

# 广州卫生

创办于 1976 年 2 月

2016 年 7 月 29 日星期五 第 14 期(总第 1066 期) 半月出版 本期 4 版 E-mail:edit@gzhe.org

## 广州市第二批援藏医疗队光荣返穗

《广州卫生》讯(通讯员 黄月星)7月12日下午,广州市第二批援藏医疗队圆满完成为期三个月的援任任务,抵达广州。

由广州市第一人民医院温世锋率领的广州市第二批援藏医疗队队员于4月9日飞赴西藏波密开展卫生援藏工作。在三个月的时间里,除每天开展门诊、查房、示教、病例讨论、会诊、手术等日常工作外,医疗队在当地成功实施医疗抢救二十余人次,举办医学培训活动多次,帮带当地医院首次开展多种医疗技术。

其中,此次援藏医疗队队长、市一医院温世锋医生率领粤、藏两地医疗团

队成功实施了首例人工全膝关节置换手术,开展了经皮微创骨科手术,指导完成了十余例清创缝合手术等,使该县3月内无一外伤人员因技术原因需外送治疗。在广州市第一人民医院的大力支持下,波密县人民医院从外科独立创建骨科,市一医院曹杰院长带队亲赴西藏与波密县人民医院签署对口精准帮扶协议。

广州医疗队在藏工作期间,受到当地群众的热烈欢迎,医院职工的敬爱和领导的好评。医疗队不仅把良好的医疗技术带到西藏,也把良好的医德医风带给西藏同胞。医疗队返回广州时,波密县政府举行了隆重的藏族欢送仪式,并

授予医疗队“医疗援藏先进集体”称号及队员个人荣誉称号。

**新闻链接:广州市第一人民医院与波密县人民医院签署对口帮扶协议**

7月9日,广州市第一人民医院曹杰院长带队一行6人到达西藏波密县人民医院举行对口帮扶波密县人民医院签约仪式。曹杰院长表示,市一医院将严格按照国家精准扶贫的要求和国家卫计委全面实施健康扶贫工程的要求和相关精神,为波密县人民医院提供连续五年的帮扶及技术支持。签约仪式结束后举行了“广州市第一人民医院骨科波密县临床诊疗基地”揭牌仪式。

## 心理热线重燃生活希望

《广州卫生》讯(通讯员 陈超其)广州市心理危机研究与干预中心心理援助热线(以下简称心理热线)是市卫计委下设的公益电话心理咨询和心理危机干预机构。自2007年10月成立起截止至2016年6月,共接听心理热线咨询84667例,接受QQ在线心理咨询4629例,处理自杀相关高危来电2178例。近期,心理热线又成功处理一起自杀计划来电,重燃了来电者的生活希望。

家住广州郊区的文先生(化名)含辛茹苦养大三个孩子。最近,他准备送小女儿到外国读书,办理签证需要财产证明,便想用自家的宅基地来帮女儿申请签证。然而在办理的时候却发现宅基地的地址与户口本的不一致。村委会

和房管局也由于种种原因暂时无法替他更正处理。眼看着截止日期日益临近,文先生和女儿心急如焚。

文先生一方面自责无能并感到极度内疚;另一方面因村委会未能帮他解决问题而感到愤怒。走投无路的他想去市政府门口自焚,希望用这样的极端方式达到更改宅基地证的目的,让女儿顺利拿到签证。

在绝望与无助的状态下,文先生拨通了广州心理援助热线(020-81899120),诉说了自己的遭遇。咨询师耐心倾听并试图安抚他焦虑愤怒的情绪,首先肯定他多年来对女儿的辛勤养育从而疏导他的内疚感和无能感,其次,表示理解他对村委会的愤怒,在接纳他愤怒情

绪的基础上,引导他从另一个角度想,人无完人,公务员在工作时也很难免会出错,而且村委会也只是需要一些时间去了解情况,不代表不帮他解决问题。

经过近一个小时的干预后,文先生的情绪得到了一定的舒缓,但仍未放弃自焚计划,表示尽管知道做法不可取,但目前没有解决问题的其他办法。在这种危急情况下,为了防止极端事件的发生,咨询师马上联系110,向警方反映来电者的情况。110及时联系片区民警。民警迅速响应,去到文先生家了解情况,督促村委会及时调查并解决文先生的宅基地证的问题。最终文先生的宅基地证得到更正,事情得到了圆满的解决。

两天后,文先生特地打来电话向咨询师表达感谢,他说在他最焦虑和绝望的时候,是咨询师帮助了他,耐心的开导让他的情绪得到了有效的缓解,并且最终帮助他解决了燃眉之急。在热线、警方、村委三方努力下,文先生的困难得到了及时有效的解决。

发生在心理热线的心理危机干预感人故事还有很多。9年来,热线的咨询师认真接听每一个来电,为求助者提供热心、耐心和专业化的心理咨询服务。心理热线,作为精神卫生服务的重要组成部分,为广市民普及精神卫生知识,挽救自杀来电者的生命,防止肇事肇祸事件的发生,促进社会的稳定与和谐做出应有的贡献。

## 天河区建成先进的疫苗冷链监测系统

《广州卫生》讯(通讯员 天河卫计)7月15日,随着最后一批预防接种单位施工完毕,天河区疫苗冷链监测系统的建设已全部完成。该系统的建成,实现了对辖区疫苗冷链全覆盖、全时段、全温度的温度监测,使全区疫苗冷链管理上升至国内先进水平,大大加快了辖区疫苗冷链智能化管理进程。

为保障全区疫苗接种安全,冷链监测系统作为天河区卫计系统信息化建设重点项目,受到区委区政府高度重视。项目现已建成并进入调试培训阶段,不日可全部投入使用。

今后,辖区内全部预防接种单位的近200台疫苗冷链设备均可实现24小时实时监控。区疾控中心可通过系统掌握全区冷链设备的分布情况以及温度波动和故障情况,各疫苗接种单位以电脑终端或手机APP的形式实时查询,疫苗冷链设备一旦出现故障,将立即启动多级报警机制,以远程短信、电话的形式逐级报警,并对处置过程进行全程记录。此外系统还可以对所有疫苗冷链设备的运行情况进行评估,以便安排设备更新计划。疫苗冷链系统的建成,彻底改变了依靠人工观察和记录冷链设备温度的落后手段,实现实时记录、监测、报警以及云平台数据管理等功能,使全区的疫苗冷链设备处于动态监测之下,保证所有疫苗冷链设备处于最佳运行状态。

疫苗接种是预防疾病的有效手段,涉及民众特别是儿童的健康。目前天河区每年平均接种疫苗约80万人/剂次,有效防控了脊灰、麻疹、流脑、乙肝等15种传染病。系统的建成不仅解决了疫苗冷链温度监测难题,也让全区人民享受到更为安全放心的预防接种服务。

## 越秀区探索开展紧密型医联体管理

《广州卫生》讯(通讯员 李婷、卢芳)为深化医药卫生体制改革,推进基层首诊、双向转诊和分级诊疗工作,近日越秀区启动紧密型医联体管理模式探索。

越秀区选取广东药科大学附属第一医院和农林街社区卫生服务中心、广东省第二中医院和登峰街社区卫生服务中心探索开展紧密型医联体,依托三甲医院的先进管理模式和医疗技术来推动社区卫生机构工作全面发展,为社区居民提供更优质的医疗卫生服务。一是整合资源。设立医联体管理委员会,深度整合医联体内三级医院和社区卫生服务中心的人员、资金、技术、流程、信息等方面业务,紧密合作,相互协作,共同发展。二是探

索双向转诊制度。开展“大小点”一站式服务,居民在社区卫生服务中心(小点)就诊,统筹报销比例为80%,通过社区卫生服务中心转诊到三级医院的患者,报销比例再提高10%,引导居民在基层首诊。医联体内三甲医院派专家到社区培训、坐诊,社区卫生服务中心对常见病进行诊治,危重病、疑难杂症、急危重症等及时转诊到三甲医院。三是实现信息共享。将医联体内三级医院和社区卫生服务中心的就诊信息,由社区卫生服务中心完成对接区内老年人和高血压、糖尿病患者等重点人群的健康管理,逐步实现健康档案与居民诊疗信息的衔接,实现对居民健康管理的连续性、综合性、及时性和有效性。

## 大塘街积极推进人口计生工作转型

《广州卫生》讯(通讯员 方盛华)近年来,越秀区大塘街立足实际,创新思路,采取多项措施推进人口计生工作转型,主动适应新时期人民群众对人口计生工作的需要。

一是开展精准业务培训。集中组织计生专干培训,学习《关于实施全面两孩政策改革完善计划生育服务管理的决定》、新修订的省条例等政策法规,探索后计划生育时代的人口工作尽快向家庭发展转型的方法和路径。今年4月,组织计生专干20余人到海珠区沙园街、越秀区梅花村街学习考察家庭发展工作,帮助和引导计生专干从以往的人口管理、出生监控工作转变到服务家庭发展、为民排忧解难、增进群众福祉的工作上,切实改变原有的思想观念和工作方式。

二是宣传新家庭计划。重新设计制作卫生计生宣传图,图文并茂地宣传“全面放开二孩”、“开展家

庭发展”的新政策;印制“新家庭计划家庭发展能力建设”——科学育儿、养老照护、家庭保健及家庭文化系列小册子1.2万份;入户走访社区居民,面对面交流,宣传计划生育利国利民的新政策,增进群众的理解和支持,赢得群众的信任。

三是打造“糖心家园”服务阵地。充分发挥辖区省立中山图书馆、广州少儿图书馆、番禺学宫、农民运动讲习所、鲁迅纪念馆、广东省博物馆等得天独厚的历史文化资源优势,继承和发扬大塘街厚重的文化教育传统,定期在“幸福小屋”公告活动内容,引导群众学习家庭文化和优生优育知识,树立科学、文明、进步的婚育观念,培养高尚的家庭美德和社会公德,并在龙腾社区建设了一组卫生计生户外宣传墙,打造家庭文化阵地,构建相互尊重、相互信任、相互关爱、相互支持的社区氛围。

## 针对“问题工单”开展专项行动 反复巡查疏堵结合打击非法行医

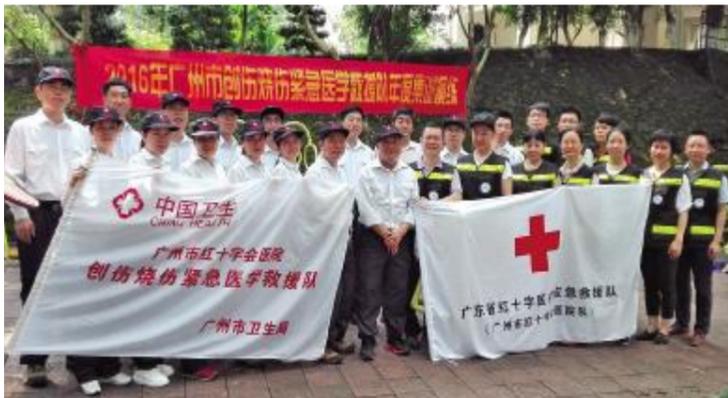
《广州卫生》讯(通讯员 王嘉楠)根据海珠区政府梳理民生热点、群众投诉举报问题和区卫计局近期掌握的群众多次举报投诉的情况,同时配合广州电视台《作风建设在路上》节目录制,海珠区卫计局近期针对“2016年海珠区12345热线反复投诉涉嫌非法行医问题工单”组织开展打击非法行医专项行动。

7月4-19日,在原有反复整治的基础上,海珠区卫计局统一调配人员,针对非法行医黑诊所夜间开诊、隐蔽性强的特点,每天下午和晚上上一组4人从14:30至21:00加班加点对4家被反复投诉的顽固无证诊所进行反复巡查。在近一个月的反复巡查中,4家无证行医

点均未发现行医行为。

海珠区卫计局采取打击与疏导结合,处罚与教育并重的方式,对于其中一家“黑诊所”责任人已具备助理医师资格,有一定的医学工作经历的情况,许志鹏所长为其联系海珠区中医院作为口腔诊疗培训基地,如经培训合格即可取得助理医师执业证,以疏导的方法帮助她获得合法行医的机会。对于利用出租房非法开办诊所从事医疗活动的情况,与出租屋主沟通约谈,强调其对出租房屋的监督管理义务,引导群众自觉拒绝无证行医行为,使非法行医无处立身。对未取得《医疗机构执业许可证》擅自开展诊疗活动的“黑诊所”则坚决予以取缔并立案查处。

## 广州市创伤烧伤紧急医学救援队开展夏季演练集训



《广州卫生》讯(通讯员 胡颖仪)6月25-26日,广州市创伤烧伤紧急医学救援队在广州市干部疗养院开展封闭式演练集训。本次集训演练分为理论培训和模拟现场救援演练两部分。市红十字会医院舒建昌副院长、医务科邵跃斌科长及紧急医学救援队30名医疗队员参加了此次夏季演练集训。

本次集训理论培训部分以出发流程和检伤分类方法为主,市红十字会医院邵跃斌科长、宋慧东副主任医师、梁文生护师、赖旭东副主任医师分别对第一梯队和第二梯队出发流程、药品装箱流程、器械准备流程、检伤分类方法等方面进行介绍,促进队伍集结出发流程的规范性和统一性,提高应急响应能力。

本次应急演练模拟一辆大型油罐车与一

辆中巴车在某高速公路上发生车祸,所载油品泄漏并爆燃,现场有伤员被困,紧急医学救援队接受指令后迅速赶赴现场参与救援处置的过程。演练共设置头面部烧伤及气道灼伤、躯干加前臂烧伤、一侧上肢骨折、一侧下肢骨折、头部外伤、颈椎骨折等6组伤员,紧急医学救援队员到达现场后立即开展检伤分类、急救操作、伤员转运全过程。通过标准组示范操作、预演和正式演练等一系列反复操演,培养医疗队员团队协作能力,巩固急救操作技能,熟悉现场急救救援流程。

舒建昌副院长和广州市120指挥中心李双明主任在演练结束后分别就演练情况进行点评,并指出,应急演练既培养了队员的实战意识,也提升了队伍参与现场救援的水平。

## 中山六院肛肠外科成功攻克复杂性肛瘻治疗难题

《广州卫生》讯(通讯员 戴希安)近日,由中山六院中西医结合肛肠外科主任任东林教授带领的肛肠专科治疗团队和放射科主任周智洋教授带领的胃肠影像专科团队,通过密切配合和协作,在结肠直肠专科领域的权威杂志《Diseases of the Colon & Rectum》上发表了题为《Clinical Significance of 2 Deep Posterior Perianal Spaces to Complex Cryptoglandular Fistulas》的文章。

通过对2012-2014年接诊的508位患者术前的肛管MR资料和手术探查资料进行回顾性分析,重点阐述了2个肛管后方深部间隙在复杂性肛瘻形成发展和治疗中的临床意义。通过更加客观和精确的研究资料证实了“肛管后深括约肌间隙”(deep posterior intersphincteric space)在高位复杂性肛瘻发生发展和治疗中的重要地位,而“肛管后深间隙感染灶”(deep postanal space sepsis)的实际发生率被显著夸大,并对肛管后方高位复杂性肛瘻,尤其是马蹄形肛瘻的传播途径进行了更加完善的描述。

文章提到的相关研究结果和结论,重新梳理了复杂性肛瘻中的一些解剖结构,挑战了部分教条化的传统观念,不仅有助于进一步提高

复杂性肛瘻的手术治愈率,并且为追求更加精确和微创的治疗方式带来了新的启示和方向。为此,该权威杂志针对该研究的相关内容,邀请了前大不列颠和爱兰结直肠医师协会主席Graham Williams教授,在最新一期的专家评述中发表了题为《Complex Fistula-In-Ano: A Small Step Forward in Understanding?》的文章。

这是首次由结直肠外科领域权威杂志和全球知名的医学教授,针对复杂性肛瘻领域中由中国医生提出的观点和研究成果进行探讨。Williams教授在专家评述中将中山六院任东林教授和周智洋教授诊疗团队的重要发现与全球著名肛肠外科大家Parks教授和Hanley教授的经典肛瘻理论相提并论,认为该文的部分研究成果是对经典肛瘻“腺源性感染理论”的重要补充。我国著名肛肠外科专家邵万金教授亦对该研究成果给予了高度评价,认为该文的价值在于:是国医生首次应用高分辨肛管MRI对“肛管后深括约肌间隙”(Deep posterior intersphincteric space)这一重要的肛周解剖结构进行命名和描述,并阐述其在复杂性肛瘻诊疗中的临床意义。

## 简讯

### 我市完成流动人口集中管理服务专项评估

根据省卫生计生委的统一部署,我市于今年5-6月开展了流动人口集中管理服务专项活动,并于7月11-15日组成4个评估小组对各区专项活动情况进行了评估验收。评估工作由查看相关台账资料和省全员人口信息系统数据,对流动人口育龄妇女进行问卷调查、核查流动人口育龄妇女的健康档案、孕产妇随访记录及在本地居住满3个月的0-6岁儿童预防接种档案资料等部分组成,到各区评估后,市评估组人员对各组评估情况进行了集中汇总。(市卫计委)

### 市红会医院创口与瘢痕治疗中心揭牌

近日,广州市红十字会医院创口与瘢痕治疗中心举行揭牌仪式。为了提高医院创面和伤口治疗的规范性,提升慢性创面病人的治疗质量,市红十字会医院整合烧伤整形科、骨科、外科和护理医疗资源力量,成立创口与瘢痕治疗中心,统一管理全院各科的急、慢性伤口病人,为病人提供更规范、专业和系统的治疗与护理。该创口与瘢痕治疗中心归属医院烧伤整形科管理,后者是该院传统优势科室,是广东省“十一五”医学特色专科,广东省临床重点专科,也是华南地区规模最大的烧伤治疗中心。(胡颖仪)

### 越秀区召开公共场所迎接国检动员大会

7月22日,越秀区卫生计生局在广联礼堂召开全区公共场所迎接国家卫生城市复审动员大会。全区1200家公共场所的负责人及卫生管理员、区卫生监督所全体人员,全区18个社区卫生服务中心的卫生监督协管员共计1300余人参加了会议。会议围绕国家卫生城市复审工作进行了全体动员,开展了公共场所卫生和防疫专题培训,广州大厦负责人代表公共场所经营单位宣读了迎接倡议书。会议统一发放了档案建档目录、自查表等巩固资料。(梁欣、叶婧怡)

### 白云区对口帮扶英德人民医院白云楼建成

6月28日,白云区卫计局黄小玲局长一行赴英德市出席本区对口帮扶项目——英德人民医院白云楼落成典礼。白云楼的落成,改善了当地的就医条件,是白云区帮扶英德市卫生计生系统的又一重大成果。自2014年3月与英德市建立对口帮扶关系以来,白云区卫计局把对英德的卫生技术帮扶纳入辖区各公立院年度工作计划。截至目前,区属医院共派出技术骨干160多人次,接收英德卫生技术人员进修培训71人次,开设新专科、新技术32项目。(蔡景浩)

### 广药三院升级为三级综合医院

7月13日,广州市卫计委向广州新市医院(广东药科大学附属第三医院,简称“广药三院”)发出批复函,同意广药三院按三级综合医院管理和运行。广药三院于2003年批准设立,以“老百姓看得起病的品牌医院”为经营方针,经过十三年的发展建设,从一级医院快速成长为三级医院。如今,广药三院新院区现代化的设施、配置在广州各大医疗机构之间已具有相当竞争力,成为我市社会办医的一个典范。(钟志朗)

### 广州开展无偿献血“1+1”活动

从即日起至明年6月,广州血液中心开展无偿献血“1+1”活动。活动内容为:符合条件的爱心人士成功动员未参加过献血的亲友参加献血,将每次获登记卡登记;活动结束后,持卡爱心人士可按成功动员的人数兑换相应级别的广州市无偿献血宣传大使纪念章。纪念章分五级:一星级(铜色)、二星级(银色)、三星级(金色),荣誉和终身荣誉,分别要求累计动员初次献血者3、6、10、20和30人,动员人数达到相应数量级别将获得本级别及以下级别纪念章一枚。活动地点为广州市内献血各站点。据了解,本次纪念章一套5枚,具有一定的收藏和纪念价值。(张学元)

### 番禺区卫计系统筹精准扶贫善款近53万元

在“广东扶贫济困日”活动和“羊城慈善为民”行动中,番禺区卫计系统充分发挥组织及宣传作用,截止7月13日,共筹得善款近53万元,其中以单位名义的捐款共27.1万元,个人名义的捐款共25.73万元。(唐海燕)





# 狂吃海鲜诱发痛风 夏季,痛风患者到底该怎么吃?

□受访专家:广州市第一人民医院风湿免疫内科 蔡小燕 主任医师 通讯员:黄月星

60岁的老林几天前嘴馋,跟朋友去吃了海鲜大排档,出现左足背红肿热痛。到医院就诊,门诊抽血提示尿酸高达582umol/L。广州市第一人民医院风湿免疫内科主任蔡小燕主任医师介绍,这几天有不少患者因为痛风急性发作来就诊。林先生有过痛风性关节炎病史,自行停药,又吃了大量高嘌呤食物海鲜,才诱发了痛风的急性发作。

## 坚持“三低一高”,低嘌呤饮食

蔡小燕介绍,痛风的基础是高尿酸血症,痛风患者要控制高嘌呤食物的摄入,首先要对痛风的三个阶段有所了解。“我们常说的痛风包括高尿酸血症、急性关节炎发作期和急性发作的间歇期三个阶段。”蔡小燕说,林先生体检时就发现尿酸高,而没有关节痛的阶段就是第一阶段——高尿酸血症;这次出现左足背红肿热痛的关节炎症状就是第二阶段——急性关节炎发作期;两次关节炎发作间歇期就叫做急性发作的间歇期。

**痛风患者的饮食控制遵循“三低一高”原则:低嘌呤饮食(可使尿酸生成减少);低热量摄入(消除超重或肥胖);低盐饮食;大量饮水。**“有的病人尿酸一直高于正

常,但是没有关节炎发作,临床上诊断为无症状的高尿酸血症。尿酸持续高于正常,随着时间的积累也会引起痛风发作。”因此,这部分病人也一样要注意低嘌呤饮食。

## 嘌呤含量少或不含嘌呤的食物,在发作期和间歇期均可以吃——

米面类:精白米、精白面包、馒头、面条;蔬菜类:玉米、卷心菜、胡萝卜、芹菜、黄瓜、茄子、甘蓝、莴苣、南瓜、西葫芦、西红柿、萝卜、山芋、土豆;各种牛奶、奶酪、酸奶、各种蛋类;各种水果及干果类。

## 对于每100克食物中含嘌呤量150~1000mg的高嘌呤食物,发作期和间歇期均禁食——

动物肝脏、肾脏、胰脏、脑、沙丁鱼、凤尾鱼、鱼子、虾类、蟹黄、酵母、火锅汤、鸡汤、肉汤、肉馅。

## 发作期禁食,间歇期限制食——

对于嘌呤含量50~75mg的食物(如香菇等菌菇类、花菜、芦笋、菠菜、豌豆、四季豆、青豆、菜豆、麦片、鸡肉、羊肉、花生、花生酱),以及嘌呤含量75~150mg的食物(如鲤鱼、带鱼、鳊鱼、鳙鱼、大比目鱼、鲈鱼、梭

鱼、鲱鱼、鳗鱼、贝壳类水产;熏火腿、猪肉、牛肉、鸭、鹅、鸽子、鹌鹑;扁豆、干豆类等)。

此外,痛风患者要尽可能避免饮酒,因为酒可提供嘌呤原料,还加速嘌呤核苷酸分解,产生尿酸增多。

“同时,少吃或不吃炖肉、老火汤,坚持每天饮水大于3000ml,使每日尿量在2000ml左右,多喝碱性矿泉水,有利于尿酸的排泄。”

## 坚持“对症吃药”,控制尿酸

如果从饮食上严格限制嘌呤的摄入,尿酸的水平最多可下降15%-20%,大部分患者仍然需要吃药来控制尿酸。

在临床中,很多病人有这样的疑问:我尿酸高,但是一年痛不了几次,真的要每天吃药吗?也有病人说,我就是尿酸高一点,真的要长期饮食控制加吃药吗,会不会小问题大做了?

蔡小燕解释,如果患者一年之内急性关节炎发作5次以上;有的尿酸长期在很高的水平;有的很早就出现痛风石,并且数量多,体积大;有的累及到了肾脏,如多发肾结石,肾功能减退等,像这样的情况都是需要长期吃药。痛风每一个阶段的用药情

况也是不一样的:

**1.无症状的高尿酸血症期:**在这个阶段主要是寻找病因,进行饮食控制,预防发作。积极治疗相关疾病如高血脂、高血压、冠心病及糖尿病,并防止肥胖;

**2.急性关节炎发作期:**患者需要卧床休息,抬高患肢,进行局部冷敷。可以用一些抗炎止痛的药物,但不建议用阿司匹林,尽量不用糖皮质激素。患者也不要自行服用降尿酸药物,应该等急性期炎症控制后再用。

**3.急性发作的间歇期:**寻找病因,控制饮食,降低尿酸,预防发作。同时在医生指导下口服降尿酸药物,积极治疗相关疾病如高血脂、高血压、冠心病及糖尿病,并防止肥胖。

目前,全球范围内降尿酸的药物有两大类,一类是抑制尿酸合成的药物,如别嘌醇、非布司坦,另一类是增加尿酸排泄的药物,如苯溴马隆、丙磺舒。

蔡小燕提醒,建议患者不要自行选择药物服用,因为每个病人都是独立的个体,每个疾病都不是孤立的存在,每个药物都有严格的适应症和禁忌症,一定要去正规医院就诊,在专业医师的指导下用药,避免延误病情。



# 不要盲信“北京瘫”

□广东药科大学附属第三医院 宣教科 钟志刚

最近新流行一个网络语叫“北京瘫”,因为葛优剧照中有类似坐姿,又被戏称“葛优瘫”。这种不端坐在椅子或沙发上,而是往下溜成120度角带卧的坐姿方式,有种疲惫后的彻底放松感的坐姿,受到年轻人追捧和效仿。近日在接受媒体记者采访时,广州三院专家告诉大家:这不是一个好的坐姿,奉劝大家不要盲从!

广州三院骨科能浩主任接受记者采访时指出:“如果长期以北京瘫的坐姿,人的脊柱很容易受损”。脊柱由脊椎和椎间盘构成,脊椎构成脊柱的支撑,椎间盘是脊椎之间的缓冲垫,在正常生理弯曲的情况下,两者共同形成人体的支柱。在平躺状态下,脊椎对椎间盘压迫最少,是脊柱得以放松的状态,腰椎疾病的患者躺卧硬板床就是为了得到最好的放松休息。直立或正襟坐立的坐姿,对于椎间盘形成均衡的压力,也不易损伤椎间盘。一旦长期采用“北京瘫”不良体位,脊柱形成一种向前弯曲的状态,脊椎对椎间盘形成力量不均匀的挤压,椎间盘

容易受损害和脱出。“坐姿不正是导致椎间盘突出重要原因”,熊皓主任说,长期匍匐在桌前的上班族,喜欢“瘫”在座位上开车的司机,都是导致腰椎出问题常见原因。

从中医的角度,广州三院颈肩腰腿疼痛科主任林珂告诉记者:“久卧伤气”,经常采用这种懒散的坐姿方式,人体的“气”将受损,会导致一种越坐越不想动的状态,形成一种“说不出为什么就是觉得不舒服”的亚健康状态。人体重要的经络膀胱经就是从人体的背部经过,“北京瘫”这种挤压背部的坐姿,时间长了将导致膀胱经的堵塞,造成腰背疼痛等症,严重者还会造成腿脚运动障碍。

如何预防坐姿不良引起的脊柱疾病,熊皓主任说,散步时锻炼后退走路,让腰背部肌群变得健壮,给脊柱提供更强有力的支持,是一种有效的方式;林珂主任说,腰背部轻度不适还是需要到医院进行小针刀等方式治疗。

# 数年痛苦难以言状 原是子宫脱垂作怪

广州卫生讯(通讯员李玉红)近日,一位从汕头远道而来的女士,带着数捧鲜花和锦旗,笑容满面来到了海珠区妇幼保健院妇产科住院部,向科主任杜丹及其团队表达深深的谢意。原来,该女士姓郑,66岁,居住在汕头,因患子宫脱垂多年,病情不断加重,严重影响生活质量,曾于当地医院诊治,未见好转,转诊广州多家医院最终确诊为子宫脱垂II度重型,建议手术,经过反复的比较,她们最终选择在海珠区妇幼保健院接受治疗。

## 知识链接

# 关于子宫脱垂

□指导专家:海珠区妇幼保健院妇产科 杜丹 主任医师

子宫脱垂是子宫从正常位置沿阴道下降或脱出,当宫颈外口达坐骨棘水平以下,甚至子宫全部脱出阴道口以外,称子宫脱垂。形象地说就是从像是一条从网里漏出的鱼。随着人类寿命的延长,子宫脱垂疾病仍然在大城市中屡见不鲜。

**主要症状**  
▲患者自述有块物从阴道内脱出,久站、久蹲或大便用力后,于行走、体力劳动时更加明显,卧床休息后自行还纳。  
▲轻度患者一般无不适。重症子宫脱垂对子宫韧带牵拉,并可导致盆腔充血,患者有不同程度的腰骶部酸痛或下坠感,站立过久或劳累后症状明显,卧床休息后可缓解。  
▲重症子宫脱垂常伴有排便排尿困难,便秘,残余尿增加,当其大笑、剧烈咳嗽、腹腔压力突然增加,甚至行走时小便不由自主从尿道溢出,引起尿失禁,并发生尿路感染。

**预防护理**  
▲妇女一生中要经历许多特殊的生理时期,也是她们易于患病的时期,做好各个时期的保健,可以避免或减轻产生子宫脱垂的病理学基础。  
▲更年期及老年期的妇女,应当适当减轻工作,避免参加重体力劳动。坚持做肛提肌运动锻炼。积极防治老年慢性支气管炎和习惯性便秘,定期进行全身及妇科检查。  
▲月经期虽属生育期妇女的一种生理现象,但是,全身及局部抵抗力都降低。特别是妇女在月经期间受到冷的刺激(主要是冷水),容易引起卵巢功能紊乱而导致月经失调,甚至闭经。  
▲分娩损伤是子宫脱垂的重要病因。产程愈长,子宫脱垂的发病率愈高。产褥期子宫及其支持结构因妊娠分娩而造成的生理及病理的改变,尚未得到充分恢复之前,过早参加劳动(包括繁重的家务劳动),容易引起子宫脱垂。产后42天尽早行盆底肌功能康复锻炼治疗。

**治疗措施**  
子宫脱垂的治疗原则是加强盆底肌肉和筋膜张力,促进盆底功能恢复,积极治疗使腹压增高的咳嗽便秘等慢性疾病。  
▲非手术治疗  
子宫托,可以支持子宫和阴道壁并使其维持在阴道内而不脱出。制作材料为硅胶

## 【消化病科普】专栏

小王好不容易挨过了胃镜,却被医生告知又要做一次超声内镜,一脸疑惑,向医生抱怨道,这是为什么呢,怎么做完胃镜又要加做超声内镜?太难了,为什么不一次做完呢?



## 超声内镜检查是种什么检查?

胃镜和肠镜是可见光成像,只能看到消化道最表面的一层(粘膜层),可以诊断绝大多数常见的胃肠道疾病,例如,胃炎、胃溃疡、胃癌、大肠息肉、大肠癌等。但有时做胃镜会观察到胃或食管有一个粘膜下隆起,表面粘膜是正常的,从内镜就无法判断这个藏在粘膜下的包块是什么。超声内镜就是应此需要而发明的。

为了明确胃肠道层次和周围组织情况,人们将微型高频超声探头安置在内镜前端,在内镜进入胃腔或肠腔后进行超声检查。超声内镜主要的用途是“透视”,与普通的超声一样,具有“透视”的功能。普通的超声在体

# 为什么做完胃镜又要加做超声内镜?

□中山大学附属第一医院胃肠外科中心 马晋平 教授、主任医师

表做,超声内镜则是把探头“缩小”与胃肠镜合并起来,在消化道上做超声检查。总而言之,超声内镜检查是将内镜和超声相结合的消化道检查技术,通过胃肠道观察粘膜下和周围的组织结构。

## 超声内镜的常见用途

有些病变来源于粘膜下的病变,在粘膜表面是光滑的一般的内镜无法诊断,或有些病变位于胃、肠腔外紧贴胃壁,这时结合内镜和超声的功能一起,就能更好地对病变进行观察和判断,并进一步进行治疗。超声内镜一般是在做普通胃肠镜或CT后发现消化道有新生肿瘤,需要进一步明确这个肿块的位置和性质才做的检查。

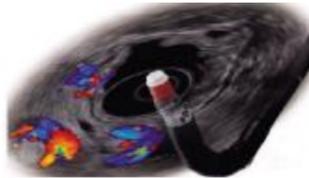
确定可疑病变:确定内镜下突起的肿物是管壁外病变、器官压迫或管壁本身病变,判断病变确切起源、性质、范围,并指导治疗方案的选择。比如胃间质瘤,在胃镜下通常是没办法诊断的,只能看到胃粘膜表面有个隆起,但隆起下面的情况不得而知,超声内镜就特别适合诊断这种情况。

准确分期:在普通内镜诊断消化道肿瘤后(食管癌、胃癌、结肠直肠癌),需要对肿瘤侵犯消化道管壁的程度进行一个准确的判断,是否有淋巴结和周围器官转移,以进行准确

TNM分期和评估手术可切除性。  
特殊部位的检查:胰腺:胰腺紧挨着胃和十二指肠,可以通过超声内镜对其检查,相比直接的超声检查更精确,检查范围更大对慢性胰腺炎的诊断是较好的辅助诊断和鉴别诊断方法,能较好地反映胰腺实质结构的改变。鉴别胰腺肿瘤的良、恶性,能发现1厘米甚至以下的肿瘤,通过超声引导穿刺活检确定肿瘤类型。  
胆道的检查:对胆总管结石诊断同ER-CP一样,是敏感性高、特异性强的诊断方法,但无创。对胆道肿瘤诊断敏感,可以确定肿瘤部位、大小。

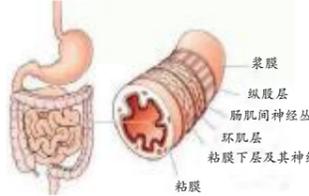
## 为什么不一步到位,直接做超声内镜?

检查的选择有一定的原则,一般是从简到繁,从常见到少见。毕竟做胃镜发现有粘膜下隆起的是小部分,所以一般检查普通胃肠镜即可,无需直接做超声内镜,若在普通内镜下发现有异常,再进一步做超声内镜。纵然检查仪器越来越高级,但不等于它就可以取代其他的检查方法,每种检查都有其各自的用处和特点,每种疾病也都有其最合适检查方法。检查不盲目追求高科技,项目选择要有针对性,应选择最合适的检查手段。



## 知识链接:

消化道管壁可以分为4层,从内到外依次为粘膜层、粘膜下层、肌层、浆膜层。  
粘膜层:是消化道上皮细胞贴附的地方,粘膜层是多数胃肠道疾病病变所在或起始的部位,内镜可直接观察。  
粘膜下层:富含血管与淋巴管。  
肌层:是消化道4层结构中厚的一层,是消化道的主体结构,负责蠕动。  
浆膜层:是胃肠道最外面的一层包膜,起保护和润滑作用。



# 南方医院成功开展支气管热成形术

## 为重症/难治性哮喘患者带来新的希望

□通讯员 南方医科大学南方医院宣传部 李晓娟

近日,南方医院呼吸内科成功为一名重症/难治性哮喘患者实施首例支气管热成形术。目前患者哮喘症状基本得到控制,肺功能指标较术前提高1倍以上,只需吸入常规剂量的信必可即可控制症状,生活质量得到极大的改善。

## 支气管热成形术能有效控制哮喘症状和防止病情反复加重

平滑肌增生导致气道狭窄是哮喘的主要病因,如果肺部受到经常刺激,平滑肌将逐渐增厚,气道也将变得习惯性狭窄。支气管热成形术主要是采用Alair系统在支气管镜的引导下以精准的方式对支气管平滑肌进行加热,而不会灼伤气道上皮,从而减少哮喘患者支气管过度增生的平滑肌数量,减轻支气管痉挛,从而控制哮喘症状和防止病

情反复加重。支气管热成形术是目前最新的治疗重症/难治性哮喘的非药物性技术。

## 支气管热成形术在南方医院呼吸内科成功开展

该项技术刚刚在国内获批准开展时,南方医院呼吸内科主任蔡绍曦就积极组织院内呼吸介入专家到国内外学习该技术,呼吸科介入组的专家副主任程远雄、副主任刘来昱、副主任张卫珍、副主任医师胡国栋和医师林伟贤为成功开展这项新技术新业务做了大量的准备工作。

为确保初战告捷,专家们从大量哮喘病人中严格地筛选合适的病例。最后,选择患者刘某作为第一例手术患者。患者刘某患有支气管哮喘10余年,长期辗转于各大医院,常年吸入表面激素、口服茶碱和激

素、中药以及各种偏方,仍控制不佳,近1年来多次急性发作住院,生活不能自理,严重时每天最多使用近20喷万托林,出现严重的心血管、肌颤等副作用。入院后蔡主任组织介入组专家对该病例进行多次术前讨论,针对该患者实施支气管热成形术的适应症、禁忌症和可能的并发症详细进行讨论,制定了详细的手术方案,反复论证手术的每个步骤,做好了术后并发症的监测和预防处理。

专家组克服患者高龄、肺功能极差的风险和难题,于2015年11月5日成功完成患者右下肺支气管热成形术,术后患者明显感觉呼吸顺畅很多,很快从ICU病房转到普通病房,肺功能检查提示肺功能指标较术前提高25%以上。第三周和第六周,专家组顺利完成了该患者第二次和第三次手术,分别对患者右肺上叶和左下肺支气

管进行了热成形术。目前患者哮喘症状基本得到控制,肺功能指标较术前提高1倍以上,只需吸入常规剂量的信必可即可控制症状,生活质量得到极大的改善。

## 支气管热成形术为这部分患者带来新的希望

据蔡绍曦主任介绍,我国约有3000万哮喘患者,其中重症/难治性哮喘患者约150万人,无法通过药物控制是目前哮喘治疗的难点。支气管热成形术为这部分患者带来新的希望,不仅可将哮喘急性发作减少32%,而且还可将因哮喘恶化而就诊的次数减少84%,住院次数大大减少。支气管热成形术在南方医院的成功开展,将为呼吸科多年来在哮喘等慢性气道疾病治疗治疗优势方面增添新的亮点。

## 预防病毒性肝炎

## 接种疫苗第一步

专家建议:有疑似肝炎症状或高危人群主动到正规医疗机构检查,早筛查,早诊断,早治疗,早保护

今年7月28日是第6个“世界肝炎日”。今年“世界肝炎日”宣传主题为“爱肝护肝 享受健康”。肝炎最常见的病因是病毒感染所引起。病毒性肝炎是感染肝炎病毒后引起的肝脏炎症,通常分为甲、乙、丙、丁、戊型,具有传染性强、传播途径复杂、流行广泛和发病率较高等特点。全球数以百万计的人受到影响,引起急性和慢性肝脏疾病,每年近140万人死于肝炎,多为乙型和丙型肝炎。据统计,只有少数慢性肝炎(乙肝和丙肝)感染者知道自己的感染状况,少数感染者会寻求治疗。借着“世界肝炎日”的到来,我们一起来了解关于肝炎的那些事。

**受访专家: 南方医科大学南方医院感染内科 陈金军 主任医师**

**通讯员: 李晓娟**

### 乙型肝炎: 传播途径均以血液为载体

乙型肝炎传染源是指有传染性且能把乙肝病毒传播给他人的感染者。陈金军医生解释,传染性的大小取决于血液内病毒水平的高低,与血清转氨酶高低无关,主要传播途径包括:血液传播、母婴传播。

陈金军医生指出,乙肝病毒是血源性病毒,不同传播途径都必须以血液作为载体。他介绍,近年我国输血管理很严格,输血传播已经十分罕见,当前较常见的是“微量血液接触”,如纹身、纹眉、刮脸、吸毒等,因感染隐匿而不自知。母婴传播曾经是最重要的途径,但由于乙肝疫苗的普遍接种,这一途径很大程度上已被阻断。日常生活密切接触传播,主要因接触患者血液污染的物体,如“大三阳”的携带者因皮肤擦伤和疮损,释放大量乙肝病毒污染环境表面,可长期在体外生存,再由易感者破损的皮肤感染。性生活中因黏膜损伤而感染。

对此,他强调,“大三阳”的携带者虽然有很强的传染性,但必须通过一定的途径(以血液为载体)才能传播,一般性的人际接触是不会感染的。

### 脂肪性肝炎: 管住嘴,每天一万步

脂肪性肝炎意味着脂肪肝已进展到一定程度,如不加以重视,不及时干预治疗,有可能向肝纤维化发展,且进展至肝纤维化的比例高达25%。

“不少人认为脂肪肝程度越重,肝纤维化越严重”,陈金军医生指出,这是一个误区。他解释,肝纤维化越严重,肝内的脂肪会慢慢燃烧,越来越少,等进展到肝硬化的时候,脂肪肝却消失了。对于长期肥胖脂肪肝的人来讲,没有运动、节食、治疗,脂肪肝反而轻了的时候,要警惕肝纤维化的不断发展。肝纤维化最终会发展为肝硬化,之后有可能发展为肝癌。他指出,在美国,近两成肝脏移植人群是由于脂肪性肝炎引起的肝纤维化。

不少人觉得肝脏出现了炎症需要休息,可脂肪性肝炎却不能坐下休息,而是要通过注意饮食、加强运动等手段,减少脂肪的摄入,消耗并排出肝脏中多余的脂肪。陈金军医生指出,对于肥胖人群,每周需要250分钟的运动量,对于一般的脂肪肝患者,最好能保证一天一万步的运动量。

除了运动,更重要的是管住自己的嘴,对高热量、高糖、高油食品坚决说“不”。除此之外,他强调,绝不能因为轻度脂肪肝没有明显症状就掉以轻心,应

在确诊脂肪肝后,立刻坚持运动、饮食、药物治疗多管齐下的原则进行治疗。

### 肝脏肿瘤: 与感染肝炎病毒有关

肝脏肿瘤是指发生在肝脏的肿瘤,有良性及恶性之分。陈金军医生表示,肝脏良性肿瘤不多见,肝脏的恶性肿瘤主要是原发性肝癌和继发性肝癌。大家常说的肝癌一般是指原发性肝细胞癌。继发性肝癌主要指身体其它部位发生的恶性肿瘤转移或者侵犯到肝脏,所以又称为转移性肝癌。

肝癌发生的病因并不十分明确,陈金军医生解释,目前认为肝癌的发生是多种因素共同作用的结果,主要与乙型、丙型肝炎病毒感染、肝硬化、长期酗酒、黄曲霉素、饮水污染及微量元素等因素有关。一旦确诊为肝脏肿瘤,应到正规医院寻求多学科会诊,从而制定最合理、最科学、最规范的治疗方案。



### 知多D:

#### 病毒性肝炎如何传播?

甲肝和戊肝经消化道传播,通过被甲肝病毒污染的食物和水传播,也可经日常生活接触传播。

乙肝、丙肝通过血液、母婴和性接触传播。

丁肝的传播途径与乙肝相同,但与乙肝病毒同时或在乙肝病毒感染的

基础上才可能感染。

乙肝、丙肝、丁肝病毒不经呼吸道和消化道传播,日常工作、学习或生活接触,一般不会传染。

#### 如何预防病毒性肝炎?

1.甲肝、戊肝:加强饮食、饮水、环境卫生管理,注意个人卫生,预防病从

口入。

2.乙肝、丙肝、丁肝:①推广安全注射,医疗器械严格消毒,防止医源性传播;②服务行业用其应严格消毒;③加强血制品的管理;④注意个人卫生,不共用剃须刀和牙具等用品;⑤避免不安全的性接触。

3.接种乙肝、乙肝和戊肝疫苗可以有效预防甲肝、乙肝和戊肝。

## 养生,守护阳气是关键

当今社会,生活节奏的加快、工作家庭上的双重压力,容易影响心情造成郁结;加上饮食、生活中的不良习惯,久而久之让寒气入侵体内;工作、居家环境的影响,照射阳光不足等,会让人阳气不断衰减,最终阴阳失衡,造成亚健康身体状态,引发各种疾病,甚至缩短寿命。中山大学附属第六医院中医科主任石显方副教授表示,阳

气为生命之根本,守护阳气对养生起到非常重要作用。

我国现存最早的医学文献典籍《黄帝内经》中提到:“阳气者,若天与日,失其所则折寿而不彰,故天运当以日光明,是故阳因而上,卫外者也。”说明万物生长离不开太阳,人体阳气就像太阳一样对人的生老病死具有重要作用。

**受访专家: 中山大学附属第六医院中医科主任 石显方 副教授  
中山大学附属第六医院中医科 苏婷 主治医师**

**通讯员: 简文杨、戴希安**

### 教你几招 击败阳虚

中山大学附属第六医院中医科苏婷主治医师介绍,部分人先天就会阳气不足,譬如父母就是阳虚体质,或者高龄生产。此外,孕期女性因为体内燥热,如果在孕期进食过多寒冷的东西,也会损伤胎儿的阳气。“这些先天因素我们是无法控制了,但后天的不良习惯是损伤阳气的主要原因,我们也可以从中入手,寻找对策”,石显方副教授指出。

### 广东人体质多虚寒 慎饮凉茶

很多人夏天都喜欢喝点冷饮,吃个冰淇淋,这是最损伤阳气的坏习惯。特别三

伏天,在体内是相对虚寒的状态下,此时进食寒冷东西更不好。此外,广东人喜欢喝凉茶,其实广东人体质多虚寒,虚寒体质容易形成局部湿热,或者容易出现上火,这类体质人群喝凉茶容易加重脾胃虚寒更伤身体。

**对策:**避免寒凉食物,尽量不要吃冷饮;虽然多吃蔬果有益,但是雪梨、西瓜、火龙果、香蕉等寒性的水果,以及苦瓜等苦味的瓜菜还是要少吃,适当吃温性的譬如荔枝、龙眼、红枣或者平性类如苹果、葡萄等水果;绿茶偏寒凉,阳气不足者也要少喝,最好选择红茶、熟普和黑茶。

### 炎热夏天 更需注意下半身保暖

夏天穿短裙、热裤,冬天光着脚的大有人在。寒气首先就是对双腿造成影响,继而寒气往上走,对于女性,更容易造成月经不调、痛经乃至宫寒、不孕等。

**对策:**注意下半身保暖,最好少穿短裙、短裤,必须要穿的时候最好搭配丝袜;夏天最好少穿凉鞋。此外,每天晚上可以用热水泡脚,改善局部血液的循环,祛除脚下寒气。

### 白领不妨多晒太阳

工作和居住环境不良,也会影响阳气。尤其是那些长期在地下、仓库、潮湿的环境中工作的人群,因为长期不见阳光,也会造成阳气不足,容易出现风湿关节痛等问题。而白领一族,朝九晚五的工作,也很少能够沐浴阳光,加上办公室整天吹着空调,久而久之就造成了阳虚。

**对策:**工作或生活环境,如果是常年不见阳光,潮湿的环境,如果体质无法耐受,可考虑更换工作环境,以免寒邪损伤

人体阳气,造成风湿疼痛;同时尽量少用空调,并且多晒晒太阳。晒太阳也是很好的养阳方式。

### 运动方式应因人而异

现代人大多比较注重健康,运动是保持健康的最佳手段。但是,运动虽好,也要适可而止。长期大量的运动,肌肉会越来越发达,而腑脏中精气却不足了,那是因为五脏精气主要都用来供养肌肉骨骼了,人体就会变得“外强中干”。另外,运动过度,出汗过多其实也是耗损阳气,包括洗桑拿等。

**对策:**运动最好选在有阳光、避风寒的时间地点进行。晚上阳气顺应自然就要归藏,而运动是耗散,把本该收藏的阳气往外散,违背自然规律,长时间后不但起不到健身作用,反而会损害健康。年轻人可以打球、跑步,中老年人则建议以散步、太极为主,运动量也不宜过大,以微微出汗为宜。需要根据自身年龄、体质、性别,选择不同的运动方式,因人而异。总的来说,适当运动可以促进人体血液循环,疏通经络,身体健康,过度运动,或者选择的运动方式不当,反而损伤健康。

### 心情郁结 容易伤肝伤阳气

情志对阳气的影响非常大,阳气不足的人容易不开心、郁闷,性格也比较内向、羞涩,甚至抑郁。同样的,如果心情不好也会造成阳气不足,因为心情郁结,肝气就不能得到抒发,从而伤肝伤阳气。此外,工作压力、熬夜太多,导致睡眠不好,也是损伤阳气的重要原因。

**对策:**强烈或持久的情志活动会扰乱机体的气机,进而损伤脏腑精气,导致功

能失调。因此注意保持适度的情志活动,尤其是心境平静。养神是保存真气、养藏阳气的重要养生手段,被视为养生的最高境界。在房事方面,主张应注意节欲。纵欲过度,就会过度消耗精力,进而真元耗竭,导致脏腑经络虚损,影响寿命。

石显方副教授强调,对于养生来说,守护阳气是关键。避免那些可能损伤阳气的不良习惯和影响,注意饮食、保暖,适量运动;另外,药补不如食补,从调节饮食入手,再配合中医按摩、艾灸,长期坚持就能补足阳气,拥有健康的身体。

### 对照一下,你是否阳虚体质

- 畏寒怕冷,四肢不温;阳气不足,则内环境就会处于一种“寒冷”状态;
- 精神不振,不爱说话,就算睡得再多也还是感觉困,容易腰酸背痛;
- 完谷不化,胃肠道不好,容易腹泻,或大便中夹杂未消化食物,当阳气不足时,进入胃中的食物就无法很好地“腐熟”(消化),而直接从肠道排出;
- 月经异常:月经不调、痛经,甚至性欲低下等;
- 舌淡而胖,或有齿痕;阳气不足,影响水液蒸腾气化,则多余水分蓄积体内,痰湿、水湿内停,导致舌体胖大。舌体胖大,受牙齿挤压而出现齿痕。

## 胎儿体重是否越大越好?

广州市妇女儿童医疗中心 曾芳玲 主任医师

大多数的夫妇都希望生个大胖小子”,实际上,并不是胎儿体重越大越好,胎儿体重过大,对孕妇和胎儿本身都是不利的,甚至是致命的。

医学上把出生体重超过4000克的婴儿称为巨大儿。巨大儿占总出生率的5%,其中大于4500克的婴儿占总出生率的0.4%~0.9%。巨大儿的出现常与遗传有关,身材高大的父母,其婴儿相对较重;另一方面与母亲的饮食习惯有关,如母亲食量大,摄入蛋白质多,则胎儿体重增长快,这些都是正常现象。但是,还有一些由于母亲或胎儿本身疾病而导致胎儿出生体重增加,那就属于病理情况,如母亲有糖尿病等。

出生时体重超重的新生儿死亡率相对较高,同时存在潜在的危险因素:

新生儿窒息:由于胎儿过大,通过产道困难,受压时间过长,胎儿会出现缺氧窒息,导致颅内出血和缺血性脑病,危及生命;即使存活的新生儿中也会常遗留中枢神经系统功能障碍等后遗症。

新生儿产伤:机械性损伤如胎头在骨盆内受压发生头颅水肿;肩

娩困难时会发现锁骨骨折、肋骨骨折及臂丛神经损伤;巨大儿腹部膨大,受挤压时可能发生肝、脾、肾上腺等内脏器官破裂出血等。

低血糖:多见于母亲有糖尿病所生的婴儿。由于母亲血糖高,导致胎儿血糖也高,胎儿胰岛素也会出现代偿性增加,因此胎儿生长发育迅速,体重增大。胎儿出生后,结扎了脐带,断绝了血糖来源,而血中胰岛素仍然很高,因此,会出现反应性低血糖。大多发生在出生后数小时至1周内。如不及时处理,新生儿可因低血糖休克而死亡。

另外,此种糖尿病孕妇所生之新生儿,虽然体重较大,但有时会出现肺发育不成熟,也是导致新生儿死亡的一个常见原因。

红细胞增多症及高粘滞血症:巨大儿分娩过程中发生急性缺氧时,血流可以从胎盘涌入胎儿,使新生儿血容量增加,当血容量增加的幅度超过血管的承受能力时,患儿可出现红细胞增多症、血液浓缩、粘滞性增高。

因此,巨大儿并非好兆头,妊娠妇女在产前、产时及产后应做全面检查,发现异常,及时处理,以防患于未然。

## 夏天高血压患者饮食有讲究

夏天是高血压难以控制的季节,需要特别注意。夏天降血压的蔬菜和水果都有哪些?帮助高血压患者从饮食上更直接的控制血压,快来一起学两招吧。

### 夏天降压吃什么蔬菜好

黑木耳:黑木耳被称为“素中之荤”,其降压作用不是直接的,而是通过改善血管间接降压。适用于各种高血压病,尤适用于高血压病伴有动脉硬化、眼底出血的患者。

芹菜:意大利米兰大学研究人员利用芹菜中含有一种能促进脂肪加速分解、消失的物质,使受试者通过吃芹菜促其体重在1周内减轻3600~4900克。研究表明,经常食用芹菜,不仅有助于降低血脂、血糖,而且兼有防治肥胖症、脂肪肝及高血压病的作用。

茄子:紫色皮中含有丰富的维生素E、维生素P。维生素P具有增加毛细血管弹性、改善微循环的作用,对高血压、动脉硬化及坏血病均有一定的预防作用。而茄子纤维中所含的特殊物质,具有降低胆固醇的功效。所以,茄子对于高血压、动脉硬化患者来说是食疗佳品。

绿豆:中医认为绿豆可消肿通气,清热解毒,将生绿豆研碎绞成汁水吞服,可医治丹毒,烦热风疹,药石发动,热气奔腾,补肠胃。可作枕头,使眼睛清亮。可治伤风头痛,消除呕吐。经常吃,补益元气,调和五脏,安神,通行十二经脉,除去皮屑,滋润皮肤,煮汁汤可解渴,解一切药毒,牛马、金石之毒。绿豆对高血压患者有很好的食疗作用,不仅有助于降压,减轻症状,而且常吃绿豆还有防止血脂升高的功效。

### 夏天降压吃什么水果好

苹果:俗话说得好“一天一苹果,医生远离我”。苹果不仅仅对脑血管有很好的效果,同时具有润肠、止泻、解暑、醒酒、生津止渴、润肺除烦、健脾益胃、养心益气等功效。

梨:梨中的维生素C对心血管起保护作用,对脑梗塞、心脏病等都有一定的疗效。

草莓:富含维他命和果胶物质,除了有防治坏血病外,还有防治脑梗塞、动脉粥样硬化、冠心病、脑溢血、高血压的作用。

猕猴桃:猕猴桃含有优良的膳食纤维和丰富的抗氧化物质,富含精氨酸,能有效地改善血液流动,防止血栓的形成,对降低脑梗塞、冠心病、高血压、心肌梗塞、动脉硬化等心血管疾病的发病率有特别的疗效。

### 夏天降压的营养食谱

**黄豆炖牛肉**  
主料:牛腱子肉150克、大豆50克、番茄100克。

调料:色拉油10克、大蒜5克、姜5克、白酒10克、酱油20克、淀粉(豌豆)10克。

做法:先将黄豆用水浸泡约4小时,洗净后沥干水分。牛腱肉、番茄洗净,分别切块,备用。大蒜、姜分别洗净,均切成末备用。锅中入油10克,将蒜末、姜末炒香,再加入水烧开。开锅后,接着放入牛肉、黄豆及白酒10克、酱油20克再次煮滚,改小火继续焖煮1小时。最后锅中放入番茄,再用大火煮10分钟,用淀粉10克、水10毫升勾芡即可。

**醋拌番茄海带**  
原料:红番茄2个、干嫩海带15克(泡水10分钟还原)。

调料:鸡精2大匙、米醋或柠檬汁1大匙、酱油1小匙、糖1大匙、冷开水1小匙。

做法:番茄洗干净以后,先在底部用刀划上十字,再用开水烫,就能轻轻松松把皮剥下来。番茄去皮、去籽后,切成约1公分丁状。将所有的调味料混合拌匀后,再加入红番茄和切段嫩海带,轻轻搅拌均匀即可。

夏天降压除了要注意饮食外,还需要注意的就是要合理安排生活作息。(摘自:《健康报》)

## 夏天吃个酣畅火锅要注意啥

吃起来酣畅淋漓的火锅,似乎一年四季都是饭桌上的宠儿。不过夏天吃火锅,既想大快朵颐又要吃得健康,有几点需要特别注意。

首选酸汤或清汤。在炎热的夏天,酸汤能开胃消食,去腻除燥,消暑健体。此外,夏季出汗多,易损失水分,酸汤火锅的酸味能敛汗祛湿。除了酸汤,清汤也是不错的选择。

素食占70%,点盘豆腐。在寒冷的冬季,吃羊肉和肥牛能够御寒保暖,但在夏天吃这类食物却很容易导致上火,天热可以多选鱼肉等低脂肪食物。夏天吃火锅一定要少荤多素,蔬菜最好能占到70%以上。此外,还可以在火锅中加些豆腐,有一定的清热泻火作用。

吃香浓蘸料。夏季细菌易繁殖传播,很容易导致腹泻。所以,一定要在蘸料里放点姜末、蒜末或蒜汁,姜可刺激胃液分泌,蒜具有明显的抑菌、杀菌和抗病毒感染的作用。此外,最好能将麻酱换成香油,这样可减少热量摄入。

少喝冰镇饮料或啤酒。吃着热气腾腾的火锅,再点一杯冰镇啤酒或饮料,是一件很爽的事。但这无形中会伤害你的身体,冰镇饮料容易让消化道黏膜表面的保护性结构受到破坏,出现肠胃不适等消化系统疾病。而啤酒中嘌呤含量较高,配合肉类海鲜一起吃,易引发痛风。吃火锅时最好的饮料是常温的白开水和茶水。若选冰镇饮料,吃热菜和喝冷饮之间,最好间隔3分钟以上,喝的时候也最好小口啜饮。(摘自:《生命时报》)



## 良法与善治是现代法治的核心

“法律是治国之重器,良法是善治之前提。”即,善治必须建立在良法的基础上,这是由法治的本质、特性和功能所决定的。因为“法治即依法治理,是一种与人治相对立的治国方略或良好法律秩序,法治本身不是法条之治,而是良法之治。良法不是道德层面的善良,而是价值、功能层面的优良”。一如中国人民大学常务副校长王利明教授在《法治:良法与善治》中所论述的,良法不等于善治,良法和善治须有机结合才能体现法治的基本内涵。法治所蕴含的良法价值追求与善治相得益彰。即,仅有良法无法实现善治,善治要在法治的框架下形成一种良好的社会秩序、社会资源(或权利)合理分配机制的一种状态。法治追求的目标并非仅仅是获得良法,关键是通过良法之治实现“善治”。一如罗尔斯在《正义论》中所强调的,“正义是社会制度的首要价值,正像真理是思想体系的首要价值一样。一种理论,无论它多么精致和简洁,只要它不真实,就必须加以拒绝或修正;同样,某些法律和制度,不管它们如何有效率和有条理,只要它们不正义,就必须加以改造或废除。”马列主义批判资产阶级国家的法律“不过是奉为法律的你们这个阶级的意志”,它是一个阶级对另一个阶级进行统治与压迫的工具,这样的法律绝不可能是良法,而只能是恶法。所以,王利明教授认为,现代“法治”的最终目的是实现社会的善治,离开社会

善治目的的“法治”,是“以法为工具和手段来治理国家”的“以法治国”,而不是“以法为根据和准则来治理国家”的“依法治国”。法律具有伦理和工具的双重价值。“法治通常是指法律制度得到合法地、良好运作的一种状态。”正如菲尼斯教授所指出的,作为一种治理模式,善治本身是良法之治。其实就是全面推进依法治国的战略方针,把法治真正作为治国理政的基本方式,真正实现国家治理的现代化。王利明教授认为,“良法与善治”是一种秩序、一种状态、一种结果。正视现实中存在的各种问题,通过不断完善法治来妥善解决这些问题,这也是我们法治建设中所必须经历的历程。其中,依法治国,本质上就是要用良法治国。只有良法才能最大限度地得到民众的认同,只有良法才能促善治、保善治。即,“法治是善治的基础……没有法治就没有善治,而法治的本身也是构成善治的基本要素。”“不是什么法都能治国,不是什么法都能治好国。”一如国家主席习近平所指出的,法治追求的目标并非仅仅是获得良法。法分良法和恶法,只有良法之治才能称得上法治,恶法之治只能成为专制。法治的精神也不仅在于依“法”而治,而在于依“良法”而治,在于通过良法之治实现“善治”。实现善治,除了具备规则、逻辑体系的一致性、完整性的“形”之外,法律的价值基础还应当具有正当性、合理

性的“神”,“神”、“形”兼具的才是良法。“立善法于天下,则天下治;立善法于一国,则一国治。”王利明教授认为,“一个成熟的法治社会,不仅要通过法律约束老百姓,还要约束社会,更要约束官吏,并有效制衡公权力,在私主体受到公权力的侵害之后,法律应当对其提供充分的救济。”“大道至简,有权不可任性”,不仅“不可任性”,还要依法治权。实现善治,核心是依宪治理,依法治国,构建法治国家,法治政府与法治社会。善治包括善政、社会共治和社会公共利益最大化。尽管《法治:良法与善治》算不上纯粹学术专著,而是一本讨论通俗的法律散文集。但是,由于所讨论的、所引述的案例,实例就发生在我们的身边,所以在书中看不见枯燥的法理,有的只是“平民精神”。这种“平民精神”不仅表现在它的精神特质上,还表现在分析问题的意识、眼光和写作态度上。比如,《从“嫖客救人被拘”说起》、《从“雷政富案”看人格尊严的保护》以及《不宜鼓励被告人揭发律师的伪证行为》等文章都是从平民的权利出发,以平等的高雅的态度来探讨生活中的问题,字里行间渗透着强烈的社会责任感。同时,王利明教授还“善于从热点案例中挖掘背后的法律问题、归纳其中的法律关系,并提出令人信服的法律解决方案”。(刘英团)

## 哪些时间不能吃甜食

在20世纪中国物质极其贫乏的年代,人们想吃到一块糖都很难。现在人们的生活水平提高了,各种甜食应有尽有,想吃什么就可以吃什么,许多人也知道多吃甜食对健康无益,尤其是在特殊的情况下,吃甜食甚至会伤身。

**焦虑时** 每当感到焦虑不安时,很多人都会吃蛋糕、面包等含糖量高的食物,指望它们能平复心情。事实上,甜食虽然可以在短时间内发挥镇静情绪的作用,但含糖食物会快速地被肠胃吸收,造成血糖的急剧上升又下降,反而会让人的心情更差,也会影响情绪的平稳。

**上火时** 吃太多的甜食会消耗体内大量的B族维生素,从而加重舌炎、口角炎、眼痛等上火症状;当人体缺少B族维生素时,不仅会疲乏无力、消化不良,还会有情绪沮丧、反应迟钝等表现;甜食会影响食欲,加重口渴,让人不想吃东西,这样又会妨碍摄入营养丰富的其他食物,让上火症状加剧。

**经期时** 痛经主要是由于子宫过强的收缩和血管的收缩导致的。甜食中的糖分含量较高,能够抑制维生素和矿物质的吸收,而这两种营养素都能够缓解肌肉紧张,减轻子宫的收缩状况,对于缓解疼痛有一定效果。同时,吃甜食会造成血糖不稳定,影响体内激



素的平衡,加重不适,因此女性在月经期间应减少甜食的摄入。

**空腹时** 很多人认为甜食可以迅速补充体力,还能快速愉悦心情,是饥饿时的最佳选择。其实空腹时糖分基本不经消化就会被立即吸收,这会导致血糖水平在短时间内快速升高,尤其不适合血糖控制不好的人群食用。暂时性的高血糖会与体内许多重要组织中的蛋白质产生反应,使相关器官受到损害,导致慢性疾病的危险增大。(荀晓霖)

## 军旅女兵

离开部队十年,然而军人、战士和通信女兵这样的称呼在我生命中仍然如同亲人般地温馨可爱。从这些特别闪光的字符中,我分明感觉到一种精神在闪耀,一种信念在生辉。因为自己曾经在那洋溢着阳刚之气的军营体会过无数的磨难与艰辛,曾经把花样年华奉献给了祖国,奉献给了人民军队。

三年的军旅人生,三年的摸爬滚打,三年的雨雪风霜,我和年轻的女兵们用娇小玲珑的身躯勇敢地撑起了一方祥和的蓝天;用无数的锦旗、称号和军功章书写了属于花季女兵的荣光,奏响了一曲又一曲动听壮美的军旅之歌,这其中该有多少爱和温暖啊。这么多年已过去,可许多人和事都让我记着、想着、念着,心里像有一团火。

当我穿着统一崭新的橄榄绿军装,一脸稚气地来到神往已久的军营时,所有的一切都显得那么新奇和陌生。我们随着人群下了火车,到了新兵连。营区大门口“欢迎新战友”的条幅标语、整齐的营房、洁净的走廊、优美的环境,还有那令人惊叹的“豆腐块”,一一醒目地映入了我的眼帘。一到班里,班长又是帮安排床铺,又是帮端热水泡脚,又是送鸡蛋热面,还问这问那,让我感觉到了像家一样的温暖,一路上的辛苦全没了。

紧张的新兵集训开始了。站军姿定型,傲

然挺立,纹丝不动,宛如一座座活人雕像,个把小时下来,两腿发麻头头晕。“稍息、立正、向右看齐、向前看!”值班排长的口令响彻整个操场,队列里的人谁也不敢动。“起步走”,大家在排长的号令下,用力地甩着手臂齐步走,大声喊着“一二一,一二一”。不管是数九寒冬还是炎天酷暑,我和年轻的战友们都以标准的姿态,坐如钟,站如松,行如风,不怕苦,不怕累,面对每日的训练任务。在军营里,无论是军官还是普通一兵,都是用这种标准来严格要求自己的,在他们的影响下,我们的队列水平也得到了很大提高,骨节里也慢慢有了军人的气质,完成了从学生到合格共和国军人的蜕变。

勤奋,是记忆成功的敲门砖。女兵话务员集训时,当天规定的号码背不完,就不能睡觉。最后不能通过考核的,就会被淘汰。“千余个电话号码,数百条勤务用语和各种番号、代号,对于担负着通信保障任务的话务员来说,是一件非常不容易的事情。为了记住这些枯燥无味的数字组合,俏皮可爱的姑娘们都使

用了各自不同的方法,如:音乐记忆法、快乐记忆法、联想记忆法,把0联想成鸭蛋,把1当成棒球帽,2就是鸭子,3是耳朵……每个数字都代表一个具体的事物,这样,每个电话号码都是由一个个栩栩如生的事物来组成,就会记得特别牢。室友战友吴敏就是凭借这种方法在半个小时之内记住了50组电话号码的。我也暗下决心:自己不能输给这帮有着极强上进心的倔丫头们。那时为了多记住,我还把要记的内容制成记忆卡、口袋书,不管走到哪儿,有空就拿出来记,一刻也不停。印象最深刻的是那次我们宿舍5个人全部顺利通过了考核,考核结束时,大家抱成一团哭声一片,但眼睛都闪烁着自信的光芒,脸上都洋溢着幸福的微笑。看着这群可爱又可敬的女兵,部队领导交口称赞:“好样的,咱们的话务女兵!”

“铁打的营盘,流水的兵”。现在我和大部分战友都脱下了军装,但聆听军号,操枪投弹,军营里那些激情燃烧的生活依然在熏陶我,感染我,让我更加坚定自己的信念。军营是我成长的摇篮,我自豪,曾经是一名女通信兵;我自豪,军旅生涯磨砺了我的筋骨,锻造了我的品格;我自豪,生命里有了当兵的历史,一辈子也不感到后悔。(钟芳)

## 这些习惯不卫生

**热水沐浴时间过长** 自来水中,氯仿和三氯化烯是水中容易挥发的有害物质,由于沐浴时的水滴有更多的机会和空气接触,从而使这两种有害物质释放了很多。据收集到的数据显示,若用热水沐浴,只有25%的氯仿和40%的三氯化烯释放到空气中,而用热水沐浴,释放到空气中的氯仿就达到了50%,三氯化烯甚至高达80%。

**冲马桶不盖盖子** 冲马桶不盖盖子时,水雾的喷溅距离可以达到6英尺(约合1.83米),从而导致粪便“飞”入空气中,很容易污染周围的物品。

**起床就叠被子** 人体每天都要排出大量的汗液,睡觉时也不例外,起床后就把被子叠起来,汗液会留在被子里,时间一长,不仅有汗臭味,影响睡眠的舒适度,也会给病原体创造生存环境,对身体不利。正确的方法是,起床以后先把被子翻过来摊晾10分钟,然后再叠起来,有条件的时候最好每周把被子晾晒一次。

**每天刷牙几次** 实际上一天刷牙不要多于两次,而那些牙垢质较薄的人群和补过牙的人群更是如此。如果吸烟很凶,可以一天刷牙三次,但不能更多了,因为牙膏所含的摩擦物质在刷牙过程中能磨掉珐琅质,从而使牙齿失去保护层,反而为蛀牙创造了条件。

**用洗衣机洗内裤** 美国亚利桑那大学微生物学教授基尔巴博士研究发现,如果内裤上沾有约0.1克的大便,一件内裤就可能致水中的大肠杆菌增加1亿个,导致衣物交叉传染,或者让病菌滞留在洗衣机内,从而造成循环传染。因此内衣要单独用开水烫洗,每次洗完衣物后要清理一下洗衣机。

**白纸包食物** 路边摊上的煎饼,自己烤的小饼干、午餐时准备

的三明治……这些随手就能食用的白纸包装食品,整洁又好看,但是你能确定手上那白白净净的纸真的就能用来包装食物吗?要知道,为了白纸的“白”,许多厂家在生产过程中要使用漂白剂、荧光增白剂等各种添加剂,所以看着干净的白纸,却极易对食品造成污染。所以要少吃随意包装的路边摊食品,也可以自己备好保鲜盒和食用器具,环保之余,也更加健康。

**卫生纸擦拭餐具、水果** 国家质检部门抽查的结果表明,许多种类的卫生纸都未经消毒或消毒不彻底,上面含有大量的细菌,这些细菌很容易沾染在擦拭的物体上。只有经过严格消毒处理的高级餐巾纸才符合卫生标准。

**餐桌上铺塑料布** 餐桌上铺一张塑料布,虽然好看,但易积累灰尘、细菌等,且有的塑料布是由有毒的氯乙烯树脂制成的,餐具和食物长期与塑料布接触会沾染有害物质,从而引发许多不必要的疾病,影响人体健康。

**用酒消毒碗筷** 感觉用开水烫、纸巾擦还不够干净,一些人常常用白酒来擦拭碗筷,以为这样可以达到消毒的目的,殊不知,医学上用于消毒的酒精浓度为75%,而一般的白酒酒精含量都在56%以下,所以用白酒擦拭碗筷根本达不到消毒的目的,只是图了个心理安慰而已。

**将水果烂的部分剥掉再吃** 有些人吃水果时,碰到水果烂了一部分,就把腐烂掉的那一部分剥掉后再吃,以为这样就卫生干净了。实际上,即使把水果烂掉的部分削去了,剩余的看似没有腐烂的那一部分也已经通过果汁传入了细菌的代谢物,甚至还有含有微生物在开始繁殖,只是肉眼看不见而已,其中的霉菌甚至可以导致人体细胞突变而致癌。因此,尽管水果只烂了一部分也还是扔掉为好。(高翔安)

## 食用白萝卜也有学问



民间谚语说:“冬吃萝卜夏吃姜,不用医生开药方”。这说明白萝卜这种普通的食物具有不普通的保健功效。现在科学技术的发展,使各种蔬菜一年四季都有供应,人们的生活带来了便利。但怎么吃萝卜才能发挥它最好的效能,这里面有些学问。

先说萝卜皮。萝卜皮里含钙比较丰富,每100克的钙含量达350毫克,在蔬菜当中也算是较高的。萝卜中90%的钙都分布在萝卜皮中,所以吃萝卜最好连皮吃。但萝卜皮的辣味较重,这是因为它含有芥子油成分。芥子油的辛辣味容易被鼻粘膜吸收,对缓解感冒、鼻塞症状有一定的作用。芥子油还有促进胃肠蠕动排便之功能。吃萝卜不要丢了皮,白萝卜的皮口感较脆,可选择做一些凉拌小菜。

再说萝卜肉。萝卜肉的水分含量高,维生素C含量也较高。萝卜顶端甜味多于辣味,适合生吃、榨汁或凉拌,有缓解咳嗽之功能。萝卜中段的甜味和辣味相当,维生素C的含量也不低,适合炖汤。萝卜下端芥子油成分含量较高,因此辣味较重,可用来炒肉或素炒。白萝卜水分多,还可以补充矿物质和多种维生素,消食解腻。另外萝卜叶子的营养也比较丰富,将萝卜叶子焯水后做饺子包子的馅料是很不错的。

有时我们会发现切开萝卜时里面有蓝心,这是一种花青素转移的自然现象。与萝卜的生长环境有关,当温度过低的时候,富

含花青素的茎和叶来不及转变,从而直接将花青素转移到了萝卜心里。花青素是一种水溶性色素,可以随着细胞液的酸碱性的改变而改变颜色,细胞液呈碱性时就会偏蓝。如果把这种含花青素的萝卜和其他食物放在一起烹调就会使食物变蓝,但这种含花青素的白萝卜无毒无害,反而更有营养,因为花青素有较好的抗氧化能力,可延缓衰老,提高身体免疫力,降低心脑血管疾病的发生。含花青素丰富的食物还有茄子、紫甘蓝、蓝莓、葡萄等,所以如

果发现了蓝心萝卜,只要闻一闻没有异味,就可以放心地食用,但如果白萝卜切开时,心是红黑色的,且有些异味,这就是发生了病变,千万不可食用。

中医自古就有冬吃萝卜赛人参一说,中医对吃萝卜也比较讲究,脾胃虚弱者要少吃萝卜,因为白萝卜有下气和消食作用,脾胃虚弱者大多有胃纳不佳、大便溏稀症状,吃萝卜可能加重虚弱。另外,老慢支、哮喘的患者最好是别吃萝卜,因为白萝卜性味偏凉,老慢支和哮喘病人属于脾胃虚弱的体质,不适合吃白萝卜。

很多人认为白萝卜有解药的作用,特别是吃中药时不要吃白萝卜,这是一种误解。是需要提醒的是白萝卜不能与党参、黄芪同食,这是因为白萝卜对补气类药党参、黄芪的补益作用有一定妨碍。(孙玉仙)

## 献血明信片

一台需要输血的手术成为邮票内容的素材,手术画面和邮票被制作成明信片,这是1986年2月20日发行的南非明信片,邮票标出“献血拯救生命”,明信片背面的邮戳标明比勒陀利亚(译者注:时为南非首都),“献血”字样。(张学元 欧阳剑 钟法)



## 喝果汁不如吃新鲜蔬果

因为汁多,经常也会和其他水果一起搭配榨汁,如香蕉雪梨汁、鲜橙雪梨汁等,这些搭配是否具有营养学依据呢?

中医认为食物具有四性五味,即寒热温凉四性、酸苦甘辛咸五味。水果与蔬菜榨汁时,可根据个人喜好进行搭配,只要是可以生吃的蔬菜和水果都可以搭配的,当然最好根据个人体质搭配,尽量选择当季的水果蔬菜。各种蔬菜和水果所含的营养素是有差异的,也可根据个人所需的营养来合理搭配。

**在家自榨水果有哪些讲究** 在家榨果汁,一要注意购买新鲜的水果和蔬菜,清洗干净后再进行榨汁;二是榨完后应尽量立即喝完,如不能一次性喝完,需将蔬果果汁密封避光后低温保存,最好放在冰箱里冷藏;三是注意蔬果果汁中不宜加入的其它佐料,如糖等,糖尿病人饮用蔬果果汁后应及时注意血糖的变化。(王璐)

**水果什么时间吃最好** 其实任何时候吃水果都可以,不同时间吃水果的好处不一,人们完全可以根据自己的习惯和爱好去吃水果,只要胃肠无不适感即可。

饭前吃水果,可以减少其他热量的摄入,有利于减肥;如果是消瘦者,饭后吃反而更好,因为这样不影响水果的营养吸收;脾胃虚寒、胃肠功能欠佳的人,饭前吃可能会有不适感,这类人群可在饭后或两餐之间吃水果。

**水果榨汁有哪些讲究** 如今的水果榨汁店里热销一款明目汁,是以胡萝卜榨汁为主,加上苹果等蔬果搭配而成的。此外雪梨

如今,在一些大型综合商城常可见到鲜榨果汁饮料店。水果榨汁喝和完整地吃,究竟哪种营养吸收更好?水果什么时间吃更好?是饭前、饭后?还是两餐之间?下面就这个问题提出一些建议。

**喝汁不如吃果** 要想真正完整地吸收水果的营养,还是要吃水果,用自己的牙齿来“榨汁”似乎更好,水果在榨汁过程中会损失一部分营养素,这是因为营养素容易被氧化而损失,类黄酮、花青素也会有不同程度的损失,有的果汁营养是与果渣分开的,这样还会损失水果中的膳食纤维。

当然,对于牙齿脱落且消化不良的老人或病人,把水果榨汁再喝是不错的选择,但榨汁后请尽快食用,这样可以减少营养素的损失。

如果喝果汁仅仅是为了补充水分是可取的,但最好喝纯果汁,如今不少商场为了果汁的口感更好,会在果汁中加糖以及其他辅料,这就不太好了。

