍、认知障碍、大小便失禁等。严重者会有后遗

症甚至生命危险。少数病人颈动脉狭窄处可并发血栓形成，突然阻塞血流，或血栓脱落阻塞远端脑部血流，造成急性脑梗，引起中风。

颈动脉狭窄的分级

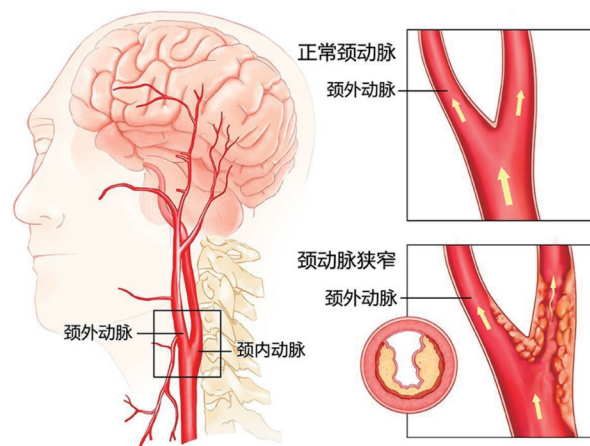
可分为四级。狭窄率在50%以下为轻度狭窄，50%~70%为中度狭窄，70%以上为重度狭窄，狭窄率达到100%则是颈动脉闭塞，这种情况非常危险，随时可能引发急性脑梗，严重者可能致残甚至致命。

颈动脉狭窄防治要做到“三早”

早预防 未患病者保持合理饮食，均衡营养，多吃果蔬，少吃油腻、辛辣、刺激性的食物，适度锻炼，控制体重，保持心情愉悦，严格控制血压、血糖和血脂水平，戒烟限酒。

早服药 轻度狭窄患者一旦确诊应到正规医院接受专业内科药物保守治疗，主要包括稳定动脉粥样硬化斑块以及抗血小板聚集药物，以防粥样硬化进一步加重，颈动脉斑块脱落而造成脑梗。另外，患者应遵医嘱按时服药，至少每半年复查一次。

早治疗 符合手术指征有症状性的患者，即中重度颈动脉狭窄和无症状性的重度狭窄患者，应积极接受颈动脉内膜剥脱术治疗，可达到去除动脉粥样硬化斑块、重建正常管腔和血流等目的。颈动脉完全闭塞的患者，根据情况一般需要接受颅内外血管搭桥手术。不能接受内膜剥脱术治疗的患者，可考虑颈动脉支架置入术，术后需长期服用抗血小板和稳定斑块药物。■



简
作
者

张瑞 黑龙江中医药大学附属第二医院，主任医师，教授，博士，硕士生导师，擅长男性泌尿生殖系统疾病的诊治。

别让岁月偷走肌肉

随着年龄的增长，人会出现身体虚弱、步态缓慢、四肢纤细无力等现象，原因是，老年人以每年1%的比例逐渐失去肌肉质量，且肌肉力量的衰退程度要超出3倍之多。为此，专家告诫大众特别是中老年人，平时一定要加强身体锻炼，最好的方式是抗阻力训练，以减少肌肉及力量的流失，避免肌无力导致跌倒、骨折等意外伤害的发生。

人体肌肉的流失

人体正常的肌肉是丰满的、紧实的、强健的、有弹性的，随着时间的流逝，人的肌肉和钙质也会慢慢流失，而脂肪层则越沉积越厚，虽然体重变化不大，但年老和体弱多病的人却能明显感到肌肉组织的松弛、身体机能的退化、精神状态的萎靡，乃至性能力的下降，这就是体内脂肪太多，肌肉太少。

人的肌肉量通常在40岁左右达到峰值，此后逐渐下降，50岁时每年大约减少1%，到60岁以后更是以3倍的速度逐年“丢失”。倘若不进行有力干预，到70多岁时，大多数人将失去大约30%~40%的肌肉。如果伴有脾胃功能偏差的话，这个过程将比其他人更早、更快地开始，损失的肌肉重量将会更多，甚至达到50%及以上。

肌肉流失的原因

从中医角度看，脾是肌肉、四肢的营养来源。《黄帝内经》说，脾在体合肉、主四肢。脾主运化，可将水谷精微布散到肌肉中，以供肌肉所需之营养，使肌肉发达丰满、壮实有力。

《素问·太阴阳明论》说，“四肢皆禀气于胃，而不得至经，必因于脾乃得禀也。今脾病不能为胃行其津液，四肢不得禀水谷气，气日已衰，脉道不利，筋骨肌肉皆无气以生，故不用焉。”说明四肢的功能正常与否，与脾气的运化水谷精微和升清功能健旺程度密不可分。四肢的活动，除与筋骨关联外，主要依靠肌肉的伸缩运动，四肢同样需要脾胃运化的水谷精微和津液的濡润滋养，以维持正常活动，这即是“脾主四肢”。《素问集注·五脏生成篇》中 also 说：“脾主运化水谷之精，以生养肌肉，故主肌肉。”脾的功能一旦弱化，肌肉、四肢得不到充足的养分，自然会变得倦怠虚弱，甚至萎缩。整体而言，若肌肉流失的量比合成的量多，就容易造成肌肉质量的“滑坡”，进而削弱肌肉的力量，人就会变得乏力、疲倦、步态不稳，以致容易跌倒，增加住院和死亡的风险。

老年人摔倒后，为什么比年轻人更容易突发骨折呢？一是骨质疏松，二是肌肉松弛。《灵枢·经脉》中有一句形象的话，称之为“肉为墙”，意思是肌肉是脏腑和骨骼的屏障，可保护内在脏器，缓冲外力的冲击，而肌肉的缩减，自然使屏障功能被弱化。在这样的前提下，老人摔倒、受伤、骨折也就不难理解了。

加强锻炼，让体格强壮起来

平时，人们更多关注的是皮肤保养，而常常忽视肌肉欠缺的潜在风险。早在《灵枢·天年》说，“二十岁，血气始盛，肌肉方长，故好趋；三十岁，五脏大定，肌肉坚固，血脉盛满，故好步”。肌肉是人体内消耗脂肪和糖最大的器官，增加肌肉的储存和锤炼可打造肌肉质量，肌肉质量越高，代谢脂肪能力就越强。同时，肌肉素有“人体第二心脏”的美誉，肌肉越发达，肌肉收缩就

越有力。而有力的肌肉收缩，可促使静脉血液加速回流至心脏，增大血液循环，促进新陈代谢。

脾气充盈是不是就意味着肌肉发达呢？肌肉的强大需要锻炼，脾胃健运仅是给肌肉提供了成长所必须的营养物质，这些养分只有通过运动才能促使骨骼和肌肉强壮起来；换言之，肌肉锻炼不仅能增强脾胃功能，还能为自己存储更多的

肌肉量。肌肉减少症，是一种进行性、广泛性的骨骼肌质量下降及肌力减退病症，不仅造成摔伤、骨折，还会由于“肌肉削”、“肌肉萎”、“肌肉消瘦”而引起全身症状，如吞咽困难、呛咳、误吸、腹胀、消化不良、便秘、尿失禁、大便失禁、子宫脱垂、行动缓慢、身体残疾等并发症。因此，年轻人要加强体育锻炼，多做肌肉储备；老年人也要多运动，减少肌肉流失，延缓衰老。

为增强肌肉力量，预防骨质疏松、肌肉流失，建议适当进行抗阻力训练，骨骼在承受相应的压力下，能够增加骨密度，对预防骨质疏松大有裨益。

仰卧起坐 是抗阻力训练中的一个基础练习动作，旨在增强腹部肌肉力量，同时也能保护背部和改善体态。经常进行仰卧起坐训练，可以燃烧自身腹部以及背部多余的脂肪。

深蹲 虽然看似只是简单的蹲起，但能明显提升髋关节的灵活性，同时强化髋屈肌和四头肌的力量，这将增强中老年人的行走及从坐姿到站起来的能力。以10个蹲起为一组，每天训练3组，可以让耐力更上一层楼。

膝关节伸展运动 有助于增强膝关节力量，并将跌倒的风险降至最低，坐在椅子上，背部挺直，膝盖弯曲，慢慢将右腿伸到身体正前方，保持几秒钟，然后放回起始位置，之后换左腿重复此动作。

踢毽子 可锻炼全身肌肉，主要是通过接、落、跳、绕、踢等动作，使下肢关节、肌肉、韧带都动起来，同时对腰部也有很大的好处，利于舒筋活血，益寿保健。

此外，打太极、慢跑、游泳、骑自行车、跳广场舞等均有助于避免岁月“偷走”肌肉。■

跟腱厚度 有望预测心脏病

日本北里大学医学院的心脏病学家在美国心脏协会科技会议上发表的一项研究成果显示，跟腱厚度是冠心病患者疾病严重程度和心脏病发作可能性的一个重要指标。

跟腱是足跟与小腿之间一条粗大的肌腱，是人体中最长、最强壮的肌腱。研究人员选取241名曾接受过支架手术，打开堵塞血管的患者，考察他们冠状动脉疾病的严重程度与其跟腱厚度之间的关联性。结果发现，与跟腱较薄的患者相比，跟腱厚度超过9毫米的患者中，约有80%的人心脏中有超过一条主要动脉被阻塞。心脏的主要动脉有三条，超过一条被阻塞意味着心脏病发作的风险升高。

该研究的主要作者认为，测量跟腱厚度有望被用来识别心脏病发病高危人群。作为临床医生，如果检测到患者跟腱厚度异常，他们体内某些地方很可能有沉积的脂质，比如冠状动脉。■

致癌因素最新研究

日前,国家癌症中心、中国医学科学院肿瘤医院癌症早诊早治办公室主任陈万青教授在《柳叶刀—全球健康》发表了一项研究。该研究共纳入了23种被国际癌症研究署或世界癌症研究基金会确定的常见致癌因素,分析2014年中国大陆31个省、市、自治区由这些因素导致的各个癌种的癌症负担。23种致癌因素被分为五大类,分别是:行为因素——吸烟、吸二手烟、饮酒、缺乏锻炼;饮食因素——水果、蔬菜、膳食纤维和钙摄入不足,红肉、深加工肉类和盐渍蔬菜食用过多;代谢因素——体重超重、糖尿病;环境因素——PM2.5污染、紫外线辐射;感染因素——幽门螺杆菌、乙型肝炎病毒、丙型肝炎病毒、艾滋病病毒、人乳头瘤病毒、EB病毒、华支睾吸虫、人类疱疹病毒8型。

结果显示,在20岁及以上成人中,每年有103.6万人死于上述23种致癌因素引起的各种癌症,占全部20岁及以上癌症死亡人数(约为229万人)的45.2%。换句话说,只要防控好这23种致癌因素,中国每年超过100万人可避免死于癌症。具体来说,51.2%的男性癌症死亡和34.9%的女性癌症死亡,可以避免;男性中,超过70%的卡波西肉瘤、鼻咽癌、肛门癌、口咽癌、肝癌、喉癌和肺癌可以避免;女性中,超过70%的卡波西肉瘤、宫颈癌、鼻咽癌、肛门癌和阴道癌可以避免。

男性和女性的主要致癌因素排序不同。主动吸烟是男性的首要致癌因素,其次为乙肝病毒感染、水果摄入不足、饮酒和PM2.5暴露;而女性为水果摄入不足、乙肝病毒感染、主动吸烟、体重超重和人乳头瘤病毒感染。

这项研究强调了外在致癌因素在癌症进展和防治中的重要作用。如果这些因素得到有效控制,我国癌症负担有望大幅降低。不仅如此,这些致癌因素同时也是许多其他疾病的重要病因,如果防控成功,也将给其他疾病的治疗带来正面效果。■

腿脚发麻要警惕

偶尔腿脚发麻,可能只是因为腿脚因受压迫而使血流不畅、肌肉痉挛导致,但如果下肢持续麻木,恢复正常体位后,症状不能完全消失,就应警惕是否为以下五种病。

腰椎间盘突出症

一般来说,腰椎间盘突出症患者最常见的症状是腰痛,当下肢麻木时,表明病情加重。

椎管狭窄

椎管狭窄的患者,若椎管脊髓、神经根受压,患者会出现疼痛、麻木无力、步态异常、间歇性跛行等症状。

颈椎病

患者颈椎病初期症状一般不明显,可能出现下肢麻木无力、疼痛,随着病情的加重,患者将出现行走困难、手脚不灵活,甚至排尿困难等症状。

脑血栓前兆

脑血栓患者会出现偏侧肢体运动和感觉障碍、失语等症状。当患者出现一侧手脚发麻无力,甚至不能活动的症状时,应警惕可能为脑血栓前兆。

糖尿病周围神经病变

当糖友出现膝关节以下麻木时,可能是糖尿病周围神经病变所致。患者早期多是脚部冰凉、麻木,从肢体远端开始,有对称性,逐渐向上发展,还会有袜套样感、踩棉花感、蚂蚁爬行感等。■

听起来挺吓人的 核磁共振检查结果

核磁共振检查技术是利用人体内的氢原子核，在强大磁场的作用下产生共振，释放出能量信号，并投射到电子计算机上进行成像采集，这项技术给临床判断疾病提供了坚实基础。相比于其他检查诊断方式，核磁共振检查具有多方面优势。该检查技术是一种无损害性质的安全检查，其辐射基本上为0，特别适用于处于生长发育期的儿童及妊娠期妇女；同时，核磁共振检查期间能够通过任意方位进行断层，可以在不同方向的成像基础上，针对任何角度的图像进行仔细观察，因此在立体病变的评估效果上比CT检查更强。

有些核磁共振检查结果看似很严重，但其实并无大碍。

腔梗 腔梗，即腔隙性脑梗塞，发生在高血压、动脉硬化的基础上，是动脉引起的体积很小的梗死，与普通脑梗塞是有区别的；核磁共振报告有腔梗，很多人会表示自己没有症状，原因就在于腔梗属特殊类型的脑梗塞，病变可能位于不重要或没有造成其他影响的部位。所以，如果没有症状就可以“忽略”，当然，高血压、高血糖及高血脂这些基础病一定要及时治疗，防患于未然。

缺血灶 缺血灶的原因可能是脑组织的慢性缺血、炎症、血管通透性增加和脑静脉病变等，代表了一种脑白质的改变，正常老年人也可能出现这一情况，核磁共振所见只是反映一种影像学现象，很有可能不代表有具体意义，看到这

个结果，不必过于担心，预防基础性疾病、健康生活才是重点。

脑动脉硬化 脑动脉硬化是一种慢性退行性病变，在中老年人群中较为常见。高血压、血脂异常、糖尿病、吸烟、大量饮酒、遗传因素、年龄、肥胖症和不良饮食习惯、运动缺乏、高同型半胱氨酸血症等10种危险因素均可促进动脉粥样硬化的形成；如果出现了头脑不舒服、睡眠不好、记忆力减退、综合判断能力下降、情感异常、偏侧肢体麻木无力、步态不稳等症状，要及时就医，阻止动脉硬化的进程。除了一些病理因素，脑动脉硬化也是衰老的一种迹象，注意日常养护。

囊肿 囊肿是一种很常见的“疾病”，身体各个部位都可能会长，比如肝囊肿、肾囊肿、脾囊肿、宫颈囊肿、卵巢囊肿、神经上皮囊肿……简单地讲囊肿是个囊，只不过里面填充的是液体，那么液体从哪来？可能是感染、外伤、寄生虫等多种原因导致，腺体自己分泌的液体排不出去，只能像气球一样“吹”起一个囊肿；而很多人由于缺乏对医疗知识的了解，看到“囊肿”两个字便不由想起恶性肿瘤、癌症等，实际上看到报告结论上面写的囊肿，就证明影像科医师基本认定这是个良性囊肿，如果体积没有长到过大，就无须担心，年度复查或者根据医嘱采取相关的处理方法即可。

许莫氏结节 许莫氏结节是在脊柱类核磁共振检查结果中高频出现的一个词，又称椎体内软骨结节，是由椎间盘的髓核组织经软骨终板的薄弱区疝入椎体内所形成的椎间盘改变，简单解释就是椎间盘突入椎体的一部分，当然，大多数许莫氏结节是无症状的，仅仅急性炎症期的许莫氏结节表现出疼痛不适。■

老花眼突然变“好”要担心

划重点 老花眼突然变好要排查是否患有白内障加重、继发性青光眼、糖尿病等。

白内障 老花眼“减轻”很可能是老年性白内障早期症状。人体的眼球是一个特别精密的“仪器”，黑眼珠的中央，有一个透明的双凸形圆盘状组织，为晶状体。它如果发生浑浊，逐渐由透明变成不透明，阻碍光线进入眼内，使视力下降，临床上称之为白内障。老年性白内障主要有皮质性和核性两大类，皮质性白内障较多见，按其发展过程分为4期，即初发期、膨胀期、成熟期和过熟期。初发期的晶状体浑浊发展较慢，可达数月甚至数年，有的可长期停留在此阶段而不发展。如果继续发展，进入膨胀期，这个阶段的晶状体因内部纤维的充分肿胀，厚度增加，中央部分变凸，眼睛屈光力增加，造成暂时性近视。如果本身有老花的中老年人，老花度数就会被近视度数抵消或者部分抵消，老人自我感觉看近物比过去清晰，可以改用度数低的老花镜，甚至不必戴镜也能看清近物。

青光眼 除了要排除白内障是否加重，还要请专科医生检查有无继发青光眼等情况。以往白内障一定要等成熟后再手术，现在不建议拖延过久，增厚的晶状体可能导致继发性青光眼及其他眼疾，产生不可逆的视力损害，甚至失明。

糖尿病 老花眼“减轻”还应检查是否患有糖尿病，有些人血糖升高后，房水渗透压降低，房水被动渗入晶状体内，也可使晶状体凸度和屈光折射力增加，起到暂时提高视力的作用。■

每天抽空踮踮脚

适当踮脚，有利于气血运行，达到养生效果。脚上有很多的穴位，小腿肚上不仅有肌肉也有血管。踮脚尖的时候会让小腿肚上面的血流量增加，同时给心肌带来足够的氧气，让心脏得到锻炼，也是预防心血管疾病的一个有效动作。

如果身体不经常运动的话，新陈代谢慢，这样身体毒素和废物没有办法排出身体，会导致脸色更差，皮肤暗沉毛孔粗大，整个人看着没有什么气色。踮脚可以促进血液循环，让脸色看着更加的有光泽、有气色，也让身体脂肪的燃烧效率高，有利于对身材的掌控。

踮脚时配合呼吸 身体站立，平时怎么站就怎么站，用力把脚后跟踮起来；手臂自然下垂、掌心向下、向前平举均可；姿势保持到自己尽力的地步，之后可以休息一下继续。踮脚的时候配合有规律的呼吸，身体更加的轻便。

左右脚换着踮 不仅是站着，就算是走着、坐着也是可以坚持踮脚尖的。走路的时候手臂自然摆动，不急不缓地走就可以了；坐着的话，以脚尖为支点，双脚同时踮或左右脚轮流踮，可以缓解双腿疲劳水肿症状。踮脚尖时间不要过长，因为踮脚的时候身体的全部重量都是需要脚尖来维持的，会增加脚关节的负担。

几点建议 运动后要按揉小腿部；中老年人如果行动能力较差的话，踮脚时身旁要有稳固的东西以备随时支撑，或者平卧床上，钩钩脚；孕妇，血压高、骨质疏松患者不建议进行；此外，建议选择软底鞋。■

南瓜 好 做 好 吃 有 营 养

南瓜的营养价值

保护眼睛和黏膜 南瓜的瓜肉是黄色的，其中富含β胡萝卜素。β胡萝卜素可以在体内转化为维生素A。缺乏这种维生素，不仅容易眼睛发干、晚上看不清东西，身体黏膜的抗病力也会下降，容易患上呼吸道感染，甚至上皮细胞癌症的风险也会上升。

有助控制血糖 南瓜生时很硬，蒸熟后很柔软，是因为其中的果胶含量相当丰富，这种可溶性膳食纤维对控制餐后血脂和血糖有很好的作用。同时，南瓜中还含有“环丙基氨基酸”，它能促进胰脏分泌胰岛素，加速葡萄糖的转运，帮助控制血糖浓度，其提取物已经用在医药工业中。

有利血压和骨骼 南瓜是一种典型的高钾低钠食物，有助控制高血压和预防骨质疏松。

促进肠胃蠕动 南瓜中膳食纤维含量高，可增加饱腹感，促进胃肠蠕动，适合因为缺乏纤维而便秘的人和进食过量肥胖者。

富含维生素C 南瓜的维生素C含量和番茄、萝卜、大白菜是一个水平的，吃200克南瓜就能得到几十毫克维C，和每天100毫克的维C需要量相比，可不算少。

南瓜有个大家族

南瓜的品种 南瓜是个大家族，京银栗南瓜、京红栗南瓜、小冠龙南瓜、板栗红迷你南瓜这4种是近年来比较火的品种。京银栗南瓜、京红栗南瓜都是常见的圆形南瓜，每个瓜重2.5~3.5斤，

京银栗南瓜的皮是灰绿底色，带有本色斑纹；京红栗南瓜是橘红色皮，带着浅黄色条纹；小冠龙南瓜是长条形的黄皮南瓜，细腻香甜，号称“奶油南瓜”，重量在3斤左右；板栗红迷你南瓜是橙红色皮的小南瓜，1斤左右，比前面几个都娇小。

营养成分的差异 板栗红迷你南瓜的β胡萝卜素含量、总糖含量、粗纤维含量最高，其他3种南瓜相差不大。除了上面几个指标，在维生素C及矿物质含量（钙、磷、镁、锌）方面，板栗红迷你南瓜就没有那么优秀了，京红栗南瓜在维生素C、磷、锌方面含量最高，而小冠龙南瓜中钙、镁含量最高。如何判断南瓜营养的价值？有几个简单方法：南瓜肉的橙黄色越深，所含的胡萝卜素越多，浅黄色的就差多了；南瓜味道越甜，所含可溶性糖分越多；南瓜质地越面，所含淀粉比例越高，又面又甜，热量更高；至于维生素C和钾，各品种差异没有那么大。

南瓜的健康吃法

南瓜如果加糖做成甜食，热量、糖分就会升高；如果油煎、炖肉，则会吸收脂肪，变成高热量食物。因此，南瓜蒸着吃最理想，没油没盐，能完美保持其健康特性，还可以跟大米一起蒸成南瓜米饭。此外，煮南瓜粥、蒸熟后压泥做南瓜发糕、生南瓜擦丝做南瓜鸡蛋饼，都是不错的健康美食。如果不怕脂肪的话，可以做奶油南瓜羹，或垫在排骨、鸡块下面蒸熟，更美味诱人。

特别提示 连续大量吃南瓜很多天，因为摄入过多胡萝卜素，储存在皮下脂肪中，皮肤可能会有点发黄，只要停吃就能慢慢消退。■

不良饮食习惯害你生病

不吃早饭

定义为至少一周有三次在午餐前没有任何食物及饮品入腹。

引发胃病 经常不吃早餐，会伤胃。如果人经常处于饥饿的状态，会降低对饥饿的感知能力，对胃肠造成损伤，严重时可导致胆汁反流、胃溃疡、十二指肠溃疡等疾病。

引发胆结石 人睡了一晚，如果不吃早餐，胆汁在胆囊里储存了12个小时以上，这个时候胆汁浓缩，如果再不把胆汁排到肠道，参与消化，就容易出现胆盐结晶析出，结晶析出就像滚雪球一样，慢慢地会变大，形成结石。

更易肥胖 习惯性不吃早饭的人肥胖的可能性是一般人的四倍。

伤心脏 不吃早饭会暂时升高低密度脂蛋白胆固醇，降低胰岛素的敏感性。理论上，这些变化可能会增加患心脏病和糖尿病的风险。

影响血糖 和每天规律吃三餐的人相比，每天不吃早餐而只吃1~2餐的男性糖尿病风险会升高25%。

晚餐过晚

以睡觉时间来判定，定义为一周至少有3次睡觉前两小时内吃晚餐。

增心脏病风险 吃饭太晚会升高血糖、胆固醇、甘油三酯和胰岛素含量，从而增加罹患糖尿病和心脏病的风险。

导致肥胖 晚餐过晚或夜宵，既会影响睡眠，又容易导致肥胖。对于部分人来说，晚上吃得晚，第二天早上反而比较容易饿。

引起胃炎、溃疡病 长期饮食不规律，很晚才吃晚饭，会增加患消化系统疾病的概率。比如有些人中午吃过饭以后要到晚上九、十点钟才会再吃饭，吃过饭后马上就休息，导致食物在身体内消化得不够充分，这一类人很容易得胃炎、溃疡病类疾病。

影响睡眠 吃完晚饭就睡觉，或者临睡前吃夜宵，会影响睡眠质量。■

苹果很甜糖分低

吃起来甜的就是高糖水果？吃起来不甜的糖分就低？错啦，有些吃着酸涩的水果其实含糖量高，比如山楂；有些吃着甜蜜蜜的水果，含糖量却很低，比如苹果。

苹果的糖分并不高，只占了总比例的10%。而且苹果属于低GI、低GL的水果，就算是糖尿病人也能每天适量吃。苹果不光糖含量低，还富含多种微量元素和维生素，是健康水果。

每天吃一个苹果，或许有人对生吃苹果已经吃腻歪了，想着还能把苹果怎么做才能又好吃又保留营养？其实把苹果变着花样来吃，今天生吃苹果，明天苹果煮甜汤，后天苹果熬果酱……

有人可能疑惑了，苹果还能煮熟？营养不会煮没了么？这点大可放心，苹果中的维生素含量本身就低，而其他营养物质都是不怕煮的，所以苹果就算是加热煮熟后也不会损失什么营养。

而且苹果生吃可以防止便秘，熟吃可以防止腹泻。这主要归功于苹果中的果胶，直接吃苹果，果胶会起到润滑肠道，帮助通便的作用；将苹果煮沸煮熟后，果胶会起到吸附作用，从而可以帮助止泻，而且更容易消化。建议肠胃弱、经常腹泻的人，平时可以将苹果煮熟或蒸熟吃，会有一定的帮助。■

让你远离胃癌的知识

不健康的行为是胃癌发病的主要原因

吸烟, 不良的饮食习惯, 慢性萎缩性胃炎、幽门螺旋杆菌感染、胃癌或食管癌家族史, 特殊职业风险, 长期暴露于致癌物质, 地域因素、地质水源含致癌物, 喜食咸菜、酸菜等腌制食物、烧烤等重口味饮食习惯, 奶制品摄入不足等都是导致胃癌高发的原因。

精神因素与胃癌密切相关

对胃癌患者的研究结果显示, 受过精神刺激或爱生闷气者患胃癌的相对危险性高; 而性格开朗、乐观、活泼者危险性最低。有人统计, 大约60%的癌症患者患病前曾遭受过精神打击。四种情绪最容易导致人们患上癌症: 失去亲人后过分悲痛、紧张、忧虑; 对他人的愤慨无法发泄, 心情压抑; 极为强烈的自卑感, 妄自菲薄, 逆来顺受; 与父母一方或双方关系紧张。

胃癌的征兆

征兆一 不能缓解的腹部不适。包括胃部闷胀、食欲不振、消化不良、伴有泛酸、且多没有诱因, 口服药物治疗效果不佳, 或者时好时坏, 症状呈进行性加重。

征兆二 出血、不明原因的贫血, 包括呕血、便血、黑便。

所以, 当发现大便变黑、便血时, 不得有半点怠慢, 应赶快去医院检查。

征兆三 短时间内体重下降。如果一个人在没有刻意减肥的情况下体重突然下降了, 就应警惕是否患了胃癌或其他恶性肿瘤。当然, 在体重减轻的同时, 还会有疲倦无力的感觉。

胃癌的治疗方法

患了胃癌以后, 一定要接受规范的治疗, 即以手术为主的综合性治疗。

手术治疗 外科手术是治疗胃癌的主要手段, 只要患者体质条件允许又无远处转移, 皆应力争切除、力求根治。

化学疗法 主要用于胃癌患者术前、术中、术后和晚期胃癌或因其他原因不能手术者。

内镜治疗 早期胃癌患者可采用内镜技术进行治疗。

放射治疗 应用加速器进行放射治疗对胃癌有一定的疗效, 多用于综合治疗, 可延长患者存活时间。

免疫治疗 除免疫增强剂的局部应用外, 尚可全身应用免疫增强剂, 如干扰素、白介素等, 以提高患者的免疫力, 延长患者生命。

链接

心情不好百病生

负性情绪, 我们时常忽视它的存在, 却又每时每刻受到它的影响, 这是一类让人不开心甚至痛苦的情绪, 比如愤怒、哀伤、害怕, 比如敌对、警惕、紧张, 比如嫉妒、内疚、纠结……

心理与身体之间的联系, 就在于身体神经系统、内分泌系统和免疫系统之间的相互作用。长时间或高强度的难过、焦急、愤怒等负性情绪, 会对身体自主神经系统带来影响, 进而改变身体内分泌和免疫器官组织的功能, 导致全身一系列不适。长期持续下去, 就可能导致疾病。常见的由负性情绪导致的疾病有以下几种: 高血压、冠心病、胃病、腹泻、消化性溃疡、紧张性头痛、哮喘等。■

偏头痛是第二大致残原因

偏头痛在哪里

偏头痛类型复杂多样，常见的有：典型偏头痛、普通型偏头痛、周期性偏头痛、基底动脉型偏头痛等。很多人认为，偏头痛即为单侧头痛，但其实临床有好多患者是两边一起痛。

普通偏头痛 一侧或双侧，也有的为整个头部，头痛较轻微，一般在患者可承受范围内。在短暂休息或服用止痛药后，症状可得到明显缓解。

典型偏头痛 一侧性头痛，大多数以头额部、颞部、两边太阳穴为主。可局限某一部位，也可扩延整个半侧，发作时间为4~72小时。

先兆性偏头痛 在发作前数小时至数日可有倦怠、注意力不集中和打哈欠等前驱症状。在头痛之前或头痛发生时，视物常出现模糊、暗点、闪光或视物变形等。除了令人难以忍受的头痛外，偏头痛患者还可能伴有恶心呕吐、流泪、视觉模糊、头晕等症状。典型偏头痛病程较长，少则几年，长则数十年。

最常见的致残性原发性头痛

全球52%的人存在某种形式的头痛，其中偏头痛占比14%，每天世界上都有15.8%的人正遭受头痛折磨，其中7%是偏头痛。几乎所有类型头痛都在女性群体中更常见，其中偏头痛性别差异最大，女性偏头痛患病率为17%，男性则为8.6%；女性偏头痛患者普遍在20~64岁之间，而男性偏头痛患者在10~19岁之间的占比较高。偏头痛是最常见的致残性原发性头痛。

偏头痛严重影响身心健康

在所有类型的头痛中，紧张型头痛发病率最高，排第二位的就是偏头痛；但从疾病的后果来看，紧张型头痛的疼痛程度一般为轻到中度，患者可通过休息、吃药缓解，大部分人无需就医。

偏头痛的疼痛程度为中到重度，还有恶心、呕吐、畏光和畏声等伴随症状，患者往往需要就医。

偏头痛并发症严重

若不经规范治疗，偏头痛会反复发作，头痛时间越来越长，发作频率越来越高，还可引起脑梗死、脑出血等比较严重的并发症。偏头痛是中风的独立危险因素。

偏头痛患者数量庞大

我国18~65岁人群中，偏头痛患病率为9.3%。偏头痛多起病于儿童期、青春期和成年早期，我国偏头痛的发病高峰是35~40岁，女性偏头痛患病率是男性的2.1倍。女性在绝经期后，偏头痛的发作频率会逐渐减少或不发作。

偏头痛发作可分为四期

前驱期 会有情绪改变、认知改变、肌肉疼痛、食物渴求，或疲劳、厌食等不适表现。

先兆期 视觉先兆最为常见，多表现为视物模糊、暗点、闪光和黑蒙，部分患者有思睡、烦躁、无力、眩晕、偏侧肢体感觉或运动障碍等。先兆期大约会持续5~60分钟。

头痛期 头部疼痛，严重者有单侧或双侧搏动样头痛，伴恶心、呕吐、畏光、畏声。大部分患者头痛期会持续2~3天，少部分患者持续时间较短，在30~60分钟左右，病情严重者会超过3天。

头痛后期 患者经历过一次头痛发作之后，往往会很疲劳，需要休息。有的患者此时还会有认知障碍、饮食冲动等。

需要注意的是，不是每个患者都会经历上述四期，很多偏头痛在发作前是没有先兆的。

引发偏头痛的因素

偏头痛是多因素综合作用引起的疾病，病因尚不清楚。

遗传因素 很多偏头痛患者的直系亲属往往也出现过偏头痛情况。

生活方式因素 例如睡眠不规律或睡眠不足、饥饿或饱食、压力过大、疲劳、咖啡因摄入过量、缺乏锻炼、饮食不均衡等，都是导致偏头痛反复发作的

重要因素，一些上夜班的护士常有偏头痛问题，就可能与此有关。

环境诱因 包括噪音、强光刺激、较大温差、特殊气味（汽油、酒精、油漆等刺激性气味）等。

偏头痛的预防

偶发头痛可以通过止痛药来缓解，但偏头痛只吃止痛药硬扛，会让发作频率越来越高。随着疾病的发展，偏头痛的诱发因素会越来越多，进而导致止痛药越吃越多。针对诱因预防和治疗是关键。绝大多数患者经过规范化治疗，可以减少发作次数或不发作。此外，患者要尽量规避相关诱因，调整生活方式。

●明白哪些生活方式会影响偏头痛的发生，然后做出改变。比如，少吃冷饮、不在烈日下长时间日晒、保证充足的睡眠、规律运动等等。

●通过记录偏头痛日记，筛查导致自身偏头痛发作的特定诱发因素，观察调整生活方式对偏头痛发作频率的影响。

●饮食因素。常见的诱发因素有酒精、巧克力、含酪胺的食物（腌制品、熏制品、发酵食品等）、含咖啡因的食物（咖啡、茶）、味精、糖精、含亚硝酸盐和硝酸盐的食物（腌泡菜等）、柑橘类水果等。

●发作频率较高（每月2次以上）或症状较严重的患者，可以在发作前接受预防性治疗，防止发作。

●发作时迅速止痛。可在医生的指导下使用阿司匹林、布洛芬、双氯芬酸钠等非特异性止痛药，或曲坦类特异性止痛药，也可以通过休息、针灸、行为治疗等方式缓解症状。

患者还可以采用渐进性肌肉放松训练来放松身心、减缓疼痛，具体做法是：集中精神；吸气时，紧绷肌肉5~7秒；呼气时，缓缓放松肌肉，约15秒；每个肌肉群一张一弛做两遍，体会紧张与松弛时肌肉的差异。■



心梗先兆

急性心肌梗死的先兆症状多在发病前1周出现，少数甚至可能提前数周，约40%的病人发生于梗死前1~2天，有的病人可以反复发作。

其主要表现为：心绞痛发作频率加快，而且疼痛加重；心绞痛持续时间延长，伴出冷汗、恶心、呕吐等；心绞痛诱因改变，更易发作，在休息时也会发作；原来可缓解疼痛的方式失效；发作时伴心跳缓慢或心动过速、休克、晕厥等。

发生了心梗该怎么办呢？要牢记两个“120”，及时拨打120急救电话，把握黄金救治120分钟，如果患者得不到及时有效的救治，心肌就会出现不可逆的坏死。

当患者出现类似心肌梗死的表现，应让其静卧，并尽快呼叫120，不要随意搬动患者或陪同患者步行到医院诊治。尝试让患者含化硝酸甘油片，一般常规剂量即可，不建议给太多的硝酸甘油片。

既往有冠心病史患者，高度怀疑发作急性心肌梗死时，可立即给阿司匹林300mg嚼碎，含在舌头底下，阻止血栓继续形成。

及时将病人平稳的转送至有诊疗条件的医疗场所，在此之前应密切观察病人的脉搏。如果病人脉搏细不规则，进而摸不到，呼吸断续停止，出现抽搐，应进行心肺复苏的人工心脏按压和口对口人工呼吸，直到送入医院为止。■

多在发病一周前

发现息肉先别慌

鼻息肉

不怕恶变怕复发 鼻息肉有两大特点，一是切除之后很容易复发；其次鼻息肉与过敏、哮喘等疾病往往同时存在，相互影响。小的鼻息肉不会有特别明显的症状，当息肉慢慢长大，可能会阻塞鼻腔通道和鼻窦，并导致鼻窦感染和呼吸困难。

专家提示 鼻息肉是一种良性的病变，当鼻或鼻窦的黏膜反复发炎并肿胀时，就会形成息肉。鼻息肉要积极治疗。不论是药物治疗还是手术，都不能一劳永逸，还要积极预防复发，定期复查。另外，还建议鼻息肉患者进行过敏原检测，来判断是否合并有过敏性鼻炎。

诊疗建议 如果流鼻涕或鼻塞超过3个月、出现鼻后滴漏、嗅觉和味觉丧失或减弱、头痛、面部压痛等情况，尽早到医院检查。

不是所有鼻息肉都要切除，要根据具体情况而定：急性炎症引起的黏膜水肿、息肉样变应积极治疗药物治疗，暂不必手术；真菌性鼻窦炎合并细菌感染可引起鼻息肉，必须手术治疗；慢性鼻窦炎伴发的鼻息肉需手术治疗，切除息肉，开放堵塞的鼻窦窦口，再加上术后的药物治疗。

胃息肉

有些未必是坏事 有种胃息肉，胃镜检查中发现后反而证明胃是比较安全的，就是胃底腺息肉。胃底腺息肉是所有胃息肉中最为常见的一种良性病变，其好发于50岁以上的中老年人，女性要多于男性。

专家提示 在胃内发现胃底腺息肉往往提示没有幽门螺旋杆菌感染。而幽门螺旋杆菌是国际公认的I类致癌物。发现胃底腺息肉的患者，基本上不会得胃癌。胃底腺息肉与胃癌呈负相关。同时，发现胃底腺息肉的患者的萎缩性胃

炎、肠上皮化生的发生率也显著降低。

诊疗建议 推荐50岁以上人群每年进行大便潜血和胃镜检查。发现胃底腺息肉一般不必过度担心。对已发生出血、疑有或已有癌变的息肉以及直径大于2厘米的息肉，则不论息肉多少、类型、有蒂无蒂，一定要切除，此类息肉通常可在胃镜下切除。对于40岁以下发现多个胃底腺息肉或病理提示存在异型增生的患者建议进一步行结肠镜检查以排除家族性腺瘤性息肉病可能。

胆囊息肉

有些是假性息肉 部分胆囊息肉是吃出来的，最常见的胆囊息肉是胆固醇性息肉，与饮食高度相关。高胆固醇饮食（例如：肥肉、动物内脏等）或有脂肪肝的患者特别容易得此类型息肉。绝大部分胆囊息肉没有明显症状，部分合并有胆囊结石的患者可能会有右上腹胀痛不适等。

专家提示 约70%的疑似胆囊息肉为假性息肉，不具有恶变潜能。假性息肉并不是真的从胆囊壁上长出一块肉，多数是胆固醇结晶导致黏膜隆起，即胆固醇性息肉；此外还包括炎性假性息肉和部分局灶性腺肌症。而真性息肉则以腺瘤性、增生性为主要特点。

诊疗建议 较小的胆囊息肉以随访观察为主。大小稳定的小息肉无症状，只要定期做B超检查进行动态随访。有轻微症状考虑炎性假性息肉，可短期2~3周内给予利胆、消炎等治疗，3~6个月复查。

若出现息肉直径大于等于1厘米；病变快速增大怀疑恶变（每6个月增大大于3毫米以上）或伴明显症状；胆囊息肉小于1厘米但合并胆囊结石、急慢性胆囊炎反复发作，胆囊壁增厚大于3毫米等，可行手术切除。

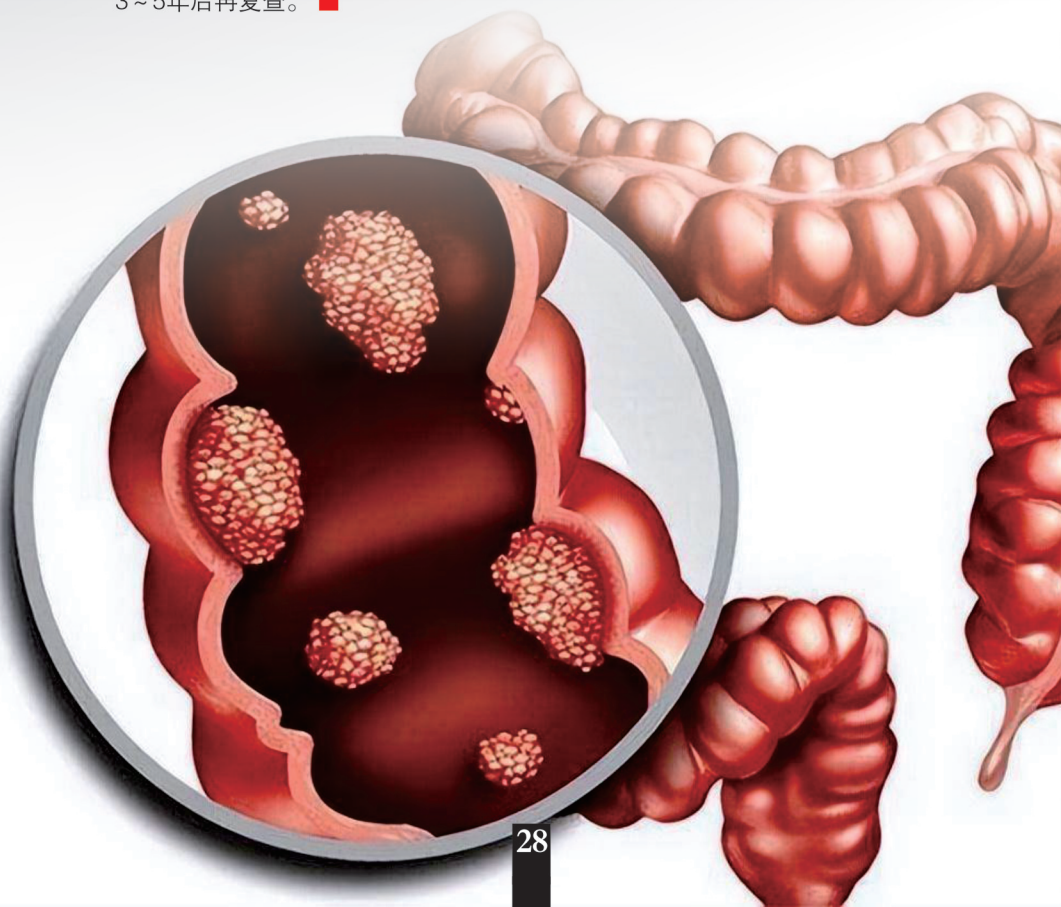
肠息肉

最好切除 结直肠息肉可分为非肿瘤性息

肉、肿瘤性息肉和家族性腺瘤性息肉病。非肿瘤性息肉一般不会恶变；肿瘤性息肉主要指腺瘤性息肉，恶变几率则比较高。家族性腺瘤性息肉病，癌变率极高。结肠息肉尤其是腺瘤性息肉是结肠癌典型的癌前疾病。

专家提示 不论是哪种类型的肠息肉，一旦发现建议尽早切除。即使是炎症性息肉如果持续刺激，甚至也有癌变风险。建议息肉切除前先取活检明确其具体性质，因部分息肉可能已发生癌变。一旦发生癌变，其切除方式和单纯息肉的切除方式是不一样的。

诊疗建议 有胃肠癌家族史、结直肠息肉病史、溃疡性结肠炎、不良饮食及生活习惯的人群建议结肠镜筛查。单纯良性息肉且符合内镜下切除条件，及时切除。若息肉不适合内镜下切除或者活检病理发现癌变建议进行手术。普通人群从50岁开始行肠镜检查，结果正常可过5~8年后再检查。高危人群需提前至40岁左右开始肠镜筛查，有息肉及时切除，一年后再复查肠镜，若正常可3~5年后再复查。■



尿酸降太猛

痛风反加重

尿酸高会引起痛风性关节炎的发作。这是因为大量尿酸在关节表面沉积形成尿酸盐结晶，引起炎症反应，导致关节红、肿、热、痛。时间久了，会形成关节表面的痛风石。有些患者为了缓解疼痛，希望尽快将尿酸水平降低，自行加大用药剂量，甚至两三种降尿酸药物联用。但往往事与愿违，反而出现疼痛不缓解，甚至关节肿痛加重。这是为什么呢？

这是因为服用药物后，血液中的尿酸经过代谢很快排出体外，导致血尿酸水平迅速下降，而关节液中的大量高浓度尿酸来不及向血液中转移，从而使关节和血液中尿酸浓度相差悬殊，致使已经沉积在关节表面及其周围组织的尿酸盐结晶骤然脱落释放，从而诱发甚至加重关节炎发生。这就是虽然患者抽血化验显示血尿酸水平正常甚至偏低，但症状反而更严重的原因。这种情况就被称作“转移性痛风”。

因此，在痛风性关节炎的治疗中，服用降尿酸药物一定要循序渐进，缓慢降低血尿酸水平，避免血尿酸大幅波动。■

会午睡的人心血管好

午睡到底好不好

对于这个话题，正方认为，中午不睡，下午崩溃，午睡对稳定血压、保护心血管、缓解眼疲劳有一定的好处；反方观点则认为，午睡太久更容易累，导致下午打不起精神，还影响晚上的睡眠。

怎么午睡更健康

《心脏》杂志上一项研究《午睡与心血管事件的前瞻性队列研究》揭示了午睡与心血管事件之间的关联，每周午睡次数越频繁，心血管事件风险越大。这项历时5年多的前瞻性大型人群研究，共纳入了3462名没有心脏病史的瑞士人，直到研究结束时，共发生了155例致命和非致命心血管事件。与不睡午觉的人相比，每周午睡6~7次的人发生心血管事件的风险最高，为67%；每周午睡1~2次的人，发生心血管事件的风险竟然能够降低61%。在调整了相关影响因素（年龄、性别、教育水平、吸烟、久坐习惯、BMI、睡眠时长以及心血管风险因素）后，每周午睡1~2次依然能够保护心脏。

不同午睡时间对身体的好处

10~20秒 好处暂无定论，这个时间短的就像在火车上，靠着别人的肩膀打了个盹，这种极其短暂的睡眠对人体的好处尚未定论。

2~5分钟 解除疲劳，这短短几分钟已经被证明对解除疲劳有惊人的效果。

5~20分钟 提高效率，提高人的敏锐性、耐力、动作学习和运动操作能

力。

20~30分钟 提高记忆力，它具有2~20分钟睡眠的全部好处，而且还能提高记忆力，清除脑中无用的信息，加强长期记忆。

40~90分钟 修复骨骼，这种有点长的睡眠，能够改善人的感知过程，当人体内充满生长激素时，能够有助于骨骼的修复和肌肉的新陈代谢。

此外，当你闭眼入睡后，劳累了的眼球睫状肌可以得到休息，处于抑制状态的泪腺也开始分泌泪水，滋润干涩的眼球。

理想的午睡方式

晚上睡眠不好的人、白天脑力活动较多的人，应该尽可能保证午睡习惯。午饭后活动半小时，散步走动，促进食物的消化，然后躺平入睡，时间以20~30分钟为宜，以免影响夜间睡眠，每周午睡2~3次。在实际生活中，每个人可依据自己的实际情况进行适当调整。

尽量躺着睡 时间短一点的睡眠，如20分钟以内的，趴在桌上影响不大。但趴睡时间长了，会压迫神经和血管，最好买张折叠躺椅，午睡时撑开，不用时收起。如果没地方用躺椅，也可以买个颈枕，午休时戴上颈枕靠着椅背等支撑物眯上一会儿。

眯10分钟也管用 几分钟就已经足够大脑将短期记忆转变成长期记忆，进而腾出更多的“空间”盛装新知识了。如果时间紧张，眯10分钟也够。

睡不着也眯一会儿 睡不着别强迫，闭眼也是休息。不困的时候，可以先把眼睛闭上，然后将精力集中到呼吸上，放缓呼吸频率。

晨起后6~8小时午睡 午睡时间的选择与午睡的质量息息相关，人通常在早上起床后6~8小时后小睡质量最佳。例如，清晨6点起床，最好选择在12点~14点之间午睡。

当然，如果没有午睡习惯，也不用强迫自己。■

『老年综合征』 和『老年综合评估』

老年综合征

总结起来有“九怕”。一怕吃不进：吞咽困难、呛咳；二怕便不出：尿潴留、便秘；三怕睡不着：失眠；四怕动不了：衰弱、骨质疏松、肌少症；五怕智力下降：痴呆、抑郁、谵妄、焦虑；六怕不光亮：蓬头垢面、营养不良；七怕不见光：久居家中难出屋；八怕体味重：尿便失禁有异味；九怕难回家：有家难回、无家可归。

这些症状严重损害着老人的生活功能、影响生活质量、缩短预期寿命，而这些症状大部分是无法治愈的，这是衰老的自然过程。因此，综合全面地评估老年人的功能状况，准确对症下药，使老人“老而不病、老而少病、病而不残、残而不废”至关重要。对于老年科医生来说，进行“老年综合评估”显得尤为重要。

老年综合评估

简单说，就是衰弱老人需评估，比如：老人出现了一个或多个明显的衰弱症状和老年综合征，如跌倒、谵妄、记忆力下降、运动障碍、尿失禁等。

老年综合评估包括，疾病、多重用药评估、日常生活能力、平衡能力与跌倒风险、疼痛、尿便评估、肢体功能评估（肌力、步速）、感官功能评估（视听、吞咽功能）、认知功能评估、营养风险、心理健康、睡眠评估、社会功能评估（社交、经济）、环境评估（楼层、照明、防滑）、心灵层面的评估（信仰）。

总之，最后要达到“四快”、“六能”：吃得快，便得快，走得快，说得快；能吃（吞咽功能、消化功能），能排（肠道功能、泌尿功能），能洗（洗漱、洗澡），能动（生活自理、行走），能说（神经功能、认知功能、发音器官），能睡（生理、病理、心理、药理）。■

食品添加剂之十三

日落黄

日落黄作为一种常用的人工食用色素，是我国批准使用的一种食品着色剂，由对氨基苯磺酸重氮化，与2-萘酚-6-磺酸偶合，经精制而得，主要用于食品、药品及化妆品的着色，也可用于制造铝盐色淀颜料。

理化性质

日落黄常温下为橙红色粉末或颗粒，无臭。易溶于水、甘油、丙二醇，微溶于乙醇，不溶于油脂。吸湿性强，耐热性及耐光性强，易着色。

在食品行业中的主要用途

尽管日落黄是中国批准使用的食品添加剂，但必须按照中国《食品添加剂使用卫生标准》（GB2760）规定的使用范围和使用量使用。

日落黄用于高糖果汁饮料、碳酸饮料、浓缩果汁、配制酒、糖果、糕点、西瓜酱罐头、青梅、虾片、植物蛋白饮料及乳酸菌饮料中，最大允许使用量为0.10g/kg；冰淇淋最大使用量为0.09g/kg；糖果包衣及红绿丝，最大允许使用量为0.20g/kg；风味酸奶、风味炼乳、超高温风味奶，最大允许使用量为0.05g/kg；固体饮料、膨化食品、油炸小食品、饼干夹心、话李、话杏等食品时，最大允许使用量为0.10g/kg；果酱、水果调味糖浆、蛋黄酱、沙拉酱，最大允许使用量为0.50g/kg；复合调味料、固体方便汤料，最大允许使用量为0.30g/kg；果冻最大使用量为0.025g/kg。

按照规定，牛肉、酱卤肉、鱼干等熟肉制品是不允许添加日落黄的。

对人体健康的影响

人如果长期或一次性大量食用日落黄等色素含量超标的食品，可能会引起过敏、腹泻等症状，当摄入量过大，超过肝脏负荷时，会在体内蓄积；对肾脏、肝脏产生一定伤害。■

一文读懂儿童手术麻醉

全身麻醉不会影响孩子的记忆力

局部麻醉只适用于表浅、创伤小的手术，而且要求小孩的配合。与成人相比，小孩的心智发育还不成熟，比如清醒的时候进行手术，会产生恐惧感。对于创伤深，或是脏器手术，局部麻醉很难达到理想的麻醉效果。更重要的是局部麻醉会使小孩留下对于手术的不良记忆，可能会影响到小孩子的精神、心理健康。

全身麻醉的安全措施

手术麻醉前，手术医师和麻醉医师会对孩子进行评估，对不利因素进行纠正。全身麻醉中使用的麻醉药会逐渐趋向于作用短暂、效果可靠、不良反应轻，手术结束后麻醉药物会在体内被快速清除，并且不会有残留，孩子很快苏醒；手术中，麻醉医师全程负责孩子的麻醉管理和监测，及时调控和处理任何不利孩子的情况；手术后，孩子会在恢复室继续监护，直至苏醒后再送回病房。如果病情危重，则送重症监护室进一步治疗。孩子回到病房后，还要进行4~8个小时的监护，直到所有麻醉药的残余作用消失。

全麻术前不能吃东西

如术前吃东西，胃内会滞留食物残渣和胃酸。麻醉后各种保护性反射消失，一旦发生呕吐、误吸，很可能导致窒息，甚至危及生命。所以，非急救手术都应严格禁食禁饮。如隐瞒小孩进食情况或小孩趁人不备吃了东西将产生严重的后果。

除非有禁食医嘱，小孩可在完全清醒后2~4小时少量饮水，只要没有呛咳、呕吐和不适感，就可以逐步增加饮水量。6小时后可进食，以清淡、流食为主，防止呕吐和消化不良。若术后胃口差，不要强行喂食。■

男性更年期的中医分型

男子40岁以后会出现体能下降、容易疲劳、记忆力减退、注意力不集中、潮热、盗汗和性功能减退等问题，也就是“男子更年期综合征”。男性的这些症状中医将其纳入“虚劳”、“心悸”、“阳痿”等范畴，强调治疗此症，应从肾论治。

肾阳虚证 年高、久病、房劳过多、劳神过度、生活无节、压力过大、缺乏运动等都会使肾精渐衰，出现肾阳亏损（主要表现为寒）。表现为面色苍白、精神萎靡、畏寒嗜卧、腰酸腿软、性欲减退等，治疗应温补肾阳。可在医生指导下，选择右归丸、金匮肾气丸、桂附地黄丸、七味都气丸、青娥丸、五子衍宗丸、龟鹿补肾丸等治疗。

肾阴虚证 内伤七情、过食油腻辛辣食物、慢病耗伤阴血等会出现肾阴亏损（主要表现为热），表现为形体消瘦、面红颧赤、潮热盗汗、五心烦热、头晕耳鸣、失眠多梦、遗精早泄、口干便燥等症状，治疗宜滋阴降火。可在医生指导下，选择知柏地黄丸、六味地黄丸、左归丸、麦味地黄丸、河车大造丸、杞菊地黄丸、大补阴丸、归芍地黄丸、二至丸等治疗。

肾阴阳两虚证 肾虚若未得到及时调治，就会牵连肾中精气耗损，进而出现肾阴阳两虚证，治疗要滋阴补肾、温补肾阳。可在医生指导下，选择金锁固精丸、五子衍宗丸、生精片、生力片、补肾强身片、参茸补肾片、补肾益脑丸、金水宝胶囊、普乐安胶囊、缩泉丸、七宝美髯丹等。■

呼吸入腰 百病全消

关元穴 (丹田)

呼吸是每个人每时每刻都在进行的生理活动，它太过平常，以至于大家常常忽略它的存在。但从中医角度讲，呼吸可是藏有大学问的，这“一呼一吸”用对了门道，便可在日常生活中随时随地养生。

气的生成 中医认为，气是构成人体生命活动的最基本物质，有推动气血、温煦脉络、固摄脏腑的作用。气的生成来自三个方面，即先天之精气（受之于父母的先天禀赋之气）、水谷之精气（饮食水谷经脾胃运化后所得的营养物质）、吸入之清气（由肺吸入的自然界的清气），我们的四肢百骸、全身上下，无不靠气的运转，任何一个脏腑发挥功能，也都是气的升降出入在起作用。

气的输布 中医认为，气将脾胃运化而来的水谷精气和肺呼吸而来的天地清气混合在一起，形成了胸中的宗气（胸气）；宗气和元气（先天之气）融合，形成一身之气。一身之气融合生成后，又各自分布于脏腑，形成脏腑经络之气。所以说，我们的宗气必须沿三焦（包括心、肺、脾、胃、肝、胆、肾、大肠、小肠、膀胱等五脏六腑）下行交融于元气才算完成使命。在这个过程中，宗气下行靠的是肺的肃降和肾的纳气功能。肾气强，纳气有根，则肺的肃降之能得以正常运转，若肾气收纳无权，则肃降不及。因此，呼吸必须“入腰入肾”

才算最好。因为这意味着肾发挥了纳气之功，肺气得以肃降，宗气得以下行，元气得以滋养，一身之气才得以流转，使得脏腑养生功能正常，我们的身体也健康，这正是中医“呼吸入腰，百病全消”的原理。

达到呼吸入腰百病全消的方法 多做深呼吸打开双肾，练习腹式法祛病延年。最简单的办法就是做深呼吸，不但胸廓扩张，腰部尤其是双肾处也会有力扩张，感觉有气入腰，使得呼吸深远绵长。这样做，可以让宗气下行和元气交融。建议大家每天可以在空气比较新鲜的地方，做深呼吸200次，长期坚持对身体非常有益。

此外，也可以采用腹式呼吸法。我国古代医家早就认识到腹式呼吸有独特的祛病延年功效，所以相继创造了“吐纳”、“龟息”、“气沉丹田”、“胎息”等一系列养生法。这里为大家介绍一套可以“呼吸入腰”的腹式呼吸法，想象丹田（肚脐下三根手指的位置）里有一个“小气囊”；用鼻子吸气，把吸进去的气一路从胸部、腹部送到“小气囊”里；此时小腹微微凸出，深深地把“小气囊”里的气全部由鼻子呼出。需要注意的是，吸气时应让小腹凸出，呼气时小腹要平缩。■



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

克服思维缺陷 让自己更理性

多角度看问题 一件事情有很多面，一面不代表全部。就比如某饮料提神、供能，却也有糖分不少、喝了可能睡不着的另一面。要从多角度看问题，来掌握真相。

尽可能考虑有无其他可行选项 我们的大脑总是更愿意关注和相信自己所“认定”的事情，而不爱冷静、客观地收集证据再得出结论。若想提升思考和推理能力，要培养自己考虑其他选项的习惯。比如在做旅游攻略时，要把可用的交通工具、可能面临的天气状况及需要完成的旅程想全了，遇到问题就有备选方案。

别把随机事件当必然事件 生活中像中彩票、中奖的事情都属于随机事件，发生概率很低，不要把精力花在这些事情上，生活和事业更需要的是努力、认真和拼搏。

预知冲动并事先约束 人都有冲动的时候，这时容易做出不理智的事。为了避免冲动带来的负面影响，一个人首先要了解自己，在什么方面、哪些时候容易“不清醒”、“不理智”，提前做好应对准备。比如，购物时将需要的东西列个清单，按清单购买，而不是“看心情”。

相关性不等于因果关系 最常见的例子就是一些女明星代言护肤品，让人认为“她用了该产品，人就变美丽”，其实这之间没有因果关系，女明星本来就漂亮。

目标要具体 比如“我要减肥”的目标就太模糊不易达成。目标要表达得更详细，如“我要通过调整饮食积极运动减重10斤”，该目标3个月完成，每个月减3斤。在执行力强的基础上，还要准备第二套计划，例如由于出差而无法规律饮食和运动应该怎么应对。

挑重点 我们每天都会遇到各种各样的问题，做出各种各样的决定，但人的精力是有限的，不可能对每件事都仔细斟酌、分析。在所有决策中，挑出最重要的进行深思熟虑。

疲惫时尽可能不做重要决定 身体疲惫、头脑不清醒、酒后时的思考都容易“下意识”，无法仔细斟酌。在做重要决定之前，最好保证充分的休息、头脑清醒。

随时权衡收益和代价 经济学有个名词“机会成本”，当一笔钱用于投资这件事，就不能投资另一件事，也就是“鱼和熊掌不可兼得”。在生活中，我们也要做到类似的思考，同样的时间同样的精力做哪件事获益最大？

想象你的所作所为正在被别人看着 没人监督的时候，人们就容易产生懒惰心理甚至做出逃避及违法的行为。当你有冲动要做不正确的事情时，假想有人在旁边监督你，这种“眼睛效应”会减少让人发生错误的行为。

想想三五年后 马上要发生的事是明确而具体的，远在未来的事是模糊抽象的，所以我们常常会忽略决策的深远影响。在做重大决定前，问问自己，三五年后这个决定还对吗？

当心太过“特别”的事 人很容易受颜色鲜艳或表现异常的事物吸引，其所引发的“新鲜感”可能会让你做出非理性决定。所以，当刚接触一个人或一件事，不要被“新奇”、“特别”、“有趣”干扰判断，先冷静多观察多思考，再做决定。

尽量理性 这一条最难做到，有时我们知道自己冲动了也难以管控。我们要时常告诫自己，理性思考和决策会有更可靠、长久的获益，警惕一时之快、意气用事。■

简
介
者

宋琼芳 福州市妇幼保健院妇产科副主任医师，医学硕士，擅长治疗高危孕产妇诊治、疑难危重孕产妇抢救；产前诊断、遗传咨询、复发性流产的诊治等。

重视唐氏筛查 孕育健康宝宝

什么是“唐氏综合征”

“唐氏综合征”又称“21三体综合征”，是由于21号染色体异常导致的最常见的染色体病，也是人类最早被确定的染色体病。目前尚无有效的治疗方法，育龄母亲可通过孕前及孕期的定时检查来预防。

“唐氏综合征”的流行病学

患病率与母亲分娩年龄、是否做产前诊断有关。母亲年龄越大，发病率越高，母亲年龄>35岁，新生儿患病率明显上升。母亲年龄>40岁新生儿患病率约1%，母亲年龄>45岁，新生儿患病率可高达5%。

“唐氏综合征”的典型症状

“唐氏综合征”的主要特征为特殊面容、智能落后和生长发育迟缓，可伴有多种畸形。临床表现的严重程度随异常细胞核型所占百分比而异。

特殊面容 出生时即具明显的特殊面容，表情呆滞、眼裂小、眼距宽、眼外侧上斜，可有内眦赘皮、眼球突出、鼻梁低平、外耳小、舌胖，常伸出口外，流涎多。头围偏小，形圆，前囟大且关闭延迟，颈短而宽，常呈嗜睡和喂养困难。颈短、宽，颈周皮肤松弛。

智能落后 小儿唐氏综合征最突出、最严重的症状，绝大部分患儿都有不同程度的智能发育障碍，随年龄的增长日益明显。语言、记忆、抽象思维等均会受损。

生长发育迟缓 患儿出生的身长和体重均较正常儿低，生后体格发育、动作发育均迟缓，身材矮小，骨龄常落后于实际年龄，出牙迟且顺序异常。四肢短、韧带松弛，关节可过度弯曲，肌张

力低下、腹膨隆，可伴有脐疝。手宽、手指粗短，小指尤短，中间指骨宽，且向内弯曲。

伴发畸形 部分男孩可有隐睾，成年后大多无生育能力。女孩无月经，仅少数可有生育能力。约50%的患儿伴有先天性心脏病，其次是消化道畸形、听力差。先天性甲状腺功能减退症和急性淋巴细胞白血病的发生率明显高于正常人群，免疫功能低下，易患感染性疾病。如存活至成人期，则常至30岁以后出现老年性痴呆症状。

皮纹特点 手掌出现猿线（俗称通贯手），即仅一条横贯手掌的纹路。

并发症 一是约50%的小儿唐氏综合征患儿可并发先天性心脏病，以室间隔缺损、房间隔缺损、动脉导管未闭多见。二是部分小儿唐氏综合征患儿可出现眼部异常，如斜视、眼震、白内障等。三是小儿唐氏综合征患儿在婴幼儿时期体弱，易患感染性疾病。如存活至成人期，唐氏综合征患者超过30岁后会患老年性痴呆。

“唐氏综合征”的预防

产前筛查 （1）血清标志物筛查。孕早期取外周血测定血清 β -绒毛膜促性腺激素（ β -HCG）、妊娠相关蛋白A（PAPP-A）进行初筛，孕中期测定血清 β -绒毛膜促性腺激素（ β -HCG）、甲胎蛋白（AFP）、游离雌三醇（FE3）浓度，进行筛查。根据孕妇此三项结果并结合其年龄、孕周、体重计算出本病的风险系数，将孕妇区分为高危和低危两类，对于高危孕妇进一步进行羊水穿刺做最终诊断。（2）超声测量胎儿颈项透明层厚度（NT）。该项指标是“唐氏综合征”的重要筛查指标之一，在孕期11~13⁺⁶周之间进行。

产前诊断 羊水细胞染色体检查是“唐氏综合征”产前诊断的确诊方法，唐氏筛查结果为“高危”的孕妇或高龄孕妇需要进行羊水细胞染色体检查做最终诊断。■