

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



结核病是世界最致命的传染病杀手之一，每年造成数百万人近千万人患病，严重威胁着人类的健康和生命安全。我国流动人口众多，占总人口的四分之一，既是传染病的多发人群，又是跨区域传播的高风险人群。关注流动人口健康问题，加强流动人口结核病防控工作，也是建设全民健康的重要环节。

3月24日是第29个世界防治结核病日，上午，以“你我共同努力，终结结核流行”为主题的结核病防治宣传活动暨流动人口健康关爱行动启动仪式在福州市火车站拉开了帷幕。省、市、区卫健部门相关领导参加活动。

活动内容丰富多彩，有福州市疾控中心原创结核防治宣传片《古今趣说肺结核》及互动游戏“拉长声”，有奖问答、科普宣讲、公益义诊、免费发放科普材料等，疾控专家还为市民解答相关问题。

图1 结核病防治宣传活动暨流动人口健康关爱行动启动仪式；

图2 结核病防治志愿者们披上绶带，加入福州市百千万志愿宣传队伍；

图3 图4 疾控专家为市民免费发放科普材料，解答相关问题。



P₂₃ 【防病之道】
心梗后的心脏更怕累

P₂₇ 【防病之道】
眼睛也会“中风”



第36个爱国卫生月

健康城镇 健康体重



2024第3期

男儿也有泪

“男儿有泪不轻弹”，其实，表达脆弱并没有什么不对，负面情绪需要发泄，与其做一个花力气去掩饰自己脆弱的人，不如表达了脆弱之后，继续往前走，这才是真正的勇敢。

也许你会担心，表达脆弱会遭致别人的厌恶甚至伤害。确实有可能，表达自己的脆弱，并不意味着每一次都能迎来我们所期望的善意回应。那我们该怎么办呢？远离这些不安全的关系，选择那些让你觉得安全的关系，并在安全的关系中，试着去表达自己的脆弱。

也许，当我们在表达自己脆弱的时候，会伴有一些羞耻的感觉，这种强烈的痛苦体验，会让我们感觉自己是有缺陷的，不完美的，因而怀疑自己不值得拥有别人的爱。但是，试着克服这份羞耻感，去和让你感到安全的人谈论你的负面情绪，以及你负面情绪产生的原因，恰恰是我们寻找可信任的关系的重要机会。对别人表达脆弱，意味着你托付了他们一份真诚的信任。而大多数的人，也知道该如何回馈这一份信任。在安全的关系中表达你的脆弱，你会惊喜的发现，会有很多援助之手向你伸来。那些给予你善意的人，会让你重新感觉到信任和温暖，感觉到爱和归属感。

当我们表达自己脆弱的时候，可能会有巨大的沮丧和无力感袭来。伴随着哭泣，我们迎来了一个哀悼的过程，埋葬自己的过去。哀悼之后，我们重新认识自己，接纳自己。接纳自己的不完美，接纳真实的自己。

坚强那么久，也需要有那么一刻，放下自己所有的伪装，好好地哭一场了，擦干眼泪，继续好好生活。也许，在这个哭泣的过程中，你会看到自己的脆弱、无助、悲伤、甚至绝望。但是，当你走过悲伤和绝望，你会发现，那些脆弱的过往，会蜕变成为你的铠甲，你会充满力量。■

封面题字：陈奋武



2024年3月 第2期
总第98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 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：0591-62715920
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3月

Contents

目 录

卷首语

男儿也有泪 【 01 】

专家论坛

老咬腮帮子有原因 【 04 】

幽门螺杆菌阳性得治 【 06 】

健康资讯

一年打一次的补钙药 【 09 】

癌症是糖尿病的非传统并发症 【 10 】

养身健体

盗汗也男女有别 【 13 】

睡觉腿抽筋不光是缺钙 【 14 】

膝关节疼痛的常见原因 【 16 】

这样动更长寿 【 17 】

营养膳食

芝士、奶酪、奶油和黄油 【 18 】

火腿肠不是火腿 【 21 】

食品安全

牛肉泛起了绿光 【 22 】

防病之道

心梗后的心脏更怕累 【 23 】

关于甲状腺结节的常识 【 24 】

眼睛也会“中风” 【 27 】

不要忽视疲劳 【 28 】

生活贴士

没症状的血管病更可怕 【 30 】

家里的灰来自何处 【 31 】

几点算按时吃饭 【 32 】

健康指南

食品添加剂之十四——柠檬黄 【 33 】

儿童康健园

炉甘石洗剂儿童可用 【 34 】

中医治未病

五脏安 脸色好 【 35 】

舒心苑

老年失智就像橡皮擦擦去记忆 【 36 】

康乃馨

女性要凉上、暖下、温中间 【 37 】

改善“多囊”从改变生活方式开始 【 38 】

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
者

盛望 湖南中医药大学第一附属医院脑病一科副主任医师，擅长中西医结合治疗脑血管病，颅内感染性疾病等。

赵强 博士，航空总医院口腔外科主任，擅长无痛微创复杂拔牙、老年人及全身情况不佳患者的无痛微创拔牙、牙种植、美容牙科及各种齿槽外科手术、口腔颌面整形美容外科的手术。

付茜 博士，首都医科大学附属北京地坛医院口腔科副主任医师。

老咬腮帮子有原因

吃着吃着咬到腮帮子了，偶尔很正常，老是咬就应该重视了，除了可能因为咀嚼速度太快或吃饭不专心，边聊边吃外，还可能和疾病相关。

老咬腮帮子的原因

牙齿缺失 牙齿脱落后长期不镶牙，口腔黏膜失去牙齿的支撑，会向内凹陷，镶上假牙后，适应过程中就会出现咬腮帮子的情况。

口腔修复体不合适 戴用了不良修复体或假牙的覆盖过小，会出现咬合紊乱，也易出现咬腮帮现象，不及时纠正咬合紊乱，会导致颞下颌关节出现问题，咬腮帮现象可能会加重。

牙齿形态（咬合）不好 正常情况下，上颌牙齿应当盖在下颌牙齿外侧，但如果个别牙齿反颌（牙齿咬合不齐，如地包天、兜齿）或者对刃，就可能会有锐利的牙尖咬腮帮子的动作。

偏侧咀嚼或磨牙 偏侧咀嚼不光可能导致大小脸，也容易产生咬腮帮子的情况。晚上睡觉磨牙紧咬牙时由于颊肌收缩，牙尖锐利边缘也会切割颊黏膜引起疼痛。

偏食 长期不爱吃蔬菜和水果的人，易导致身体缺乏维生素和微量元素，口

腔黏膜产生痒感，就会用牙齿去摩擦和咬蹭。

中风前兆 小中风（短暂性脑缺血发作）的前期症状中就有咬舌咬腮等轻微症状。该病会让患者大脑局部微血管发生梗死，导致脑组织缺血坏死，损伤支配舌肌或咀嚼肌运动的神经，令口腔和舌头不能灵活运动，在咬合和咀嚼过程中出现功能障碍。当然，头晕、情绪波动、一侧肢体麻木、哈欠连天、流口水等也是常见的轻微症状。

脑血管预警 有的脑梗患者发病初期并无明显半身不遂症状，只是出现一侧口角流涎、咬舌咬腮等轻微症状。出现这些细微的异常，如果没有得到重视，将会失去最佳治疗时机，导致病情加重，继而出现一侧肢体活动不利、语言不畅、口眼歪斜等典型症状。

精神因素 紧张、焦虑等情绪需要找到缓解方式，很容易产生习惯性咬手指、咬硬物、咬腮帮等动作。

长期咬腮帮子的后果

偶尔咬腮并不需要担心，伤口会慢慢愈合，吃饭时候注意即可。长期咬腮帮子造成的白斑或溃疡还是有癌变可能的。有些严重的口腔黏膜疾病发病时和口腔溃疡类似，临床上有老年人因为放任嘴里的牙残根不管、不合适的假牙将就着用，结果腮帮子老是被磨出溃疡，最后癌变了。

特别提醒 如果口腔里有长时间不能痊愈的白色、平滑式鳞状斑块或红色斑块、溃疡、菜花样组织，建议去医院检查。

避免频繁咬腮的方法

拔除智齿 口腔如果有向外斜生长的智齿，这种最易咬腮帮子，建议拔掉。

修复假牙 到医院修复科检查和治疗，尤其是后牙区镶牙的情况，更要及时检查覆盖的大小、牙尖的锐利程度。

改变咀嚼习惯 有偏侧咀嚼习惯的人要有意识调整，两边轮换咀嚼。

药物治疗 已经形成的溃疡，可以用一些促进溃疡愈合、消炎止痛的软膏、凝胶、含漱液。■

幽门螺杆菌阳性得治

简作
介者

崔梅花 博士，北京大学航天中心医院消化科主任医师，硕士生导师，北京医学会肠道微生态与幽门螺杆菌分会委员北京医学会消化系病分会肝病学组委员北京中西医结合学会消化内镜学委员会委员，擅长反流性食管炎、慢性胃炎、消化性溃疡、肝硬化、胆囊炎、胰腺炎等疾病的诊断和治疗；消化内镜的相关检查及镜下治疗超声内镜、胶囊内镜的检查及诊断。



幽门螺杆菌（HP）阳性极大概率会引起胃炎的发病。因此，HP的感染现状几乎可代表胃炎的发病情况。HP在全球范围内的感染率平均约50%，不同地区的感染率不同，胃癌高发地区，HP的感染率相对较高。有流行病学调查显示，即使北京、上海这种大型城市，HP感染率也达到了近57%。

HP致病机制

HP阳性但无症状表现的人群，临床上称之为健康感染者。而之所以说HP感染一般会引起胃炎，主要在于显微镜下观察到的胃黏膜组织会发现胃炎的改变。

为什么HP会引起胃炎

HP是一个小细菌，形似螺旋，前端有鞭毛，这促使HP能够穿过胃内厚厚的黏液层，到达胃黏膜上皮细胞表面，并固定在胃黏膜上，不随食物排出，不

被胃蠕动所清除掉。在穿透黏膜层到达胃内的同时，HP能够分泌一种尿素酶，尿素酶分解尿素后产生氨，使细菌周围形成碱性环境，以此抵御胃酸。除此以外，HP又能分泌很多毒素，直接对黏膜造成损伤，还可引起机体免疫反应。黏膜损伤后出现糜烂，情况严重可出现溃疡，这种长期反复的慢性炎症刺激，可能发展成肿瘤。

HP相关性胃炎常见症状

胃炎早期以消化道症状为主：消化不良，包括上腹胀、容易饱腹、打嗝、嗳气、上腹隐痛等；胃食管反流，例如烧心、反酸、反流；如果合并口腔HP感染，部分患者会表现出口臭的症状。

HP检测方法

常用尿素呼气试验。

血清学检查检测，即检查HP的抗体，包括空泡毒素、尿素酶、细胞毒素相关蛋白。但缺点在于检测出的抗体阳性不一定代表目前感染，可能以前感染过，治疗之后HP根除了，可血清中的抗体还会存在一段时间。所以对于血清抗体的检测结果，要根据以往的感染或治疗情况综合判断。

可做粪便的HP抗原检测，主要用于部分不能抽血、不配合的儿童患者。

胃镜属于一种有创检测方法，需要在胃内取一块组织，通过特殊染色或免疫组化，检测是否有HP的感染。除此以外，可以对取下的组织进行HP培养及细菌学检测，借此可检测出相关耐药性药物，有利于治疗难以根除的患者。随着内镜技术的发展，检查胃镜的过程中，临床医生通过观察胃黏膜有没有肿胀、有没有特别黏浊的黏液、有没有增生性息肉、有没有萎缩肠化等，也能够帮助判断患者是否感染HP。

HP阳性有可能致胃癌

从病理学角度来讲，HP感染一定发展成慢性胃炎，胃炎进一步发展，有50%的可能发展成慢性萎缩性胃炎，在此基础上，胃黏膜上皮可进一步肠化、异型增生，最终有1%的可能会进展成胃癌。病理报告上的低级别或高级别瘤变，表明患者有8%的可能性会从萎缩性胃炎进展到异型增生。

早在1994年，HP就被国际癌症研究机构列为1类致癌物。相关数据显示，胃癌发病率在全球癌症发病率中居第5位，死亡率居第4位。2020年，国内新发胃癌在所有癌症类型中居第3位。

HP感染已被研究证实是肠型胃癌（绝大多数胃癌是肠型胃癌）发生的必要条件，当然不是唯一条件，也就是说没有HP感染，发生胃癌的可能性很小。HP感染者较非感染者胃癌发病率增高4~8倍；根除HP可以降低39%的胃癌发病率。因此，单从预防胃癌角度出发，HP阳性者都要及早予以根除，尤其在胃黏膜萎缩、肠化之前根除，对于防止胃癌的发生价值更大。

根除HP的方法

治疗HP相关性胃炎首先要进行HP的根除治疗，即去除疾病的主要病因。目前，四联疗法是根除HP的一线治疗方法，包括PPI、铋剂、两种抗生素，抗生素最常用的是阿莫西林加克拉霉素（甲硝唑），如果青霉素过敏，医生可选择其他克拉霉素和甲硝唑的结合，或者针对容易耐药患者的一些制剂。四联疗法疗程通常为14天，近年来，大剂量PPI或新型酸抑制剂和大剂量阿莫西林组成的二联疗法，成为了目前比较新的治疗方法。除了HP的根除治疗以外，还要根据需要使用胃黏膜保护剂（吉法酯、瑞巴派特、替普瑞酮）、抑酸药物（奥美拉唑、雷贝拉唑）等，以保护和修复胃黏膜。

温馨提示 治疗用药一定要遵医嘱执行，切忌随意！■



一年打一次的补钙药

有一种抗骨质疏松药，三千多一针，一年打一针，连续打三年，这就是唑来膦酸。

唑来膦酸属于第三代双膦酸酯，具有很强的骨结合力和抑制骨吸收的作用。研究显示，唑来膦酸和骨有高度的亲和力，通过抑制破骨细胞等，从而达到有效抑制破骨细胞介导的骨质重吸收过程的目的，并能有效降低骨质疏松所致的髌部以及非脊椎骨折的风险。

相对于其他抗骨质疏松药物，唑来膦酸是静脉滴注，不需要长期口服，因而，避免了口服药物对胃肠道的一些副作用。另外，一年只需要应用一次的频率，也避免了因为无法坚持吃口服药而造成的治疗断断续续，大大简化了临床治疗骨质疏松的方案。

一年一次使用唑来膦酸(5mg)，且连续三年，期间配合钙剂和维生素D的适量补充，对维持骨量，减少骨质疏松性骨折发生率等均有疗效。

唑来膦酸的不良反应（副作用）

滴注唑来膦酸之后的三天内可能出现一过性类似流感的症状，比如发烧(可高达39℃)，全身骨骼肌肉疼痛等，但是一般三天内可消退。

其他不良反应如肾损害、下颌骨坏死等发生率较低，可咨询医生。

唑来膦酸的适用人群

1.骨质疏松性骨折患者；2.确诊的骨质疏松症患者；3.不能坚持、不能耐受或者不愿口服抗骨质疏松药物的患者；4.曾经接受过骨质疏松症治疗，效果不佳的患者；5.服用多种药物的高龄患者；6.有胃肠道疾病，且不适合口服药物治疗的患者。■

癌症是糖尿病的非传统并发症

作为一种慢性病，糖尿病会让身体各系统受到损害，引发多种并发症。相较于糖尿病眼病、肾病、神经病变等传统并发症，癌症、感染、抑郁等非传统并发症，也逐渐对健康造成威胁。

糖尿病人群患癌风险高三倍

有数据显示，美国糖尿病患者中，因癌症死亡占比在16%~20%，其中，胰腺癌的风险增加了近一倍，结直肠癌风险增加了20%~30%。胃肠道癌与糖尿病相关性最强。

糖尿病患者的肿瘤发生风险是非糖尿病人群的3~4倍，肝癌、胰腺癌、乳腺癌、肠癌等常见肿瘤的发病风险均增高3倍以上。这主要是因为，肿瘤细胞喜欢“吃”葡萄糖，而糖友体内有更多的糖分。

肿瘤细胞代谢葡萄糖的能力是普通细胞的10倍左右，糖友体内大量的葡萄糖恰好给予了肿瘤细胞充足的营养，能让其肆意生长。

不仅如此，部分超重/肥胖的2型糖友还合并脂肪性肝炎，在细胞反复被脂肪破坏又修复的过程中，肝癌发生率也会明显增高。

此前，顶级医学期刊《柳叶刀-糖尿病与内分泌学》发表的一项研究也显示：心脏疾病和中风已经不再是糖尿病患者死亡的主要原因，癌症正在对糖尿病患者的生命造成更大的威胁。

糖尿病是很多疾病的推手

痴呆：血糖高低都伤脑 与一般人群相比，糖尿病会增加痴呆的风险，尤其是血管性痴呆。相关研究显示，与非糖尿病患者相比，糖尿病患者血管性痴呆的风险增加1.38倍，阿

尔茨海默病的风险增加0.39倍。与健康人相比，糖友更易发生中枢性神经退行性病变。这是因为高血糖环境对海马体和记忆中枢有很大影响。另外，服用部分降血糖药物或注射胰岛素不当时，可能引发低血糖，也会使认知功能下降。

感染：高糖削弱免疫力 有队列研究显示，糖尿病患者感染相关住院风险显著增加67%，其中足部感染风险增加近5倍，呼吸道和泌尿道感染、败血症和术后感染等风险也有升高。糖尿病作为基础病，会降低患者机体抵抗力。长期高血糖状态会加速人体组织的炎性病变，免疫紊乱也会导致慢性炎症状态，更易发生感染。此外，高血糖会影响抗体产生，因此对于流感病毒、带状疱疹病毒等病原体，糖友的抵抗力更差，也更易出现剧烈反应及严重并发症。

鼾症：胖人睡眠气不畅 一项涉及41项糖尿病研究的分析显示，糖尿病患者阻塞性睡眠呼吸暂停的患病率为60%，而普通人群患病率为9%~38%。糖友发生阻塞性睡眠呼吸暂停的主要原因是肥胖，特别是腹型肥胖，会使人体膈肌抬高，加之沉积在腹部、颈部的大量脂肪，气道变得狭窄，导致糖友经常打呼噜甚至发生睡眠呼吸暂停。通常，糖友打鼾问题不会引起太多重视，但如不加以控制，出现严重缺氧、心脑血管事件的概率会直线上升。

抑郁：担心病情易绝望 糖友患上抑郁症的风险比一般人群高四成，发生广泛性焦虑症的概率近15%，焦虑抑郁与很多身心因素有关。得病后要严格管控饮食、每天规律运动，很多糖友一想到就犯愁；更多的人因为每天给自己“扎针”打胰岛素，茶不思饭不想，觉得生活没有意义，频频失眠甚至感到抑郁；

还有糖友饱受疼痛麻木、肿胀酸软等神经并发症的困扰，长期被病痛折磨，感到绝望。

如何有效应对糖尿病带来的并发症？

做好癌症筛查 新诊断的患者要早点控好血糖、纠正代谢紊乱。病程较长、超重/肥胖、有相关癌症家族史的糖友要做好肿瘤早期筛查，避免漏诊、误诊。

防止血糖忽高忽低 减少极端血糖和血糖波动对记忆系统的干扰，才能有效预防认知功能障碍的发生，最简单的就是杜绝低血糖，严防高血糖。在用药方面，胰高糖素样肽-1(GLP-1)受体激动剂、钠-葡萄糖协同转运蛋白2(SGLT-2)抑制剂等新型降糖药兼有预防神经病变、保护记忆中枢的作用。

定期检查足部 糖友平时应穿着舒适的衣物鞋袜，避免磕碰，定期检查足部皮肤。一旦发现足部溃疡或伤口久溃不愈，要引起足够重视，积极接受外科治疗，强化血糖管理。同时，要规范接种疫苗，更好地预防传染病。

注意控制体重 超重/肥胖的糖友要高度关注是否存在阻塞性睡眠呼吸暂停，必要的话应进行专业评估。建议肥胖糖友要减重15%以上，体脂减下来后症状会有明显好转。糖友睡眠时可使用正压呼吸机，保持睡眠时气道通畅，减少睡眠呼吸暂停的几率。

积极配合治疗 首先应当积极对症治疗，控制好血糖。糖友要从心底接纳疾病，努力改变不良生活方式，接受并发症的治疗，必要时寻求专业的心理疏导。

保持健康的生活方式 健康规律的生活不仅能提高治疗效果，还能减少并发症，特别建议身体素质允许的糖友要保持规律运动。运动能提高自身免疫监控能力，使肌肉分泌抗糖、抗肿瘤因子，产生的内啡肽有助于预防抑郁症，也有助于改善睡眠呼吸暂停的问题。患者应听从医嘱，与医生共同制定合适的治疗方案，力争将血糖长期控制在正常范围内，有效预防并发症。■



盗汗也男女有别

盗汗是中医的概念，就是说人体在入睡之后，身体莫名出汗，醒来之后出汗就停止了，可能和身体的一些异常有关。事实上，男女盗汗原因各不相同。

男性晚上睡觉盗汗，可能有三大原因。首先是肾虚。男性出现肾虚，先别急着吃药，因为肾虚也分肾阴虚、肾阳虚、阴阳双虚等，只有对症下药，才能维持肾脏功能正常运转；其次，可能是甲亢。甲亢患者需要在医生的指导下服用抗甲状腺药物，在日常生活中也要注意控制碘的摄入；第三，可能是高血糖。高血糖患者盗汗集中在上半身，还可能伴随着皮肤瘙痒。想要控制住盗汗，首要任务就是控制住血糖。除了服用药物之外，还应该在生活中积极护理，通过运动和饮食，控制血糖，缓解症状。

女性晚上睡觉盗汗，常见原因有两个。第一个是更年期。更年期女性由于卵巢等器官的退化，雌激素分泌减少，身体内的激素水平波动较大，导致血管舒张，在晚上睡觉的时候就经常会潮热、出汗，而且睡得很不安稳。对此，女性应该及时调节激素水平，必要时可能要接受雌激素治疗；第二个是阴虚内热。应该注意滋阴补气，多吃些清淡养阴的食物，还可以多吃点新鲜蔬菜，帮助调节阴阳。■

睡觉腿抽筋不光是缺钙

抽筋，专业叫法为“肌肉痉挛”，它其实就是肌肉组织失控，导致不自主的强制收缩，最后造成肌肉僵硬，产生痛感。

常见原因

受凉 当外界温度变化，人的身体就会启动“自我保护”，身体就会发抖、打颤，肌肉产生震动，让身体快速应变，当肌肉震动得太猛，就容易发生抽筋。

过度劳累 当一个人过度疲劳，肌肉也在同时加班。肌肉能量被消耗，就会产生大量肌酸、乳酸等代谢产物，这些产物积累在体内，无法及时排出，就会引起抽筋。

缺钙 缺钙确实可引起抽筋，当血液中的钙离子浓度变低，就容易引起低钙血症，肌肉抑制不住兴奋，容易痉挛。

姿势不当 睡觉或是蹲坑时，姿势不当，造成肌肉压迫，血管血流不畅，就容易引起抽筋。

除了物理因素、环境因素之外，某些疾病也可引起抽筋，如癫痫、狂犬病、帕金森、下肢动脉硬化等。当然，多数情况下抽筋都是短暂性的，身体可自我恢复。但如果发生抽筋次数频繁，持续时间越来越长，排除姿势、温度、疲劳等明显诱因，就要警惕可能是疾病引起，建议尽早咨询专业医生。

疾病原因

下肢动脉硬化 老年人下肢动脉硬化，腿部供血不及时，血流不畅，代谢物累积无法冲走，就容易刺激肌肉，引起疼痛抽筋，是早期的症状之一。还可能出现发冷、麻木、间接性跛行的症状，但是随着病情的加剧，每一次的症状也

会发作得更久。如果对此不管不顾，则皮肤由于缺血坏死，形成溃疡，可能导致坏死、截肢。

腰椎间盘突出症 腰椎间盘突出患者，小腿抽筋发生率高达70%，这与脊神经根受压和脊神经根内血流量下降有关。还可能出现下肢麻木、无力，腰腿酸痛等症状，长时间症状不缓解时，应当警惕。

抽筋的预防

首先要注重营养均衡。日常要注意多种食材搭配，每日保证摄入一定量的蔬菜、坚果和水果，注意补充维生素D和钙片，日常多晒太阳，帮助钙的吸收。其次注意保暖，当季节变化，或是在室内空调环境下，要注意脚部及足部的保暖，在寒冷环境下，尽量穿长裤、厚袜子，避免冷风直接对着下肢吹。

运动的时候，要做好热身，延展拉伸肌肉，促进血液循环，激活肌肉力量。运动也要注意循序渐进，不要过猛过烈，以免拉伤肌腱和肌肉。

抽筋的应对

发生抽筋时，朝其作用力相反的方向扳脚趾，并坚持一两分钟，抽筋就会有所缓解。例如小腿前侧肌肉抽筋，可压住脚板用力扳屈脚趾，并用前掌下蹬地面，使疼痛消失。

腿抽筋虽然常见，但也要注意防患。对于反复发作的腿抽筋，一定要留有心眼，及时就医检查，以免耽误诊断，反而加重病情。

链接

抽筋和不宁腿综合征区分

夜间抽筋也可能是不宁腿综合征，两种疾病症状相似，常被误诊。不过细心区分，两者之间还是有一些差异的：夜间腿抽筋，痉挛时会引起剧烈的疼痛，持续时间不超过10分钟，抽筋可引起睡眠中断或很难入睡。发作时，拉伸小腿或脚，剧痛感可能会缓解，第二天可能会感觉到腿部酸痛；不宁腿综合征，与抽筋不同，患者总会有一种双腿想“挪动”的冲动，腿上总感觉不适或疼痛，一般在傍晚或夜间加重，走路或拉伸有所缓解，但若是运动不足，则症状加重。■

膝关节疼痛的常见原因

骨关节炎 典型的表现是久坐或久蹲后起立、上下楼时，关节疼痛明显，休息后缓解。除了关节肿痛、活动受限，在X片上还可以看到关节间隙变窄、骨刺增生和关节变形。建议：减少关节磨损性活动；贴敷膏药，口服止痛药物、营养软骨的药物；病情严重者，手术治疗。

膝关节内游离体（关节鼠） 走路时突然出现腿发软、关节卡住感，维持在一个姿势不能动弹，轻轻抬腿甩一甩，卡住的感觉消失，这是关节软骨磨损脱落后形成游离体，被卡在关节间隙中所致。建议：少量的游离体不予处理，膝关节经常出现卡压并影响生活者，建议关节镜微创治疗。

慢性滑膜炎、滑囊炎 滑膜炎的症状为膝关节慢性疼痛和肿胀。关节镜下可见滑膜积液、滑膜增生、肥厚甚至发炎。滑囊炎患者曾有外伤、受寒史，表现为膝盖骨上方或上胫骨内侧疼。膝关节内侧的肌腱下面藏有润滑关节的囊性结构，如有外伤或受凉，此处易发炎疼痛。建议：休息，避免剧烈活动；避免过冷或过热刺激；局部贴敷活血化瘀膏药；口服抗炎止痛药物。

髌骨异常 髌骨软骨磨损、髌骨移位等，会导致活动后膝关节酸痛无力，甚至出现髌骨向外脱位。建议：休息，避免剧烈运动；口服止痛药、营养软骨药物；严重者及时就医。

假性痛风 焦磷酸钙双水化合物的晶体沉积于膝关节引起的疾病，发作时肿胀疼痛、皮温高、功能受限，X线片表现为半月板、关节软骨面钙化。建议：适当休息，服用非甾体类抗炎药；必要时抽取关节液；关节破坏重，可考虑手术治疗。

髌关节病变引起的牵涉痛 许多肌腱相互连接，某些髌关节病变（如股骨头坏死、髌关节结核等）首先表现为膝关节疼痛的症状。■

这样动更长寿

老年人不能盲目静养，只有适度运动才能健康度过晚年，以下三类运动是不错的选择。

有氧运动 老年人坚持做有氧运动能提高心肺功能，愉悦身心，又能缓解不良的情绪，每次运动应达到20~60分钟，一周坚持3~7天。老年人有氧运动应达到中等强度，达到最大心率（220减年龄估算）的50%~70%，也就是运动期间以能说话，不能唱歌为度。能选择的运动项目有，骑自行车、慢跑、健步走、有氧操、交谊舞等。

抗阻运动 老年人做抗阻运动能增强肌肉力量，提高耐力以及爆发力，又能增强摄取氧气能力。老年人一天有1~3组抗阻训练，包括屈膝练习和深蹲，还有伸膝和卧推等，适当的调整锻炼姿势，采取一侧或两侧锻炼，选择好运动强度，保证每周有2~3天训练。但要控制好速度，不能操之过急，慢慢的增加运动负荷一直到稍微感觉到困难为止。

平衡运动 大多数老年人平衡能力出现不同程度的减弱，所以要进行平衡锻炼。若平衡能力特别差，应先练好平衡力，再做有氧运动。建议每次做1~2组平衡锻炼，如打太极拳、一条腿站立和缓慢做转体运动，也可选择站式瑜伽、慢慢的上下楼梯以及直线行走等；有能力的老年人平衡训练的同时，再添加辅助锻炼，如单腿站立时背背古诗或算数学题等，一周锻炼不能少于一天，很可能是坚持天天训练，久而久之就能提高平衡能力。

温馨提示 老年人运动时不能操之过急，先从单一的运动开始，适应后再逐步增加其他的运动方式和运动难度，避免因突然运动而影响身体健康。■

芝士、奶酪、 奶油和黄油

Cheese (芝士) = 奶酪 = 乳酪 = 干酪 = 起司、Cream (奶油) = 忌廉、Butter (黄油词) = 牛油。芝士、奶油和黄油都是以牛奶为原材料的。当然,也有植物奶油和植物黄油,但口感差很多。牛奶是水、乳脂、蛋白质、糖类和微量元素等物质的混合物。而奶油、黄油、芝士都是对牛奶中的水、脂肪、蛋白质成分进行分离或浓缩所得到的产物。

芝士

制作芝士和奶油、黄油相比,完全是另一条技术路线。因为芝士是通过发酵和凝乳来得到的。牛奶里含量最多的蛋白质叫酪蛋白(Casein)。在凝乳酶的作用下,这些酪蛋白会发生凝集,而变成固体。把固体收集起来,按照奶酪种类的不同,有的要进行发酵,有的要进行熟化,最后制得的就是美味的芝士。一般的芝士,含有30%左右的水、35%左右的脂肪、32%的蛋白质和少量的矿物质。所以,与奶油、黄油的主要成分是脂肪不同,芝士的主要成分是脂肪和蛋白质,它分许多种:

布里芝士 来自法国布里,法国最著名的芝士,有“奶酪之王”的称号。淡淡的奶香味混杂着一点榛子的味道,与微甜的香槟是最佳绝配。另外也可以烘烤各种馅饼,制作沙拉、三明治和甜点等。

马苏里拉芝士 我们最常吃到的芝士,产自意大利。最大的特点是加热后可以拉丝,所以一般pizza用的就是它,还有千层面,港式意粉、土豆泥,用的都是它。

切达芝士 来自英国的全能芝士,几乎可以代替其他任何芝士。也是最常见的芝士之一,比如做成薄片加在三明治中,也可搭配饼干、做成酱汁、煮汤。

埃曼塔芝士 来自瑞士,突出的特点是较为干硬,内部分布有大小孔洞。可以用来制造芝士火锅,或切成薄片干吃、制作蔬菜沙拉。

蓝纹芝士 意大利、法国、英国都有出产。最突出的特点是其中夹杂的蓝、绿、灰色的花纹,气味也比较独特,可以搭配苏打饼干或三明治、制成调味汁用于拌制沙拉。

奶油芝士 美国、法国、英国等国家出产。奶油芝士是依靠乳酸菌发酵产生的乳酸将牛奶凝结变成固体的,而不同于大部分的芝士主要是依靠凝乳酶凝固的。奶油芝士的质地较为柔软绵密,奶油味中略带酸味。我们常吃的芝士蛋糕就是用它制作的,它也可以搭配水果或涂抹面包。

奶油

未加工牛奶的乳脂含量大概在3.5%左右。这些乳脂是以颗粒状态悬浮在牛奶中的。这种悬浮并不是很稳定,只要静置一段时间,乳脂就会上浮到牛奶表面。把这样的表面一层收集起来,便能得到我们所说的奶油(Cream)。利用离心技术,可以迅速实现这一过程。虽然奶油的主要成分是脂肪,可不全是“油”,它的脂肪含量只有12%到38%,不会超过50%,本质上还是一个水包油的乳化体系,只是脂肪颗粒稍微密集了些。所以,奶油看上去跟牛奶差不多,只是稍微浓稠一点。根据国内的标准,脂肪含量在10%~80%的乳制品都叫稀奶油。但实际上根据脂肪含量的高低,奶油分化出很多种类。

我们常见的两种:打发奶油(Whipping Cream,脂肪含量30%-38%)和半对半奶油(Half-and-Half Cream,脂肪含量12%)。

打发奶油就是蛋糕上那种固体的奶油，是通过打蛋器的高速搅拌，让空气小泡进入淡奶油内部，使脂肪结构发生融合和结晶，进而变成固体奶油（Whipped Cream）。奶油内的脂肪含量过低是不能打发的，一定要大于30%才可以。还有一种罐装，一按能喷出来的打发奶油。我们常喝的星冰乐上就是。它和蛋糕上的打发奶油，本质上没有区别，只是口感更轻，但是结构比较不稳定，很容易消泡，所以不适合做蛋糕上的裱花。

半对半奶油（Half & Half Cream），是一半奶油和一半牛奶的混合物，所以它有牛奶的醇香，也有奶油的丝滑口感，主要当咖啡伴侣使用，有时候也用来做菜。

黄油

如果说奶油是水包油的乳化体系，那么黄油就是有油包水的乳化体系。我们打发奶油不用打蛋器，而用搅拌机，在没有空气进入时，搅拌机高速转动的叶片会把脂肪球结构破坏，脂肪便聚合在一起形成了固体。把这些固体收集起来，挤压掉多余的水分，便能得到黄油（Butter）。所以，黄油80%的成分是脂肪，只有一点点水。

黄油的用途非常广泛，可以做曲奇、面包、涂抹吐司等等，当然烹饪西餐的时候也会被当做“油”来使用。超市里的黄油存在两大类选择——有盐黄油（Salted Butter，含有1.2%~1.5%的盐）和无盐黄油（Unsalted Butter），无盐黄油用于烘焙，有盐黄油作为调料，比如抹在吐司上。但由于有盐黄油的含盐量很低，所以用来做曲奇，口味上不会有太大的区别。■

火腿肠不是火腿

日常生活中，我们常把火腿肠简说成火腿，其实火腿和火腿肠并不是一种食物。

火腿肠

火腿肠是以畜禽肉为主要原料，辅以填充剂（淀粉、植物蛋白粉等）和食品添加剂（调味品、香料、品质改良剂）等物质制成的。最早的火腿肠与午餐肉差不多，含肉量高达80%，如今火腿肠的含肉成分降到了10%，更多的成分是淀粉、填充蛋白，因此，在购买的时候，也要仔细看配料表，选肉含量高的。

火腿

火腿是经过盐渍、烟熏、发酵和干燥等一系列处理的腌制动物后腿（如牛腿、羊腿、猪腿），最常见的是猪腿。因其能够增香提鲜去腥，所以能与任何食材搭配都能烹饪出好味道来，因此还有一个“十八配”的美名。

经过腌制的猪肉有着一种特殊的香气和味道，它的肉脂比例适当、肥肉香而不腻。吃之前用温水洗一下，把火腿外表层的脏东西清洗干净，切片吃的时候，一定要切薄一点。

除了可蒸（蒸淡水鱼的时候放几片薄薄的火腿，鲜上加鲜）、可炒（炒蒜薹、青笋等，为本来清淡的食材增添了不少香味）、可炖（炖鸡肉等），还可做羹、汤、火锅以及各种点心、小吃的馅料等，非常提味，美味可口。

不过，这些经过加工的肉制品并没有那么健康，甚至被列为一类致癌物。当然，少量食用，只要不是经常大量吃是没问题的。■

牛肉泛起了绿光

超市买了一块酱牛肉，切开后发现肉表面出现绿色的金属光泽，到底怎么回事？

实际上这种现象是正常的，来自光线的衍射。动物的肌肉组织和电缆差不多，类似一根一根的肌纤维绑在一起形成的。切肉时，肌纤维被切断，断面上就形成了很多规则排列的凹凸状结构。当光线从合适的角度照射到这个断面时就会发生一种光学效应，表面出现绿色的金属光泽，叫“反射式光栅衍射”，大家就会见到像彩虹一样的颜色，包括从绿色、黄色到红色的各种色泽。这种效应并非只有牛肉才有，猪肉、羊肉、驴肉、鸡肉、鸭肉、鱼肉都可能出现。这种现象通常出现在熟肉制品，生肉很少出现。如果顺着肌肉的纹理切，不容易出现反光现象。

肌肉纤维造成的光栅衍射效应有明显的金属样光泽，且肉本身并没有绿色。如果不确定肉的颜色是不是光栅衍射，还有一个简单的办法可以确认。只需要稍微换一下观察角度，如果是光栅衍射，色泽会发生变化，甚至消失。如果颜色不变，很可能是变质引起的。这和微生物污染有关，很可能是细菌将部分蛋白质降解，其中的硫元素释放出来和铁、铜等金属离子形成黄绿色和黑褐色的硫化铁、硫化铜。

还有一种比较少见的情况，鲜肉放在暗处发出蓝绿色萤光，这是因为荧光细菌的污染，通常和储存不当有关。如果肉没有明显的变质特征，冲洗一下，煮熟了吃其实也没问题。■

心梗后的心脏更怕累

心肌梗死，其实就是心肌的坏死，而心肌细胞是不可再生的。对于得到救治的心梗患者来说，长期的心脏养护至关重要。只要患者发生过心肌梗死，就或多或少对心脏产生不良影响，这种影响可以是终生的。

心梗范围广的患者可能会发生心律失常、心力衰竭，甚至猝死等并发症。因此，预防心肌梗死后的心力衰竭及心律失常都是心梗后的治疗目标。如有条件，患者应该进行心脏康复治疗。

心梗造成的坏死心肌组织，需要6~8周以上，才能逐渐形成纤维瘢痕，组织才能相对稳定。幸存的心肌要承担更大的工作压力，因此很容易发生心力衰竭。这就好比，原来100个人干的工作，突然少了20人，剩下80个人要干100个人的活，时间长了很容易被累病，这种累病的状态，就叫心力衰竭。所以心梗的患者，心脏最怕累。

要养护心脏，在饮食、活动、生活起居上都要特别注意。在急性期(4周内)都需要减少活动量，重点关注活动中是否出现心律失常，如果患者活动中出现心慌或心跳不规整，活动量必须要减少。因为大量活动可能会诱发或加重心力衰竭和恶性心律失常，严重时威胁生命。

在饮食上，要把握清淡的原则：营养要均衡，每餐只吃七成饱，一定要避免饮酒，也不能抽烟。

在生活起居上，建议患者降低生活要求，作息规律，不要加班熬夜、不放纵自身，避免不良情绪。

特别提醒，要避免便秘，必要时服用一些通便的药物。如果出现便秘，可以使用开塞露等药物来帮助排便，就是不要使劲！心梗2~3个月以后，如果患者病情稳定，正常生活下很少发生心绞痛，能正常上下三四层楼，没有明显气短乏力的症状时，可以考虑恢复性生活。■



什么是甲状腺结节?

甲状腺位于喉结下方,外形似蝴蝶,分左右两个侧叶,中间以峡部相连,是人体最大的内分泌腺体,它所分泌的甲状腺激素,对调节身体生长发育、促进机体新陈代谢、维持全身各个脏器的功能具有重要作用。

甲状腺结节是对甲状腺内肿块的一个统称,可以单发或多发,临床分为囊性结节、增生性结节、炎症性结节以及肿瘤性结节,而肿瘤性结节又分为良性腺瘤及恶性肿瘤。临床上绝大多数甲状腺结节都是良性的,恶性结节只占很小一部分(5%),并且大多数属于恶性程度较低的分化型甲状腺癌(DTC),其侵袭性大多比其它恶性肿瘤小得多,患者存活率很高,总体预后良好。

甲状腺为什么会长结节?

甲状腺结节的病因尚不十分清楚,一般认为与多种因素有关:接触放射线(尤其是儿童期头颈部接受过辐射);碘摄入不足或过量;自身免疫功能紊乱(如桥本甲状腺炎等);家族遗传(如甲状腺髓样癌等);病毒或细菌感染引起的炎性病变(如亚急性甲状腺炎等);焦虑、抑郁或精神压力过大。

甲状腺结节有何症状及危害?

大多数甲状腺结节没什么症状,对身体的危害,取决于结节的性质、大小以及功能状态。

结节性质 甲状腺结节有良恶性之分,良性结节一般无症状,少数可有疼痛症状(如炎性结节)或是压迫症状(如大结节),但对身体基本无大害;恶性结节(即甲状腺癌)危害较大,尤其

是甲状腺髓样癌及未分化癌,恶性程度高,预后差。

体积大小 小的结节一般无明显不适症状;大的结节或呈侵袭性生长的结节,会对周围的组织、器官产生压迫,导致声音嘶哑(压迫喉返神经)、呼吸困难(压迫气管)、吞咽困难(压迫食管)等。另外,当结节出血囊性变时,患者可出现短时间内结节的迅速增大。

功能状态 绝大多数甲状腺结节属于无功能结节。少数结节可自主分泌甲状腺激素引起甲亢,患者可有怕热、多汗、心慌、手抖、多食、消瘦、腹泻、容易激动、兴奋失眠等伴随症状;有的结节可能合并甲减(如桥本甲状腺炎、亚急性甲状腺炎等),表现为畏寒怕冷、心跳减慢、腹胀、便秘、水肿、体重增加、嗜睡、精神不振、记忆力减退、月经失调等。

发现结节后怎么办?

甲状腺结节患者要常规检查甲状腺B超、甲状腺功能、甲状腺自身抗体,有时还要做甲状腺核素显像。对疑似恶性的甲状腺结节,还要检查甲状腺肿瘤标志物,如降钙素、癌胚抗原、甲状腺球蛋白等,必要时做甲状腺结节细针穿刺活检。

恶性结节有哪些超声特征?

甲状腺恶性结节的超声特征主要有:低(或极低)回声实性结节;结节形态不规则;边界模糊不清;结节内部多发微钙化(直径<1mm);结节呈纵向生长;结节内部血流丰富;伴有颈部淋巴结超声影像异常等。具备上述特征越多,恶性结节的风险越高。

要不要做穿刺活检?

甲状腺结节穿刺活检是在B超引导下,通过细针穿刺到甲状腺结节内,抽取部分组织进行涂片,做病理细胞学的检查,以明确结节良恶性。它是目前术前判断甲状腺结节性质最实用、最可靠的方法,对良恶性结节的诊断符合率接近90%。临床上,对直径>1cm、超声提示有恶性征象的甲状腺结节,均推荐做甲状腺穿刺细胞学检查(FNA);直径<1cm的甲状腺结节结合超声结果和高危因素的具体情况,由医生决定。

哪些要手术切除？

穿刺活检证实是恶性结节；增长迅速、高度怀疑是恶性结节；体积较大（直径>4cm）、出现压迫症状的结节；毒性甲状腺结节（可采取手术或放射性碘-131治疗）；反复出血的囊性结节。

非手术治疗方法有哪些？

非手术治疗主要包括热消融治疗、经皮无水乙醇注射治疗、TSH抑制治疗、放射性碘-131治疗等。

甲状腺结节患者需要限碘吗？

甲状腺结节是否需要忌碘要视情况而定。合并甲亢的甲状腺结节患者需要低碘饮食；碘-131治疗前需严格忌碘；桥本甲状腺炎伴发结节者，虽然不必严格限碘，也要避免高碘饮食；甲功正常且甲状腺自身抗体阴性的单纯甲状腺结节者不需要忌碘，完全可以正常饮食。

良性结节是否会恶变？

良性甲状腺结节一般不会转为恶性。如果是恶性的，往往从一开始就是恶性的；如果不是，将来也不会转为恶性。至于有些患者甲状腺结节超声检查最初报告是良性，以后随访变为恶性，其可能原因是，结节本身就是恶性的，但在最初检查时，结节的恶性征象不典型，随着时间的推移，结节大小、形态、回声、血供等发生变化，甚至出现微钙化，超声下结节的恶性征象逐渐变得典型。■



眼睛也会 “中风”

突然两眼黑屏，当心“眼中风”。“眼中风”是视网膜中央动脉阻塞的通俗叫法，就像心肌梗塞一样，只不过“栓子”进入到了眼睛动脉里。

如果同时患有高血压、高血糖、高血脂，那患眼中风的几率就更大。视网膜中央动脉阻塞后，不会像心肌梗塞出现疼痛，而是出现突然视力下降甚至没有光感或者视野缺损，多为单眼，除了“栓子”栓塞之外，动脉痉挛、动脉内膜炎、动脉粥样硬化以及从外部压迫血管等也是发病的原因。当缺血超过90分钟，视网膜光感受器组织损害不可逆，视力恢复将十分渺茫。缺血超过2小时，及时恢复了血供，视力也很难恢复，甚至会导致永久失明。

及时解除“栓子”，疏通血管，是恢复治疗的重要措施。高压氧舱是治疗视网膜中央动脉阻塞的一个重要方法。“超高压高压氧治疗”的一个重要仪器就是高压氧舱，这个补氧“神器”给眼睛加压，使环境压力高于2.5个大气压，是一个吸入高浓度氧气，治疗疾病的过程，对于缺氧的病症有显著的效果。■

不要忽视疲劳

疲劳分为病理性和生理性的。在病理性疲劳中，有一种易被忽视的疾病叫“慢性疲劳综合征”。一般来说，持续3~6个月不缓解的疲劳，并伴随低热或淋巴结肿大，或其他系统的紊乱或损害，如脱发、睡眠障碍、体重增加或减少、厌食、腹泻等全身多部位不适的，可诊断为慢性疲劳综合征。这类人由于免疫功能下降和身体内致敏因素增加，容易发生各种感染、自身免疫性疾病，如患红斑狼疮、干燥综合征等风险都比健康人群高，而且患癌症和抑郁症的几率也随之升高。我国在10个大城市开展的慢性疲劳综合征调查显示，各城市人群慢性疲劳综合征患病率约为10%~25%，但只有6%的慢病患者就诊过，绝大多数患者认为这不是病，更有一部分人因睡眠障碍而自作主张乱服安眠药，造成严重的药物依赖，这部分人最终极易发展成为棘手的慢性疼痛患者——心因性疼痛。因此，

识别并治疗慢性疲劳综合征非常重要。

别把疲劳拖成病

除了慢性疲劳综合征，有些消耗性疾病也会造成病理性疲劳，这些疾病会导致机体代谢异常或过度消耗能量，从而导致人体容易产生疲劳感。

心血管疾病 急性心梗、心衰和早期动脉粥样硬化常会出现不明原因的易疲劳、头晕、头痛、气喘等症状，此外，易疲劳人群患心脏病的风险更高，尤其是长期感到疲劳，但经心电图和心脏超声检查却无明显心脏瓣膜疾病或心肌缺血的患者，应由医生进一步检查诊断以明确病因。

糖尿病 几乎所有糖尿病患者最初都会感到疲劳乏力，这种早期症状易被忽

略，误以为是生活压力大、工作太累等原因造成，导致患者血糖未得到及时有效控制。有糖尿病高危因素及家族史的人，随着年龄增长，出现疲劳、乏力症状时，要警惕糖尿病。

癌症、自身免疫性疾病 在睡眠、休息充足的情况下，仍长期感觉疲劳的人群，需要警惕癌症、贫血及自身免疫性疾病，如甲状腺疾病、系统性红斑狼疮等，应及时到医院检查。

养成好习惯破解疲劳

除了病理性疲劳，生理性疲劳更为普遍，通常发生于中青年人群，一般由压力过大、剧烈运动、睡眠不足、不科学减肥等主观原因以及天气、季节等客观因素引发。疲劳对人的影响分为两个层次，轻度疲劳会导致身体不适和认知能力下降，重度疲劳可能造成心理问题和社会适应能力障碍等。长期疲劳人群需要从运动、睡眠、饮食、心理等多方面进行调整，必要时还可通过中医调理、辨证治疗逐步改善。

坚持锻炼，赶走疲劳 久坐会让人感觉很累，每周坚持锻炼3次，每次运动20分钟，能有效赶走疲劳，而且运动还有助于提高身体的新陈代谢，提升机体免疫力。

规律作息，定期体检 保证充足睡眠、规律作息是抗疲劳的关键，养成午睡习惯。另外，无论老年人还是中青年，每年体检一次。

饮食规律，营养均衡 饮食上要多样、均衡，适量多吃些含铁丰富的食物。缺铁会降低人体内血液输送氧气和营养物质的能力，导致思维迟钝、易怒、注意力不集中等；饮水要少量多次，不要等到口渴时才喝，缺水会降低氧气和营养物质在血液内的输送能力，人体易感觉疲倦。

心情愉悦，别太较真 要防止疲劳，要做到心情愉快，性格坚强、开朗、幽默，兴趣广泛。感到焦虑时要学会积极调节，跳舞唱歌、摄影绘画等都是缓解疲劳的好方法。■

没症状的血管病 更可怕

通常生病了会有各种症状，比如，感冒了会打喷嚏、肠胃炎会恶心呕吐、心绞痛会胸部疼痛……但有些疾病的表现很“沉默”，一旦爆发，比有症状的疾病后果更严重。

适应性高血压 正常情况下，高血压患者血压升高时会因脑血管痉挛，而出现头晕、头痛、面红目赤等不适表现。但适应性高血压就像“温水煮青蛙”，血压升高速度缓慢，由轻度到中度再到重度，患者逐渐适应了这种升高，即使血压升到很高，也感觉不到疾病的存在。如果没有及时有效对付这个“静悄悄的杀手”，会出现严重后果，比如眼底出血、肾动脉硬化、脑血管破裂，最终引起高血压眼病、高血压肾病，以及脑卒中等并发症，甚至危及生命。

以下几种人日常需要监测血压：高血压家族史、年纪大、吸烟、饮酒、高盐高脂饮食、生活不规律者。

无症状性房颤 房颤发病时心房会不规则乱跳、全身供血不足，大多数人反应较明显，会出现心慌、胸闷、乏力、晕厥和呼吸困难等不适症状。没有明显临床症状的房颤被称作无症状性房颤，它比有症状的房颤更危险，因为无症状就不会及时治疗，所以发生中风或心衰的可能性更大。不少患者是发生脑梗后才发现有房颤。

心电图和心脏彩超作为经济又高效的临床诊疗检查手段，是确诊房颤的重要检查项目。已确诊为房颤的患者需要接受治疗；阵发性房颤患者，可考虑药物或非药物复律治疗；持续性房颤患者，需要进行抗凝抗栓治疗，约80%的房颤患者需要长期服用抗凝药。良好的生活习惯和对已有心血管疾病的良好控制，也可以预防相当一部分的房颤发作。 ■

家里的灰来自何处

家中大约1/3的灰尘是室内产生的，包括人或动物的皮肤细胞脱落产生的碎屑，以皮屑和皮毛为食的尘螨，生活中产生食物残渣等颗粒，地毯、床单、衣服上的纤维微粒，吸烟和烹饪产生的颗粒悬浮物；另外2/3的灰尘来自室外，如鞋子沾上的泥土、污垢和灰尘，从门窗“溜进来”的尘土和颗粒等。

生活在满是灰尘的房间里，会对健康产生很大影响，除了刺激鼻腔和呼吸道，诱发或加重鼻炎、哮喘等疾病，还有许多更严重后果。如新装修房子中的灰尘，可能附带金属离子、苯、甲醛等污染物，经过鼻腔、上呼吸道吸入，会破坏人体的黏膜组织，导致头疼、头晕、视力下降、呼吸困难、神经系统等相关疾病；清洁用品所含的化学物质，也会随着灰尘进入人体影响健康，如含有抗菌剂的洗手液，让室内灰尘里细菌的耐药性升高，这是因为人在洗手或清洁时，消灭了绝大部分细菌和微生物，但筛选出具有抗性基因的病菌，当家中有呼吸道等传染病人，其带有病菌的飞沫可通过灰尘进入其他人的肺部。

为减少室内灰尘，推荐以下方法：减少家中织物；有宠物的家庭及时扫走脱落毛发；回家不穿户外的鞋，衣物不随手乱扔；不用化学清洁剂过度消毒，以免增加细菌耐药性。

室内还有肉眼看不到的细尘，也就是PM2.5，对健康危害更大。与灰尘颗粒不同，PM2.5能够绕过上呼吸道，被肺和血液吸收，会导致咳嗽、胸闷、气促以及眼、鼻、咽喉发炎，引发哮喘、支气管炎和其他呼吸道问题，它甚至会增加患心脏病、中风、癌症和出生缺陷的风险。日常活动，如吸烟、烹饪（尤其是煎、炒、烤）等，都会增加家中的PM2.5浓度。 ■

几点算按时吃饭

人体消化吸收食物的时间，决定了一日三餐及其间隔时间。每个人的用餐时间也许不太一样，但每餐之间的间隔时间应该相对固定。早餐和午餐的间隔时间约为4~6小时，午餐和晚餐的间隔时间为6小时左右；扣除睡眠时间，晚餐到第二天早餐的时间大约是5~6小时。“4~6小时”的间隔期是人的胃肠道和生理代谢反应规律决定的，符合人体消化吸收食物的时间需要。

早餐：7~8点 人在睡眠时，绝大部分器官都得到了充分休息，而消化器官却仍在工作，到早晨才渐渐进入休息状态。如果吃得太早，会干扰胃肠的休息，使消化系统长期处于疲劳应战的状态，扰乱肠胃的蠕动节奏。所以，能在7点左右起床后20~30分钟再吃早餐最合适。

午餐：12点 午餐是一日三餐当中最重要的一顿饭，它提供的能量占一个人全天消耗能量的40%。午饭的半小时尽量不要工作、接电话、玩手机，认真吃饭，享受食物。

晚餐：5~7点 晚上8点之后最好不要再吃任何东西，饮水除外。并且，晚餐后尽量在4个小时内不要就寝，以便让食物有充分的时间进行消化。

特别提醒 肠胃怕不守时、不规律，很多工作忙的朋友最容易晚餐不守时。比如平时都是18点左右吃晚饭，这几天到20点才吃，过两天又提前到17点吃，这样就会造成胃的守时混乱，时间久了就容易引发胃溃疡。如果吃得过晚，还会影响夜间的睡眠，也会增加肥胖的风险。■

食品添加剂之十四

柠檬黄

柠檬黄又称酒石黄、酸性淡黄、肼黄。化学名称为1-(4-磺酸苯基)-4-(4-磺酸苯基偶氮)-5-吡唑啉酮-3-羧酸钠盐。多用于食品、饮料、药品、化妆品、饲料、烟草、玩具、食品包装材料等的着色，也可用于羊毛、蚕丝的染色及制造色淀。

理化性质 柠檬黄是一种偶氮型酸性染料。为橙黄色粉末，溶于水呈黄色，其水溶液遇硫酸、硝酸、盐酸及氢氧化钠仍呈黄色。在酒石酸、柠檬酸中稳定，是着色剂中最稳定的一种，可与其他色素复配使用，匹配性比较好。

在食品工业中的用途 柠檬黄为水溶性合成色素，呈鲜艳的嫩黄色，广泛用于冷冻饮品、果冻、风味发酵乳、饮料、罐头、糖果包衣等的着色。根据中国《食品添加剂使用标准》(GB2760-2014)规定：用于风味发酵乳、调制炼乳、冷冻饮品、果冻等，最大用量0.05mg/kg；用于蜜饯凉果、装饰性果蔬、腌制的蔬菜、熟制豆类、加工坚果、巧克力和巧克力制品、糖果、虾味片、糕点上彩装、饮料类、膨化食品等，最大使用量0.1mg/kg；用于果酱、水果调味糖浆、半固态复合调味料，最大使用量0.5mg/kg。

对人体的危害 柠檬黄基本无毒，不在体内蓄积，绝大部分以原形排出体外，但是也存在健康风险。联合国粮农组织(FAO)和世界卫生组织食品添加剂联合专家委员会(JECFA)建议其日容许摄入量(ADI)为0~10mg/kg体重。■

炉甘石洗剂儿童可用

炉甘石洗剂是皮肤科的常用药，不光使用广泛，还十分安全，大人小孩皆可使用，世界卫生组织将炉甘石洗剂列入了儿童基本用药清单，推荐它为婴幼儿优先使用的安全药物。

炉甘石洗剂可用于治疗各种瘙痒性皮肤病，其主要成分为炉甘石、氧化锌、甘油，辅料为纯化水，具有明显的收敛止痒功效。该药属于矿物性粉剂，有吸湿和减少外界对皮肤摩擦的作用。它本身还具备一定的药理学特性，可应用于潮红、肿胀、灼热、瘙痒而无渗出的急性皮炎，以及痱子、荨麻疹、夏季皮炎等皮肤病。

当宝宝的皮肤出现以下3种情况时，推荐外用炉甘石洗剂：

虫咬皮炎 虫咬皮炎由螨虫、蚊、蠓、臭虫、跳蚤、蜂等昆虫叮咬或毒液刺激所引起，皮损处出现昆虫咬痕，且有瘙痒症状。若症状较轻，如仅是瘙痒、局部红斑、风团等，可以局部外用酚炉甘石洗剂（在原有炉甘石洗剂的基础上加入苯酚，增加止痒效果）。用时摇匀，取适量涂于患处，每天3~4次，可达到止痒效果。

长痱子、湿疹、皮肤过敏、荨麻疹等 如果症状较轻，仅是局部的疹，可外用炉甘石洗剂；如果是全身性症状，并伴随哮喘等，应立即到医院就诊。

太阳晒伤 对于轻度晒伤，如皮肤表面有些脱屑或是轻微发红，并伴随轻微的刺痛感，可先使用干毛巾包裹冰袋进行冷敷，然后外用炉甘石洗剂、芦荟凝胶等。

特别提醒 炉甘石洗剂静置后会出现分层，使用前需要大力摇匀，用棉签蘸取涂抹在患处即可。大多数的炉甘石洗剂都是2年保质期，如果开封后没有用完，只要常温保存好即可。■

五脏安 脸色好

心气不足，脸色苍白 面部是血脉最为丰富的部位，心脏功能都可以从脸色上表现出来。心气旺盛，则面部红润光泽；若心气不足，脸色就会苍白晦滞或萎黄无华。心血亏少，可将桂圆肉、莲子肉各30克，糯米100克，煮粥。

肝血不足，容易长斑 肝主藏血，主疏泄。肝能调节血流量和调畅全身气机，使气血平和，面部血液运行充足，表现为面色红润光泽；若肝之疏泄失职，气机不调，血行不畅，血液瘀滞于面部则面色青，或出现黄褐斑；肝血不足，则面色无华，暗淡无光，两目干涩。对肝脏失调者，中医提倡食用银杞菊花粥，银耳、菊花各10克，糯米60克，粥熟后调入适量蜂蜜服食。

脾失健运，面部萎黄 脾为后天之本，气血生化之源。脾胃功能健运，则气血旺盛，见面色红润，肌肤弹性良好；脾失健运，气血津液不足，不能营养颜面，精神萎靡，面色淡白，萎黄不泽。脾功能出现障碍的女性可服用红枣茯苓粥，大枣20枚，茯苓30克，粳米100克，煮粥。

肺功失常，肌肤干燥 肺主皮毛。肺的气机以宣降为顺，人体通过肺气的宣发和肃降，使气血津液得以布散全身。若肺功能失常日久，则肌肤干燥，面容憔悴而苍白。肺功能失常者需要补肺气、养肺阴，可食用百合粥，百合40克，粳米100克，煮粥，粥将成时加入冰糖。

肾气虚衰，齿摇发落 肾主藏精。肾精充盈，肾气旺盛时，五脏功能也将正常运行，气血旺盛，容貌不衰。当肾气虚衰时，人的容颜黑暗，鬓发斑白，齿摇发落，未老先衰。若是肾功能失调引起的容颜受损，可服用芝麻核桃粥。芝麻30克，核桃仁30克，糯米100克，煮粥。■

老年失智就像橡皮擦擦去记忆

简
作
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

阿尔茨海默症患者的世界就像是色彩斑斓的人生美图，到了暮年被一块橡皮擦渐渐地擦掉纸张上的点滴美好，直至一片空白。

失智橡皮擦，先擦去近期记忆 总忘事是阿尔茨海默症患者的一个主要表现，而这种记忆力的丧失，是先从近期记忆力减退开始，直至远期记忆力也丧失。阿尔茨海默病患者早期的主要表现为近期记忆的丧失，表现为丢三落四、反复问同一个问题，说过的话一会儿再问就不记得了，经过提醒也很难想起来，而过去的事情还依旧记得清楚。而随着病情发展，这块橡皮擦会越擦越远，把远期的记忆也慢慢擦拭掉，患者慢慢地不认识自己的儿女、老伴和家人，甚至慢慢忘掉了自己是谁。

擦去复杂社会交际能力和工作能力 在阿尔茨海默症的最早期，患者和人交流没有任何问题，吃喝拉撒睡等日常行为也都不会受到影响，但是一些复杂的工作能力，其实已经受到了影响。比如思考能力下降了、逻辑性变差了、复杂的电器不会用了等等，而随着病情的发展，患者还会有方向感的欠缺，找不到回家的路了、基本的工作也承担不了；再发展，衣食住行等自己都无力承担，需要有人开始照料。在患病初期，一般老年人会有很强的自尊意识，害怕被人知道自己患了病，有的老人甚至会有羞耻感，不愿意告诉家人和朋友。当出现了这类情况，就需要家人多关注老人的一些细微变化，如果老人有记忆力下降的倾向，或者脾气、性格、兴趣减少等现象，都要及时到记忆门诊就诊，及早得到诊断和治疗。■

女性要 凉上、暖下、温中间

女性养生讲究“凉上、暖下、温中间”，头脑冷静，脚底要暖，腰腹处于常温状态。

凉上 就是要保持头脑的清醒，不能发热。其意不是让我们去降低头部的温度，而是提醒我们：在进行头部保温时，要有所注意，不可过度保温。头部相对于身体的其他部分而言是耐寒的，在温度不太低的情况下，大部分人是需要进行头部保温的。过分的头部保温，会造成汗液排泄不畅，甚至引起头晕等轻度不适。但是，对于老年人而言，他们因体质变弱，易受外邪入侵，应当要有适当的头部保温。

暖下 脚又被称为第二心脏，离着心脏最远，血液循环速度比较慢而且保暖功能差，容易受到寒气入侵，如果没有做好脚部保暖的话，会影响到全身的气血运行，对泌尿系统以及膝关节带来伤害。做好脚部的保暖相当于养阳气，每天晚上睡觉前可以使用热水泡泡脚，也可以加入适量的花椒或者艾草，一直泡到后背发汗为止，能提高睡眠质量，消除身体疲劳感，提高免疫系统。在脚底有涌泉穴，对此穴位进行艾灸能达到滋阴降火的功效。

温中间 也就是腰腹部的温暖。很多女性爱穿露脐装、低腰装，这种穿衣方式，使阴阳之气外浮，易引起浮躁之性。另外，腹部分布有脾经、肾经、肝经三条阴经，容易受寒，且各经受寒后，对应症状则会出现腹痛腹泻，甚者出现呕吐。长久受寒，女人容易出现痛经、子宫“着凉”等症状。

温中央的最好方法是艾灸腰腹部，在此部位有关元穴、命门穴和气海穴。另外也可以对腰眼和肚脐部位拍打，一直拍打到皮肤发红为止。■

福州市妇幼保健院 协办

简
作
介
者

周洪清 福州市妇幼保健院营养科副主任医师，擅长孕前、孕期、哺乳期妇女营养指导及健康管理，妊娠期糖尿病、妊娠期高血压、更年期综合症、产后缺乳、肥胖等的营养干预，婴幼儿及儿童喂养、饮食教育及营养指导。

改善“多囊” 从改变生活方式开始

多囊卵巢综合征(PCOS),是由遗传和环境因素共同导致的常见内分泌代谢性疾病,患者多伴有高雄激素血症及胰岛素抵抗。多囊卵巢是一个复杂的多系统综合征,会引起多种代谢异常,其中就包括糖代谢异常和脂代谢异常。另外患者身体会处于低度炎症状态,常伴有痤疮问题。

生活方式管理是首选的基础治疗方法,而且需要长期坚持。无论是肥胖或者非肥胖的PCOS患者,都可以从中受益。其中包括饮食控制、运动干预、心理行为干预和皮肤干预。

一、饮食控制

1.饮食原则

控制总能量摄入,优化膳食结构,选择低升糖指数(GI)的食物。推荐碳水化合物占45%~60%,主食应粗细搭配。脂肪占20%~30%,其中以单不饱和脂肪酸为主,饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸均应小于10%。蛋白质占15%~20%,并且以植物蛋白、乳清蛋白为主。同时要摄入丰富的维生素、矿物质及膳食纤维。

2.实践应用

①主食的选择 选择低GI的食物,它能减少身体血糖负荷,提高胰岛素敏感性。主食中应减少精白米面类,增加粗粮杂豆类和薯类,粗粮杂豆类要占1/3~1/2。推荐选择荞麦、燕麦,玉米、小米、黑米、绿豆、赤小豆等。主食加工不应太精细,以干饭为主。少选择粥、锅边糊、面线糊、土豆泥等加工精细的主食类。

②油脂的选择 A.不吃猪油、牛油等动物油脂 动物油脂富含饱和脂肪酸。饱和脂肪酸对于心血管疾病不利,同时,它也被证实具有促炎,降低胰岛素敏感性的特点。B.富含 $\omega-6$ 脂肪酸油脂少吃。 $\omega-6$ 多不饱和脂肪

酸有促进炎症反应的作用。中国人常用的烹调油如花生油、玉米油、葵花油等都富含 $\omega-6$ 脂肪酸,要少选择。建议可以用茶籽油、橄榄油、低芥酸菜籽油、核桃油、亚麻籽油代替部分炒菜油。C.富含反式脂肪酸的食物要少吃。反式脂肪酸不仅非常不利于减重,相反,它还能提高低密度脂蛋白浓度,降低高密度脂蛋白浓度,非常不利于身体胆固醇的代谢,并促进身体炎症。甜品中多数都含有大量的反式脂肪酸,如奶茶、饼干、蛋糕、冰淇淋、蛋塔、方便面等,应尽量不吃。

③蛋白质类食物的选择 多囊卵巢综合征的患者,蛋白质类食物首选鱼虾,大豆及其制品、乳及乳制品,其次是去皮的鸡鸭等禽类,猪牛羊肉要少吃。

④蔬果的选择 蔬菜和水果富含膳食纤维、维生素和矿物质,有利于血糖控制和抑制炎症反应。蔬菜推荐每天500克以上,其中绿叶蔬菜应占1/2以上。水果推荐每天200~300克,并尽量选择含糖量低、低GI的水果。如草莓、蓝莓、柚子、桃、苹果、梨、橙子等水果,最好直接吃,不建议喝果汁。

⑤饮水 每天应摄入充足的水分,以白开水为主,不喝含糖饮料,推荐每天饮水2000~2300毫升。

二、运动干预

1.运动的好处

①运动可以降低雄性激素。



2.运动方案

建议每周累计进行至少150分钟中等强度(达到最大心率50%~70%)的运动。推荐每次60分钟,其中有氧运动40分钟,抗阻运动20分钟。可以选择容易坚持的运动,如快步走、慢跑、打羽毛球、打乒乓球、跳舞、游泳等。运动方案应予以个体化,根据个人意愿和考虑到个人体力的限度而制定。

三、心理行为干预

PCOS患者的月经失调、不孕、肥胖、多毛、痤疮以及并发症的风险和长期诊疗的经济费用等都可能造成其心理压力,继而转化为心理问题。PCOS的心理问题可以表现在多方面,例如社交回避、进食障碍的风险(尤其是暴食和神经性贪食)以及抑郁和焦虑的心境障碍等。让患者逐步改变易于引起疾病的生活习惯(如不运动、高脂饮食、摄入酒精和吸烟等)和心理状态(如压力、焦虑、沮丧和抑郁等),调节心理压力,保持稳定的情绪。保证充足的睡眠,不熬夜,逐渐形成身体内在的生物钟,从而改善失调的内分泌功能。

四、皮肤干预

多囊卵巢综合征的患者,一般同时伴有雄性激素水平升高,容易导致皮脂腺分泌过剩,从而产生痤疮(俗称青春痘)。痤疮的皮损表现为粉刺、红色丘疹、脓包、囊肿、结节,多见于面部、

②运动可以提高胰岛素敏感性,减轻胰岛素抵抗。

③运动可以帮助减轻体重。减重5%~10%,部分患者可以恢复正常的月经和受孕。有规律的月经可以降低内膜癌的风险。

胸背部、肩部等。除了饮食生活方式的调整,还有:

皮肤护理上

①合理清洁皮肤(过度清洁会让油脂分泌更多),使用保湿清爽的护肤品。减少或者适当的不化妆以防止皮肤毛孔堵塞。

②出现痤疮后不要用手抠、摸、挤,防止细菌感染。

③痤疮出现后要做好防晒措施,可以减少痤疮后色素沉着出现。

④熬夜、精神压力大的时候,比如考试前容易出现爆发的情况,因此保持良好的作息习惯,防止精神紧张焦虑也是很重要的。

治疗上

①轻、中度的痤疮可以外用维A酸类乳膏及配合药物口服治疗。

②中重度的痤疮还可以配合红蓝黄光照射治疗。

③痤疮愈合后出现的痘印、痘坑可以通过激光、强脉冲光(光子)等医美手段来促进修复。

五、传统中医疗法

取穴位埋线的方法改善患者的内分泌失调的状况。

根据针灸理论,将羊肠线埋于穴位,经过缓慢吸收、持久刺激而达到协调脏腑、平衡阴阳、疏通经络、调和气血的目的,从而调整了患者的植物神经和内分泌功能。穴位埋线一方面抑制了患者亢进的食欲,减少能量的摄入。另一方面它可以刺激患者的自主神经,使其功能活跃,增加能量消耗,促进体内脂肪分解。■

