

安全生产监督管理与执法全书

# 日常保健妙方法

(二)

主编：韩 问

吉林摄影出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

安全生产监督管理与执法全书/韩问主编. - 长春:  
吉林摄影出版社, 2005.1  
ISBN 7-80606-774-4  
. 安... . 韩... . 企业管理-安全生产-监  
督管理-中国 . X931

安全生产监督管理与执法全书·日常保健妙方法

---

作 者：韩问

排版设计：盛世文化传播（北京）有限公司

---

出版发行：吉林摄影出版社

社 址：长春市人民大街 124 号

邮政编码：130021

---

印 刷：北京通成印刷厂

开 本：880×1230mm 1/32

总 印 张：218.75 字数：3 200 千字

版 次：2005 年 1 月第一版

2005 年 1 月第一次印刷

印 数：1-500 册

书 号：ISBN 7-80606-774-4/X.227

总 定 价：700.00 本册定价：20.00

# 目 录

医疗常识 .....	1
怎样就医 .....	5
怎样看便常规化验单 .....	7
怎样防止医生带来疾病 .....	8
怎样对伤病者进行全身检查 .....	8
怎样叫急救车 .....	10
怎样看肝功能化验单 .....	11
怎样解除伤病者衣物 .....	12
怎样看化验单上的 + 与 - .....	13
怎样建立家庭健康档案 .....	16
怎样测量脉搏 .....	19
丈夫用药对胎儿有无影响 .....	20
怎样测量与观察呼吸 .....	22
心电图可发现的疾病 .....	23
怎样测量血压 .....	23
怎样消毒家用医药器械及物品 .....	26
B 超检查应注意什么 .....	27
怎样看血常规化验单 .....	29
结核菌素皮肤试验 .....	31
怎样看尿常规化验单 .....	31
腰椎穿刺 .....	32
内窥镜检查 .....	34

健美运动的概念.....	43
心血管疾病是德最常见的死亡原因.....	48
多吃番茄美容养颜.....	49
饮食五戒为健康.....	50
十二种美腿食物.....	52
奇妙的美颜健身食谱.....	55
常喝脱脂牛奶可防癌.....	57
健脑食品.....	58
健康鲜果糖水叫你越吃越靓.....	60
吃鱼弄清保健功能.....	63
常见食物给你优质睡眠.....	65
怎样预防白血病.....	69
卵巢浆液性肿瘤盆腹腔外可复发.....	71
抗生素给我们带来了什么.....	72
高度自有极限.....	78
常吃菠菜健脑又明目.....	84
治疗宫颈病变愈早愈好.....	85
辅助治疗痤疮新法.....	86
难治性心律失常的介入治疗.....	87
五大意识误差中年人健身最懒.....	89
健与美 91	
晨练运动指数.....	91
健美三问.....	96
爆发性和节奏性训练.....	98
超级哑铃训练法.....	106
影响男人健康的六大因素.....	110

安全健身之道 .....	111
健美运动的作用 .....	114
消化性溃疡的医疗常识 .....	120
健康的四大基石 .....	122
有多少健康隐患与早餐有关 .....	124
糖尿病病人的医疗常识 .....	127
高血压病人的医疗常识 .....	128
电热毯不能乱用 .....	130
节日储存睡眠的说法不科学 .....	131
桶装饮用纯净水最好五天内喝完 .....	132
老年人吃水果八大注意 .....	133
疲劳给你的几个健康提醒 .....	134
多吃绿色瓜果少患近视眼 .....	135
睡前坚持做好六件事 .....	137
手、肩袋过重容易影响健康 .....	139
剩青菜加热吃有害身体 .....	140
离手机充电插座太近人体很受伤 .....	143
口味与性格 .....	145
营养好不好身体有信号 .....	146
多喝橙汁常吃蒜不吃药也降血压 .....	148
春捂秋冻不生杂病 春天要怎么“捂” .....	149
电脑与孕妇 .....	151
真假奶粉巧识别 .....	154
插花保鲜小经验 .....	155
微波炉热奶好不好 .....	155
近视眼的食疗验方 .....	157

吃这些蔬菜时要多加小心.....	158
咖啡何时饮用较健康.....	160
要吃放心菜 洗法有讲究.....	162
中年妇女慎减肥.....	163
“蔬菜皇后”甘薯叶.....	164
学会阅读药品说明书.....	165
精神病人为啥大多拒医拒药.....	166
晚餐最好这样吃.....	169
观尿知健康.....	170
夏季健康点滴.....	172
常吃鱼粥可长寿.....	173

## 医疗常识

新中国成立以来，中医和中西医结合防治糖尿病取得了令人瞩目的成就：研究水平从细胞水平发展到分子酶学、分子生物学水平；研究范围从单纯降糖发展到降低血脂、改善微循环等。尽管新的口服降糖药不断涌现、胰岛素广泛应用于临床，但中医药综合疗法对于糖尿病及其并发症的治疗，以疗效稳定，无毒副作用，调节机体内环境，改善体质，减轻胰岛素抵抗状态，调节糖脂代谢，增强糖自稳等优点，在轻型、中型糖尿病的防治工作中占有一定优势，特别是对于糖尿病并发症的治疗疗效显著。随着现代科学技术的发展及其与中医学的相互渗透，糖尿病中医药治疗机制的研究取得了可喜的成绩，河南康复中心医院糖尿病研究室对“证”的深入研究，建立了“辨证客观化”、“诊断量化”、“证候规范化”等与客观指标的关联体系，使糖尿病的中西医结合研究进入更高层次，从临床实践中筛选出一批疗效可靠的方药，不论从广度和深度上都达到了新的水平，为中医药防治糖尿病走向世界，与世界医学接轨奠定了良好的基础。缺点：降糖作用慢，目前国内外还没有研究出能在两周内很快降糖的纯中药，市场上凡是能很快单独降糖的所谓纯中药一般都加有西药。

传统的治疗多是单纯用西药或单纯用中药或混合应用。单纯用西药虽然降糖快，但容易反复且副作用大，单纯用中药降糖作用很慢，所以目前某些厂家和糖尿病专科多采用中西药渗在一起，虽然打着纯中药的旗号，短期内有降糖效果，但达不到整体调节的目的，这就是临床上许多病人吃得也是中药，但血糖仍反复的根本原因。而我们根据受体学说，打破了传统刺激胰岛产生胰岛素的理论，通过大幅提高胰岛素的敏感性，在不增加胰岛负担的情况下，让体内现有的胰岛素充分发挥作用来降糖，同时使胰岛得到充分的休息和恢复。在具体用药上，采用靶向给药新技术，在西药应用上采用中国医学科学院药物研究所最新研制副作用非常小的西药，在中医配方上大胆创新，全面调整脏腑平衡阴阳，短期利用西药降糖快的治表优势，长期发挥中医中药治本求源、重在脏腑治本传统，从而使许多患者摆脱长期服药的痛苦。

生命在于运动，每个人都希望通过运动带给自己健康和快乐。但是否任何一种运动方式都有利于健康呢？运动是糖尿病的基本治疗方法之一，有些轻症糖尿病患者通过合理饮食和运动就能达到治疗目的。因此，糖尿病患者尤为关心“怎样运动有利于健康”这人问题。



一般来说，糖尿病患者适宜进行轻、中度的有氧运动。有氧运动是指机体主要以有氧代谢方式提供能量的运动。运动中吸入的氧气与体内需求的氧气相等，是一种以增强人体吸入、输送氧气能力为目的的耐力性运动。这种运动最大的特点是满足并实现人体对氧气的供需平衡。

有氧运动对人体有以下益处：

(1)改善心脏功能：有氧运动能使心脏的肌肉变得更强壮，跳动得更有力，有每次挤出更多血液的同时，也改善了心脏本身的血液供应。

(2)增加肺脏功能：有氧运动可使呼吸加深、加快、从而提高了肺活量，即增加了吸入氧气的能力。

(3)控制高血压：有研究认为有氧运动对血压正常的人影响小，而对高血压的干预影响比较大。坚持有氧运动，有些人可使收缩压下降 10 毫米汞柱，舒张压下降 6 毫米汞柱，甚至下降的幅度更大些。

(4)减肥：高血压、糖尿病常合并肥胖、高血脂；体力活动不足与饮食过量也同样会引起肥胖。反过来一定程度的肥胖增加了患高血压心脏病和糖尿病的可能性。如果每天增加 2 次快走，每分钟 120 米，每次 20 分钟，同时配合适当的饮食，2 周就可以减掉 0.5 公斤脂肪。若能持之以恒，一年便可以减少 12

公斤纯脂肪。

(5)改善心理状态:坚持参加有氧运动,可以消除肾上腺素作用,有助于控制生活中的紧张感。由于运动后体内的内啡肽作用,使每个坚持锻炼者都能会到有氧代谢运动后的舒适感。

(6)增加骨密度,防止骨质疏松:快速步行的骨骼需要支撑体重,并协调全身肌肉关节参与运动,增强了骨髓的承重能力,有效防止钙的丢失,锻炼了骨关节的灵活性。事实也证明,经常参加锻炼的老年人很少发生骨折。

有氧运动最重要的就是全国大面肌肉群参与活动,使锻炼者的心率提高到一定范围,使锻炼者的心率提高到一定范围,并保持 20 分钟以上。如步行、跑步、游泳、健身操等都属于此类运动项目,其中快速步行更适合于老年朋友或慢性病患者。通常有氧运动以每周 3 次,每次 30 分钟;或每周 4 次,每次 20 分钟;或每周 5 次,每次 20-30 分钟最好。

无氧代谢运动是机体供应的氧气不能满足机体对氧的需求,肌肉在没有持续氧气补给的情况下工作的一种运动。正因为没有充足的氧气,能量使用不充分,肌肉的时间就受到限制。因此,无氧代谢运动一般不能改善人体的心血管系统功能。最典型的无氧运

动是指一些高强度、短时间的运动，如 100 米跑、跳高、投掷、举重等，这些比赛项目运动不适合老年人锻炼，也达不到锻炼的效果。

## 怎样就医

一个人生了病，总免不了去医院就医。就医时也要讲文明，懂礼貌。病人到医院首先是挂号，候诊。在候诊室等待的时候，应耐心而不急躁，不要大声喧哗，也不可在候诊室里吸烟、吐痰、乱丢纸屑果皮，以保持一个安静、清洁、舒适的诊治环境，这既有利于医生的工作，又可减少对其他候诊病人的不良刺激。

当医务人员还没有叫到你的名字时，不要站立走动，或者在医生身旁，这会影响医生的正常工作；一旦叫到你的名字，应该礼貌地答应一声，随后到指定的位置坐下，不要迟疑拖沓，烦劳医生一再呼叫。

在医生没有开口询问病情以前，不要急于陈述，因为医生要先看看病史，或作些诊断前的准备工作。待医生向你问话，你再有条不紊，实事求是地向医生陈述清病情。

请记住以下几条规则：

1、误...“我有肾炎”。正...“我后腰部的这个地方痛。”一个谨慎的医生，必须根据症状和全面的检

查，才能做出自己的诊断。但没经验的医生有时也会信病人讲的，殊不知这样可能会铸成大错。有位妇女对给看过多次病的医生说：“我的膀胱炎又犯了。”这位医生没有怀疑她说的，又因为到了下班的时间，当即给她开了处方。一星期后，她又来找医生。经过详细检查后，医生发现她不是患膀胱炎，而是阴道炎，因为两种病有一些相似的症状。

2、如果以前生过大病，应该把详细病史告诉给医生。如问病人以前为什么住过院，他可能回“因为需要检查。”（没有价值）“因为心脏的关系。”（较好）“因为瓣膜损伤引起的心脏病。医生说年轻的时候可能患过风湿热。”（很好）“二尖瓣损伤引起的心脏病。医生说年轻的时候可能患过风湿热。”（最佳）

3、确切地告诉医生你感觉如何，因为医生是应该知道这些的。你可能认为头痛和胃痛没有什么关系，但应该如实地告诉医生。家庭的病史和病人可能也有关系。如果你胸部有一肿块，那么医生就该知道你母亲是否曾患过乳腺癌，你不要用医学术语描述自己的病情，因为医生从不敢轻信外行人的话。有些病人认为用医学术语是一种表示病情“严重”的办法，这样医生就可以认真地看病了。其实这容易使医生误入歧途。

4、重视与医生的谈话。应该弄懂我得了什么病？什么原因？今后应该注意什么？多长时间会好些？不好怎么办？还需要继续用药吗？如果能回答这些问题，那你同医生的谈话就有了结果。

### 怎样看便常规化验单

便常规化验包括检验粪便中有无红血球和白血球、细菌敏感试验、潜血试验(OB)以及查虫卵等。

正常人的粪便，一般是黄色成形的，没有血和粘液，没有红细胞、白细胞、虫卵和原虫。

如果粪便的颜色是陶土色或灰白色。可能是得了胆道梗阻；

如果粪便是柏油样黑色，可能是上消化道有出血，或者服了活性炭、铁剂等药物；

如果粪便是红色，可能是消化道出血，尤其是结肠、直肠或肛门有病的人，粪便有时呈红色。

大便中验出有红、白血球在“+---++”以上，就可以认为是菌痢；

只查出白血球，说明是肠炎；

只查出红血球，多半是患了结肠炎，肿瘤、息肉、肠结核和痔疮出血等。

验虫卵可以从大便中查出蛔虫卵或绦虫卵。

## 怎样防止医生带来疾病

所谓医生带来的疾病，主要是因医生的论断、化验和治疗而引起的各种疾病其范围涉及到各种医生错误的诊断，不合适的治疗，有害的药物反应，错误的化验结果以及在其他治疗中的致使反应。科学家们把医生带来的疾病称之为医源性疾病。怎样防止医生带来疾病呢？应该注意以下几点：

1、不要养成轻信药物、依靠药物的坏习惯，应通过正常的生活和锻炼来保持身体健康。

2、做一个积极的自我维护者，有权拒绝任何你认为不能确信是必需的检查如果医生对你的病失去信心，你应重新找一位愿意接收你的医生。

3、掌握必要的医学知识，对各种药物的效应及副作用要有所了解，应该只服用那些你绝对需要的药物。

4、应知道医生对你做各种化验的目的，了解一下如果不做这些化验是否还有其他选择。

5、外科手术前，应向医生了解，为什么要进行外科手术，是否有其他方案可行，手术是如何进行的，由谁来做等，广泛听取各种意见，做出正确的决策。

## 怎样对伤病者进行全身检查

为了解伤病者的情况，应立即为伤病者做一下全

身检查。要仔细地看、听、嗅及感觉。拿伤病者的两侧做比较。不管什么时候，只要伤病者呼吸困难，立刻让他以复原卧姿躺着。检查选自头部开始，按照方法检查到脚。

1、检查头部。口：检查呼吸，注意呼吸的速度、深度，以及难易、有没有声音，还有注意气味。快速检查口腔，看有没有呕吐物、食物、血、掉落的牙齿，这些都会造成哽噎。检查嘴唇看有没有灼伤或脱色现象，可以判断是否腐蚀性中毒。如果嘴唇内侧呈蓝色，就可能是窒息。检查牙齿，以免有脱落的牙齿掉进喉咙深处。检查假牙固定得如何（以免做人工呼吸同时脱落），如果不固定则应取出。

2、检查颈部解开环绕颈部的衣衫。手指从颅骨下方沿脊椎而下，一直检查到肩部的脊椎注意椎骨有没有不规则或骨折的现象。检查颈部是否戴有饰物。检查颈动脉，注意它的速度、强度及韵律。如果伤病者已失去意识，而且颈部没有受伤，应让颈部保持使呼吸道畅通的姿势。

3、检查脊椎。双手分别从伤病者两侧伸入，轻轻检查他背后中央的凹陷处。不要移动伤病者，也不要解开他的衣衫，只要用手指触摸检查椎骨是不规律，或是否有肿起现象。摸不到的椎骨不必勉强去检

查。

4、检查躯体。检查胸部，呼吸时肋骨的运动是否均匀，有没有“吸”空气的伤口。检查肋骨是否规律或凹陷，看看是否有骨折现象。沿胸骨检查一遍，检查两侧锁骨及肩膀，仔细触摸两侧骨盆。注意是否有骨折的征兆，并记下大小便失禁的现象。

5、检查手臂。上臂、前臂、手腕、手掌及手指的骨骼都应该检查一遍，注意有没有显示骨折的异常与肿胀。检查前臂时，还要注意伤病者是否戴着医疗手镯。医疗手镯有警告急救者的作用，在国外相当流行，国内则不常见。

6、检查腿部。用检查手臂的同样方法检查臀部、大腿、膝盖、小腿腿骨、踝、脚及脚趾。注意，检查时应该双手并用，这样可以同时检查到身体两侧，也可以立即进行比较

## 怎样叫急救车

1、与附近急救站或医院值班室联系。以便于急救车在最短时间赶到，利于抢救病人。

2、向对方简单扼要地说清家庭详细地址、联系人、病人的年龄、性别、姓名、既往病史及发病的简单过程和病人现状。以便救护车能选择最直捷的路线前往，大夫能有更充分的准备，备必要的抢救物品。



3、若住所较偏僻，最好能有家人到附近路口迎候急救车，以减少寻找时间。

### 怎样看肝功能化验单

1、胆红素定量试验：用这种试验了解病人有无黄疸及黄疸的深浅情况。

胆红素的正常值是 100 毫升的血清含量不超过 1 毫克。含量超过 1 毫克的为异常，表明有黄疸；胆红素含量越高，表明黄疸程度越深。

还有一种试验方法是“黄疸指数”，正常值为 8 单位以下，如果超出正常值也表示有黄疸。

2、麝香草酚浊度试验（也称 T·T·T）：用这种试验了解肝细胞损害的程度正常数值为 0 - 6 单位；如果超出 6 单位为不正常。

还有一种类似的试验方法是硫酸锌浊度试验，正常值为 12 单位以下。

3. 谷一丙转氨酶活性试验（也称 G·P·T）；肝细胞里含有很多谷一丙转氨酶，当肝细胞受到损害时，这种酶就会从肝细胞里释放出来，进入血液里，使血液里的 G·P·T 浓度增高。

目前，由于各地各医院测定的方法不同，所以各医院谷一丙转氨酶正常值的规定也不同

## 怎样解除伤病者衣物

为使伤口露出，做出正确的诊断，或做适当的处理，有时需要脱下伤病者的衣衫。这样做时，应该尽量不扰及伤病者，尽量不破坏他的衣衫，而且应该视实际需要，尽量少脱。如果内衣太紧，譬如束腹，需要割开时，应该尽可能沿缝合处割开。如果需要脱掉伤病者的衣服，要注意维持足够的稳私。

1、卸除保护头盔。是否应该卸除伤病者的保护头盔，譬如完全帽，要看当时的情形与伤病者的状况而定，最好让头盔留在他头上。只有在伤病者的需要时，才应该卸除头盔。卸头盔时，最好能由伤病者自己动手。封住头部与脸部的头盔，只有在堵住呼吸发生呕吐，或有严重头部外伤时，才应该卸除。但有大部分情况下，应否卸除头盔完全要看伤害的情形，以及你的能力。如果是只遮盖头部的头盔，在需要除时，只要解开或判断下颚的皮带，自头盔两侧施力，减除压力，就可以自后上方取下了。如果是遮盖头与脸的面罩形头盔，需要两个合力卸除比较完全。一个人支持住伤病者的头与颈，另一个解下头盔。卸除这种头盔时，应先将头盔往后推并稍微提起，使它离开下颚，再向前推绕过颅骨，然后垂直提起。

2、脱大衣或茄克扶住伤病者，先将他的外衣滑

至肩部，让正常侧的手臂弯曲后，从这一边先脱，然后才从受伤的手臂滑出脱下。受伤的手臂应该尽可能保持伸直。如果需要，可以将受伤侧的衣袖沿缝合线割开。

3、脱衬衫或背心。像脱外衣一样。如果需要，可以从前面或侧面割开。

4、脱长裤。将长裤从腰部拉下，可以露出大腿。提起裤角，则可露出小腿和膝盖。如果需要，可以割开裤脚内侧的缝合线。

5、脱靴子或鞋子。一手支撑住脚踝，另一手解开或剪开鞋带，即可小心地脱下鞋子。如果穿着长靴，不要去解开它。用小刀沿着靴后侧的缝合线将它割开。

6、脱袜子。如果很难脱下，可以将两指手指插入袜子和腿之间。略将袜子拉出，沿两根手指之间把它割开或剪开。

### 怎样看化验单上的 + 与 -

化验单或报告单的结果常常用(+)、(-)来表示。这里的(+)、(-)并不是数学计算时的加、减的符号，而是用来表示结果的阳性、阴性、有的人不太了解(+)和(-)，阳性和阴性的实际意思，弄不清它的含义是什么。

一般来说，阳性(+)是表示疾病或体内生理的变化有一定的结果。

例如：为一位停经妇女做尿液妊娠试验检查，结果是阳性(+)，就说明这位妇女已怀了孕，思想上可有所准备。

再如，乙型肝炎表面抗原(HB(a)A(g))检查结果为阳性(+)，说明这是一位乙型肝炎病人或是乙型肝炎病毒携带者，要引起重视才好。

相反，化验单或报告单上的阴性(-)，则多数基本上否定或排除某种病变的可能性。

有时，(+)的多少，还能表示某种疾病病情发展程度上的严重性，也就是代表数量上的变化。

例如：得了糖尿病，经常做尿糖试验，(+)、(++)、(+++)的符号，就说明糖尿病的病情有所变化：(+)为病情轻，(-)为病情得到控制，而(++)(+++说明病情没有得到控制，在继续恶化和发展；

患有胃、十二指肠溃疡病的人，大便隐血试验(++)或(++++)则说明病人出血的严重程度。

然而，阳性或阴性，(+)或(-)的结果有时也代表着相反的一面。

例如：一位多年不孕的妇女去做了治疗后，发现

尿液妊娠试验(+)阳性时,已怀孕的信息将使她高兴不已。

同样,检查结果为阴性(-)时,也不能盲目乐观。

例如:对耳硬化症的人做耳鼓膜震动试验,阴性的结果则反而证明其确有耳硬化症。

乙型肝炎表面抗体(抗-HB(s))阳性(+)表示对乙肝病毒有抵抗力,阴性(-)则表示尚没有。注射乙肝疫苗可使阴性变成阳性。

随着医学科学的发展,名目繁多的化验、检查项目也随之增加,对于其结果的阳性和阴性,(+)和(-),都要作具体分析,以做出正确判断。

#### 怎样测体温

检查体温,首先把体温表用力甩几下,把它放在眼前平视观看,如看不清里面的水银柱,可稍微用手转动体温表,即可看见里面灰白色水银柱了,当甩到35℃以下时,方可使用。

把有水银的一头放在口中或紧夹在腋下(腋下如有汗要先擦干),停五、六分钟后(约吸半袋烟工夫)取出来看。取出时不要紧张,只要不再甩动,水银柱就不会因外界温度变化而变化。

正常人体温在37℃左右,腋下体温较口腔体温低0.3~0.5℃,口腔温度高于37.3℃就是发烧。37.4

~ 38 是低烧, 38 ~ 39 是中度发烧, 39 ~ 41 是高烧, 41 以上为超高烧。

体温是人体内警铃, 体温升高表明体内有了变化。对低烧和中度发热, 不要立即用退烧药, 要请医生弄清原因, 除去病因, 烧可不治自愈。对高热和超高热, 立即采取物理降温, 并速请医生诊治。

### 怎样建立家庭健康档案

建立家庭健康档案, 这是家庭生活中一个极其重要的方面, 但往往不被人们所重视, 这里提几点建议供参考。

1、优生备忘录: 优生, 已越来越受到人们的重视, 在妊娠期间记一个备忘录对优生是有意义的。从怀孕到胎儿出世, 整个孕期会产生许多生理变化, 有选择地记录一些与健康有关的情况, 将来可成为医生判断胎儿和母亲健康状况的依据。

(1) 记录最后一次月经的日期: 这是判断预产期的一个重要依据, 可自己推算, 即月份减 3, 日期加 7。如末次月经是 9 月 8 日, 9 月减 3 等于 6 月, 8 日加 7 等于 15 日, 算出的预产期是明年的 6 月 15 日。

(2) 记录妊娠反应情况: 一般在妊娠 6 周以后就会出现挑食、偏食、食欲不振、清晨空腹时出现恶心、呕吐、头晕、疲劳、这些症状过了 90 天一般就会自

行消失，不必治疗，若逾期不见减轻，应请医生检查。

(3)记录胎动情况：一般妊娠 16 周时，孕妇可以感觉到胎动。发育正常的胎儿，每小时动 20~40 次。早期胎动较轻，蠕动状，晚期逐渐加强。28 周时胎动次数最多，下午 5~7 点胎动最活跃、孕妇自己每天晚上可以数一数，如果胎动次数每小时 5 次以下，往往表示胎儿缺氧，应快去医院检查。

(4)记录产前检查情况：把妇科检查、妊娠试验、超声波及 X 线检查结果记录下来，供临产医生参考。

(5)记录阴道出血及流水情况：怀孕 28 周内出现阴道流血应考虑有流产的可能；如果在妊娠期内持续 2~4 个月阴道少量流血，偶尔出血较多，并在血液中有水泡状物，这是患葡萄胎的征兆，应上医院检查。妊娠晚期多量阴道流水，可能是羊膜破裂，表示孕期满产或羊水早破，应记录破水的时间，及时去医院检查。

(6)记录孕期患病及用药情况：孕期患病都应做记录，某些疾病如风疹、流感、脊髓灰质炎、腮腺炎、麻疹、水痘等病毒感染性疾病，可能引起胎儿畸形应引起特别注意。孕妇服药应谨慎，每次用药也必须记录。有些药物会通过胎盘进入胎儿体内，给胎儿造成损害，如四环素族药物可使乳齿发黄变脆，并能抑制

孩子骨骼生长，使其肢体短小；碘胺类药可致新生儿黄疸；激素类药如雌激素黄体酮、睾丸酮等，都可使孩子发生生殖器畸形；眠而通、安定可使胎儿发育迟缓；扑尔敏或苯海拉明有引起胎儿肢体短缺的危险，抗糖尿病药物会发生死胎多发性畸形、苯妥因钠可引起兔唇、腭裂、骨骼畸形。以上药物孕妇应尽量避免使用，万一必须使用时，要记录药量及用药天数。

(7)记录孕期并发症：如便秘、静脉曲张、痔疮、下肢浮肿等情况，这些情况一般经过充分休息可以减轻或自行消失，若症状日趋加重，应就医。此外，孕妇还可以适当记录一些自己认为可能会影响妊娠的情况，如外伤、旅游、酗酒及精神创伤等。

2、家庭成员的健康档案：人从出生到年老，免不了生病吃药，有意识地将家庭成员的医疗保健资料整理归档，建立健康档案，日后可以提供准确的资料，帮助医生诊断和合理药选择物。应在家庭成员健康档案袋内保存好完整的病历、X光照片或报告、心电图、B超、化验单、体验表等各种病历原始单据，逐次收集，防止丢失。食物过敏史、接触过敏史、药物过敏史，也要收入档案，对于儿童，还应保存生长发育方面的资料和预防接种卡。

3、随身病情卡：有些人可能发生路边、旅途意外，



这时随身病情卡可起很大作用。如糖尿病人可能发生酮症酸中毒，发生低血糖，休克；心脏病人、冠心病病人可能出现心绞痛或心肌梗塞；肝硬化病人可能发大吐血，神志不清；癫痫病人出现全身肌肉剧烈收缩抽动，神志不清。这些病人在家中发病，家庭对他的病情有所了解，能够施行一些急救措施，如果在旅馆、饭店，甚至在马路旁发病，无医生在旁，陌生的人见了往往措手不及，有时会延误抢救时机。如果自己的口袋里或皮夹子中携带一张病情卡片，上面记载自己有什么病，会出现的什么情况，还可写上就地对自己进行简易急救的要点或请求联系车辆、护送医院等事项，卡片之末注明自己的姓名和家庭地址、工作单位和电话号码等。这种随身病情卡将使自己获得帮助的机会大大增加。

### 怎样测量脉搏

随着心脏的舒缩，在表浅的动脉所摸到的搏动称为脉搏。

在正常情况下，脉率和心率是一致的，脉搏的频率受年龄和性别的影响，一般女性比男性快，儿童比成人快。

婴儿每分钟 120 ~ 140 次；幼儿每分钟 90 ~ 100 次；学龄期儿童每分钟 80 ~ 90 次；成年人每分钟 70 ~

80 次。

运动和情绪激动时可使脉搏增快，而休息、睡眠时则脉搏减慢。

临床上有许多疾病，特别是心脏病可使脉搏发生变化。因此，测量脉搏对病人来讲是一个既简单，而又不可缺少的检查项目。中医更将切脉作为诊断疾病的主要方法。

测量脉搏常选用浅表的大动脉，最方便和常用的是最靠拇指侧手腕上的桡动脉。其次是靠近外耳道处的颞动脉和颈部两侧的颈动脉。

测量脉搏时应该用食指、中指、无名指并排按在动脉上，压力大小以能摸到脉搏跳动为准，每次要测量 1 分钟，一定要在病人安静的情况下测量，不能只用拇指进行测量，因拇指本身的小动脉搏易与病人的脉搏混淆。

正常脉搏节律规则，搏动力量均匀，手指按下时有弹性感。一般情况下，体温升高 1℃，脉搏每分钟增快 10~20 次。发现脉率增快或减慢，脉搏的节律不整齐时，要及时去医院请医生诊治。

### 丈夫用药对胎儿有无影响

研究资料证实，在正常情况下，睾丸组织与流经睾丸的血液之间有一个防护层，医学上称为血-睾屏

障。这一屏障可阻止血液中某些物质进入睾丸。

但是很多药物却能通过血睾屏障，并通过两种方式影响精卵健康结合。是干扰精子的形成。如常见的一些免疫调节剂，像环磷酰胺、氮芥、长春新碱、顺铂等药物，其毒性作用强，可直接扰乱精子 DNA 的合成，包括使遗传物质成分改变，染色体异常和精子畸形。还有吗啡、氯丙嗪、红霉素、利福平、解热止痛药、环丙沙星(人工抗菌素)，酮康唑(抗霉菌药)。

这些药物，通过干扰雄激素的合成而影响精子受精能力，像男性不孕症，妇女习惯性流产(早期胚胎丢失)，其中部分原因就是男性精子受损的结果。

第二种方式是这些药物通过血睾屏障进入睾丸，它们可随睾丸产生的精液通过性生活排入阴道，经阴道粘膜吸收后而进入血液循环，使低体重儿和畸形胎的发生率增高，而且也会增加围产期胎儿的死亡率。

另外，还有一些药物也能进入精液，如灭滴灵、氨苄青霉素、苯丙胺、二苯基海因等，但就现在的研究还不十分清楚它们对精子、受精卵以及胎儿有何影响。

因此，在怀孕前的 2-3 个月和怀孕期，丈夫用药一定要小心，可能的话，最好停用一切药物

## 怎样测量与观察呼吸

呼吸是维持生命的重要过程。人体通过呼吸与外界环境之间进行气体交换,吸入氧气,呼出二氧化碳。

正常人的呼吸频率可随年龄、活动、情绪等因素而改变。年龄越小呼吸越快婴儿每分钟 30~40 次;幼儿每分钟 25~30 次,学龄期儿童每分钟 20~25 次;成人每分钟 16~20 次。

呼吸的快慢和深浅度受疾病、药物及有毒物质等影响。如发热、缺氧时可使呼吸增加至每分钟 40 次,某些药物中毒或颅压增高时呼吸可减慢至每分钟 10 次左右。

急促的呼吸常常是表浅的,缓慢的呼吸往往是深长的。

测量呼吸应在病人安静的情况下进行,测量时最好不被病人觉察,以免因其精神紧张而影响测量结果。可在数脉完毕后,仍似在数脉,眼睛观察胸腹部的起伏,一起一伏即为一呼一吸,计算为一次呼吸。

当呼吸表浅不易观察时,可将棉线放在鼻孔处,观察吹动的次数,即是呼吸次数。观察病人的呼吸,除了观察呼吸次数外,还要注意观察呼吸的深浅度、呼吸的节律、呼吸的气味以及呼吸有无困难等。

## 心电图可发现的疾病

心电图(简称 EKG):是检查心脏情况的一种重要而常用的方法。

检查目的 EKG 主要用于:

1. 对鉴别各种临床上暂时不能确诊的心律失常最有实际意义。

2. 帮助确定心肌病变。如心肌梗塞、心肌炎、心绞痛及慢性冠状动脉供血不足等。

3. 急性心包炎、缩窄性心包炎的辅助诊断。

4. 提示心房、心室肥厚扩大的情况,从而协助临床诊断。例如风湿性瓣膜病、肺心病及先天性心脏病等。

5. 提示药物的影响。例如洋地黄、奎尼丁、吐根碱和某些抗癌药物(如阿霉素)等,在用药过程中如影响心脏,心电图可及时反映。

6. 提示电解质紊乱,例如血钾过高过低等。

7. 在心脏手术中,心导管检查时,进行心电图监测,可以及时反映心律与心肌功能情况,借此指导手术进行,并提示必要的药物处理。

## 怎样测量血压

血压是血液在血管内流动,对血管壁所施加压力。血压分为动脉压与静脉压,大家平常说的血压指

是动脉压。动脉压又分收缩压和舒张压。当心脏收缩时，血液流入大动脉，冲击动脉管壁，这时动脉压力最高，称为收缩压；当心脏舒张时，动脉内压力降至最低点，称为舒张压。收缩压与舒张压之间的差数称为脉压差，脉压差平均为：30～40mmHg。

测量血压方法：常用血压表有两种，水银柱血压计和弹簧血压计。测量前应先检查血压计有无破损，水银柱平面或指针起点应在“0”位。

患儿测量前需要休息片刻，坐位、卧位均可，露出一侧上臂至肩部，衣袖太紧时应脱下，伸直肘部，手掌向上平放，将血压计平放在桌上或床上，当病人的心脏位置平行。驱尽袖带内的气体，平整松紧适宜地在肘窝上3cm处缠绕好，戴上听诊器放在搏动处，肘窝部摸到肱动脉搏动后，将听诊器放在关紧气门，握住皮球打气至肱动脉的搏动声消失时再往上打10毫米，然后慢慢打开气门放气，使水银柱或指针缓慢下降，听到第一声搏动时，水银柱或指针所指的该度，即为收缩压。继续放气，搏动声继续存在并增大，并搏动声突然变弱或消失时，此时水银柱顶端或指针所指的该度为舒张压。

测量血压注意事项：测量血压，袖带宽窄要合适，太窄则测得的血压值可偏高；反之，则偏低，一般婴

幼儿用 6~7 厘米宽的袖带，学龄期儿童用 9~10cm 宽的袖带，成人用 12 厘米宽的袖带。

血压计要定期检查，保持其准确性，并应放置平稳，切勿倒置或震动。打气不可过猛、过高，用后驱尽袖带内空气、卷好，橡皮球须放于盒内固定位置，以防玻璃折断。如发现血压听不清或有疑问时应重测，先使水银柱降至“0”位再测。

### 做心电图运动试验的注意事项

冠状动脉供血不足病人在安静或一般状态下心电图可能正常，但在体力活动增加时发病。因此，让病人进行一定量的运动，如上下特制的阶梯，骑专门的自行车或在活动的平板上行走后再作心电图检查，就可提高缺血心肌心电图改变的诊断准确率，此即运动试验心电图。

有下列任一情况不能作本试验，患者在就诊时应注意向医生说明：

1. 急性心肌梗塞；
2. 初发型和恶化型心绞痛；
3. 严重的必律失常：室性心动过速、完全性房室传导阻滞、频发多源性室性早搏和顽固性室上性心动过速等；

4. 严重的急性心肌炎或心包炎、亚急性感染性心内膜炎和急性风湿热；
5. 中度至重度高血压；
6. 梗阻型心肌病；
7. 严重运动障碍性疾病。如严重关节炎、肢体残疾；
8. 同时有急性或严重全身疾病，如急性肝炎、肾功能衰竭和肺炎、严重贫血、发热等。
9. 衰弱和高龄；运动试验仍有一定的假阳性和假阴性。

## 怎样消毒家用医药器械及物品

家庭小药箱里备用的电镀剪刀、镊子、棉棒、纱布、绷带、制备酒精棉用的脱脂棉及贮存这些物品的铝盒、瓶子等均需洁净无菌，否则反而会污染了伤口。

如何做到洁净无菌呢？家庭采用蒸气消毒法最为方便。

将欲消毒的物品放在铝锅、不锈钢锅、搪瓷锅及高压锅等容器内，待水烧开后，再蒸45分钟（高压锅20分钟）即可达到灭菌消毒的目的。

在蒸气消毒操作时应严格注意以下几点。

- 1、蒸煮的锅、屉及剪刀、镊子、铝盒、瓶子应先用洗涤剂活刷并用清水冲洗干净，不得有油渍污



迹。

2、制备消毒棉必须用药店购来的脱脂棉，不能随意用其他棉花代替。

3、纱布、绷带、卫生棉等为了避免蒸后潮湿，可放在加盖铝盒内蒸气消毒。

4、剪刀、镊子、瓶子等可用洁净白布(医药术语称为敷料布)包好蒸。

5、进行瓶子等玻璃器皿消毒时，锅内不可直接加入热水煮沸，而应加入冷水逐渐加温至沸，以防瓶子裂损。

6、消毒好的物品应放在消毒的铝盒、敷料布包内保存，以免污染。

7、剪刀、镊子及有时用来拨刺的针，用前可再用消毒酒精擦拭一下。

## B 超检查应注意什么

超声检查是利用超声波的良好指向性，遇界面引起反射、折射，在组织中吸收和衰减，以及对运动界面所产生的多普勒效应等物理特性，检测人体各组织器官的声学反射特性，记录加以分析，为临床提供病变的部位、性质、程度和功能状态。

检查目的B超检查应用极为广泛。除骨骼系统外，身体每个部位几乎都可使用B超检查。

注意事项: B 超检查简便易行, 无创伤无痛苦, 需要注意的事项同检查部位有关。

1. 胆囊和胰腺: 作胆囊超声检查时, 前一天要少吃油腻食物, 检查前 8 小时(即检查前一天晚餐后)不应再进食。如胆囊不显示需要复查, 须禁食脂肪食物 24-48 小时。若患者同期还要接受胃肠或胆囊的 X 线造影, 超声检查应安排在它们之前, 或在胃肠钡餐三日之后、胆道造影两日之后进行。胰腺检查的准备同胆囊。

2. 脾脏: 单纯检查脾无需特殊准备, 但饱餐后脾向后上方移位, 影响显像, 故以空腹为好。

3. 胃肠: 作胃肠等上消化道检查, 前一晚要进易消化食物, 检查当日晨禁食禁水。如患者需同期作胃肠 X 线或纤维内窥镜检查, 超声检查也需安排在它们之前, 或在其后 2-3 日, 以免钡剂和气体对其干扰。作直肠检查时, 尚须患者保持膀胱充盈, 故检查前 2-3 小时不应解小便。作结肠检查前则应注意排空大便。

4. 腹膜后器官: 准备同胆囊。如需用区别病变是否在盆腔, 检查前要保持膀胱充盈。检查前两天不要作钡剂造影。

5. 肝脏和肾脏: 检查前一般无须特别准备, 但最好是空腹进行。

6. 妇产科:准备同胆囊。但检查前 2-3 小时应停止排尿,必要时饮水 500-800ML,务必使膀胱有发胀的感觉。如果是在怀孕初期,则不必饮水,以免膀胱过度充盈而压迫子宫。如经阴道超声检查,则无需特别饮水。

7. 眼:检查时将被检眼闭合,非受检眼平视天花板,下颌微微上翘,使瞳孔位于中心位置。检查中不要揉眼,以免检查用的油性液体流入眼内,损伤眼睛。

B 超检查时,幼小儿童在检查过程中可能不合作,须预先给予镇静剂。

作腹腔器官检查时,遇腹腔气体过多或有便秘的患者,医生可能嘱检查前日晚服缓泻药,或在检查前灌肠,患者应当认真配合。

### 怎样看血常规化验单

1、血细胞:成人每立方毫米 5000 ~ 10000 ; 1 ~ 5 岁儿童约为 8000 ~ 11000。

2、红细胞:成人男性每立方毫米 400 ~ 500 万 ; 成人女性 350 ~ 450 万 ; 新生儿 600 ~ 700 万 ; 两岁后逐渐下降。

3、血红蛋白:成人男性 13.5 ~ 15 克% ; 女性 12 ~ 14.5 克%。

4、血沉:

A、长管法:每小时儿童 12 毫米以下;成人男性 15 毫米以下;成人女性 20 毫米以下。

B、短管法:每小时儿童 2~10 毫米,成人男性 0~8 毫米,成人女性 0~10 毫米。

5、血小板:每立方毫米 10~30 万。

6、出血时间:1~5 分钟。

7、凝血时间:

A、试管法 4~12 分钟;

B、毛细血管 2~4 分钟;玻片法 2~8 分钟。

8、蛋白质:总量 6~7.5 克%;白蛋白 3.5~4.8 克%;球蛋白 2~3 克%;白蛋白/球蛋白 3.8~4.8 克%。

9、葡萄糖:成人 80~120 毫克%;儿童 80~100 毫克%。

10、总胆固醇:成人 100~230 毫克%;6 岁以上儿童 130~200 毫克%。

11、甘油三酯:比色法 < 5.45 毫当量/升或 40~150 毫克%。

12、谷丙转氨酶:定量法 2~40 卡门氏单位。

13、肝功能:黄疸指数 2~6 单位;总胆红素 0.1~1 毫克%;麝香草酚浊度 0~6 单位;硫酸锌浊度 2~12 单位。

## 结核菌素皮肤试验

方法同过敏试验，只是观察结果的时间为试验后72小时。结果判断：

皮试部位无硬结或仅轻微发红为阴性；硬结直径20mm为(+++)，出现水泡、坏死为(++++)。皮试阳性若为儿童，提示可能患有结核病。在成人，说明曾受过结核菌感染，但目前不一定患有结核病；皮试阴性者有儿童，说明未受结核菌感染或有可能免疫功能低。在成人，说明免疫功能低。特别是X线检查有肺部阴影，高浓度的结核菌素试验仍阴性，需除外肺癌可能。注意事项：

基本同过敏试验，皮试部位出现红肿及硬结，不必介意，它们可自动消失。如果出现水泡溃破，可用1%龙胆紫涂擦，以防感染。

## 怎样看尿常规化验单

尿常规化验包括尿的颜色、透明度、酸碱度、比重、有无蛋白和糖，以及尿中段沉渣试验等。

一些疾病可以使尿色改变。例如：

出现尿深黄如浓茶样，多见于急性黄疸型肝炎；尿混浊、尿少淋漓，多见于急性尿路感染、蜜月性膀胱炎；

尿色红呈血样，提示可能罹患急性肾小球肾炎、

肾结石、肾结核、尿路或肾肿瘤和泌尿系外伤等。

在一张尿化验单上,如果一些项目后面写了“+”号(或“++”、“+++”,表明程度不同),这在医学上叫做阳性结果;相反,“-”号就叫阴性结果。阳性结果通常是泌尿系统疾病的标志。

报告单上报告验出大量白血球(WBC + + --- + + +)和上皮细胞,多提示泌尿系统感染。

尿中大量红血球(RBC + --- + + +),说明患有肾脏结石、肿瘤、急性肾炎、膀胱炎和泌尿外伤。

如果尿中化验出有管型阳性,那就表示肾脏有一定损伤,常见于急慢性肾炎、肾盂肾炎和肾病综合症等。

如果尿糖试验是阳性,那就很可能是糖尿病,因为正常人尿中只有微量的糖,一般化验不出来。

大量吃糖或推注葡萄糖时,会有短暂的尿糖出现。

糖尿病患者不但尿糖阳性,而且血糖明显增高。

## 腰椎穿刺

穿刺目的:

获取脑脊液作化验检查,以确定脑、脊髓有无病变及病变的原因;确定有无颅内出血;测定颅内压力的高低,脊髓腔内是否有阻塞、压迫;注入空气或造

影剂做脑或脊髓造影；麻醉手术；椎管内注入药物达到治疗目的(常称为鞘内注射)。

注意事项：

脑脊液与大脑相通，并且不断地与体内其他部位的水分进行交换而保持一定的数量。脑脊液可以反映脑和脊髓的病变，但不能由此推及抽取脑脊液会影响大脑。腰椎穿刺部位一般在第2至第4腰椎间，与大脑相距甚远，抽取的少量脑脊液，身体也能自动补充，绝不会因腰椎穿刺而伤及头脑，使病人变呆变傻。反之，需要做腰穿的人往往颅内已有病变，它们有可能使患者智力低下、瘫痪等，这显然不是腰穿之罪。病人和家属不必为此而犹豫不决。

腰椎穿刺时，患者头要昼向胸前俯曲，双膝尽量向腹部屈曲，使脊背弯成弓形，尽量暴露椎间隙，便于穿刺。

穿刺过程中尽量保持姿势不变，更忌乱叫乱蹬，以免操作失败。

穿刺成功后，患者可稍伸直、双下肢半屈，放松身体。

小儿及神志不清者由专人看护。

穿刺结束后，不用枕头平卧4-6小时。覆盖在穿刺部位的纱布24小时后可去除，时间过长反而损

害皮肤。饮食一般不受限制或遵医嘱。

个别病人穿刺后有头痛，其特点是抬头或坐起时加重，平卧时减轻或消失，其原因可能系少量脑脊液自针孔内漏出。大多可在一周内自动消失。多饮水有助于缓解头痛。头痛还可能与病人的精神因素有关，故穿刺前后不宜过分向病人渲染穿刺的危险性。

### 内窥镜检查

包括纤维支气管镜检查术、纤维胃镜检查术、纤维结肠镜检查术、腹腔镜检查术、子宫镜检查术、宫颈刮片检查术、膀胱镜检查术、纤维支气管镜检查术。

应用范围：

在诊断方面可用于：

1. 确定 X 线胸片上阴影的性质；
2. X 线胸片上未能显示病变，而痰中查到癌细胞，纤维支气管镜(纤支镜)检查有时能发现早期肺癌；
3. 肺癌术后的复查。

在治疗方面可用于：

1. 肺部分泌物引起的肺不张；
2. 摘取支气管之异物、小的良性肿瘤、肉芽组织；
3. 对肺部肿瘤进行激光治疗；
4. 局部病变的药物治疗。

注意事项：



1. 上呼吸道急性炎症期间,咳嗽较重,哮喘发作,严重心脏病病人不宜做纤支镜检查;

2. 检查前 2-4 小时禁食,检查后 2 小时内禁水禁食,然后饮水少量,如无呛咳即可进食;

3. 检查前可能要注射阿托品,患有青光眼、心动过速、前列腺肥大或近期有尿潴留的病人,须主动向医生说明,因阿托品可使这些疾病加重;

4. 纤支镜系通过鼻腔或口腔插入肺中,插入前要做咽部麻醉,故一般无甚痛苦;

5. 检查后有短时间的少量痰中带血,这是正常现象。若出血较多,可使用止血药及止咳药。

#### 纤维胃镜检查术

##### 应用范围:

1. 长期反复上腹部疼痛,饱胀不适;
2. 吞咽困难;
3. 恶心、呕吐、吐酸水、时好时坏,反复出现;
4. 呕血及便血;
5. 不明原因的食欲不振,体重减轻或贫血;
6. 治疗方面可用于上消化道出血的出血。

##### 注意事项:

胃镜检查安全,病人需要注意的有:

1. 检查前禁食,禁烟 12 小时。有急性扁桃炎或

咽峡炎应暂缓检查；

2. 检查前要先咽喉部喷麻醉药。喷药后不要马上咽唾液，也不要马上吐出，以免影响麻醉效果。

3. 插入胃镜时，因刺激咽喉部可能有恶心欲吐感，但不是每个人都有。事实上，只要与医生配合好，轻轻地将胃镜迅速吞下去，就不会有明显的恶心感。如果检查前即心存疑虑，心理作用也可引发恶心呕吐。

4. 胃镜插入后，要平静呼吸，若有闷胀等不舒服感，尽量不要频繁打嗝，或支头蹬脚手抓。

5. 如果医生需要钳取一点胃组织进行病理检查，因损伤很小，不会有疼痛感。

6. 检查两小时后方可饮水进食，但 24 小时内应以温凉的稀饭，面条等柔软食品为宜。硬而粗糙的食物对胃粘膜有刺激，有可能引起胃出血。

7. 有些人检查后感到咽痛、异物感或伴有少许出血，多为检查中胃镜擦伤咽部粘膜所致，过一段时间会自动消失。如病状较重，含服喉片及用消炎液漱口，出血者口服云南白药，可促使症状消失，减轻不适。

#### 纤维结肠镜检查术

应用范围：

纤维结肠可从肛门经直肠、乙状结肠、升结肠、

横结肠、降结肠插到与小肠交界的回肠末端。

临床上主要用于：

1. 原因不明的下消化道出血、慢性腹泻、低位肠梗阻、左下腹可能与大肠回肠末端有关的肿块；
2. 大肠术后的复查；
3. 大肠肿瘤、息肉的直接摘除。

注意事项：

接受纤维镜检查时，需要患者注意的事项有：

1. 做好肠道准备；
2. 精神不要紧张。纤维结肠镜检查比较安全。检查过程中有可能出现腹胀和轻微的腹痛，应随时告诉医生。但也不要稍有不适即叫嚷乱支，以免干扰医生操作甚至出现意外；

3. 检查后的恢复。术中无明显不适与未做活检者，术后可进普通饮食；术中腹痛较重或做过活检者，术后1-2天应进流质或半流汁少渣产气饮食；术后若肠内积气过多而感腹胀，2-3小时内少活动、暂不进食；术中做活检或肿块切除，如术后腹胀明显、疼痛加剧，应留院观察。已回家者须及时回医院，请医生排除肠穿孔的可能；

4. 纤维结肠镜检查前常要肌肉注射阿托品。如果患者有青光眼、心动过速、前列腺肥大或近期有尿潴

留现象，须主动向医生说明，因为阿托品可使这些疾病加重；

5. 检查后3日内不做钡剂灌肠检查。以上所述同样适合于已做过大肠手术或有人工肛门的患者。

#### 腹腔镜检查术

应用范围：

1. 盆腔或腹腔包块的诊断；
2. 卵巢囊肿、胆囊结石、阑尾炎等疾病的治疗；
3. 输卵管结扎。

注意事项：

1. 腹腔镜一般从脐孔处插入腹腔；
2. 术前需作肠道准备；
3. 术中若有不适，可向医生说明，乱动身体可造成操作失误或失败；

4. 术后有轻度腹胀、隐痛可不作处理，疼痛明显者可用止痛药；

5. 术后休息并忌性生活一周。

#### 子宫镜检查术

应用范围：

异常子宫出血、闭经、不孕症、宫腔内肿瘤、宫内节育器的定位和取出。

注意事项：

1. 检查前 2 日，检查后两周内禁止房事；
2. 少数人在检查后出现下腹痛，休息后可自行缓解；
3. 检查后常有少量阴道流血，可自然停止，无需处理。

### 宫颈刮片检查术

#### 检查目的：

了解子宫及阴道有无癌前病变或肿瘤、炎症，以及了解卵巢功能。

#### 注意事项：

1. 检查前 24 小时不得盆浴、性交、阴道灌洗和搽药；
2. 检查应安排在两次月经之间；
3. 婚后第一两年各作 1 次宫颈刮片，以后每 3-5 年 1 次。如有宫颈癌，可做到早期发现。

### 膀胱镜检查术

#### 应用范围：

确诊膀胱内病变；逆行肾盂造影；膀胱结石，肿瘤和尿道狭窄的治疗。

#### 注意事项：

检查后多饮水，注意尿量及血尿情况，若出血明显应告诉医生。

## 纤维胃镜检查

### 应用范围:

长期反复上腹部疼痛，饱胀不适；吞咽困难；恶心、呕吐、吐酸水，时好时坏，反复出现；呕血及便血；不明原因的食欲不振，体重减轻或贫血；治疗方面可用于上消化道的出血。

### 注意事项:

胃镜检查安全，病人需要注意的有：检查前禁食，禁烟 12 小时。有急性扁桃体炎或咽唾液，也不要马上吐出，以免影响麻醉效果。

检查前要行咽喉部喷麻醉药。喷药后不要马上另唾液，也不要马上吐出，免影影响麻醉效果。

插入胃镜时，因刺激咽喉部可能有恶心欲吐感，只要与医生配合好，轻轻地将胃镜迅速吞下支，就不会有明显的恶心感。如果检查前即心存疑虑，心理作用也可引发恶心呕吐。

胃镜插入后，要平静呼吸，若有闷胀等不舒服感，尽量不要频繁打嗝，或动头蹬脚手抓。如果医生需要钳取一点胃组织进行病理检查，因操作很小，不会有疼痛感。

检查两小时后方可饮水进食，但 24 小时内应以温凉的稀饭，面条等柔软食品为宜。硬而粗糙的食物

对胃粘膜有刺激，有可能引起胃出血。

有些人检查后感到咽痛、异物感或伴有少许出血，多为检查中胃镜擦伤咽部粘膜所致，过一段时间会自动消失。如病状较重，含服喉片及用消炎液漱口，出血者口服云南白药，可促使症状消失，减轻不适。

### 核磁共振检查

磁共振成像术(MRI)也有称之为核磁共振，英文缩写为MRI。其基本原理是在强大磁场的作用下，记录组织器官内氢原子的原子核运动，经计算和处理后获得检查部位图像。

#### 检查目的：

颅脑及脊柱、脊髓病变，五官科疾病，心脏疾病，纵膈肿块，骨关节和肌肉病变，子宫、卵巢、膀胱、前列腺、肝、肾、胰等部位的病变。

#### 优点：

1. MRI 对人体没有损伤；
2. MRI 能获得脑和脊髓的立体图像，不像 CT 那样一层一层地扫描而有可能漏掉病变部位；
3. 能诊断心脏病变，CT 因扫描速度慢而难以胜任；
4. 对膀胱、直肠、子宫、阴道、骨、关节、肌肉等部位的检查优于 CT。

缺点：

1. 和 CT 一样，MRI 也是影像诊断，很多病变单凭 MRI 仍难以确诊，不像内窥镜可同时获得影像和病理两方面的诊断；

2. 对肺部的检查不优于 X 线或 CT 检查，对肝脏、胰腺、肾上腺、前列腺的检查不比 CT 优越，但费用要高昂得多；

3. 对胃肠道的病变不如内窥镜检查；

4. 体内留有金属物品者不宜接受 MRI。

注意事项：

1. 检查前须取下一切含金属的物品，如金属手表、眼镜、项链、义齿、义眼、钮扣、皮带、助听器等等；

2. 装有心脏起搏器的患者禁止做 MRI 检查；

3. 做盆腔部位检查时，需要膀胱充盈，检查前不得解小便。有金属节育环者须取出才能进行；

4. 体内有弹片残留者，一般不能做 MRI；

5. 手术后留有金属银夹的病人，是否能做 MRI 检查要医生慎重决定；

6. 胸腹部检查时，要保持呼吸平稳，切忌检查期间咳嗽或进行吞咽动作；

7. MRI 对饮食、药物没有特别要求；



8. 检查时要带上已做过的其他检查材料,如B超、X线、CT的报告。

## 健美运动的概念

### 健美运动的作用

长期进行健美锻炼,能够发达肌肉、增长力量;增进健康、增强体质;改善体形体态、矫正畸形;调节心理活动,陶冶美好情操;提高神经系统机能,培养顽强意志品质。

#### (一)发达肌肉,增长力量

健美运动的一个突出作用是可以有效地发达全身肌肉,增长力量。在人体中,由肌肉、骨骼、关节和韧带等共同组成了运动器官,使有机体得以进行各种各样复杂精细的运动,而一切运动的原动力就是那些大大小小的肌肉。由于健美比赛中评分的主要标准之一是肌肉的发达程度,所以,健美训练中要经常采用各种各样的杠铃、哑铃等负重动作,对全身各部位肌肉进行锻炼,特别是每次练习几乎都是极限练习,因此能够使肌肉得到强烈的刺激,从而使肌纤维增粗,肌肉中的毛细血管网增多,肌肉的生理横断面增大,肌肉变得丰满结实而发达,也就是通常所说的肌肉块头增大了。此外由于中枢神经系统调节机能的改

善，特别是神经过程的强度和集中能力的提高；在力量训练的影响下，肌细胞内的肌动蛋白和肌球蛋白等收缩物质含量的增加；脂肪的减少，从而使肌肉的粘滞性减小。所有这些变化的结果，导致了肌肉力量的很大增长。特别是某些局部肌肉群的力量，能达到相当高的水平。例如，某些最轻级别健美运动员的卧推成绩竟能达到 100 千克以上，个别健美运动员甚至能用 90 千克伪杠铃做弯举和颈后臂屈伸动作，由此可见其惊人的臂力。

## (二) 增进健康，增强体质

经常从事健美锻炼，能对心血管系统、呼吸系统和消化系统等各内脏器官的功能产生良好的影响。健美锻炼可使心肌增强。心脏容量增大，血管弹性增强，从而提高心脏的收缩力和血管的舒张能力，使心搏有力，心输出量增加。心跳次数也可减少到约 60 次/分钟，这样心脏休息的时间就增多了，出现了节省化的现象。由于心脏的工作能力和储备能力都提高了，这就能承受更大的负担最。健美锻炼还能使血液中的红血球、白血球和血红蛋白增加，从而提高身体的营养水平、代谢能力和对疾病的抵抗能力。

健美锻炼对呼吸系统的机能也有良好的影响，它能提高呼吸深度。增加每次呼吸时的气体交换量，这

既有利于呼吸肌的休息，又可提高呼吸系统的功能储备，从而保证在激烈运动时满足气体交换的需要，提高机能水平。健美锻炼还能提高消化系统的机能，因为肌肉活动时要消耗大量的营养物质(尤其是能源物质)。这就需要及时的补充，同时，肌肉的活动可促使胃肠的蠕动增强，消化液分泌增多，使消化和吸收能力得到提高，食欲增加。综上所述，健美运动能有效地增进人体的健康水平，增强体质。

### (三)改善体形体态。

矫正畸形体形主要是指全身各部位的比例是否匀称、协调、平衡和谐，以及主要肌肉群是否具有优美的线条。体态主要是指整个身体及各主要部位的姿态是否端正优美。我国自古以来就很重视体态，强调一个人要站有站相，坐有坐相，俗话说“站如松、坐如钟”。如果长时间不注意体态端正，就可能影响某些骨骼的正常生长和发育，如脊柱的侧屈以及含胸驼背等，影响体态美。健美运动的各种动作能给予身体某些部位的生长发育以巨大的影响，促使骨骼的生长和肌肉的发展。科学的训练还可减少肌肉中的脂肪含量。达到消脂减肥的目的。这些变化都能够有效地改善人的体形体态。如三角肌发达了，肩部就显得宽阔；背阔肌增大了。能使身体是美丽的倒三角形。腹肌发

达了，就会使腹部扁平、坚实，使男子变得体格魁梧、肌肉发达、英姿勃勃、风度翩翩；女子变得体态丰满、线条优美、明朗多姿、秀丽动人。

正因为健美运动的各种动作能给予身体某些相应的部位以巨大的影响，所以，当一个人的体态已经出现某些缺陷的时候，就可以针对性地选择某些适当的动作来进行锻炼以达到矫正畸形的作用。如四肢不成比例者，可以采用先练差的一侧的办法使之发达起来，以达到匀称协调；含胸驼背者。可多练，些卧推举和扩胸动作，经过半年左右的锻炼，胸廓自然就会挺拔，肌肉也会发达充实起来。由于健美运动的这一作用，某些动作已被进一步用于医疗体育方面，以期恢复肢体的某些功能。

#### (四)调节心理活动，陶冶美好情操

人的心理活动，其本质乃是大脑对外界客观事物的反映。现代生活的紧张节奏，会使人产生紧迫感、压抑感，而紧张的体力劳动和脑力劳动又会使人产生疲劳感。出现以上情况，可以通过休息、睡眠、沐浴、放松按摩等恢复措施使疲劳得以消除。、但神经的疲劳是产生深度疲劳的主要因素，因此，除采用上述方法外，还可采用一些调节心理活动的积极措施，而健美运动则能起到这方面的作用。通过卓有成效的锻炼

效果来吸引人的注意力，如通过一段时间锻炼后，肌肉增长了，多余的脂肪减掉了，体形健美了，人在心理上就会产生一种满足用通过优美明快的音乐，节奏鲜明而又活泼愉快的形体练习，来调节人的心理活动，松弛一下紧张的神经，转移和消除人的疲劳感、压抑感，使大脑得到积极的休息。健美运动还可以陶冶人的美好情操。爱美之心人皆有之，如果一个人执著地追求健与美，追求生活中真、善、美的东西，他就能自觉地抵制假、恶、丑的现象，感到生活很充实。因而在工作和学习中就会精神振奋、精力充沛、注意集中、充满信心。健美训练所带来的形体美、姿态美的良好变化，他也使人变得活泼开朗、朝气蓬勃。所以，健美运动是一种青春常在的运动，它可以调节人的心理活动，陶冶人的美好情操。

(五)提高神经系统机能，培养顽强意志品质中枢神经系统由脑和脊髓构成，而其最高指挥机关则是大脑皮层。

它一方面担负着管理和调节人体内部各器官系统的活动，保持人体内部环境的平衡，另一方面则维持人体与外部环境的平衡。健美运动是在中枢神经系统的支配调节下进行的。反过来，进行健美锻炼也能提高中枢神经系统的机能水平。它能够提高神经过程

的强度和集中能力，提高均衡性和灵活性，从而提高有机体对内外环境的适应能力。经常坚持健美锻炼的人，一般能睡得熟、睡得深，很少患神经衰弱症。健美训练中，肌肉经常要工作到极限，运动员要经常克服由于大运动量训练所带来的肌肉酸疼等疲劳感觉和各种困难，长期的刻苦训练，持之以恒，坚持不懈，就可以培养顽强的毅力，培养不怕苦、不怕累、不怕疼痛、不怕枯燥的顽强意志品质。

### 心血管疾病是德最常见的死亡原因

根据德国联邦统计局的数据，去年德国共有 33.88 万人死于心血管疾病。心血管疾病已成为德国最常见的死亡原因。德国去年有近一半的死者是这一原因造成的。

统计结果显示，65 岁以上的老人死于心血管疾病的尤其多。由于女性平均比男性寿命长，因此死于心血管疾病的女性要比男性多。但死于心肌梗塞的患者情况有所不同：其中 55% 为男性，45% 为女性。

另外，德国去年死亡的人中四分之一是身患癌症造成的。男性最常见的是消化器官和呼吸道肿瘤，女性除了消化器官恶性肿瘤外，另一常见的死亡原因是乳房癌。德去年因受伤和中毒死亡的人数为 3.45 万人，其中男性要比女性多出一倍。最常见的死亡原因

是摔跤及交通事故。

## 多吃番茄美容养颜

番茄又名西红柿、番李子、金橘、为茄科植物番茄的新鲜果实。一年生或多年生草本，其形状、大小、颜色都因产地不同而不一、通常为圆形、扁球形、长椭圆形、色泽则以红色为主，表面平滑而肉汁多。

番茄甘、酸、微寒、入肝、脾、肾经脉，其功效可养颜美容、消除疲劳、增进食欲、提高对蛋白质的消化、减少胃胀食积。其特性为介于果实与蔬菜间，可蔬可果，适合调制养生料理，含有丰富的维他命 A 与 C，由于有机酸的保护，可使番茄在烹调中维他命 C 不被破坏，使人们可有效的烹调它。

在现代研究发现中，番茄含有较多苹果酸、柠檬酸等有机酸、有机酸除了保护维他命 C 不被破坏外，尚可软化血管、促进钙、铁元素的吸收，帮助胃液消化脂肪和蛋白质，这是其他蔬菜所不及的。

帮助胃液消化脂肪番茄中含有糖类、维生素 C、B1、B2、胡萝卜素、蛋白质以及丰富的磷、钙等。其维生素 C 的含量高、相当于苹果含量的 2.5 倍，西瓜含量的 10 倍，一个成年人若每天食用 300 克的番茄，便可满足人体一天对维生素及矿物质的需求。番茄中亦含番茄素，有抑制细菌的作用。亦含有可预防高血

压的维生素P是维护细胞正常代谢不可缺少的物质，可使沉淀于皮肤的色素、暗斑减退，可预防老人斑的出现，具有漂白、去斑、防色素沉淀，是美容不可缺少的水果。

番茄为吃素的主要蔬果，烹调种类繁多，除了下述的六道作法，炒、凉拌、汤、蒸、煮、炖均宜，如番茄炒蛋、番茄豆腐蛋花汤、糖拌西红柿、番茄夹蜜饯、番茄蔬菜浓汤，最常用的是制成番茄酱，可贮存、长期食用，唯性较寒，体质虚弱之妇女在生理期不宜食用或感冒、生产坐月子时，都不宜。

## 饮食五戒为健康

### 一戒烫食

有人喜欢吃烫的食物，例如滚烫的米粥、汤水、刚出锅的油条等。烫食习惯很不好。烫食能使口腔粘膜充血，损伤粘膜造成溃疡，破坏了粘膜保护口腔的功能。烫食对牙齿也有害处，它能造成牙龈溃烂和过敏性牙病。太烫的食物还能损伤食道粘膜，刺激粘膜增生，留下的瘢痕和炎症还可能引起恶性病变。据一些专家分析，食道癌的发生也与烫食有关。长期烫食还可能破坏舌面的味蕾，影响人的味觉神经，使人食欲减退。

### 二戒快食



有人吃饭特别快，三口两口，一碗饭就下肚了。真可谓“狼吞虎咽”。结果是食物在嘴里的咀嚼不完全，加重了胃的负担，容易造成胃溃疡和胃炎。另外，由于咽得太快，油炸爆炒等坚硬食物容易擦伤喉管，鸡、鱼等骨刺不小心还可能卡住或噎住喉咙。所以吃饭时，要细嚼慢咽，让唾液、消化酶和食物充分搅拌，以利于消化和营养的吸收。

### 三戒暴食

有些人喜欢狂饮暴食，见到美味佳肴更是“爱不歇口”，弄得终日饱胀。由于进食过多的荤腥食物，促使胆汁、胰液大量分泌，有发生胆道疾病和胰腺炎的可能。也容易诱发心脑血管疾病。高血压、高血脂、动脉硬化的病人更是经受不起。暴食还会引起严重消化不良、腹痛或腹泻。一次吃进大量不消化的食物，可能发生急性胃扩张，如果抢救不及时，还有生命危险。

### 四戒零食

有些妇女和儿童喜欢吃零食，他们目无正餐而只喜欢吃些瓜子、花生米、糕点糖果之类杂七杂八的东西。吃零食的结果，是造成淀粉类碳水化合物、蛋白质等摄取量不足。不吃或少吃蔬菜就会引起各种维生素和无机盐类的严重缺乏。长期食物搭配不平衡，就

会影响体质。

爱吃零食者没有正常的饮食规律，消化系统没有定时进食的条件反射，破坏了消化功能的规律性，同时，胃肠也得不到休息，必然会引起食欲减退。

### 五戒咸食

有些人特别喜欢吃很咸的食物，菜里、汤里总放很多盐，小菜还得加酱油，结果由于氯化钠的增多，造成体内的储留，体液增多，血液循环量增加而致心、肾负担过重，从而引起血压升高。

## 十二种美腿食物

模特的身材如此诱人，因为她们拥有一对修长健美、胖瘦适中的大腿。我们将为你解译美腿密码，原来，并不是什么高科技产品，而是生活中再平常不过的果蔬～

### 1. 海苔

维生素 A、B1、B2 海苔里都有，还有矿物质和纤维素，对调节体液的平衡裨益良多，相纤细玉腿可不能放过它。

### 2. 芝麻

提供人体所需的维他命 E、B1、钙质，特别的是它的亚麻仁油酸成份，可去除附在血管壁上的胆固醇。食用前芝麻磨成粉，或是直接购买芝麻糊才能充

分吸收这些美腿营养素喔！

### 3. 香蕉

卡路里有点高的香蕉，其实可以当正餐吃。它有特多的钾，脂肪与钠却低得很，符合美丽双腿的营养需求。

### 4. 苹果

它是另类水果，钙量比一般水果丰富很多，有助于代谢掉体内多余盐分。苹果酸可代谢热量，防止下半身肥胖。至于水溶性纤维质果胶，可解决便秘、下痢。

### 5. 红豆

它里头的“石硷酸”成份，可增加肠胃蠕动，减少便秘促进排尿，消除心脏或肾脏病所引起的浮肿。另有纤维素，帮助排泄体内盐份、脂肪等废物，对美腿有百分百的效果。

### 6. 木瓜

吃了太多的肉，脂肪容易堆积在下半身，木瓜里的蛋白分解酵素、番瓜素，可帮助分解肉，减低胃肠的工作量，让肉感的双腿慢慢变得更有骨感。木瓜中的果胶成分还有整肠的功能。

### 7. 西瓜

清凉的西瓜，拥有利尿元素基、酸柠檬黄素，使

盐顺利随尿排出，对膀胱炎、心脏病、肾脏病也具疗效。此外它的钾含量不少，不可小看它修饰双腿的能力。

#### 8. 蛋

蛋里的维他命 A，给你的双腿以滑嫩嫩的肌肤，维他命 B2 则可消除脂肪。其它的磷、铁、维他命 B1、菸硷酸，都对去除下半身的赘肉，有不可抹杀的功效。

#### 9. 葡萄柚

独特的枸橼酸成份，使新陈代谢更顺畅，卡路里低，含钾量却是水果中的前几名。渴望加入美腿小姐的行列，先尝尝葡萄柚的酸滋味！

#### 10. 芹菜

它有大量的胶质性碳酸钙，容易被人体吸收，补充笔直双腿所需的钙质。芹菜对心脏不错，又有充沛的钾，可预防下半身浮肿的现象。

#### 11. 菠菜

多吃菠菜可以使血液循环更活络，将新鲜的养份和氧气送到双腿，恢复腿部元气。怕腿部肌肤干燥、提早出现皱纹，请学大力水手多吃菠菜！

#### 12. 奇异果

奇异果的维他命 C 很多是众所皆知的，其实它的纤维素含量也相当丰富，纤维吸收水分膨胀，可产生

饱足感。此外，水果纤维能增加分解脂肪酶的速度，避免过剩脂肪让腿部变粗……

### 奇妙的美颜健身食谱

爱美，追求美，是每一个人的天性，特别是女人。一个人的容貌美不美，除了先天因素之外，后天的精心调理和保养是非常重要的。美容专家认为，美的关键应当来自人体内部，许多有益于人体健美的食品，对一个人的健美将会起到意想不到的作用。为此，国外有关营养学家提出以下健美食谱，人们遵循去做，将使女子更靓，男子更俊，现代生活更加美好、欢乐。

**养颜：**美容驻颜与抗老防衰是密不可分的。葵花籽和南瓜籽富含锌，人体缺锌会导致皮肤迅速生皱纹。为此，人们每天嚼食几粒葵花籽或南瓜籽，可使皮肤光洁，延缓皱纹的形成。同时，每天早晚各吃一个猕猴桃，猕猴桃富含维生素C，有助于血液循环，更好地向皮肤输送营养物质。而维生素A可使皮肤富有弹性，延缓松弛，动物肝脏、乳类含有大量维生素A。

**美发：**人到30—40岁，头发开始老化。而头发的健美是美的关键，青年期就要给予适当的养护。鸡蛋富含硫，每周吃4个鸡蛋，可以使头发亮泽。锌和维生素B族可以延缓白发的生长。高蛋白食物如肉类、

鱼类、蛋类等，再配上新鲜的蔬菜，对浓密的头发来说将起着重要的作用，因为头发的 97%由角质蛋白组成。

**明目：**明亮而有神的双眼，可以增加一个人的自然美韵。每周吃 3 次用植物油烧制的胡萝卜。胡萝卜富含维生素 A、E，能增强视力，起到明目的作用。用带麸皮的面粉做的面包含有大量的硒元素，常吃这种面包，可使眼睛免遭细菌、病毒的清后侵害，有助防患眼疾。维生素 C 能改善视力，经常吃柑桔类水果有助眼睛防护。

**秀甲：**秀美的指甲可以给女性增添妩媚，科学饮食，女子将拥有一双晶亮艳丽的玉指。酸奶含有促进指甲生长的蛋白质，每天喝一瓶酸奶大有好处。常吃核桃和花生能预防指甲断裂，核桃和花生富含能使指甲坚固的生长素。

**固齿：**整齐而洁白的一口牙齿，能给人一种美的感受。每天吃 150 克奶酪，并加一个柠檬，奶酪里的钙能使牙齿坚固。维生素 C 能杀灭口腔里导致龋齿的细菌。此外，多吃鱼和家禽也有益于保护牙齿，因为这些肉类食品中含有固齿的磷元素。

#### 蔬菜的营养成分分类

科学家根据蔬菜所含营养成分的高低，将它们分

为甲、乙、丙、丁4类。

#### 甲类蔬菜

富含胡萝卜素、核黄素、维生素C、钙、纤维等，营养价值较高，主要有小白菜、菠菜、芥菜、苋菜、韭菜、雪里红等。

#### 乙类蔬菜

营养次于甲类，通常又分3种。第一种含核黄素，包括所有新鲜豆类和豆芽；第二种含胡萝卜素和维生素C较多，包括胡萝卜、芹菜、大葱、青蒜、番茄、辣椒、红薯等；第三类主要含维生素C，包括大白菜、包心菜、菜花等。

#### 丙类蔬菜

含维生素类较少，但含热量高，包括洋芋、山药、芋头、南瓜等。

#### 丁类蔬菜

含少量维生素C，营养价值较低，有冬瓜、竹笋、茄子、茭白等。

### 常喝脱脂牛奶可防癌

牛奶是人们日常生活中喜爱的饮食之一。市售牛奶有鲜牛奶和奶粉，鲜牛奶多为全脂牛奶，奶粉有全脂奶粉和脱脂奶粉。

据英国一份研究指出：牛奶中含有维生素A、C、

钙等具有抗癌作用，而其中所含的脂肪则具有致癌作用。常喝脱脂牛奶者可降低患口腔、结肠、膀胱、肺、乳腺、宫颈癌的危险性，从而预防癌症的发生；而常喝全脂牛奶者则增加患上上述癌症的危险性。

牛奶的维生素A能使人体鳞状细胞癌及其他细胞癌消退，并刺激人体抗肿瘤的免疫系统；维生素C能抑制内源性亚硝酸胺的合成，并抑制致癌化合物对人体组织细胞的影响；钙能改变结肠粘膜的增殖，降低结肠癌的发生。牛奶中的脂肪含量是致癌的决定因素，全脂牛奶的脂肪含量为脱脂牛奶的四倍，牛奶中的脂肪属动物脂肪，脂肪可提供热量，热量、动物脂肪的大量摄入与乳腺癌、结直肠癌、肺癌、前列腺癌、宫颈癌、子宫内膜癌有关。

为了你及家人的身体健康，请常喝脱脂牛奶，以预防癌症

## 健脑食品

营养学家指出，经常食用以下常见的食品，对健脑很有好处。

蛋类：如鹌鹑蛋、鸡蛋。鸡蛋含有丰富的蛋白质、卵磷脂、维生素和钙、磷、铁等，是大脑新陈代谢不可缺少的物质。另外，鸡蛋所含有较多的乙酰胆碱是大脑完成记忆所必需的。因此，每天吃一两个鸡蛋，



对强身健脑大有好处。

动物肝、肾脏富含铁质。铁质是红细胞的重要组成部分。经常吃些动物肝、肾脏，体内铁质充分，红细胞可为大脑运送充足氧气，就能有效地提高大脑的工作效率。

鱼类可为大脑提供丰富的蛋白质，不饱和脂及酸和钙、磷、维生素 B1、维生素 B2 等，它们均是构成脑细胞及提高其活力的重要物质。

大豆和豆制品含有约 40% 的优质蛋白质，可与鸡蛋、牛奶媲美。同时，它们还含有较多的卵磷脂、钙、铁、维生素 B1、维生素 B2 等，是理想的健脑食品。

小米含有较丰富的蛋白质、脂肪、钙、铁、维生素 B1 等营养万分，有“健脑主食”之称。小米还有能防治神经衰弱的功效。

硬果类食品，包括花生、核桃、葵花籽、芝麻、松子、榛子等，均含有大量的蛋白质、不饱和脂及酸、卵磷脂、无机盐和维生素，经常食用，对改善脑营养供给很有益处。

黄花菜富含蛋白质、脂肪、钙、铁、维生素 B1，均为大脑代谢所需要的物质，因此，它被人们称为“健脑菜”。

枣中含有丰富的维生素 C，第 100G 鲜枣内含维生

素 C380-600 毫克，酸枣达 1380 毫克。

需要注意的是，糖不宜多吃。因为糖进入血液中，可使血液浓度升高，血流速度减慢，呈酸性。血流速度变慢会产生脑血栓；酸性环境不利于神经系统的信息传递，从而使头脑反应迟缓。

### 健康鲜果糖水叫你越吃越靓

在各式糖水中，滋味水果经常入馔，令美味糖水更见色彩斑斓，并对健康有益。不难发现，不少蔬果营养价值甚高，与其他药材如南北杏、川贝、雪耳、无花果等结合，更具滋补功效。

芒果，味甘酸性凉，含维生素 C、芒果酮酸等，有益胃、解渴、止呕止晕、利尿等疗效，以大小均匀、饱满、色黄白者为佳；芒果核干则能解毒、消滞、止咳。

### 热食芒果椰汁黑糯米

热食尤其暖胃，益气血，芒果的清甜可口夹着浓郁椰香、能保血暖胃的黑糯米同吃，烟韧有度，口感极佳。由于芒果肉较湿毒，煮此款糖水时可先用芒果核干煲水，捞起后再加入黑糯米，待煮烂后，才放芒果肉，最后加上椰汁，这样就更健康有益。

青苹果，含碳水化合物、苹果酸、柠檬酸、胡萝

卜素、维生素 B、C。苹果酸可以稳定血糖，维生素 C 可防止心肌炎。青苹果有补心益气、生津止渴、健胃及止泻功效。此外，苹果具有减肥作用，肥胖者适当多吃苹果，可减少对其他食物的摄入量，达到减肥效果。

### 青苹果炖芦荟

芦荟素有美颜功效，配上青苹果炖制，滋润清甜，又具补中益气、生津健胃、养颜养生、清肝热的疗效，闲来一盅，润心又润肺。由于芦荟汁略显苦味，怕苦的朋友就放少点(2~3克)。

### 无花果~南北杏清炖苹果

无花果的味道甘中带甜，加上苹果的甜味，甜得来既天然又温和。无花果有清肠胃的作用，亦可滋润喉肺，在热气的时候喝一碗，可通便又可消热气。

木瓜，味甘性平，果实含番木瓜碱、木瓜蛋白酶、凝乳酶、胡萝卜素等，用来治疗吐泻腹痛、风湿性关节痛、腰膝酸痛等，选购时以质坚实、具清香为佳。

### 川贝雪耳炖木瓜

清甜嫩滑的木瓜味道怡人，而雪耳亦非常爽口，加上具化痰止咳、润肺散结作用的川贝(药取3克)，

清新味美得令人停不了口。

## 鲜奶炖木瓜雪梨

先将鲜奶加糖煮热，再放入去籽去皮切成大粒的木瓜和雪梨，煮 30 分钟即成，鲜奶 + 木瓜 = 双重美白效果，配以润心的雪梨，真是由外靓到内。

## 新鲜木瓜南北杏炖雪耳

以新鲜木瓜、南北杏和雪耳炖成，木瓜可帮助消化、抗菌解热，南北杏止咳润肺，雪耳则能滋阴润肺、养胃生津。此款糖水味道香甜，无论冷吃或热吃都一样滋味。南北杏份量不宜过多，取 10~15g 左右，雪耳以片大身厚，完整不碎，色黄白，有光泽为佳。

雪梨，味甘性寒，含苹果酸、柠檬酸、维生素 B1、B2、C、胡萝卜素等，具生津润燥、清热化痰之功效。

## 雪蛤豆浆汤丸

补肾益精、润肺养阴的雪蛤膏配上豆浆煮成的芝麻汤丸，内有雪梨粒，清香又烟韧，对病后、产后虚弱，或因工作繁忙而导致健忘的人有奇效。

## 海底椰炖雪梨

海底椰素有润喉功效，配上清甜雪梨一块吃，止

咳化痰当然不用说，各位“烟民”们饮用，最好不过啦！

## 鲜雪梨南北杏炖雪耳

主角同样都是炖雪耳，但配角换上了雪梨，令到整盅炖品更清润，生津解渴之余，又可清热气，在心情烦躁不安的时候，用此来清心火挺不错。

## 吃鱼弄清保健功能

因鱼的营养丰富，食之有味，对人体有着较强的保健功能，故人们普遍爱吃鱼。但鱼种类繁多，不同的鱼具有不同的保健功能，并不是人人清楚。

鲫鱼，有益气健脾，利水消肿、清热解毒、通络下乳等功能。腹水患者用鲜鲫鱼与赤小豆共煮汤服食有疗效。用鲜活鲫鱼与猪蹄同煨，连汤食用，可治产妇少乳。鲫鱼油有利于心血管功能，还可降低血液粘度，促进血液循环。

鲤鱼，有健脾开胃、利尿消肿、止咳平喘、安胎通乳、清热解毒等功能。鲤鱼与冬瓜、葱白煮汤服食，治肾炎水肿。大鲤鱼留鳞去肠杂煨熟分服之，治黄疸。用活鲤鱼、猪蹄煲汤服食治孕妇少乳。鲤鱼与川贝末少许煮汤服用，治咳嗽气喘。

鲢鱼，有温中益气、暖胃、润肌肤等功能，是温

中补气养生食品。

青鱼，有补气养胃、化湿利水、祛风除烦等功能。其所含锌硒等微量元素有助于抗癌。

黑鱼，有补脾利水，去瘀生新、清热祛风、补肝肾等功能。黑鱼与生姜红枣煮食对治疗肺结核有辅助作用。黑鱼与红糖炖服可治肾炎。产妇食清蒸黑鱼可催乳补血。

墨鱼，有滋肝肾、补气血、清胃去热等功能。是妇女的保健食品，有养血、明目、通经、安胎、利产、止血、催乳等功能。

草鱼，有暖胃和中平肝祛风等功能，是温中补虚养生食品。

带鱼，有暖胃、补虚、泽肤、祛风、杀虫、补五脏等功能，可用作迁延性肝炎、慢性肝炎的辅助治疗。肝炎患者用鲜带鱼蒸熟后取上层油食之，久服可改善症状。

鳊鱼，有益气养血、柔筋利骨等功能。

黄鳝，入肝脾肾三经，有补虚损、祛风湿、强筋骨等功能，对血糖也有一定的调节作用。气血两虚者可用黄鳝肉丝、黄芪(纱布包)加水煮熟调味服食。小儿疳积、形瘦食少者可用黄鳝一条，切段加鸡内金少许煮熟食用。内痔出血、子宫脱垂可将黄鳝煮食，久

服有效。

泥鳅，有补中益气、祛除湿邪、解渴醒酒、祛毒除痔、消肿护肝之功能。泥鳅与大蒜猛火煮熟可治营养不良之水肿。泥鳅用油煎至焦黄加水煮汤可治小儿盗汗。泥鳅炖豆腐可治湿热黄疸。泥鳅与虾黄同煮服，可治阳痿不举。

了解以上知识，有的放矢食用，在享受之中强身健体，实属美事一桩。

### 常见食物给你优质睡眠

小米：性微寒，具“健胃、和脾、安眠”之功效。研究发现，小米中含有丰富的色氨酸，其含量在所有谷物中独占鳌头。色氨酸能促进大脑神经细胞分泌出一种使人欲睡的神经递质——五羟色胺，使大脑思维活动受到暂时抑制，使人产生困倦感。另外，小米含有丰富的淀粉，食后使人产生温饱感，可以促进胰岛素的分泌，提高进入脑内色氨酸的量。小米熬成粥，临睡前食用，可使人安然入睡。

龙眼：其味甘、性温，具补心益脑、养血安神之功效。临睡前饮用龙眼茶或取龙眼加白糖煎汤饮服均可，对改善睡眠有益。

水果：水果中含有果糖、苹果酸以及浓郁的芳香味，可诱发机体产生一系列反应，生成血清素，从而

有助于进入梦乡。

**莲子**:莲肉味涩性平,莲心味苦性寒,均有养生安神之功效。《中药大辞典》称其可治“夜寐多梦”。研究表明,莲子含有莲心碱、芸香甙等成分,具镇静作用,可促进胰腺分泌胰岛素,使人入眠。睡前可将莲子用水煎,加盐少许服用;或将莲子煮熟加白糖食用。

**桑葚**:其味甘性寒,能养血滋阴,补益肝肾。《随息居饮食谱》载,“桑葚聪耳、明目、安神、镇搬魄”。常用来治疗阴虚阳亢引起的眩晕失眠。取桑葚水煎取汁,入陶瓷锅内熬成膏,加蜂蜜适量调匀贮存,每次1~2匙,温开水冲服。

**葵花子**:含多种氨基酸和维生素,可调节脑细胞的新陈代谢,改善脑细胞抑制机能。睡前嗑一些葵花子,可以促进消化液的分泌,有利于消食化滞、镇静安神、促进睡眠。

**核桃**:味甘性温,是一种很好的滋补营养食物,能治疗神经衰弱、健忘、失眠、多梦。取粳米、核桃仁、黑芝麻,慢火煨成稀粥食用,可用白糖调食,睡眠前食用。

**红枣**:性温、味甘、色赤、肉润,具有补五脏、益脾胃、养血安神之功效,对气血虚弱引起的多梦、



失眠、精神恍惚有显著疗效。取红枣去核加水煮烂，加冰糖、阿胶文火煨成膏，睡前食 1~2 调羹。

蜂蜜：具有补中益气、安五脏、和百药、解百毒之功效。对失眠患者疗效显著。每晚睡前取蜂蜜 50 克，用温开水冲 1 杯饮用。

牛奶：是理想的滋补品，临睡前喝 1 杯，可催人入睡，对老年人尤为适合。

### 养生存在六误区

有些人虽注意保养，但收效甚微。究其原因，主要是认识观念过于陈旧，仍在沿用过去的不良习惯，在自我保健过程中存在许多误解。归纳起来，有以下六个方面：

累了才歇许多人误以为累了是应该休息的信号，其实是身体相当疲劳的“自我感觉”，这时才休息已为时过晚。过度疲劳容易积劳成疾，降低人体免疫力，使疾病乘虚而入。不论是脑力还是体力劳动者，在连续工作一段时间后，都要适当的休息或调整。

困了才睡困倦是大脑相当疲劳的表现，不应该等到这时才去睡觉。按时就寝不仅可以保护大脑，还能提高睡眠质量，减少失眠。人的一生约有 1/3 时间是在睡眠中度过的，睡眠是新陈代谢活动中重要的生理过程。只有养成定时睡觉的习惯，保证每天睡眠时间

不少于7小时,才能维持睡眠中枢生物钟的正常运转。

饿了才吃生活中许多人不是按时就餐,且有相当一部分人不吃早餐,其理由之一就是“不饿”。其实,食物在胃内仅停留4?5小时,感到饥饿时胃早已排空,胃黏膜这时会被胃液“自我消化”,引起胃炎或消化性溃疡。饮食规律、营养均衡是养生保健必不可少的物质基础。

渴了才喝平时不喝水,口渴时才饮水的人相当多,尤其是青少年和“大忙人”。他们不了解渴了是体内缺水的反应,这时再补充水分为时已晚。水对人体代谢比食物还重要,生理学家告诉我们,每个成年人每天需饮水15000毫升左右。晨间或餐前一小时喝一杯水大有益处,既可洗涤胃肠,又有助于消化,促进食欲。据调查研究,有经常饮水习惯的人,便秘、尿路结石的患病率明显低于不常饮水的人。

急了才排很多人只在便意明显时才去厕所,甚至有便不解,宁愿憋着,这样对健康极为不利。大小便在体内停留过久,容易引起便秘或膀胱过度充盈,粪便和尿液内的有毒物质被人体重吸收,可导致“自身中毒”。因此,应养成按时排便的习惯,尤以晨间为好,以减少痔疮、便秘、大肠癌的发病机会。

胖了才减随着生活水平的提高,肥胖患者日逐增

加。导致肥胖的原因主要是进食过量，营养过剩，缺乏运动。而这几种诱因完全可以在体重超标之前加以预防，如控制饮食，防止暴饮暴食，调整饮食，加强体育锻炼。目前市场上还没有理想的减肥药，因此，减肥不如防止肥胖。

### 怎样预防白血病

白血病是造血系统的一种恶性肿瘤，通常人们"血癌"，其主要临床症状表现为贫血、发热、出血、肝脾以及淋巴结不同程度的肿大；周围血象白细胞增多或减少，并常有幼稚白细胞的出现。白血病的病因到目前为止还不完全清楚，但已发现白血病的发生可能和以下因素有关：

- 放射线；
- 某些药物或化学物质；
- C型病毒；
- 遗传因素。

同其他癌症一样，白血病虽然不能做到完全预防，但针对一些发病因素，也能取得相对预防的效果。

首先，不要过多地接触X射线和其他有害的放射线。从事放射线工作的人员要做好个人的防护，加强预防措施。婴幼儿及孕妇对放射线较敏感，易受伤害，妇女在怀孕期间要避免接触过多的放射线，否则胎儿

的白血病发病率较高。不过偶尔的、医疗上的x线检查，剂量较小，基本上不会对身体造成影响。

其次，不要滥用药物。使用氯霉素、细胞毒类抗癌药、免疫抑制剂等药物时要小心谨慎，必须有医生指导，切勿长期使用或滥用。

第三，要减少苯的接触，慢性苯中毒主要损伤人体的造血系统，引起人白细胞、血小板数量的减少诱发白血病。从事以苯为化工原料生产的工人一定要注意加强劳动保护。

#### 美专家：常吃菠菜健脑又明目

美国专家研究发现，菠菜有助于防止大脑的老化。研究者对老鼠进行了为期8个月的饮食控制试验后发现，老鼠的神经细胞通讯传递有了明显的增强，而这种通讯传递对于运动、学习和控制十分重要。同样，每天让老年人吃一定数量的菠菜和草莓的试验观察也证明，多食菠菜有助于减少老年人常见的记忆力减退现象。研究认为，菠菜中含有大量的抗氧化剂，具有抗衰老、促进培养细胞增殖作用，既能激活大脑功能又可增强青春活力。

哈佛大学的另一项研究发现：每周食用2~4次菠菜的中老年人，可降低患视网膜退化的危险。研究者分析认为，菠菜可保护视力，主要是缘于其所含的一

种类胡萝卜素的物质，这种物质可以防止太阳光所引起的视网膜损害。尤其是所含胡萝卜素在人体内会转化成维生素 A，有助于维持正常视力和上皮细胞的健康。加之菠菜中的蛋白质、核黄素及铁、磷等无机盐含量也较许多蔬菜高。这些成分对眼睛具有保健作用。

### 卵巢浆液性肿瘤盆腹腔外可复发

卵巢浆液性交界性瘤诊治后，又在盆腹腔以外的部位发生浆液性瘤极为少见。美国得克萨斯大学安德森肿瘤研究中心的 Malpica 等报告了 19 年中(1980 ~ 1999)见到的 12 例这种病例。

患者年龄为 19 ~ 50 岁(平均 33 岁)。原来卵巢肿瘤分期为：I 期 4 例，II 期 2 例，III 期 5 例，分期不明 1 例。所有患者的肿瘤均经手术切除，其中 10 例尚接受了辅助治疗(放疗 2 例，化疗加放疗 4 例，化疗 3 例，腹腔内 32P 放疗 1 例)。从卵巢肿瘤诊断时间至以后发生盆腹腔以外部位肿瘤的间隔时间为 4 ~ 240 个月(平均 124 个月)。盆腹腔以外肿瘤的部位为：左颈淋巴结 4 例，双侧颈淋巴结 1 例，胸壁 1 例，肺 1 例，胸膜 2 例，纵隔 1 例，腋下及胸淋巴结 1 例，椎体 1 例。

12 例中，8 例进行了化疗，1 例进行了放疗，2

例进行了化疗加放疗，1例仅行手术切除。1例失访，其他病例随访时间为5个月至18年。结果6例死于本病，5例健存。

在这一小组病例中，找不到明确的临床或病理特点与盆腹腔以外发生浆液性肿瘤有关。有关这种远处复发的浆液性瘤的来源，Malpica等推测，既然某些病例肿瘤可累及淋巴结或发生输卵管子宫内膜异位，则这种类型的肿瘤有可能来源于血液循环内的浆液性瘤细胞或盆腹腔以外的输卵管子宫内膜异位部位。

## 抗生素给我们带来了什么

### 病菌比人类更聪明

人类滥服抗生素已严重到如果医生不给抗生素，他就被认为是不会诊病的医生的地步。有人说：“我们所面对的微生物，它们具有不可思议的能力。我们不知道接下来将会有什么情况。最令人担心的是，目前所看到的可能只是冰山一角。”滥用抗生素会带来什么后遗症呢？顽强的超级细菌该如何消灭？

细菌，说它小，威力却很大，在科技世界里它是备受关注的课题之一。有人把盘尼西林、原子弹及雷达并列为第二次世界大战期间的三大发明。的确，在人类制造盘尼西林等抗生素之前，病菌一直是最大的

杀手。

14 世纪欧洲发生的黑死病，三分之一人口死于传染病。病菌在历史上最可怕例子，出现在 16 世纪初的美洲。西班牙人带来的天花病菌，夺走了墨西哥阿兹特克帝国的半数人口。估计美洲原有 2000 万印第安人，白人登陆后人口锐减 95%。

抗生素在五十年前出现之后，许多传染性疾疾病如天花肺病、脑膜炎及伤寒病等，不再是不治之症。抗生素因此被奉为灵丹妙药，医学界甚至在 20 世纪 70 年代夸口说，人类完全消灭传染病的日子指日可待。

可是，接着发生的一连串事例却证明，事情没那么简单。原来用某些抗生素轻易可以对付的黑死病或肺病等病症，现在却必须用更强的其他的药物才能消灭。具有超级抵抗力的病菌不时出现，医学专家最后不得不承认：“病菌比人类更聪明。”

### 滥用抗生素等于替超级病菌打江山

今天，不仅医生大量地使用抗生素来治疗各种病，许多病人甚至对医生没给他抗生素表示不满，认为医生不会诊病。另一方面，畜牧业与农业也大量使用抗生素。现代农场的牲畜都挤在有限空间里，农场

必须依靠抗生素来保持牲畜健康。饲养者也发现，在饲料中加入抗生素，牛羊会长得更壮、更快。原因很简单，牲畜原本需要把部分身体功能用在抵抗病菌上，现在抗生素把它们体内的病菌消灭掉了，这些“力气”可以用在长肉上。

问题是，残存的抗生素会通过牲畜的肉类或乳制品进入人体内，我们就像那些牲畜一样，天天吃下抗生素。

另外，许多新的家庭清洁卫生用品，如肥皂、洗澡液、清洁剂等，也加上抗生素，为了更有效地消灭病菌。

每当病人服下抗生素时，药物会杀死大部分病菌，可是其中有几个抵抗力特强的病菌在逃过大灾难之后大量繁殖。病人下一次服用相同的抗生素就不再有效，无法杀死病菌。病菌产生抵抗抗生素的能力，是自然界自然现象，也是达尔文适者生存理论的最好写照。

生物在繁殖过程中偶尔会出现基因变异现象，病菌也一样。它们在分裂时复制遗传密码程序出了问题，使一些病菌具有稍微不同的基因特性。

在一般情况下，这些新特性或许没有什么用途，可是如果其中一些刚好具有抵抗某些抗生素的作用，



它就能侥幸生存下来，病菌也像其他生物一样，必须争夺有限的资源。可是因为抗生素把其他病菌杀死了，剩下那些具有特别抵抗能力的病菌就能自由生长，于是更多病菌就具有了这类抵抗力。

可以这么说，我们使用大量的抗生素，等于是在帮助超级病菌“打江山”。

### 病菌遗传演化速度比高等生物快

病菌与高等生物的最大不同是，高等生物繁殖一代需要很长时间；在病菌的世界里，一小时就能繁殖好几代，所以微生物遗传演化的速度比高等生物快许多。它们只需要一段不太长的时间，原本是少数病菌身上的异禀就会演化为整个族群的共同新特性，大家都转化为超级病菌。更可怕的是，除了基因变异之外，病菌也能通过依附在同类或其他种类的微生物上进行部分基因的交流。

还有，有些细菌死时会“流”出基因物质，而如肺炎球菌这类的病菌则有特殊功能，能从周围的细菌死尸上吸收基因物质，这意味着有些病菌不需要等待自然的基因变异，就能通过其他细菌获得抵抗药物的基因。

美国疾病控制及预防中心的大卫·贝尔医生就

说：“我们现在面对的问题，不是个别病菌演化出抵抗能力，几乎所有能以抗生素治疗的主要病原体都产生了新抵抗力。”

细菌抵抗抗生素的方法，一般有几种，有的体内有所谓的分子泵，把抗生素推出细胞外，使药物无法产生作用。另外一种是具有能把抗生素“切”开化解掉的酶。

20世纪90年代中期，肠球菌出现更强的抵抗力，才敲响“超级病菌”的警钟。肠球菌是发生感染的主要病菌之一，它能引起伤口或尿道感染，甚至引发脑膜炎。它已发展出抵抗抗生素万古霉素的能力。

医学界非常担心其他病菌也“传染”到这些新特性，尤其是金黄色酿西农葡萄球菌。这也是医院感染的主要病菌之一，原本能用新青霉素Ⅰ来杀灭，后来却产生抵抗新青霉素Ⅰ的能力，现在只有万古霉素能制服它。如果连万古霉素也不怕的话，事情可就非常麻烦。它代表病菌有能力发展出抵抗出多种抗生素的能力。

这类超级病菌确实出现了。东京一名细菌学家已发现了能抵抗万古霉素的金黄色酿西农葡萄球菌(代号为Mu50)。继日本、美国和法国之后，香港也在去年发现首宗抗万古霉素金黄色酿西农葡萄球菌新病例。

抗生素万古霉素能破坏细菌的细胞壁，使微生物无法生存。Mu50 因为制造级成的细胞壁的蛋白质的能力特别强，所以它的细胞壁的蛋白质的能力特别强，所以它的细胞壁比一般细菌的厚，使药特无法侵入。

英国伦敦大家的威廉·诺贝尔曾做过实验，把肠球菌的基因移植入金黄色酿酉农葡萄球里，结果产生出的新病菌抵抗万古霉素的能力比 Mu50 还强上 50 倍。

肠球菌抵抗万古霉素的方法与金黄色酿酉农葡萄球还不一样，所以万古霉素无法进行破坏。

许多人批评诺贝尔医生的实验太危险，万一那超级病菌从实验室逃出来，后果将不堪设想。可是他的实验证明病菌间基因转移是可行的，如果肠球菌把它的基因特性传给其他病菌，人类将面对巨大难题。

面对这些超级病菌，人类当然不一定是束手无策的。医生可以用更昂贵、毒性更强的药物来制服它们，制药厂也必须不断研制出新的抗生素。

看样子，人类与病菌的这场硬仗还必须继续打下去，就如有人所说的：“我们所面对的微生物，它们具有不可思议的能力，我们不知道接下来将会有什么情况。最令人担心的是，目前所看到的可能只是冰山一角。”

## 高度自有极限

自然界的万事万物都有其存在的理由，它们业已固定下来的形态、质量及其它性质，其实都是大自然千挑万选、精雕细琢的结果。每一样事物都无法逃脱自然法则的束缚。我们先以软软的豆腐为例。一块普通的豆腐，必定有其自身适宜的形体。如果我们人为地把它做大，再做大，将会出现怎样的情景呢？对了，豆腐会跨塌！也许有人会说，这个试验并不具有任何的可比性，因为选择的试验对象是强度极软的豆腐，显然，豆腐与人体之间很难进行一番比较。

既然豆腐不足以说明什么问题，那么我们索性再以坚硬的岩石为例。比如一座花岗岩构成的山峰，它能够无限增高吗？计算表明，在地球上，山的临界高度是 11 公里。如果某山超过了此限度，那么它就难以“稳如泰山”。巨大的剪应力会突破岩石的强度极限，从而导致山体的沉陷和崩塌。事实上，世界第一峰珠穆朗玛峰只有不足 9 公里高。

物体越高大其实也就越脆弱。一只蚂蚁可以驮起比其自身重十倍的東西；一只小狗能轻而易举地背上另一只小狗；一个小孩可以并不费力地背起另一个小孩。但是一个成人要想背起另一个成人就有些困难了，而没有一匹马强壮到能驮起另一匹马。

简单的数学常识告诉我们，随着物体线度的增加，表面积将按平方数增加，而体积则按立方数增加。如果把跳蚤原模原样放大十倍，也许它就无法跳跃了；燕子如果增大十倍，将再也不能翔舞自如；老鼠如果增大十倍，从高楼上跌下来便不会安然无恙。而假如真有童话中身高数丈、力大无穷的巨人，我们姑且也算他们比普通人高大十倍吧，其体重将达到八十吨，即正常人的一千倍。于是这些可怜的巨人便会被自身体重压得举步维艰，甚至筋断骨折，哪里还谈得上去拔山举鼎、力扫千军呢？

### 身材高大的烦恼

问题还远远不止于此。看看现实生活中巨人步履蹒跚、行动迟缓的样子，便会明白高大的身体足以使人类的灵活机敏大打折扣。而皮肤面积不能和体重按同样比例增长，自然带来了热量散发的困难，这便是躯体庞大者特别怕热的原因。

此外，我们知道，长颈鹿需要很高的血压才能把血液送到头部，身材高大的人无疑也需要较高的血压和更坚韧的血管才能避免脑供血不足。而肢体过长又会带来静脉回流不畅和末梢循环不良，何况庞大的身躯需求更多的供血量。这样，获取“大高个”美称的

人不得不以增加心血管系统的负担为代价了。其实，同步增加了负担的还包括消化系统、呼吸系统、泌尿系统和其他一切系统。以神经系统为例，恐龙以小小的脑袋管理几十吨重的身躯，使它成为生物史上典型的管理失败者。我们的脑袋如果负担一个比例过大的身躯，无疑也会导致自身管理水平的全面下降。

身材高大引起的生理上的困难还可以一直列举下去。详实的统计数字显示，人类寿命和身高有着较为却定的函数关系。在此关系里面，寿星老人并不钟情于高个子，倒是常常垂青身材矮小的人。例如在我国湖北省境内，有关卫生部门就曾对辖区内的 88 名百岁老人做过调查，结果发现，他们的平均身高仅为 143 厘米，体重只有 38 公斤。从生理生物学角度分析，这些老寿星的矮身材低体重正是具备了适应环境和生存活动的最佳的心血管、呼吸、内分泌和运动功能。尤其是心脏对全身的供血不是处于疲劳而是适宜的最佳状态，因而能常年累月地供给人的生理需要，有细水长流和最佳适应的效果。据说，该调查报告的结论和世界各地学者的研究成果不谋而合。

### 人类身高疯长的警钟

如果我们稍稍环顾一下周围的亲戚和朋友，便不

难发现，人类的身材正呈现着不断增高的趋势。有人曾经根据古书上“堂堂八尺之躯”之类的记述从而断言古人比今人高大，这其实是一个天大的误会。古时候，1尺仅有今天的19.7厘米。那时候所谓的8尺大丈夫，身高也不过157.6厘米。除此，古墓中发掘的骨骼和古人留下的衣服都证实，历史人物的身高明显小于现代人。而近百年来，全球人类的平均身高正以每年增加0.2厘米的速度直线上升。其中，我们中国人身高增长的势头虽然来得较晚，但是却也极为迅猛。这种全人类的代代高现象正引起各国政府和学者的广泛注意。

许多科学家都试图对这一现象做出解营养的充足，医疗条件的改善，地球上二氧化碳含量的升高，电磁辐射剂量的增加，人类迁徙流动的日益频繁，特别是远距离人群婚配的增多……究竟什么才是人类身高持续增长的真正原因呢？人们至今仍没有一个确切答案。

至此，地球生命史上其他物种的盛衰更不能不引起人类对自身命运的严肃思考。古生物学家告诉我们，恐龙的祖先原本都是小个子，经过亿万年的发福和长高后，它们终于变成了生命史上最庞大的动物，然而这也使它们走上了穷途末路。今日世界上的大

象、长颈鹿、大熊猫，当初都曾有灵活小巧的身躯，但随着它们一代代自我膨胀，结果渐次沦落成为稀有的自然保护动物。可见躯体增大并不一定有利于物种的生存和繁衍。人类难道不该从这些物种走向衰落和灭绝的历史教训中引起高度警觉和反省吗？

人类是自然界唯一能从自在走向自为的物种。因此我们应该开始自觉改变自己对身高增长听之任之，甚至人为加速其进程的盲目态度和危险做法了。目前我们有必要开始扭转人类优生观念上的错误导向，修正我们有关健康、婚姻诸问题上的美学观念，重新思考人类在自然界的最佳定位。

### 猪细胞植入人体截瘫患者有望康复

医生们成功将猪体内胚胎干细胞植入6名截瘫患者的脊骨，希望借此恢复病人的行走能力。

这项前沿技术为上万名类似电影《超人》男主角克里斯托弗·里夫的截瘫患者带来福音。里夫因为一场意外事故而不幸坐上了轮椅，他一直关注着这项医学研究，令他欣喜的是他目前身体状况良好，可以接受治疗。

今年夏季，在美国举行的一场关于干细胞技术的辩论会上，里夫向与会者侃侃谈起这项技术将如何帮



助他“重获新生”：“我得的病叫脱髓鞘。具体说来，我脊骨上很小的一段髓磷脂～就像保护金属线的橡胶层，缺失了，这样大脑发出的信号就不能传送到我的身体。而培植后的干细胞将被植入脊骨，修复受损部位，如此一来，大脑的信号就能顺利传达，我的病就会康复。”

有消息说，6名接受了干细胞移植手术的病人目前状况良好，植入他们体内的干细胞已经开始生长，有迹象表明他们脊骨的髓磷脂缺陷将很快被“搭建”成功。虽然医生们仍在观察病人的恢复情况，但在华盛顿大学负责这项研究的科学家麦克唐纳的眼里，“已经取得的成绩非常大”。

将猪的干细胞移植进6名患者体内的手术本月早些时候刚刚完成，此前科学家们进行了大量的实验和动物检测工作。这次移植技术的机理是，通过干细胞激发髓磷脂的重新生长，从而再生脊髓活力。

目前的棘手问题是，瘫痪病人脊骨里的髓磷脂并不生长或者错误地生长。因此，科学家们正使用猪的胚胎干细胞，将其培植成髓磷脂，涂在病人的神经纤维上。一般说来，基础干细胞能够生长成人体的任何组织，但在这项“大胆”的实验中，干细胞却生长成不成熟的髓磷脂细胞。通过细针，它们被植入进病人

的脊骨，涂抹在受损部位。

“我们的目标是帮助病人重新获得某些重要功能，如果能像恢复类似膀胱控制功能一样，恢复病人的(行走)功能，那将确实让人兴奋不已。”麦克唐纳如是说。

### 常吃菠菜健脑又明目

美国专家研究发现，菠菜有助于防止大脑的老化。研究者对老鼠进行了为期8个月的饮食控制试验后发现，老鼠的神经细胞通讯传递有了明显的增强，而这种通讯传递对于运动、学习和控制十分重要。同样，每天让老年人吃一定数量的菠菜和草莓的试验观察也证明，多食菠菜有助于减少老年人常见的记忆力减退现象。研究认为，菠菜中含有大量的抗氧化剂，具有抗衰老、促进培养细胞增殖作用，既能激活大脑功能又可增强青春活力。

哈佛大学的另一项研究发现：每周食用2~4次菠菜的中老年人，可降低患视网膜退化的危险。研究者分析认为，菠菜可保护视力，主要是缘于其所含的一种类胡萝卜素的物质，这种物质可以防止太阳光所引起的视网膜损害。尤其是所含胡萝卜素在人体内会转化成维生素A，有助于维持正常视力和上皮细胞的健康。加之菠菜中的蛋白质、核黄素及铁、磷等无机盐

含量也较许多蔬菜高。这些成分对眼睛具有保健作用。

## 治疗宫颈病变愈早愈好

子宫颈疾病是女性常见病、多发病，主要发生在子宫颈区域，包括炎症、各种损伤、畸形、癌前病变和宫颈的各种肿瘤。肿瘤中最常见的就是宫颈癌，其发生率仅次于乳腺癌，位居第二位，全世界每年有20多万妇女死于宫颈癌，我国每年新增宫颈癌病人为13.15万，而且年轻宫颈癌患者有明显上升趋势，80%的患者确诊时已发展为浸润癌。

研究表明，人乳头瘤病毒感染的增加，使年轻宫颈癌患者有明显上升趋势。靳家玉教授介绍说，人乳头瘤病毒分高危和低危两类，50%是性传播，50%是交叉感染。从子宫颈癌前病变发展成宫颈癌大约需要10年，因此，对宫颈癌前病变的早期诊断和治疗是减少宫颈癌发病率的重要措施，宫颈癌是可以预防和治愈的。如果早期发现及时治疗，治愈率可达100%。靳家玉教授建议所有具有性活动的女性每年都要做宫颈细胞学筛查，防患于未然。此外，注意性卫生也是减少宫颈癌的危险因素之一。

## 辅助治疗痤疮新法

克立夫兰临床基金会皮肤学专家 Allison T. Vidimos 医学博士日前在美国皮肤病学院举办的一次研讨会上指出，在抗生素和视黄醛类药物疗效不理想时，某些表皮剥脱剂和激光疗法可以有效促进常规的皮肤乳剂和油膏治疗痤疮的效果。这类表皮剥脱剂包括羟基乙酸和水杨酸等。前者在和皮肤乳剂结合使用时可以通过减少聚集在滤泡上的油性物和皮脂而加速治疗过程，而且使用起来也很方便。后者则能够穿透被堵塞的毛孔，并可以每隔 2~4 周重复使用。

脉冲性二氧化碳激光可以使皮肤表层蒸发和胶原纤维收缩，因而对于消除凹陷的疤痕特别有效。钕:YAG 激光则能蒸发更薄的表层皮肤，因此适合于对很小而外形不规则的疤痕进行修复。而对于那些激光处理效果不佳的溃疡性疤痕，则可以采用软组织填充法，即将自体脂肪或其它填充物注入到疤痕下，使之与皮肤相平。

## 耻骨阴道悬带可控制应激性尿失禁

通过自体同源腹直肌筋膜解剖学放置耻骨阴道悬带可以很好的控制应激性尿失禁。根据在美国泌尿生殖学会年度科学会议上公布的结果，首先耻骨联合

上肌膜切开收获筋膜，然后在直视下放置悬带，同时对任何有关的盆腔器官脱垂进行部位特异性修复。悬带通过阴道切口被放置在通向尿道膀胱颈区域的皮下管道内。平均住院时间为 4.5 天。该研究共登记了 50 位妇女，她们治疗超过 30 个月。

研究人员没有说明这些患者中多少人有骨盆底缺陷同时进行了修复。所有悬带都被成功放置。一位患者需要输血，但没有一位患者出现排尿困难或症状性脱垂。在平均 18 个月的随访过程中，43 位患者被认为治愈，4 位每天使用衬垫不超过一个。

### 难治性心律失常的介入治疗

某院心血管内科专家黄从新、江洪、唐其柱等经 16 年不懈努力完成并在全国推广的研究成果——难治性心律失常的介入治疗，获得 2000 年湖北省科技成果推广一等奖。

该心血管内科李庚山教授等为寻找一种能替代开胸手术的治疗方法，从 1984 年 9 月开始，对难治性心律失常的介入治疗进行了研究。该研究分两大组进行：一组为直接消融组，选用 45 只健康家兔制成实验性心律失常模型，然后随机分为 5 个小组分别观察冷冻、激光、直流电、射频对心律失常的消融效果。另一组为经导管消融组，选用 40 只成年健康杂种犬

随机分组，经电极导管准确描记希氏束电图及基础心腔电生理检查后，分别在房室交界区、心室肌和冠状窦等部分以直流电、激光、射频进行消融，观察不同形式的能量阻断希氏束的有效性和安全性。其中对部分犬处理后进行急性病理组织学观察，部分犬饲养1~2个月后进行慢性组织学研究。结果发现，射频是一种安全、有效的心内消融能量形式。他们在研究中还发明了一种简便易学、能精确定位旁道的单极标测技术，提出了在窦性心律与起搏心律时单极标测图上定位显性前传旁道、隐匿性逆传旁道的可靠指标，找出了应用单极标测技术时有效消融靶点的可靠指标、阻抗升高的预测指标、房室结改良术慢径消融成功的预测指标、消融后远期疗效的预测手术等。

他们根据心电学“中心电站”学说，首创了“单极标测法”定位房室旁道，所得图形直观、清晰，对设备要求低，可在没有多导生理仪的条件下，在三导心电图机上完成。由于其图形直观，克服了中国人冠状窦双极记录时室波太小而难以分辨的缺点。他们采用这种方法治疗了3308例房室折返性心动过速，总成功率达98.7%。他们还探索出了“综合法”阻断慢径，观察至消融后出现并行性交界性心律为有效消融指标，共完成608例，总成功率为95.7%无1例发生

严重并发症。他们还应用单极标测技术消融了 105 例其他类型的心律失常(房性心动过速、心房扑动、室性心动过速、持续性交界性心动过速等)，总成功率为 82%，均未发生严重并发症。

该院心血管内科这项课题研究与国外发展同步，在国内领先 2~3 年。在此基础上，他们采用灵活多变的培训方法，很好地推广了单极标测指导下的射频消融技术，目前已在北京、上海、福建等 40 多个省、市、地级医院应用 5000 余例，成功率均超过 95%，无 1 例严重并发症。

## 五大意识误差中年人健身最懒

你知道吗？中年人是我国不同年龄段人群中最“懒”的一族。据专家介绍，主观认识的误差和外部环境的制约是中年人“懒惰”的主要原因。专家们说，当前全民健身的参与情况呈现出一种两头高、中间低的状况：即青少年和老年人数量高，中年人数量低。

中年人为何不愿意健身？专家认为：

首要的原因是大多数中年人的健身意识存在误区，他们认为健身锻炼是老年人的事，自己身体强壮不需要锻炼；

其次，药补意识强于健身意识。认为锻不锻炼身体无所谓，只要进食补药就能健身；

第三，非体育性的娱乐意识。用打扑克、玩麻将来代替体育锻炼；

第四，被动的欣赏意识。自己不参加健身只欣赏体育比赛，充当体育观众；

第五，唯竞技意识。认为参加体育锻炼仅仅是为了参加某项比赛并取得名次。

除了意识上的误差，外部环境的制约也是中年人不愿健身的重要原因。

专家说，作为社会的栋梁，中年人应是参加健身活动最积极而且是人口最多的一个群体，社会、家庭不仅需要他们的知识、本领和能力，更需要他们身心双健。然而现实生活中很难达到这一点，他们在事业、家庭、养老、育小、维持生计等方面疲于奔命，难以将不多的余暇投入到健身中去。此外，缺乏健身活动开展场地和器材也在一定程度上影响了中年人健身。专家说，国家为体育锻炼场地投资经费总计百亿元之多，但这类大型的体育场馆只是进行竞技比赛，未能充分考虑一般百姓从事体育活动的需要。人们只是旁观者，不是参与者，虽然体育比赛场地多，但利用率低，为大众提供体育健身活动的场地和器材不足，这在一定程度上阻碍了人们特别是“懒惰”的中年人的健身锻炼。



## 健与美

按“指数”健美健身是现代人的新理念。充分理解相关指数的内

涵，并按其行事，对于提高生活质量、促进体格化我改变自我形象和

提高工作效率有着十分重要的意义。

标准体重指数

身高 165 厘米以下者：体重(公斤)一身高(g 米) · 100。

身高 166 ~ 175 厘米者体重(公斤)一身高(厘米) - 105。

身高 176 厘米以上者：体重(公斤)一身高(厘米) - 110。

正常人体重的波动范围大致在± 10%或- 10%左右，超过标准体重 25 ~ 34%为轻度肥胖，超过标准体重 34 ~ 49%为中等肥胖，超过标准体重 50%为重度肥胖。

## 晨练运动指数

很多人喜欢在早晨锻炼身体，那么，在什么气象条件(天空状况、风、温度、湿度以及污染状况)下进行磨练较为适宜呢？晨练指数为您提供了参考依据。

晨练指数分为 5 级：

1 级非常适宜磨练，各种条件都好。

2 级适宜晨练，1 种气象条件不太好。

3 级较适宜晨练，2 种气象条件不太好。

4 级：不太适宜晨练，3 种气象条件不太好。

5 级不适宜晨练，所有气象条件都不好。

### 肌肉健美指数

肌肉健美指数 =  $[(\text{两上臂围} + \text{胸围} + \text{两大腿围} + \text{两小腿围}) + 2] / [(\text{两碗围} + \text{两股围} + \text{两腿骨围}) + 21]$ 。

上述公式得出的数值越大越好，表明肌肉发达的程度。

### 身体脂肪指数

我国男性《17 ~ 35 岁)的推算公式： $\text{脂肪}(\%) = 0.91137X_{\text{上青应相}} + 0.1781x_{\text{背部皮授}} + 0.1538x_{\text{腰部皮招}} - 3.60146$ 。

女大学生的推算公式； $\text{脂肪}(\%) = 0.99009X_{\text{上臂皮语}} + 0.46426X_{\text{腰部皮摺}} + 244523$ 。

正常成年人身体脂肪含量约占身体总重量的 10 ~ 30%。

### 心脏功能指数

测试心脏功能指数的方法是在一分半钟时间内；

向前屈体弯腰 20 次。前屈时呼气，直立时吸气。

屈体之前先测定记录脉搏，此为数据 I。

在做完屈体运动后立即再测一次脉搏，此为数据 II。

一分钟后再测一次脉搏，此为数据 III。

将三项数据相加，减去 200，除以 10，即： $(I + II + III - 200) / 10$ 。

如所得数为 0~3，说明心脏功能极佳所得数为 3~6，说明心脏功能良好；所得数为 6~9；说明心脏功能一般所得数为 9~12，说明心脏功能较差；所得数为 12 以上应立即就医。

## 健美着装指数

根据天空状况、气温、湿度及风力等气象条件进行分析研究而得出的着装气象指数，可以助您根据天气变化适时着装，使您穿得科学而舒适，以减少感冒等疾病的发生。目前；着装指数共分 8 级，指数越小，穿衣的厚度越薄。

1 - 2 级为复季着装，衣服厚度在 4 毫米以下。

3~5 级为春秋过渡季节着装，从单衣、夹衣、风衣到毛衣类，服装厚度约为 4~15 毫米。

6~8 级为冬季着装，主要指棉服、羽绒服类，

服装厚度在 15 毫米以上。

## 紫外线强度指数

近年来由于臭氧层遭到日趋严重的破坏，地面受紫外线的辐射量增多。紫外线指数可以帮助人们适当预防紫外线辐射。

紫外线为 0~1 级时，对人体无太大影响；外出时戴上太阳帽即可；紫外线达 3~4 级时，外出时除戴太阳帽外还需备太阳镜，并涂防晒霜，以免皮肤受到太阳辐射的危害；紫外线强度达 5~6 级时，外出时须在阴凉处行走；紫外线达 8~9 级时，上午 10 时至下午 4 时这段时间最好不要到沙滩等场地晒太阳；紫外线指数大于或等于 10 级时，应尽量避免外出，因此时的紫外线辐射极具伤害性。

## 健美参数

健美参数有胸腰比、腰臀比和身高体重常数等。胸腰比是健美体型的主要参数。理想的胸腰比为 1.50—1.60。六十年代末，澳大利亚世界健美先生乔奇，勃力松的体重(公斤)和各部位围度(厘米)：颈 45.7 腰 81.3 上臂(屈)47 大腿 68.6 胸 127 小腿 45.7 体重 85.5 身高体重常数(经典公式) = 身高(厘米) × 体重(公斤)。60 年代前，身高体重常数较大，按 95

计算，乔奇·勃力松的身高等各种数值是：身高=85.5 + 95 = 180.5(厘米) 身高/胸=180.5/127=1.42 身高/腰=180.5/81.3=2.22 胸/腰 = 127/81.3=1.5680年代末，香港健美明星万卓光先生的身高和各部位围度(厘米)：身高 165 腰 74 上臂(屈)43.5 大腿 66 胸 12280年代后，身高体重常数较小，按 85 计算，万卓光的体重等各种数值是：体重 = 165(厘米) - 85 = 80(公斤) 身高/胸 = 165/122 = 1.35 身高/腰 = 165/74 = 2.23 胸/腰=122/74 = 1.65 应当指出，身高体重常数的减小(小于70)和身高胸围比的减小(小于1.40)会影响体型健美，而腰臀比不但影响健美，而且关系到身体健康，人们不是常说“腰带长，寿命短”吗？有人提出腰臀比的上限是：男子：0.85 - 0.90；女子：0.75 - 0.80，腰臀比越大，对健康(心血管系统)越不利。对不运动的人来说这种威胁更大，即使运动，由于新陈代谢能力低，或减脂运动量不足，或饮食无节制，腰臀比也难以下降。不过，经常运动可减少心血管疾病的发病率。另外，有些运动员，如重量级举重、拳击、摔跤和相扑运动员要求增加腰围，腰臀比会超过1.0。他们的体型不美，但却没有心血管疾病。从健美角度看，健美体型的腰臀比应该是：男子 0.80，女子 0.65。身高体重常数是健美体型的主要参数。

常人的身高体重常数是 100 — 110 ,健美运动员<100。下面是几位健美先生(小姐)的身高(厘米)、体重(公斤)·和身高体重常数。身高体重身高体重常数穆罕默德·麦卡威 160 75 85 简·皮埃尔·福克斯 185 90 95 约瑟夫·威尔科兹 180 113 67 戴维 183 102 81 曼弗雷德·胡伯勒 195 150 45 唐娜(女) 161 52 109 伦达·默里(女) 165 68 97 据不完全统计,男健美运动员的身高体重常数是 45 — 95,女子是 100 — 110。男子:80 — 90 体型健美小于 80 体型偏胖大于 90 体型偏瘦女子:90 — 100 体型健美现按胸腰比 1.5 和身高体重常数 90 的标准,计算健美体型的身高(厘米)与胸、腰(厘米)及体重(公斤)之比例关系,供参考:身高 160 165 170 175 180 185 190 胸 107 110 113 117 120 123 127 腰 71 73 75 78 80 82 85 体重 70 75 80 85 90 95 100

### 健美三问

一、力量训练只能练出发达的肌肉,要减肥还得靠做健美操等有氧练习,这种说法对吗?

错。这种说法一直误导很多健身者。做健美操固然能收到全身减肥的效果,但器械的力量训练不仅能发达肌肉块减去多余的脂肪,而且还有矫正体型的作用,是一些有氧运动所不能的。很多女士认为只有做健美操才能达到减肥目的,害怕器械训练会练出像男

士般吓人的肌肉，其实这是走进了健身的误区。

肌肉是促进新陈代谢的重要因素，当肌肉在做收缩运动时，人的新陈代谢率要比平时高 10~20 倍。即使在休息时，肌肉也会比脂肪消耗更多的热量，所以肌肉训练能有效地消耗脂肪。人在节食减肥期间，脂肪和肌肉同时失去，因此要想在减缩脂肪的同时不失去太多的肌肉；只有进行力量训练。

力量训练还可避免减轻体重时对新陈代谢率的影响。因为在练习时，肌肉的温度会升高，而肌肉温度的提升可提高新陈代谢率。停止训练后虽然肌肉的温度会降下来；但由于这是在高水平的基础上降低的，因此你在一天里仍可燃烧更多的脂肪。

## 二、健美训练一定要服用运动补剂吗？

我的意见是根据你自己的实际情况来决定。如果你连吃鸡蛋等自然食品的量都供应不足，且没有多余的资金，最好不要考虑补剂的问题。因为吃运动补剂虽然在国外健美训练中运用非常普遍和盛行，但在国内由于进口等问题使之价格偏高，因而对国内健身者来说，费用还是较昂贵的并且是长期的；它会使你进步神速。比如，肌酸产品能提供你的肌肉比不服用时得到的刺激更大，能更有效至肌肉生长的目的。练后服用一些高蛋白补剂(蛋白粉、氨基酸、谷酰胺等)，

会使肌肉得到超量恢复，肌肉块增大。

### 三、怎样防止训练中身体的损伤？

在训练中，肩关节、肘关节、膝关节、腰部等很容易受伤，尤其是大重量训练时更是如此。要想减少运动损伤，首先要做好练前的热身。比如，做一些徒手肌肉伸拉和关节活动，跑步，用轻重量做热身练习等；一般时间在 10~15 分钟。身体热起来后，就可逐渐加大负荷投入训练了。

再者是练前做好重点保护，如戴护腕、护肘、护膝；系训练腰带，戴手套等，做到防患于未然。

最后是在训练中要用正确的动作避免运动损伤。例如：循序渐进地加大负荷，避免一开始就上大重量，训练的动作要标准。训练动作的速度要掌握好，不要太快和过于慢，否则也会造成损伤。

### 爆发性和节奏性训练

实践证明，既有爆发性又有节奏性的训练是肌肉不断增长的可靠保证。李·哈尼用这种办法训练，使他赢得八届奥林匹亚先生称号，成为当代最伟大的健美运动员之一。把奥林匹亚先生的成就归结于体格上的遗传因素，不承认是系统训练的结果，那是胡说，起码是一种糊涂观念，或者是肌肉发达迟缓的一种借口。通向冠军道路的第一步、就是相信改变训练方案



就会产生不同效果；第一步则是寻找正确的方案。我曾碰到过一些困遗传条件良好而成为职业选手的健美运动员，但他们从来没有成为地区和州以上的胜利者。究其原因，即在于他们始终没有找到一套适合自己的科学的训练方案。爆发性和节奏性相结合的训练虽不是显著增长肌肉的唯一方法，但确是最好的方法之一。李·哈尼的训练方案看起来很普通，都是最基本的练习。但却是最适合于他的方案。他年复一年地坚持用同一方案进行训练，保持训练参数，却每年都能提高运动成绩，夺得冠军。显然他找到了非常成功的训练方案。

一、消除影响进步的主要因素李·哈尼懂得，进步缓慢的最大原因是受伤，必须千方百计地避免受伤。爆发性与节奏性相结合的训练恰恰是安全的，因而也是最佳的训练方案。每次练习前都要以适度的重量进行充分的准备活动。练习重量要金字塔式地向上递增，如果需要，只在最后一组达到最多次数，做到不能再做为止，其他各组都是达到预定次数为止。如果最后一组超过了预定的重复次数，那么下次练习时就要增加重量。注意身体反应。如果感觉疲劳、疼痛，特别是关节、肌腱、韧带等处疼痛，就不要强迫自己训练。如果疼痛剧烈，就得停止训练。但赛前训练要

练到不能坚持为止，除非感到上述部位疼痛难忍。如此进行训练定会取得进步，可能进步不是最快，但一定能获得稳定的不断进步。

二、四种练习，两种速度爆发性和节奏性相结合的训练系多方位的训练，一般是每一部位采用四种练习动作，以全面发达该部位的肌肉。一种方案是采用两种基本动作练习。先进行爆发性用力的练习，目的是提高力量，增加肌肉体积。练习时要像举重或田径力量性项目运动员那样完成动作。动作开始时要有速度和爆发力，还原时要加以控制。采用大重量，重复次数少，即每组6—8次。爆发性用力练习后，接下来是节奏性练习。这是分离训练，即对肌肉进行精雕细刻，使肌肉条块分明的分解训练。动作中等速度，双向进行，要有节奏性。每次重复都要配合呼吸。伸展时深吸气，收缩时呼气，保持节奏。采用中等重量，动作要舒展。每组为10—15次。此方案包含最佳的基本动作练习。每种练习又包括一些类似的动作，以便根据需要进行替换。如前所述，如果你感觉关节疼痛，做哑铃扩胸(飞鸟)困难，就可以换成胸部夹板练习。如果你喜欢或觉得效果更好，可用综合训练器上的下背部练习或背伸练习代替直腿硬举。

三、爆发性节奏性训练方案第一天(上午):胸部和腹部练习<卧

推~4组 X6—8次,中握距,肘部外展。杠铃落在胸的中部,触胸后爆发性用力上推。斜板扩胸(飞鸟)~4组 x10—12次。35度斜板。做动作时肘部微曲。负重双臂屈伸~4组 X6—8次。肘部外展,身体前倾。爆发性向上用力,缓慢下降。头朝下斜板扩胸(飞鸟)~4组 X12次。做法同斜板扩胸,斜度为45度。斜板负重折体~3组 X8—10次。主要练腹肌。爆发性用力。悬垂举腿~3组 X10次。在单杠上做,快速爆发用力。两腿交替上后举~3组,每组尽力做到25次。在垫或平板上做。抬臀,膝部尽量触胸。节奏性进行。第一天(下午):二头肌和三头肌练习杠铃弯举~3组 X8次,中握距。按要求做到力竭时,再用摆动的方式做1—2次。爆发用力。两手并拢握杠弯举~3组 X12次。俯身成一定角度有节奏地进行,避免肘部伸展过度,下降到肘部伸直前即再次上举。站立壶铃弯举~2组 X8次。两臂同时爆发用力。单臂哑铃弯举~12—15次。控制动作速度。坐姿,肘抵大腿内侧。三头肌下压~3组 X12—15次。开始时有节奏地进行,以便将易受伤的肘部活动开。站立推举哑铃~3组 X8次。每手持重哑铃,上推至两臂伸直。爆发用力。仰卧臂(三头肌)屈伸~3组 X8次。用曲杆杠铃,两手并拢握杠。杠铃降至前额,然后爆发用力上举。

单臂滑轮下压 ~ 2 组 X15 次。有节奏地用力。第二天(上午):股四头肌练习腿部伸展 ~ 4 组 x12 次。开始时有节奏地用力,使关节和肌腱活动开。前蹲 ~ 4 组 X8 次。用标准杠铃缓慢下蹲,起立时前脚掌爆发用力。腿推举 ~ 4 组 X8 次。仰卧在平板上进行。大重量,前脚掌爆发用力。后蹲 ~ 4 组 X15 次。踮起脚尖,有节奏地做动作,使股四头肌棱角分明。第二天(下午):股后肌群和腓肠肌练习俯卧屈腿 ~ 3 组 X8 次。爆发性用力。用大重量时,臀部不要向下,以免下背部受伤。直腿硬举 ~ 3 组 X15 次。节奏性用力。坐姿屈腿 ~ 2 组 X8 次。爆发性用力。单腿站立屈腿 ~ 2 组 X15 次。节奏性用力。负重站立举踵 ~ 3 组 x10 — 12 次:快速爆发用力。坐姿举踵 ~ 3 组 X15 — 20 次。慢动作,充分伸展。负人举踵 ~ 3 组 X10 — 12 次。爆发用力。单腿举踵 ~ 2 组 X20 — 30 次。慢动作,充分伸展。第三天(上午):背部和腹部练习滑轮下拉 ~ 4 组 X8 次。爆发性用力,拉到胸部。随着重量的增加,拉的距离尽可能长些,至少拉至下颏。两手并握上拉 ~ 4 组 X12 次。中等速度。窄握 T 形杆划船 ~ 4 组 X8 次。爆发性用力。手臂用力而不是身体用力拉杆,最后一组例外。低滑轮划船 ~ 4 组 X10 — 12 次。长杆,中握距。节奏性用力。第三天(下午):肩部练习颈后推举(如肩关节

有毛病，可改为胸前推举) ~ 4 组 X6 — 8 次。自由加重，可采用推举练习器。爆发性用力。侧平举 ~ 4 组 X12 — 15 次。慢动作，掌心向下，两臂举起时稍高于肩。直立划船 ~ 3 组 x6 — 8 次。窄握。爆发性用力。杠铃要拉至胸部，肘高抬。直立背后上拉 ~ 2 组 x12 — 15 次。背后握杠，向上提拉，尽可能高提。中等速度。俯身侧平举 ~ 4 组 x12 次。中等速度。两手握哑铃，举到最高处停顿片刻再还原。长久采用上述方案进行训练，你会发现原先因训练引起的疼痛和不适逐渐消失，新的肌肉不断增长。

大学生练健美已渐成风气。大学生练健美怎样才能取得好效果呢？

从大学生的实际出发，我们觉得应注意以下几点。

### 一、目标明确

这一点很重要，往往是有什么样的目标就会产生什么样的效果。就是说，不论你是想当健美运动员，还是想减肥、增重、改善体型，都必须有个明确的目标。目标明确，锻炼才有方向和针对性，也才有动力和兴趣，才能取得好的效果。

二、讲究科学，大学生练健美应充分利用自身有较高科学文化素养和已接受十多年体育教育的优势，

克服盲卧吐，提高自觉性，讲究科学训练。对与锻炼有关的生理、解剖知识，肌肉增长的原理，时间的安排，动作的选择，负荷量和强度，以及自己的锻炼基础和体能状况等都应有所了解，惟此才能使锻炼做到适度 and 有效。要做到这一点，建议不断总结经验，摸清规律，找出最适合自己的运动量、运动强度和练习动作；在“感觉”较模糊的时候，运动强度和运动量宁偏低、不偏高，以防过度疲劳或肌肉损伤。

### 三、因需而练

人的体型有胖、瘦和匀称之分。胖者要消耗多余的脂肪，发达肌肉。因此应多安排腰腹肌练习，多采用小重量、多次数的练习方法，多进行有氧锻炼(做健美操、长跑、游泳、滑冰等)。

注意，肌肉发达了也能多消耗脂肪，而不是“练健美越练越胖”。瘦者脂肪少，锻炼应以增强肌肉力量，发展肌肉围度，增加体重为目标，多做中、大重量的力量练习，每组动作重复 8—10 次，每个动作最少做 3—4 组，同时要注意控制长跑的次数，跑步宜少不宜多，每周不超过 3 次，每次跑步时间应控制在 10 分钟左右。另外，跑步最好与力量练习分开，不要安排在肌肉训练的前后进行，可安排在非肌肉锻炼日进行。瘦人一般“喜动”，故应严格控制运动量，

每天锻炼 30 — 60 分钟就足够了，不要过量运动。还要注意饮食营养，克服厌食或偏食的不良倾向。匀称的人锻炼要注意全面发展。

#### 四、全面发展

健美运动主要是发展力量，增大肌肉围度，匀称。身材，对心肺功能的作用则相对小一些。而发达的肌肉要求有更强健的心肺系统的支持。所以，在进行健美锻炼的同时，还要进行其它方面的锻炼，如长跑、滑冰、游泳、健美操等有氧运动，以提高心肺系统功能。大学生课业重，运动时间少，这就更要重视全面锻炼，既要体格健美，又要全面提高身体素质，力求以最少的的时间获得最佳的锻炼效果。

健美锻炼本身也要求全面，不能从兴趣出发，爱练胳膊不爱练腿，爱练胸部不爱练背部，否则身材也得不到均衡匀称的发展。

#### 五、注意休息

健美锻炼要取得理想的效果，要素之一是休息好。只有休息好才能消除机体的疲劳，促进肌肉增长。休息的主要方式是睡眠，要做到定时睡觉，定时起床，克服“晚上不睡，早上不起”的坏习惯。一般说，肌肉训练后应有 48-72 小时的休息恢复时间。

#### 六、注意饮食

饮食营养是保证肌肉增长的物质基础。对大学生来说，只要适当补充蛋白质含量较高的食物，尽可能多吃些蔬菜水果就可以了。再就是要按时就餐，不得饥一顿饱一顿。记住锻炼后 15—30 分钟补充碳水化合物对糖原的储存有很大好处，应设法准备一些快餐食品，如面包、饼干、面食、土豆条等。蛋白质的补充也应在锻炼后 1-1。

5 小时之间进行为好。另一点是要多喝水，除食物中的水分外，每天应饮 2—3 升水，方法是少量多次。

### 超级哑铃训练法

几年前，我结识了一个在城郊独居的老人，他的朋友们叫他约翰，别人则叫他巨人。他拥有像露天电影屏幕般宽大的背部，像棒锤一样的臂膀，像盔甲一样的胸部，像罗马甜瓜一样的三角肌。尽管他已 70 多岁了，但仍非常健壮。一次，一位当地的健美明星去拜访他时，他正在马房里训练，奇怪的是他的训练器械只有哑铃。就是说，他完全是用哑铃练出这令人难以置信的肌肉来的。其实，哑铃不是问题的关键，关键在于怎样使用哑铃。当然，他不是每次训练把动作都练完，也不是每次训练把全身都练遍。一般他选择 2—3 个动作组合，每个动作做 3—4 组，每次练



一个身体部位。这种方法很好，下面介绍的就是他的练法。

### 一、哑铃划船

从侧面看，约翰的背肌至少增厚了4英寸(1英寸=25.4毫米)从正面看，他的背则像发怒的眼镜蛇的头部。这样漂亮的背肌就是用哑铃划船练出来的，因为这个动作能使他最大限度地伸展和收缩背阔肌。他将一条腿屈膝放在凳上，另一腿微屈，脚踩在6英寸高的木台上，上体前倾，尽力下放哑铃以牵拉背阔肌，然后向上提拉哑铃，直至两手超过前倾的上体。哑铃下放时最低点比一般人深，全程动作尽量固定肩部，不使其过分摆动，一组做8次。

### 二、斜卧飞鸟

仰卧在有一定斜度的凳子上做，以充分伸展胸肌并使胸肌得到完全的刺激。做时双腿交叉，脚离地，以免弓背，减弱训练效果。举到最高点时哑铃不接触，下落时肘部稍屈。他说，上飞时应想象抱着一个大桶。唯此才能保证动作正确无误。哑铃的重量是尽力只能举8—10次的重量。

### 三、仰卧夹胸

平卧凳上，身体与凳垂直，背的中上部接触凳面，头悬空，两脚踏地，动作过程中双臂保持伸直。要注

意呼吸，哑铃由最低点向上举夹时呼气，哑铃由最高点下落时吸气。下落一定要充分，要让哑铃落到几乎触地。一组做 20 次。

#### 四、俯身飞鸟

约翰说这是加宽肩部最有效的方法，每次训练肩部他都把这个动作放在最前面，因为三角肌后部最不容易练，也最难生长。他把一块毛巾放在一个半人高的凳子上，用前额顶住毛巾。两臂微屈侧举，两肘外旋使大拇指指向地面，举到肘部少许超过肩部，然后慢慢下落还原。一般做 12 — 15 次。

#### 五、阿诺德

上举上举对于肩部肌肉就像深蹲对于股四头肌一样重要。他有时站立上举，有时坐姿推举，有时转肩推举(这个动作是阿诺德前几年倡导的)。注意，上体一定要保持正直，最好后背有个自立支撑物或用带子固定住，目的是不使肩部摇摆不稳。这个动作比一般的哑铃上举难些，故重量要稍轻。开始时掌心相对持铃于肩侧。上举时手腕外旋，到最高点时掌心朝前。这个动作的诀窍在于肘部，即要保持肘部垂直伸降。一组做 6 — 12 次。

#### 六、俯身后举

他先做几组 20 次小重量的热身练习，然后逐步

增加重量，减少次数。动作是上体前倾与地面平行，使大臂贴紧体侧，掌心相对。以肘关节为轴，举铃后伸，直举到时比背稍高处，以使肱三头肌受到更大的刺激。到胳膊伸至极限时，旋腕 90 度，以使三头肌完全收紧。大重量做 6 次。

### 七、仰卧臂屈伸

仰卧平凳上，双脚离地腿交叉，头离凳微抬，双手握铃掌心相对，大臂与躯干 45 度角固定不动。做臂屈伸动作，6-12 次为一组。

### 八、斜板臂弯举

约翰说，在动作过程中上臂不能离开斜板，并保证臂部充分伸展，但不能过度，这是最要注意的。两臂交替做，以便更集中注意力和提高肱二头肌的分离度。在弯举过程中二头肌始终处于收缩状态，为此，弯举时手臂不能离肩太近，否则二头肌会得到暂时休息，降低训练强度。大重量每组做 5-7 次，轻重量每组做 12-20 次。

### 九、拇指向上弯举

此动作是为了增加肱二头肌的饱满度和肱肌的分离度。两手各握一哑铃垂于体侧，掌心相对，向上弯举一直保持掌心向内拇指向上的状态。当哑铃举至胸前时，转腕，使掌心向上。动作过程中上臂不动一

组做 g 次。

### 十、单腿深蹲

为了使大腿粗壮而漂亮，约翰练起了单腿深蹲。他不计次数，但每组不少于 12 次，最多达 50 次。他用足够的重量做这一练习，注意力集中在动作的正确性和股四头肌的感觉上。

练习无间歇，直至股四头肌产生烧灼感。动作过程中注意膝盖和脚拇趾保持在同一平面内，以免受伤。他一般下蹲至臀部低于膝盖，这样才能使大腿的形状更漂亮，肌肉长得更快。站在凳上做，使另一条腿自然下垂。两手体侧持铃，或将哑铃置于肩上。

### 十一、直腿硬拉

这个练习是为了增大背阔肌。站立，双手各持一哑铃于体侧，虎口相对。上体前倾，同时旋臂使掌心正对腓骨，抬头，膝微屈，使背部充分伸展，但无不舒服的感觉。然后。上拉哑铃，同时旋臂至虎口相对。每组做 6 次。

上述十一个动作如能掌握好。你不去健身房也可以练出漂亮的肌肉。

## 影响男人健康的六大因素

### 社会因素

由于激烈的社会竞争，男人们工作紧张、思想负

担重，致使精神疾患、心血管疾病以及阳痿、遗精、性功能低下明显增多。

### 情志因素

男人们因七情不节，内伤脏腑，导致高血压、冠心病、溃疡病、神经官能症、偏头痛、甲状腺功能亢进、糖尿病以及癌症等。

### 饮食因素

现代男性往往饮食不节、饥饱无常；任凭喜好，饮食偏嗜，自然会影响身心健康了，还有的大吃特吃，导致过度肥胖。

### 性生活因素

对于一个正常男性来讲，性生活既不可无，更不可过。只有适度的性生活才于身心健康有益。临床中常见精力充沛、貌显年轻之人，常是具有良好的性生活之人。

### 起居因素

现代有很多男性往往不注意睡眠质量，生活规律又反常，这样对身心健康自然不利。气候因素对健康的不利影响，主要表现为风、寒、湿、燥、火六淫邪气侵袭机体而导致疾病。

## 安全健身之道

慢跑、快走、爬山、游泳、划船、骑自行车、跳

健美援筹，都属于有氧的健身运动。它的好处是安全性高。虽然有氧运动是安全的，但若不遵守原则仍然会受伤。因此，为安全健身，应掌握和了解一些健身前、后及健身中应该注意的问题。

### 一、确保有氧

无论是跑步、游泳、划船、登山还是做有不健身操，一定要确保有氧(即心率在最高心率的65%—80%之间)。因为只有当运动时肌肉始终在有氧状态下才能更好地进行代谢、产生能量和分解脂肪，而不是运动量越大，时间越长就越好。在运动中，当你感到喘不过来气时，就表明机体已处在无氧状态下，这时候就应该及时调整运动量，将运动心率始终保持在有氧区内。另外，有氧运动的时间最好在30分钟以上，体力较好者可达1个小时。

### 二、因身时的正确着装

有些人并不注意运动着装，随随便便，甚至有的人还脱去了鞋，认为光着脚更轻松。这都是不科学的。

健身时应要穿着宽松有弹性的衣服，以动作不受束缚为好。健身时一定要穿一双合脚的、弹性较好的鞋，这一点非常重要。因为；人体在运动时，尤其是在跑跳时；地面对人体的反作用力通过脚上的鞋向上传导，对踝关节、膝关节、脊柱、大脑及内脏等都不

同程度的冲击，时间一长就会造成关节的劳损和其它不良反应，如头晕、恶心等。而质量较好的鞋，奇以缓冲地面的反作用力，减少受伤的发生。

追求时尚的女士和先生们在健身中心锻炼身体，如果穿上合体的健身服，会使你的形体清楚地呈现在镜子里，督促你不断加油。当形体向好的方向发展变化时，你会产生良好的心理感觉，增强你的自信心，令你更加努力。另外有弹性的健身服对松弛的肌肉有托扶的作用，会令你看上去不那么松懈，运动更加灵活自如。

### 三、注意运动卫生

在进行住房时，应注意对关节的保护，避免会节过度屈伸；膝、踝关节要有缓冲等。运动后应注意身体的保温，有些人运动后马上洗冷水澡、吹电扇、冬天运动后到室外吹风去凉快等；这些都会对关节造成伤害。因为运动后全身的毛细血管都是张开的，经常受冷刺激，会导致关节炎的发生。

运动中大量出汗，会消耗体内的水分，从而影响心脏的输出能力。所以在运动前 1~2 小时和运动中都要喝些水，但在运动中饮水不要过多，运动后还要有计划地饮用些液体，不要等到回渴才想起补充。

肌肉线条清晰分明、丰满粗壮之方法

魁梧健美的身材，其首要的一点是身体发达而匀称，各部分肌肉线条可以很清晰分明地显示出来，并且肌肉粗壮丰满。为了获得线条分明、清晰并且粗壮发达的肌肉，在练习中首先要考虑的问题是使用的重量和所做的次数。在英美两国，训练方法有多次数重复训练法和少次数重复训练法之区别。一段来说着想达到肌肉线条分明、清晰的目的，则采用多次数重复训练法，而增加肌肉的粗壮程度(即围度)则采用少次数重复法。所谓多次数重复法大体上指做 15 次以上的次数，少次数重复法是指做 6 次左右次数。如果为达到某部位线条分明，那么就以多次数重复法并且是进行多组数的训练，即可达到相应的目的。而为了增加肌肉的围度即增加肌肉围度，则采用少次数重复法或是使用只能反复做起 6 - 8 次的较重的重量，以多的组数进行训练也可以。当然，以上训练方法，无论是那一种，如果欲显示出很突出的效果，营养摄入法是起很大作用的，但这里不再赘述。

### 健美运动的作用

长期进行健美锻炼，能够发达肌肉、增长力量；增进健康、增强体质；改善体形体态、矫正畸形；调节心理活动，陶冶美好情操；提高神经系统机能，培养顽强意志品质。



### (一)发达肌肉，增长力量

健美运动的一个突出作用是可以有效地发达全身肌肉，增长力量。在人体中，由肌肉、骨骼、关节和韧带等共同组成了运动器官，使有机体得以进行各种各样复杂精细的运动，而一切运动的原动力就是那些大大小小的肌肉。由于健美比赛中评分的主要标准之一是肌肉的发达程度，所以，健美训练中要经常采用各种各样的杠铃、哑铃等负重动作，对全身各部位肌肉进行锻炼，特别是每次练习几乎都是极限练习，因此能够使肌肉得到强烈的刺激，从而使肌纤维增粗，肌肉中的毛细血管网增多，肌肉的生理横断面增大，肌肉变得丰满结实而发达，也就是通常所说的肌肉块头增大了。此外由于中枢神经系统调节机能的改善，特别是神经过程的强度和集中能力的提高；在力量训练的影响下，肌细胞内的肌动蛋白和肌球蛋白等收缩物质含量的增加；脂肪的减少，从而使肌肉的粘滞性减小。所有这些变化的结果，导致了肌肉力量的很大增长。特别是某些局部肌肉群的力量，能达到相当高的水平。例如，某些最轻级别健美运动员的卧推成绩竟能达到 100 千克以上，个别健美运动员甚至能用 90 千克伪杠铃做弯举和颈后臂屈伸动作，由此可见其惊人的臂力。

## (二)增进健康，增强体质

经常从事健美锻炼，能对心血管系统、呼吸系统和消化系统等各内脏器官的功能产生良好的影响。健美锻炼可使心肌增强。心脏容量增大，血管弹性增强，从而提高心脏的收缩力和血管的舒张能力，使心搏有力，心输出量增加。心跳次数也可减少到约 60 次/分钟，这样心脏休息的时间就增多了，出现了节省化的现象。由于心脏的工作能力和储备能力都提高了，这就能承受更大的负担。健美锻炼还能使血液中的红血球、白血球和血红蛋白增加，从而提高身体的营养水平、代谢能力和对疾病的抵抗能力。

健美锻炼对呼吸系统的机能也有良好的影响，它能提高呼吸深度。增加每次呼吸时的气体交换量，这既有利于呼吸肌的休息，又可提高呼吸系统的功能储备，从而保证在激烈运动时满足气体交换的需要，提高机能水平。健美锻炼还能提高消化系统的机能，因为肌肉活动时消耗大量的营养物质(尤其是能源物质)。这就需要及时的补充，同时，肌肉的活动可促使胃肠的蠕动增强，消化液分泌增多，使消化和吸收能力得到提高，食欲增加。综上所述，健美运动能有效地增进人体的健康水平，增强体质。

## (三)改善体形体态。

矫正畸形体形主要是指全身各部位的比例是否匀称、协调、平衡谐，以及主要肌肉群是否具有优美的线条。体态主要是指整个身体及各主要部位的姿态是否端正优美。我国自古以来就很重视体态，强调一个人要站有站相，坐有坐相，俗话说“站如松、坐如钟”。如果长时间不注意体态端正，就可能影响某些骨骼的正常生长和发育，如脊柱的侧屈以及含胸驼背等，影响体态美。健美运动的各种动作能给予身体某些部位的生长发育以巨大的影响，促使骨骼的生长和肌肉的发展。科学的训练还可减少肌肉中的脂肪含量。达到消脂减肥的目的。这些变化都能够有效地改善人的体形体态。如三角肌发达了，肩部就显得宽阔；背阔肌增大了。能使身体是美丽的倒三角形。腹肌发达了，就会使腹部扁平、坚实，使男子变得体格魁梧、肌肉发达、英姿勃勃、风度翩翩；女子变得体态丰满、线条优美、明朗多姿、秀丽动人。

正因为健美运动的各种动作能给予身体某些相应的部位以巨大的影响，所以，当一个人的体态已经出现某些缺陷的时候，就可以针对性地选择某些适当的动作来进行锻炼以达到矫正畸形的作用。如四肢不成比例者，可以采用先练差的一侧的办法使之发达起来，以达到匀称协调；含胸驼背者。可多练，些卧推

举和扩胸动作，经过半年左右的锻炼，胸廓自然就会挺拔，肌肉也会发达充实起来。由于健美运动的这一作用，某些动作已被进一步用于医疗体育方面，以期恢复肢体的某些功能。

#### (四)调节心理活动，陶冶美好情操

人的心理活动，其本质乃是大脑对外界客观事物的反映。现代生活的紧张节奏，会使人产生紧迫感、压抑感，而紧张的体力劳动和脑力劳动又会使人产生疲劳感。出现以上情况，可以通过休息、睡眠、沐浴、放松按摩等恢复措施使疲劳得以消除。但神经的疲劳是产生深度疲劳的主要因素，因此，除采用上述方法外，还可采用一些调节心理活动的积极措施，而健美运动则能起到这方面的作用。通过卓有成效的锻炼效果来吸引人的注意力，如通过一段时间锻炼后，肌肉增长了，多余的脂肪减掉了，体形健美了，人在心理上就会产生一种满足用通过优美明快的音乐，节奏鲜明而又活泼愉快的形体练习，来调节人的心理活动，松弛一下紧张的神经，转移和消除人的疲劳感、压抑感，使大脑得到积极的休息。健美运动还可以陶冶人的美好情操。爱美之心人皆有之，如果一个人执著地追求健与美，追求生活中真、善、美的东西，他就能自觉地抵制假、恶、丑的现象，感到生活很充实。

因而在工作和学习中就会精神振奋、精力充沛、注意集中、充满信心。健美训练所带来的形体美、姿态美的良好变化，他也使人变得活泼开朗、朝气蓬勃。所以，健美运动是一种青春常在的运动，它可以调节人的心理活动，陶冶人的美好情操。

(五)提高神经系统机能，培养顽强意志品质  
中枢神经系统由脑和脊髓构成，而其最高指挥机关则是大脑皮层。

它一方面担负着管理和调节人体内部各器官系统的活动，保持人体内部环境的平衡，另一方面则维持人体与外部环境的平衡。健美运动是在中枢神经系统的支配调节下进行的。反过来，进行健美锻炼也能提高中枢神经系统的机能水平。它能够提高神经过程的强度和集中能力，提高均衡性和灵活性，从而提高有机体对内外环境的适应能力。经常坚持健美锻炼的人，一般能睡得熟、睡得深，很少患神经衰弱症。

健美训练中，肌肉经常要工作到极限，运动员要经常克服由于大运动量训练所带来的肌肉酸疼等疲劳感觉和各种困难，长期的刻苦训练，持之以恒，坚持不懈，就可以培养顽强的毅力，培养不怕苦、不怕累、不怕疼痛、不怕枯燥的顽强意志品质。

## 消化性溃疡的医疗常识

消化性溃疡和十二指肠溃疡。十二指肠溃疡患者比胃溃疡患者多 1 倍，男性比例是女性的 4 倍，患病年龄多在 20-50 岁之间。

### 1、溃疡的形成及诱发因素：

(1)先天性胃酸过多。

(2)精神紧张，心理压力大，导致神经系统刺激胃酸分泌。

(3)不良饮食习惯，饮食不定时，常吃刺激性的食物刺激胃酸分泌。

(4)吸烟及酗酒直接增加发病机会。

(5)药物因素如阿斯匹林、风湿止痛药等会伤害胃粘膜。

### 2、症状：

(1)上腹部有间歇性疼痛。

(2)消化不良如胃胀，食欲不佳，暖气恶心。

(3)疼痛间歇中无明显症状。

(4)胃出血，大便呈黑色，严重者呕血。

### 3、消化性溃疡的预防

(1)作息时间要定时，保持心境开朗，减少生活压力，在溃疡疼痛期间应减少劳动，充分休息，以舒缓身心压力，在缓解期应适当运动。

(2)良好的饮食习惯。

定时定量，少吃多食，细嚼慢咽，使食物容易消化。

避免进食刺激性食物，避免烟酒，咖啡，浓茶，选择清淡，不油腻，易消化的食物。

吃饭专心，饭后注意休息，让胃肠维持正常消化活动。

(3)按医嘱正确服药，在服用阿斯匹林或治疗风湿关节炎的药物要特别小心，宜在饭后服用，以减少对胃壁的刺激。

注意事项：

如有心慌，乏力，出冷汗，上腹部疼痛或呕血，解黑大便，请及时告诉你的主管护士或医生，以便及时处治。

上消化道出血

呕血及黑便是主要依据，但需排除其它因素，如食用内脏及口服铁剂，减少和消除外界不良刺激。

恢复应注意

1、休息：轻者可下床活动，重者绝对卧床休息，保证充足睡眠，减少和消除外界不良刺激。

2、饮食：

(1)大出血伴恶心、呕吐，应禁食。

(2)少量出血无呕吐应选用温凉，清淡无刺激性流质。

(3)出血停止后改为半流质饮食，渐改为软食，给予营养丰富易消化食物，开始少量多食，在进食时应细嚼慢咽，避免损伤粘膜再次出血。

## 健康的四大基石

### 合理膳食

合理膳食是指一日三餐所提供的营养必须满足人体生长、发育和各种生理、体力活动的需要。

成年人每日的食谱包括四类食物：

一类为奶类：如牛奶、奶酪、含有钙质、蛋白质，可以强健骨骼和牙齿，每日饮250-500毫升牛奶为宜。

二类为肉类：包括各种肉类、家禽、水产类及蛋、豆腐、含有蛋白质，促进人体新陈代谢，增强抵抗力，每日约4-6两为宜。

三类为蔬菜、水果类：含有丰富的维生素、矿物质和纤维素，增强人体抵抗力。畅通肠胃，每日最少要吃1斤新鲜蔬菜及水果。

四类为五谷类：如米、面，含有淀粉物质，主要供应人体的能量，满足日常活动所需，每日约5-8两为宜。



## 适量运动

生命需要运动，不运动和过量运动都有害健康。最佳的有氧代谢运动为步行，每天步行 3 公里，30 分钟以上，每周运动 5 次；运动的强度以运动后“心率+年龄=170”左右为宜。这相当于一般人中等强度的运动。运动不必在乎其形式，重要的是量力而行，循序渐进，持之以恒，终生相伴。

## 戒烟限酒

烟草中的有害成分不仅使人成瘾，而且严重危害人的健康。任何年龄的人戒烟都可获得健康上的真正收益。如戒烟一时有困难，每日吸烟应限制在 5 支以内，逐渐减少吸烟量直到彻底戒烟。

酒是一把双刃剑，适量饮酒有益于健康，而过量饮酒则是健康的杀手。酒精对人体的长期刺激可以损害人的神经、肝脏、心血管系统、肾脏等。如果喝酒，每日以不超过 15 克酒精为宜。

## 心理平衡

健康四大基石中，心理平衡最重要。保持心理平衡要作到 3 个快乐：一心助人为乐、事事知足长乐、常常自得其乐；三个正确：正确对待自己、正确对待

他人、正确对待社会；三个既要：既要尽心尽意奉献社会，又要尽情品味美好人生；既要在事业上有颗进取心，又要在生活中有颗平常心；既要精益求精于本职工作，又要有多姿多彩的业余生活。

### 有多少健康隐患与早餐有关

虽然“早吃好，午吃饱，晚吃好”这句俗语人人晓得，但为什么早上要吃好，却很少有人能说出个一二三来。中国疾病预防控制中心营养与食品安全所学生营养研究室的副研究员胡小琪对记者细数了几个与早餐有关的健康隐患。

### 血糖过低时开车与酒后驾车同样危险

人体所需要的能量主要来自于糖。人早晨起床后，已大约有 10 个小时没有进餐，胃处于空虚状态，此时血糖水平也降到了进食水平。开始活动后，大脑与肌肉消耗糖（即血糖），于是血糖水平会继续下降。这时如果还不进餐或进食低质早餐，体内就没有足够的血糖可供消耗，人体会感到倦怠、疲劳、暴躁、易怒，反映迟钝。美国营养学家的相关调查表明，许多车祸的发生都与肇事者血糖水平过低，反映迟钝有关，因此营养学家警告开车族们，血糖过低时开车与酒后驾车同样危险。

## 不吃早餐老得快

在睡眠中，胃仍在分泌少量胃酸，如果不吃早餐，胃酸没有食品去中和，就会刺激胃粘膜，导致胃部不适，久而久之则可能引起胃炎、溃疡病。不吃早餐，人体只得动用体内贮存的糖元和蛋白质，久而久之，会导致皮肤干燥、起皱和贫血等，加速人体的衰老。同时，早餐提供的能量和营养素在全天能量和营养素的摄取中占有重要的地位，国外相关的实验证明，早餐摄入的营养不足很难在其他餐次中得到补充，不吃早餐或早餐质量不好是引起全天的能量和营养素摄入不足的主要原因之一。严重时还会造成营养缺乏症如营养不良、缺铁性贫血等。

并且，一顿凑合的早餐，难以补充夜间消耗的水分和营养，会造成血液粘度增加，增加患中风、心肌梗塞的可能。而且，早晨空腹时，体内胆固醇的饱和度较高，不吃早餐还容易产生胆结石。

## 吃好早餐不易发胖

有的人喜欢吃高热量的早餐，午餐和晚餐则为低热量或省略不吃；而有的人早餐只是简单凑合，午餐和晚餐却相当丰盛、热量高。这两种人一天摄入的热量虽然相同，但脂肪氧化的情况却不同。早餐吃高热

量食品的人，再配合低热量的午、晚餐，脂肪不容易囤积。而早餐不吃或吃得太简单的人，根本无法提供足够的热量和营养，等到午、晚餐的时间，脂肪消耗的能力变差，而又吃进高热量的食物，结果是吃进的热量比消耗的热量多，当然易变胖。

## 高质早餐的理论与实践

美国膳食指南要求，早餐中能量、蛋白质、维生素及矿物质等营养素应该达到推荐的每天膳食中营养素供给量的 25%，早餐中来自脂肪的能量不应超过该餐膳食提供能量的 30%。这项对于早餐的理论指导可谓科学精确，但操作起来却不太容易。所以，中国疾病预防控制中心营养与食品安全所学生营养研究室的营养专家们，又推荐了一种根据早餐食物种类评价早餐质量的方法。根据营养均衡的要求，把食物分为 4 类，即谷类、肉类、奶及奶制品和蔬菜水果类。如果早餐中上述 4 类食物都有，则为早餐营养充足；如果食用了其中的 3 类，则早餐质量较好；如果只选择了其中的两类或两类以下，早餐质量则较差。

合理的早餐食品应该是富含水分和营养。牛奶、豆浆符合上述要求，可任选一种，还应加上其他“干点”，但这类食品消化较快，因此还要有适量的蛋白

质和脂肪、鸡蛋、豆制品、瘦肉、花生等，这样不但可使食物在胃里停留较久，还能使人整个上午精力充沛。另外还需吃一点水果和蔬菜，这不仅是为了补充水溶性维生素和纤维素，还因水果和蔬菜含钙、钾、镁等矿物质，属碱性食物，可以中和肉、蛋、谷类等食品在体内氧化后生成的酸根，达到碱平衡。

### 糖尿病病人的医疗常识

糖尿病是一种常见的内分泌一代谢病。病因未明，有遗传倾向，其基本病理改变是由于胰岛素绝对或相对不足，引起糖脂肪，蛋白质及水电解质代谢紊乱，各年龄阶段的可发病，多见于 40-60 岁。

临床表现：“三多一少”症状，即多尿、多饮、多食和体重减轻，并伴有软弱，乏力、四肢麻木等现象。

饮食治疗注意事项：

糖尿病饮食控制很重要，应自觉遵守医生开出的饮食规定，不进食其它食物，尤其是含糖高的食物(如甜食)。主食(指米、面、杂粮之)，每天可限制在 250-400g 左右，或按照病前每日主食量减少到 2/3-2/5。多吃蔬菜、限制动物脂肪与含胆固醇高的食物，饮食频定时定量。

胰岛素治疗注意事项：在注射胰岛素后 30 分钟内

进食，以免发生低血糖。若立即报告医务人员，并口服含糖食物，如喝糖水、饼干等。

皮肤护理：糖尿病人机体抵抗力低，易感染疾病，感染伤口不易愈合。因此应做好个人卫生，防止皮肤损伤，注意保暖，但要慎用热水袋、电烤炉等，以防烫伤。

## 高血压病人的医疗常识

正常人血压有一定程序波动。成人收缩压持续升高超过 21.3KPa(160mmHg)，舒张压持续升高超过 12.7KPa(95mmHg)称高血压。一般情况下，高血压病情进展缓慢，其发生和加重与生活中许多不良因素有关。若能做好诱因预防、坚持治疗，可有效控制血压，防止血压继续升高和心、脑、肾等严重并发症的发生。

### 1、常见诱因

(1)脑力劳动、长期过度紧张、情绪压抑、心理矛盾环境吵闹、不良精神刺激等可使大脑皮层功能紊乱，失去对血管舒缩中枢的正常调节，形成以血管收缩神经冲动占优势的兴奋灶，引起全身细小动脉痉挛，血压上升。

### (2)饮食不当

A、长期进食过咸、含钠量高的食品造成体内水、钠潴留，动脉壁水钠增多，周围血管阻力增高，血压

上升。

B、长期进食过多动物脂肪、高胆固醇食物造成血脂、血胆固醇增高，沉积于血管壁导致血管硬化。

(3)易激动、肥胖者易患高血压。

(4)吸烟、饮酒、浓茶、咖啡等可诱发高血压。

## 2、诱因的预防

(1)生活有规律，劳逸结合，避免过劳保证充足睡眠。适当参加体育锻炼，如散步、太极拳、气功等。

(2)心胸开阔，正确对待生活中不良事件，增强自我控制能力，保持身心愉快。

(3)进食清楚、低脂、低胆固醇饮食。避免进食动物脂肪、动物油、蛋典、动物内脏等高胆固醇饮食。忌浓茶、咖啡、饮酒、吸烟。

(4)多食水果、蔬菜等粗纤维饮食，保持大便通畅。平时可多食香蕉、蜂蜜水润肠通便。便秘时可遵医嘱口服麻仁丸或用开塞露塞肛。

## 3、服降压药的注意事项

(1)应于坐位或卧位时服降压药，服药后半小时内禁止突然变换体位，尤其站立。

(2)应坚持长期服药。血压得到满意控制后，遵医嘱逐渐减至维持量。切忌突然停药或自行停药，以免发生停药综合征导致血压反跳，心悸、烦躁、心动

过速等。

(3)自我监测:

A、剧烈头痛、头昏、烦躁

B、恶心、呕吐

C、面色潮红、气促

D、视力模糊等

### 电热毯不能乱用

今年，榕城迎来近 10 年气温最低的一个冬季。家家户户均使用电热毯和室内电暖气取暖，但不少人使用后出现口干、皮肤瘙痒等症状。据福州市第二人民医院皮肤科主任吴建成医生介绍，最近因使用取暖设备生病，到医院看病的人明显增多，均是使用电热毯和室内电暖气导致空气干燥引起。为此，医生提醒：青年人没有特殊情况最好不用电热毯和室内电暖气，用热水袋来取暖。

非要使用电热毯和室内电暖气的，温度不宜调节过高；室内应适当透气，或在室内放一盘水；平时多喝水、多吃青菜水果，出现瘙痒症状可适当吃一些止痒药；洗澡时，水的温度不宜过高，减少碱性洗涤剂使用，还可吃一些维生素 E。

据有关专家介绍，当人们使用电热毯时，即使绝缘电阻完全合格的产品，也会有感应电压作用于人



体。这个电流虽微小，但对年老体弱者或心脏病患者、婴幼儿有潜在危险，孕妇睡电热毯也可能导致胎儿畸形。中风病人，特别是高龄老人，由于他们的皮肤对冷热感觉比较迟钝，电热毯过热，容易对身体造成危害。

冬季使用电热毯须注意以下事项：

1. 电热毯不要与人体直接接触。上面铺一层毛毯或床单。不可折叠使用，否则易烧坏电热毯的绝缘面，发生火灾事故。

2. 不能将电热毯放在有尖锐突起的金属物或硬物上使用。

3. 电热毯不用时一定要切断电源，以防发生意外。

4. 要避免在同一位置反复折叠，以防电热丝因折叠而断裂，造成火灾。如因久用而发生“不热”现象，应送厂家修理。

5. 通电时间不宜过长，一般是睡前通电加热，入睡时关掉电源，无论如何不能通宵使用。

6. 经常使用电热毯者，应适量增加饮水。

### 节日储存睡眠的说法不科学

有的人认为，节假日睡懒觉是为了储存睡眠，提前睡个够，以免下星期精力不足。

其实，人体是不能储存睡眠的，为了以后几天的工作而先多睡几个小时，对人体并无多大帮助。

事实证明，人体只需要一定高质量的睡眠，多睡不但睡不着，对健康也无益。一个人如果要靠酣睡终日来解除疲劳是不可取的，也是根本不可能的。相反，这样做只会打乱人体原有的正常生理节奏，到了第二天，人会变得无精打采，工作效率明显降低，只会落得人们常说的“星期一综合症”，对身体和工作都是十分不利的。

即使头一天因工作繁忙或外出活动很晚才睡觉，第二天也一定要按时起床，按时吃早饭。这是因为如果能够在规定的时间进食的话，无论是胃液还是生长激素都能照常分泌，胃的功能状况就不会发生紊乱，只有这样才能够有效地防止身体疲倦及四肢乏力。很困的话，那就吃过早饭再睡觉，最好的办法是早晨起来跑步，上午安排一些轻松愉快的家务活。

### 桶装饮用纯净水最好五天内喝完

近年来，桶装纯净水的使用越来越广泛，但很多人可能并不知道，这种纯净水在饮用时也要讲“卫生”问题。由于桶装水容量大，开封饮用期一般在一周以上，易受空气中微生物的污染，影响饮水水质。湖北省疾病预防控制中心何祖安和罗莘调查发现，办公室

里使用一桶水的平均时间为一周，家庭的时间则在 10 天以上。他们发现，桶装纯净水开启封口使用后的第 5 天，所有水样细菌总数均开始超标。

解决这一问题的办法：

第一，尽量多喝水，因为这对身体有好处，同时还可以缩短桶装纯净水开封后的使用时间。

第二，在使用后期尽量使用热水阀里流出的水。

第三，家庭用户可选择使用小包装桶装水，当然，得配用体积较小的小饮水机。

## 老年人吃水果八大注意

水果在我们生活中可谓健康之源。但是对于老年朋友只有吃的好，吃的巧才能吃出健康来。因老年人的身体各器官的功能比较弱，所以吃水果是一定要选对对身体刺激较小的水果，而且每次吃的时候要采用少量多餐的吃法，以免食用过多，造成胃酸过多，胃黏膜萎缩等症。

经常胃酸的老年人：不宜吃李子，山楂，柠檬等较酸的水果；

经常大便干燥的老年人：应该少吃柿子，以免加重便秘但可以多吃一些桃子，香蕉，橘子等。

经常腹泻的老年人：少吃香蕉，可吃苹果，因为苹果有收敛的作用。

患有心脏病及水肿的老年人:不能吃含水分较多的水果:西瓜椰子等,以免增加心脏的负担加重水肿。

患有糖尿病的老年人:不但要少吃糖,同时少吃含糖量较高的梨,苹果,香蕉等。

患有肝炎的老年人:多吃橘子和枣等含维生素 C 较多的水果,这有利于肝炎的治疗和恢复。

患有肾炎和高血压的老年人:不可食用香蕉,香蕉性寒而且含钾量高。而且不能在饭前吃水果,以免影响正常进食和消化。

## 疲劳给你的几个健康提醒

感到疲劳?疲劳给你的几个健康提醒

疲劳,许多人认为这是一种正常的生理现象——一累了,就歇一会吧。其实,疲劳既是一种生理现象,在某些时候又是一种疾病乃至严重疾病的报警信号。

1. 它告诉你:该休息了。疲劳感本身是身体向大脑发出的告急信号。人之所以产生疲劳的感觉,是由于体力或脑力劳动时间过久或强度过大,体内组织器官需要的营养物质和氧气供应不足,代谢废物乳酸等积蓄增多,进入大脑组织,使人产生疲劳感。当经过有效的休息之后,代谢产物从体内排出,疲劳便自然消除,因此,疲劳感是有益于人体健康的一种保护性反应。

2. 它告诉你:可能已经患病。疲劳还是多种疾病的重要信号。诸如病毒性肝炎、肺结核、糖尿病、心肌梗死和贫血等疾病的早期症状就是疲劳,这种疲劳属于病理性,应尽快去医院检查诊治。

3. 它告诉你:应加强锻炼了。如果经医生全面检查之后,未发现什么疾病,但疲劳仍然经常出现,这对你是一种信号:你的身体素质较差,体力和脑力不如一般人,应该加强锻炼。

4. 它告诉你:应该对自己的饮食与睡眠状况进行一次检查与必要的调整。排除上述三种情况的易疲劳者,应该对自己的饮食与睡眠情况进行一次自查。因为营养不良与睡眠不佳均容易引起疲劳。因此,应改变不良的饮食习惯,改善自己的睡眠。

5. 它告诉中年人:衰老可能过早地来临。如果您是中年人,经常出现疲劳或疲乏不易消除,又找不出病理性原因,就应该注意抗早衰。具体措施有:生活规律化,饮食营养要合理搭配,工作上劳逸结合,保持精神愉快,业余时间进行适当的锻炼与娱乐,尤其要戒除吸烟、酗酒以及通宵打牌等不良嗜好。

### 多吃绿色瓜果少患近视眼

眼睛能否“进补”?也许不少人会付之一笑,其实这是一个严肃的科学话题。

## 城市高中生五成近视

到过乡村的人都知道，农村里的孩子很少有人佩戴眼镜，而目前我国城市学生的近视眼发病率高得惊人，如据卫生部统计，沿海省市部分大中城市高中生的近视眼发病率高达 50%。

那么为何同样是学生，农村近视率远远低于城市？以前医学界有人认为：由于农村视野远比城市开阔，农村学生经常望远，故其视力自然优于城市学生。但这一说法令人感到无说服力。

## 城市孩子叶黄素摄入少

近几年来，西方营养学家经深入研究终于揭开了这一谜底。原来近视的发生与一种名为“叶黄素”的营养物质摄入过少大有关系。

叶黄素属于“类胡萝卜素”，它在新鲜绿色蔬菜和柑桔类水果中含量较高。据科学家研究，叶黄素对视网膜中的“黄斑”有重要保护作用，如缺乏叶黄素则容易引起黄斑退化与视力模糊。

## 多吃柑桔防视力退化

农村孩子由于每天吃从地里直接采来的绿色蔬菜，故叶黄素摄入量十分充分。而城市孩子通常吃高

蛋白、高营养食物，很少吃新鲜绿色蔬菜，故叶黄素摄入量相应要比农村孩子少得多。这就是造成城乡儿童视力巨大差异的主要原因。

有鉴于此，营养学家建议：每天应多吃柑桔类水果，防止视力退化。

## 睡前坚持做好六件事

每天睡觉之前应坚持做好以下六件事：

### (一)刷牙洗脸擦身

睡前刷牙比早晨更重要，不仅可清除口腔积物，并且有利于保护牙齿，对安稳入睡也有帮助；电视看完后，洗洗脸、擦擦身(特别是腋下、阴股部、肛门周围等处)，以保护皮肤清洁，使睡眠舒适、轻松。

### (二)梳头

古医家探明头部穴位较多，通过梳理，可起到按摩、刺激作用，能平肝、熄风、开窍守神、止痛明目等。早晚用双手指梳到头皮发红、发热，可疏通头部血流，提高大脑思维和记忆能力，促进发根营养，保护头发，减少脱发，消除大脑疲劳，早入梦乡。

### (三)散步

平心静气地散步 10-20 分钟，这会使血液循环到体表，入睡后皮肤能得到“活生生”的保养。躺下后不看书报，不考虑问题，使大脑的活动减少，较快地进

入睡眠。

#### (四)喝杯加蜜牛奶

古代民间流传这样一句话："朝朝盐汤，暮暮蜜。"就是说早喝淡盐开水，晚饮蜜糖水。据国外医学专家研究，牛奶中含有促进睡眠的 L-色氨酸。睡前 1 小时喝杯加蜜的牛奶，可助眠。蜂蜜则有助于整夜保持血糖平衡，从而避免早醒，尤其对经常失眠的老年人更佳。

#### (五)开窗通气

保持寝室内空气新鲜，风大或天冷时，可开一会儿，睡前再关好，有助于睡得香甜。但注意睡时不要用被蒙头。

#### (六)洗(搓)脚

民谚曰，"睡前烫烫脚，胜服安眠药"、"睡前洗脚，胜服补药"、"养树护根，养人护脚"等等。早在 1400 多年前孙思邈就提出寒从脚上起的见解，"病从脚上来，双脚如树根，治脚治全身……"。国外医学专家把脚称为"人体第二心脏"、"心之泵"，十分推崇脚的保健作用。祖国医学认为，脚上的 60 多个穴位与五脏六腑有着十分密切的联系。若能养成每天睡觉前用温水(40-50 )洗脚、按摩脚心和脚趾，可起到促进气血运行、舒筋活络、阴阳恢复平衡状态的作用。



对老年人来说，更具有祛病健身的功效。

前人对洗脚的作用早有肯定：春天洗脚，升阳固脱；夏天洗脚，暑湿可祛；秋天洗脚，肺润肠濡；冬天洗脚，丹田温灼。

## 手、肩袋过重容易影响健康

有必要避免长时间承受过重的手袋或肩袋，因其容易引起肌肉酸痛，还可能导致神经损伤或骨肉萎缩。手袋或肩袋是否过重，很大程度上取决于个人的体质。如果袋子不轻但你感觉没问题，也不影响姿势，那就无关紧要。

如果平时携带适当重量的物品，且又注意保持正确的站立行走姿势，还不失为一种锻炼肌肉的好方法。但若经过一夜好睡，腰酸背痛并未减轻或消失，就得引起注意了。情况严重时，要及时看医生。

为减轻手、肩袋对健康的压力，以下措施可作参考：

- 1、经常审查袋中之物，感觉到近几天没用上一次的物品毫不犹豫请出。若有携带记事本的习惯，不妨选取活页式的，只取部份携带。
- 2、尼龙质材的包最轻便，而真皮则较舒适贴身，可根据场合灵活选用，如公事包以尼龙制品为好。
- 3、不时两肩换转背肩袋，或双手交替提手袋。

轮流使用手袋、肩袋或背囊。

4、一个袋过重时，不妨分成两个包，一个用肩背一个用手挽，让身体容易保持平衡。

5、肩袋设有软垫或放长斜背可减轻肌肉压力。如果是单、双肩背均宜的背囊，最好取双肩背形式；若设有腰带辅助，则不要偷懒放弃这一功能。

6、注意保持身体重心不移位并使颈及腰身呈现自然弧线，身体与手臂之间张放的角度最好不要超过20度。

7、积极锻炼(如游泳或健康操等)可加强自身肌肉的负重能力，从而减轻手、肩袋对健康的压力。

8、如承担重物长途步行，尽量穿平跟鞋。如有可能，选择一些辅助器械，如手推车等。

### 剩青菜加热吃有害身体

柏泉中午下班回家，将昨晚剩下的大半碗青菜从冰箱里拿出来加了点水，煮了碗面条吃。谁知正在午睡时被阵阵肚子痛给痛醒了。他从床上爬起来，觉得头发晕，浑身软瘫无力、恶心，接着又呕吐了两回，还拉肚子，有点发喘。再一看自己的手，指甲青紫，连皮肤也变色了。于是他急忙给妻子打电话，没说两句话，眼一黑，便倒在地上……

## 未变质剩菜也引起中毒

等柏泉醒过来，睁开眼看看，才知道自己躺在医院的病床上，鼻孔插着吸氧的管子，正打着吊针。医生告诉他这是食物中毒，已经给他用上了亚甲兰这种特效药，现在基本上没事了。

柏泉心中颇感蹊跷，剩菜是从冰箱里拿出来放到锅里煮开了，然后又下了面条煮熟才吃的，菜也没变质，就是有细菌也给杀死了，怎么引起食物中毒呢？

在人们的心目中，大都认为剩饭菜只要不变质发馊，吃时再加热就万事大吉了。殊不知，剩青菜中含有的毒素不仅加热消除不了，还会使毒性增强，吃后极易发生中毒。

原来，在各种绿叶蔬菜中都含有不同量的硝酸盐，尤其是如今大量使用化肥，致使菜中含的硝酸盐增多。买回的青菜放的时间长了，或烧熟的菜放置过久，菜中的硝酸盐在细菌的作用下会被还原为亚硝酸盐。

## 不及时抢救可造成死亡

对这种含有亚硝酸盐的剩菜，即使放入冰箱内的冷藏室也不管用。将剩菜拿出来进行加热，不仅不能除掉有毒的亚硝酸盐，反而会使菜中剩余的硝酸盐在

高温的作用下分解为更多的亚硝酸盐，加剧了毒性。过多的亚硝酸盐进入人体被吸收到血液后，可使血中的低铁血红蛋白转化为高铁血红蛋白，失去携带和运送氧的能力，各组织器官得不到充足的氧，机体就会出现缺氧症状，轻者口唇及指甲青紫、恶心呕吐、腹痛腹泻，若缺氧严重，大脑神经受损，全身皮肤变得青紫，陷入昏迷、抽搐，抢救不及时可造成死亡。看来，今后不能再随便吃剩菜了。

### 加热不是万能消毒法

人们普遍认为：东西只要经过加热蒸煮，就可消毒。其实，有些毒素是加热破坏不了的。

通常所说的食物中毒可分为“生物型”和“化学型”两类。“生物型”中毒主要是指被细菌、病毒、寄生虫等污染过，通过食物或接触引起急性传染病。比如腐败食物中的霉菌，这一类食品可用高温蒸煮进行“消毒”，因为细菌、病毒、寄生虫卵等，在 100 度时几分钟就会死亡，即使留有少量毒素也不会造成显著危害。但“化学型”中毒，却不是高温处理能“消毒”的，有时煮沸反而使毒物浓度增大。比如鲜白菜中含无毒的硝酸盐，由于细菌分解，白菜中产生大量亚硝酸盐毒物。此外，还有发芽和未成熟土豆中的龙

葵碱、油料中的黄曲霉素等，均是高温不能破坏的毒物。还有其他被化学毒品污染过的食品，加热也是去不掉毒素的。

由此可见，要想避免中毒，不可用“加热消毒法”作为惟一去毒办法。要特别重视预防，切断可能的毒物污染源，更不可轻视慢性食物中毒。

### 离手机充电插座太近人体很受伤

很多人晚上把手机充电器放在床边充电，有关医学生理学专家提醒，在手机充电插座 30 厘米以内，人体内的免疫功能细胞有可能会因此而数量减少。人体应远离手机充电插座 30 厘米以上，切忌放在床边。手机充电插座勿放在床边。

专家表示，一毫高斯的电磁波强度将使体内对抗血癌细胞的抗体无法进行抗癌作用；12 毫高斯则会让掌控生产 T 细胞的胸腺细胞死亡，同时让抗乳癌药物泰未提芬(约有 2/3 乳癌病患长期使用此药)无法发挥药效，且使得体内褪黑激素荷尔蒙无法控制乳癌细胞；300 毫高斯则会干扰荷尔蒙分泌周期，让乳牛生殖周期从 22 天延长为 25 天。专家指出，手机充电插座一秒的电流约 60 赫兹，手机基地台则为 900 到 1800 百万赫兹。

据其以器械在手机充电插座附近进行侦测，发现

没有作好防护措施的手机充电插座在用电频繁期间可测得到 1400 毫高斯，有作好防护措施者则测不到；在距离没有作好防护措施的充电插座 30 厘米以上，电磁波强度则降到 2 毫高斯以下。车上打手机对人危害更大车上打手机更有害。

上班族会在上下班乘车途中受到手机强电磁波的侵害。这些交通工具的车厢都是金属外表，大量的手机电磁波在车内来回反射，电磁波密度大大超过国际安全标准，严重影响人体的健康。

### 保护脑力注重养、练和刺激

不可荒芜了它。大脑经常不用，人便会变得无知与愚蠢，过去已有的能力也会减退或消失。所以，为锻炼脑力，应常读书、常看报、常讨论问题、常涉猎琴棋书画、常参加集体活动。脑力也是需要经过锻炼才能逐渐建立与增强的。

不可劳累了它。人脑有自我保护机制，当用脑过度时，便由兴奋自动转入抑制，使人感到头昏脑涨或注意力难以集中，或记忆力迅速减退。此时便是警告你，立即休息睡眠。拼命睁着惺忪的睡眼吸烟、喝浓茶强迫自己工作，实在不可取。

不可孤独了它。孤独而单调的一种活动或工作因

其乏味的反复刺激而易致脑细胞疲劳，而多种形式的活动穿插进行则有利于脑细胞疲劳的恢复。因人脑的140亿个脑细胞中平时仅有约10%的细胞参与活动，所以，科学地安排多种不同的活动交叉进行是充分调动脑潜力、发挥脑弹性的高明之举。

不可饿着了它。脑细胞耗费人体所需氧气的30%以上，脑细胞绝不可以缺乏氧气与养料。因此，平时便应注意加强营养，尤其对脑细胞发育有重要作用的鸡、鸭、鱼、肉、蛋及蔬菜与水果等。为了脑细胞的营养，也应该经常到空气清新地方遛遛、转转。另外，酒后或饱餐之后因大量血液流经肠道全力以赴去消化食物，易使脑部缺血而头昏，此时的脑细胞正处于相对饥饿状态，也以不用为上策。

不可扰乱了它。生理学家巴甫洛夫说过：“在人类机体活动中，没有任何东西比节奏更有力量。”脑细胞经定型已建立起来的活动规律的主线一般是不破坏为好，即在没有特殊干扰时应定时起床、散步、用餐、工作、娱乐及休息，最好养成持久保证每日必排泄一次大便及每日必午睡半小时到一小时的良好习惯。

## 口味与性格

喜欢吃大米的人：经常自我陶醉，孤芳自赏；对

人对事处理得体，比较通融，但互助精神差。

喜欢吃面食的人：能说会道，夸夸其谈，不考虑后果及影响；意志不坚定，做事容易丧失信心。

喜欢吃甜食的人：热情开朗平易近人，但平时有些软弱和胆小，缺乏冒险精神。

喜欢吃酸的人：有事业心，但性格孤僻，不善交际，遇事爱钻牛角尖，没有知心朋友。

喜欢吃辣的人：善于思考，有主见，吃软不吃硬，有时爱挑剔别人身上的小毛病。

喜欢吃咸味食品的人：待人接物稳重，有礼貌，做事有计划，埋头苦干，但比较轻视人与人之间的感情，有点虚伪。

喜欢吃油炸食品的人：勇于冒险，有干一番事业的愿望，但受到挫折，即灰心丧气。

喜欢吃清淡食品的人：注重交际和接近他人，希望广交朋友，不愿单枪匹马地行事。

### 营养好不好身体有信号

一些不良的饮食习惯和不科学的饮食结构可能让人营养不良。如何简便地判断营养状况的好坏？医生说：营养好不好，身体有信号。

口角发红长期干裂：缺铁质和维生素 B<sub>2</sub>、B<sub>6</sub>

口部信号：若发现口角发红、长期干裂，而且舌



和口唇疼痛，你很可能是因营养不足而患上了口角炎，若不注意，就会引发口疮和淋巴结炎。口角炎的成因多是缺乏铁质和维生素 B<sub>2</sub>(核黄素)及维生素 B<sub>6</sub>。缺乏 B<sub>2</sub>和 B<sub>6</sub>这两种维生素会引起贫血，影响人体的生长发育。

调节办法:多吃菠菜等绿叶型蔬菜以及猪肉、牛肉、动物肝脏、豆类等，也可服维生素 B 族营养丸。

鼻子发红油腻常脱皮:体内缺锌可引起食欲不振  
鼻部信号:若鼻子两边发红、油腻光亮，并且经常脱皮，你可能是体内缺锌。缺锌会引致食欲不振和新陈代谢障碍。

调节方法:大部分食品中含有锌，只要不偏食，缺锌现象就可以得到纠正。也可服用含有锌的多种维生素营养丸。

头发色泽变浅变淡:维生素 B<sub>12</sub> 偏低，应多吃乳类

头发信号:脱发、拔除头发时没有疼痛感、发丝易缠卷，可能是缺乏维生素 C 和铁质。而头发色泽变浅、变淡，是维生素 B<sub>12</sub> 偏低的信号。缺乏维生素 B<sub>12</sub> 的人，体内红血球的生产和神经系统会受到影响。

调节办法:多吃乳类食品、动物肝脏、鱼类和豆类，并补充 B 族维生素营养丸。

### 其他身体信号及其调节办法

**唇部信号:**如果嘴唇皮肤开裂、脱落、唇线模糊,可能是体内缺乏维生素 B 及维生素 C。

**调节办法:**多吃青菜、柑橘、西红柿、瓜果、马铃薯。口服维生素 B 和维生素 C 片。

**舌部信号:**若发现你的舌头过于平滑,味蕾变得突起、发红,舌尖两侧发黄、发白,说明你欠缺叶酸及铁质。缺乏这类物质将导致骨髓内红血球的生产受到阻碍,从而引起舌炎、贫血、胃肠功能紊乱等疾病,导致生长发育不良。

**调节方法:**多吃动物肝脏、菠菜,并服用含叶酸成分的 B 族维生素营养丸。

**指甲信号:**指甲上有白点,可能是缺锌;指甲容易断裂,可能缺铁。缺锌、缺铁有时可能会同时出现。

### 多喝橙汁常吃蒜不吃药也降血压

对于高血压患者,除了服用药物,还有许多方法可以帮助降低血压。

多喝橙汁橙汁含丰富的维生素 C,有助血管扩张。每天服用 60 毫克维生素 C 片,或者多吃些蔬菜、柠檬或其他酸味水果,也可起同样作用。

少喝咖啡一天之内,若口服相当于两杯咖啡的咖啡碱药,人的血压就会上升 2~3 个毫米汞柱,咖啡

碱可使血管收缩，导致血压升高。

喝牛奶补钙每天补充 1 克钙，8 个星期可使血压下降 1~2 个毫米汞柱，因为钙可使动脉血管壁保持柔软性。

经常吃些大蒜每天吃 2~3 瓣大蒜，是降压的最好最简易的办法，大蒜可帮助保持体内一种酶的适当数量而避免出现高血压。

清晨避免过度疲劳一般来说，心脏病往往在早晨发作，原因之一是在上午 11 时前，人的血压比其他时间至少高出 5 毫米汞柱。

早餐时吃些甜瓜和酸奶甜瓜和酸奶中矿物质钾的含量较高，有助于控制血压。

午饭后到户外散步国外一项研究结果说，到户外晒 10 分钟的阳光，血压可下降 6 个毫米汞柱。紫外线照射可使肌体产生一种营养素~维生素 D3，与钙相互影响可控制动脉血压。

不要把面包作为晚餐白面包中的小麦面粉将增加体内的胰岛素，而后者在数小时内就可使血压升高。

### 春捂秋冻不生杂病 春天要怎么“捂”

谚曰：“春捂秋冻，不生杂病。”那么，春天怎么“捂”呢？“二月休把棉衣撤，三月还有梨花雪”、“吃

了端午粽,再把棉衣送”,这都是说的春天捂的大致概念。但对于养生保健来说,这却是远远不够的。随着医疗气象学的兴起,科学家对春捂有了更科学、更具体、便于“操作”的数据。这就要求人们听着天气预报来适时地增减衣物。

## 听天气变化

医疗气象学家发现,许多疾病的发病高峰与冷空气南下和降温持续的时间密切相关。比如感冒、消化不良早在冷空气到来之前便捷足先登。而青光眼、心肌梗死、中风等在冷空气过境时也会骤然增加。因此,捂要顺应天时,在气象台预报的冷空气到来之前增添衣物,未雨绸缪。

## 听温差

春天的气温,前一天还是春风和煦,春暖花开,刹那间则可能寒流涌动,“花开又被风吹落”,让你回味冬日的肃杀。面对“孩儿脸”似的春天,你得随天气变化加减衣服。昼夜温差大于8℃就不要忙于减衣。

## 听气温

研究表明,对多数老年人或体弱多病而需要春捂者来说,15℃可以视为捂与不捂的临界温度。也就是

说,当气温持续在 15 以上且相对稳定时,可以减少身上的衣物。但是减衣还是以气温持续 7 至 14 天没有变化时为好,就是说气温回升了,也得再捂 7 天左右,体弱者或高龄老人得捂 14 天以上身体才能适应。减得过快有可能冻出病来。

## 电脑与孕妇

在电脑广泛应用并开始大量进入家庭的今天,有关电脑是否影响健康的争论十分引人注目,尤其是电脑操作员大多为年轻女性,她们的担心和忧虑,集中于一点,就是电脑产生的辐射是否对她们的生育(包括流产、早产、畸胎等)和下一代产生影响,她们在孕前及孕后是否要调离微机的工作岗位。

她们的担心是可以理解的,因为射线可能致癌,也可能产生遗传效应,特别是对于早期的胚胎有比较敏感的生物效应,这就是我们告诫孕妇一般不要进行 X 线检查的原因。然而,这和电脑所产生的辐射有天壤之别。人类并不惧怕微量的射线,而且已经习以为常,因为在我们的周围,各种射线无处不有,天上的宇宙射线,地表的天然放射性元素所发射的各种射线等等。这种天然存在的放射性辐射量称之为自然本底水平,有些地区由于地质方面的原因,其本底水平可能比平均的本底高出 2~5 倍,这些地区则称之为高

本底地区。

那么，我们的电脑所产生的X线到底有多少？是否对人类构成危害？众所周知，在电脑(以及电视机)中的显像管，都由于高电压的电子轰击荧光屏而产生X射线。在早期的电视机中，这些X射线的泄漏量比较多，后来，尤其是80年代以来，由于采用厚壳的显像管，高压整流和调制采用了不会产生X线的硅堆和晶体管，同时还增加了限制高压的线路，所以整机的X线已经没有明显的泄漏。根据有关卫生部门对各种型号的电视机进行测量，在距荧光屏表面5厘米处的辐射水平，低于国际防护机构推荐值的1%，大约仅为天然本底的五分之一！这个辐射量是很小的，对人类不会构成辐射危害，也不会对妇女的生育及下一代产生影响。根据有关科研单位对高本底地区的人群进行系统的调查结果，也没有发现有关生育及其后代方面的变化，因此，请从事微机操作的妇女们放心！

当然，从射线的卫生防护原则来说，在条件许可的情况下，应尽可能减少除天然本底以外的额外的人为照射。因此，作为一种职业，下面的建议对于微机操作者也许有益的。

1. 有条件时，可以在微机的荧光屏上附加一安全防护网或防护屏，以进一步吸收可能泄漏的X线。

据介绍,这可以增加画面的清晰度,保持眼睛的舒适,并且能消除 100% 的静电和绝大部分的辐射。

2. 机房要有良好的通风,以保持空气的新鲜,这一点,对于和复印机共用的机房更为重要,因为在这种工作条件下会产生一些臭氧等有害气体和粉尘,操作人员长年累月在此环境中工作,也可能会影响健康。

3. 对于像微机操作这样常年枯坐的工作人员,加强户外活动,注意锻炼身体,提高身体素质,这乃是保持自身健康的根本。

4. 已经怀孕的微机操作者,要消除不必要的忧虑和担心,保持乐观的情绪,同时,应该定时做优生遗传检查,有问题可及时对症治疗。

### 看电视时请不要饮酒

有些爱喝酒的人,经常边看电视边喝酒。这样做的结果是使眼睛受到莫大的伤害。大家知道,酒中含有的乙醇进入人体后会很快地扩散到血管;由于醇类易溶于水,而眼球内腔的玻璃体含水量达 99%,对乙醇有较强的亲合力,极易损伤视网膜。

医书上说:“酒使人眼睛充血易伤目。”所以,喝醉了酒的人普遍是眼球上布满血丝,出现红眼现象。

近代医学界研究证实：酒中有害醇类(如甲醇)会使视神经萎缩，此时看电视对眼睛非常不利。因为电视系直接光源，对眼睛的刺激力很强，况且收视中显像管会放出定量的x射线，能大量消耗眼睛视网膜中视杆细胞的视紫红质，导致视力模糊、减退。劝君切莫面对放映的电视机，边看边饮酒引以为乐，以免贻害眼睛。就是喝醉了酒的人也不宜面对电视机收看节目。

### 真假奶粉巧识别

1、看包装。真品奶粉，其包装完好，封口严密、规整，并印有商品名称、厂名、产址、生产日期、批号、保质期(或保存期)、配料表、主要成分含量、商标等。入伍上述标志，或包装、封口不严、商标模糊不清、标注字眼含糊等，均属伪劣商品。

2、看色泽。真奶粉一般应成天燃的乳白色货淡乳黄色。色泽均匀且带光泽；假奶粉多呈白色等不自然的光泽，或者有结晶体。

3、听声音。塑料薄膜袋装的奶粉，可用手指捏擦包装袋下部，真奶粉可发出“沙沙”声音。

4、闻气味。真奶粉闻起来有牛奶清香气；假奶粉闻起来香气很微，甚至没有奶香气。

5、尝味道。取少许奶粉放入嘴里品尝，真奶粉口感细腻、法黏；假奶粉粒粗，甜味重，溶解亦迅速。



## 插花保鲜小经验

夏季室内瓶插花易谢 按下面方法可保鲜 15~20 天:

1、剪去茎根部叶片，用急火燎一下茎根，这样既可保持茎内储藏的养料，又防腐烂；

2、瓶内水量要充足，但切忌水齐瓶口，以勉影响花枝吸氧：

3、每晚换水一次，放于室外。每隔 3 天将茎根斜剪去 0.5 厘米，洗净擦干，用急火再燎一次；

4、10 天后，每晚将全校淋水，洗净根茎擦干。用塑料袋封装，置冰箱冷藏室。

此法适于大丽菊、晚香玉、康乃馨、万寿菊、萱草、马蹄莲、金盏、石竹、十姐妹等，木本花卉按此法，更能延长花期。

## 微波炉热奶好不好

微波炉作为新一代高效、节能、快速、简便及无油污的现代化烹调工具，逐渐普及到百姓家庭。微波炉以其高效杀灭食品及餐具上的致病菌，更得到了人们的热衷。既然微波炉有强大的灭杀细菌的能力，那么用微波炉热牛奶，是否会破坏其必要的营养成分呢？

微波炉的杀菌能力主要来自于热力效应和生物

效应。热力效应是指细菌的细胞蛋白质受热可变性凝固，从而导致细菌死亡。如果用微波炉加热牛奶时间过长，会使牛奶中的蛋白质受到高温作用，由溶胶状态变成凝胶状态，导致沉积物出现，影响了乳品的质量。这样，牛奶中的营养成分会遭受到较大的损失。

中国儿童发展中心的宋广林教授介绍，牛奶加热的时间越长，温度越高，其中营养的流失就越严重。而煮沸后牛奶中的钙会出现磷酸沉淀现象，降低了牛奶的营养价值。这些流失的营养成分主要是维生素，其次是乳糖，其中维生素 C 流失得最厉害。而且牛奶煮沸到 100 度，其中的乳糖就会焦化，而焦糖可诱发癌症。但是，并不是说牛奶不能加热喝。宋教授说，现在市面上卖的袋装 8 次消毒的牛奶，最好是加热饮用，特别是夏天更要注意。按规定它们应该在 0~4 的温度下保存，可这些牛奶一般被放在常温下甚至暴露在阳光下，所以不能确保饮用的安全和卫生。

对于用微波炉热牛奶是否会破坏牛奶的营养问题，宋教授指出，关键问题在于加热时间的长短。因为微波炉的加热速度极快，而牛奶要求的温度不能太高。用炉子的话，通常来说 70 度的高温煮 3 分钟，60 度煮 6 分钟即可。那么用微波炉，1 分钟左右就行了。

不过，专家建议，如果能避免加热饮用就尽量不要加热，这样能保存牛奶完好的营养价值。特别对于孩子而言，完好的牛奶营养会更利于他们的成长。像商场或超市中卖的纯牛奶，一般卫生保证都比较可靠，在饮用时是不需要加热的。

## 近视眼的食疗验方

预防近视方：

1. 鸡蛋 1 只，牛奶 1 杯，蜂蜜 1 匙。

制法：鸡蛋充分打碎，冲入加热的牛奶内，用小火煮沸，鸡蛋熟后待温，再加蜂蜜。

吃法：早餐后吃，或当早点，同时加服面包、馒头等。

本方需常服。

2. 枸杞子 10 克，陈皮 3 克，桂圆肉 10 个，蜂蜜 1 匙。

制法：将枸杞子与陈皮放在用两层纱布做的袋内，然后与桂圆肉一起，放在锅中，加水适量，用火煮沸半小时后，取桂圆肉及汤，并加蜂蜜。

吃法：下午当点心。

本方亦需常服。

治疗假性近视与防止高度近视加深方：

1. 枸杞子 10 克，陈皮 3 克，红枣 8 个，蜂蜜 2

匙。

制法:枸杞子、陈皮与红枣三味放在锅内,加水适量,用文火煮沸 20 分钟,取头汁,再加水煮,取二汁。

吃法:头、二汁分 2 次服,相隔 3-4 小时,服时,加蜂蜜 1 匙。

2. 核桃仁泥 1 匙,黑芝麻粉 1 匙,牛奶或豆浆 1 杯,蜂蜜 1 匙。

制法:核桃 1500 克去壳及衣,放在铁锅内,用文火炒,待炒成微黄色后取出,待冷,用捣臼捣烂成泥。黑芝麻 500 克,去除泥沙,放在淘米箩内,用水漂洗后取出,放在铁锅内,用文火炒,炒干后取出并研细。

吃法:核桃泥仁与黑芝麻粉各 1 匙,冲入煮沸过之牛奶或豆浆内,并加蜂蜜 1 匙,调匀后服,每日 1 次,可当早点。

吃这些蔬菜时要多加小心

## 鲜芸豆

鲜芸豆又名四季豆、刀豆。鲜芸豆中含皂甙和血球凝集素,前者存于豆荚表皮,后者存于豆粒中。食生或半生不熟者都易中毒。

## 秋扁豆

特别是经过霜打的鲜扁豆，含有大量的皂甙和血球凝集素。食前应加以处理，沸水焯透或热油煸，熟透方可食用。

## 鲜木耳

鲜木耳中含有一种卞类光感物质，食后，这种物质会随血液到人体表皮细胞中，可引起日光性皮炎。这种物质还容易被咽喉黏膜吸收，导致咽喉肿痛，甚至还会引起呼吸困难。晒干后的木耳无毒。

## 鲜黄花菜

鲜黄花菜中含有一种叫秋水仙碱的有毒物质。成人一次吃 50 至 100 克未经处理的鲜黄花菜便可中毒。晒干后的黄花菜无毒，可放心食用。

## 未腌透的咸菜

萝卜、雪里蕻、白菜等蔬菜中含有一定数量的无毒硝酸盐。如果腌菜时气温高，放盐不足 10%，腌制的时间不到 8 天，造成原性细菌大量繁殖，无毒的硝酸盐易还原成有毒的亚硝酸盐。咸菜腌制 9 天后，亚硝酸盐开始下降，15 天后则安全无毒。

## 青西红柿

未成熟的青西红柿中含有大量的生物碱，可被胃酸水解成番茄次碱，多食会出现恶心、呕吐等中毒症状。

## 久贮南瓜

南瓜含糖量较高，经久贮，瓜瓤自然进行无氧酵解，产生酒味，人食用经过化学变化了的南瓜会引起中毒。

## 咖啡何时饮用较健康

有人认为咖啡所含的咖啡因较多，刺激性太强，所以要改喝红茶。事实上咖啡真的对人体有这样强烈的作用吗？

咖啡含有咖啡因，进入体内后会促使交感神经兴奋，因而消除睡意、改善血液循环，身体也感觉暖和起来，比较不觉得疲劳，所以有“提神”效果。

但是交感神经受到刺激、兴奋，对食欲却有负面作用，亦即食欲会减低，因此在餐前喝咖啡会不想吃东西；另外，由于胃部受到刺激而胃液分泌增加，刺激空胃，对胃溃疡等患者不利。这可以说是咖啡的负面作用。但是在餐后饮用，则因为胃液分泌会增加，

所以对消化有帮助。

因此在餐后饮用就绝对没有问题。另外，有人认为加点牛奶饮用可以缓和其刺激作用，不过我怀疑少量牛奶到底能发生多少中和咖啡因的作用，除非是一半牛奶一半咖啡，调成咖啡牛奶或牛奶咖啡，或许有点效果。譬如早餐时喝的咖啡牛奶，由于牛奶比咖啡多，虽然空胃饮用，仍有缓和胃液的作用。最理想的是吃过饭后再喝，那就有益而无害了。好处之一是预防过敏症发作。由于过敏系副交感神经兴奋而引起气喘或过敏性鼻炎，如果能促使交感神经兴奋，抑制副交感神经，就有助于防止发作。尤其严重的过敏症患者，一些轻微的诱因即可引起身体不适，加上心理上对过敏的恐惧，往往一发不可收拾。所以建议利用咖啡因的长处，在过敏症、气喘即将要发作时(患者自己感觉得到)预先喝杯咖啡，颇有预防作用。这除了咖啡因的兴奋功效外，患者心理上有“已经喝了咖啡”的安全感，也比较不会发作。

当然，所谓“过犹不及”，不管再好的东西，也要警惕自己“适可而止”。否则不管餐前餐后饮用，过量咖啡因都会发生心悸亢进(心脏跳得很厉害)，甚至精神恍惚、走路重心不稳等副作用。

原则上，咖啡以一天二至三杯为宜，如喝到四、

五杯，大部分的人即会感觉恶心，所以要小心。原则上，不管那一种刺激性饮料均以每天不超过三杯为佳。

## 要吃放心菜 洗法有讲究

6种清洗蔬菜的方法：

### 淡盐水浸泡

一般蔬菜先用清水至少冲洗3至6遍，然后泡入淡盐水中，再用清水冲洗1遍。对包心类蔬菜，可先切开，放入清水中浸泡1至2小时，再用清水冲洗，以清除残留的农药。

碱洗用碱洗蔬菜要先在水中放上一小撮碱粉、无水碳酸钙或冰碱、结晶碳酸钠，搅匀后再放入蔬菜，浸泡5至6分钟，把碱水倒出来，接着用清水漂洗干净。也可用小苏打代替，但适当延长浸泡时间，一般需15分钟左右。

### 用洗洁精洗涤

将洗洁精稀释至300倍清洗1次，再用清水冲洗1至2遍，这样可去除蔬菜上的病菌、虫卵和残留的农药。



## 用开水泡烫

对有些残留的农药最好的清除方法是烫，如青椒、菜花、豆角、芹菜等，在下锅前最好先用开水烫一下。据试验，此法可清除 90% 的残留农药。

## 用日光照消毒

利用阳光中多光谱效应照射蔬菜会使蔬菜中部分残留农药被分解、破坏。据测定，蔬菜、水果在阳光下照射 5 分钟，有机氯、有机汞农药的残留量损失达 60%。对于方便贮藏的蔬菜，最好先放置一段时间，空气中的氧与蔬菜中的色酶对残留农药有一定的分解作用。所以购买蔬菜后，应在室温下放 24 小时左右，这样残留化学农药平均消失率为 5%。

## 用淘米水洗

用淘米水洗菜能除去残留在蔬菜中的部分农药。因我国目前大多用甲胺磷、辛硫磷、敌敌畏、乐果等有机磷农药杀虫，这些农药一遇酸性物质就会失去毒性。在淘米水中浸泡 10 分钟左右，用清水洗干净，就能使蔬菜残留的农药成分减少。

## 中年妇女慎减肥

不少中老年妇女崇尚“有钱难买老年瘦”的说法，

认为苗条的身材美且健康。美国老年专家研究认为，中老年妇女过于肥胖固然不是好事，但如一味地强调减肥，特别是采用了不当的减肥法，造成的危害性可能更大，不但会使这些人群的体质下降，而且会增加其骨折的危险。

据调查，美国每年有 25 万人患髌骨骨折，大多数病例发生的直接原因是由于跌跤，但跌跤之所以会导致骨折，根源在于骨质疏松症，这虽然可以视作是一种由于生理上的衰老，骨骼基质明显减少所造成的病症。但骨折人群中的中老年妇女，在这之前大都有采取减肥措施的经历，这种做法加剧了她们体内的骨质流失，是导致她们骨折的间接原因。

### “蔬菜皇后”甘薯叶

新型蔬菜——甘薯叶，具有显著的食疗保健的功能，美国把甘薯列为“航天食品”，日本和台湾省尊称甘薯叶为“长寿食品”，香港则称甘薯叶为“蔬菜皇后”。

甘薯(亦称番薯、红薯)营养丰富，甘薯叶营养价值更高，其维生素、蛋白质、胡萝卜素、VC、钙、磷、铁等含量均为菠菜的两倍以上，而草酸仅为菠菜的一半。

根据医学研究，甘薯叶还具有提高人体抗病能力，

延缓衰老,降血压、通便、防癌等功能。甘薯叶不仅是正常人的“营养食品”,而且是某些病人的“功能食品”,因此,在欧美、日本、香港、台湾等地将其列为“营养食品”、宴席“名菜”。香港菜市每千克甘薯嫩叶、嫩梢的售价达 100 港元左右。

## 学会阅读药品说明书

正规厂家生产的合格药品,一般都附有说明书,但有的人常常是弃之一旁。药品说明书上的药名、药理作用、适应症、剂量、用法等项都与就诊时医生关照的、药房发药时说明的药名和用法相符合,要学会阅读药品的说明书。

注意事项告诉你哪些病患需慎用;与哪些药物合理配伍可增强疗效;应避免与哪些药物合用;可否突然停药;长期用药可能会产生哪些情况,会否加重某些慢性疾病如糖尿病的病情;严重肝、肾病患者应注意的事项。

有脏器损害或易产生过敏的病人,则要重视禁忌症与副作用和不良反应,需要权衡用药的利弊得失,注意使用的安全。

药品说明书的包装、生产单位、批准文号也很有趣,药品必须有这些内容,否则就是假药。药品的外包装上一般还有注册商标。

贮藏、有效期对用药的安全有效也很重要，曾多次见到有小孩偷服母亲床头柜里避孕药而洗胃或引起异常病症的报道。

## 精神病人为啥大多拒医拒药

精神病人与其他内、外科病人不同，大多数患病后不愿意到医院就诊，更不会自愿住院。即使家属送患者就医时也会遭到强烈的反对，甚至于逃离躲避起来。

这是为什么呢？其主要原因还是由于精神病人的特点引起。患了精神病之后，往往自知力(即对自己病情的认识能力)缺损，不承认自己有病。而且精神病越严重，自知力缺损也就越厉害，乃至完全丧失。如有一女病人，她近一年多坚信所有邻居都“害她”，在她水管里、食物中放毒，以至于别人每一眼神和动作都是有“针对性”，常为此发生争执，不管丈夫如何解释和以事实来证明都无济于事。后由丈夫强迫送到精神病医院住院。很快又猜疑丈夫、医生都是与邻居“串通”一起来“害她”。从不认为自己有病，所以千方百计的拒绝治疗。有的病人患病后自我感觉特别好，虽然言行已严重失控，但他本人确一点也感觉不到，当然也不会认为是病。有的病人患病后十分忧伤、苦闷、甚至把这些痛苦归于是自己“罪有应得”，

一心想以死来解脱，根本不认为是病，也就不会接受治疗。

遇到这样的病人该怎么办呢？为了从病人的根本和长远利益出发，家属、亲友及组织领导方面应尽力对病人劝导、说服就医，确实无效后，往往只好违背病人的意志强迫病人医治或住院。

### 精神病人由谁来决定住院最合适

精神病人病情严重时往往由于自知力的缺损，认识不到自己已患了病，不会主动就医，甚至抗拒医治。在这种情况下，由谁来决定送病人到精神病医院（包括首次发病就医）住院最合适呢？以往国内因精神病人住院问题引起的法律纠纷屡见不鲜，有关精神病方面的立法尚需进一步完善。现将精神病人在不同情况下，采取不同住院方式，由谁来决定住院最为合适作一简单介绍。

在精神病医院里，住院方式可分为以下4种：

1、自愿住院：对象是轻性精神障碍与较轻的精神病人有行为能力的。他们所住的是开放病房，与其他内、外科病人相同。

2、非自愿住院：对象是发病期丧失自知力拒绝住院的病人。这种病人住封闭式病房或监护病房。应由

家属或监护人决定是否住院。如家属在外地或一时不在，可由单位有关负责人暂时代理，但仍需尽快通知家属或监护人到医院补办入院手续，或由其家属正式委托单位有关负责人作为正式代理人。对无家属的精神病人，单位应请司法部门指定其监护人。凡单位要求其患精神病职工非自愿性住院，而家属或监护人持反对意见者，医院一般不收入住院。应由其家属或监护人承担精神病人的监护责任。

3、强制住院:对象主要是发病期，需要住院治疗的肇事精神病人。肇事精神病人是指不能辨认和不能控制自己行为而违反《中华人民共和国治安管理处罚条例》，后果较严重的精神病人。这类病人应与其家属或监护人送医院诊治，拒不送住院诊治的，由其居住地公安机关强制送医院诊治。公安机关应通知家属，必须有双方签字，并一同办理入(出)院手续。行政机关无权单方面强制病人住院。

4、司法鉴定住院:对象是由于危害或犯罪行为而收审，需要住院观察进行司法精神医学鉴定者，由委托的司法单位办理住院手续。除非委托单位或由委托单位所批准者之外，其他人不可进行探视，或自行接出院。

## 晚餐最好这样吃

繁忙的都市人，早餐、午餐“随便吃”，所有的亏空就等晚餐补了。大吃大喝之后也没有时间活动。如何吃晚餐更有利呢？

### 晚餐早吃少患结石

晚餐早吃是医学专家向人们推荐的保健良策。有关研究表明，晚餐早吃可大大降低尿路结石病的发病率。

人的排钙高峰期常在进餐后 4-5 小时，若晚餐过晚，当排钙高峰期到来时，人已上床入睡，尿液便滞留在输尿管、膀胱、尿道等尿路中，不能及时排出体外，致使尿中钙不断增加，久而久之，逐渐扩大形成结石。所以，傍晚 6 点左右进晚餐较合适。

### 晚餐素吃防癌

晚餐一定要偏素，以富含碳水化合物的食物为主，而蛋白质，脂肪类吃得越少越好。

但在现实生活中，由于大多数家庭晚餐准备时间充裕，吃得丰盛，这样对健康不利。据科学研究报告，晚餐时吃大量的肉、蛋、奶等高蛋白食品，会使尿中的钙量增加，一方面降低了体内的钙贮存，诱发儿童佝偻病、青少年近视和中老年骨质疏松症；另一方面

尿中钙浓度高，罹患尿路结石病的可能性就会大大提高。另外，摄入蛋白质过多，人体吸收不了就会滞留于肠道中，会变质，产生氨、吲哚、硫化氢等毒质，刺激肠壁诱发癌症。

若脂肪吃得太多，可使血脂升高。研究资料表明，晚餐经常吃荤食的人比吃素者的血脂要高 2--3 倍。碳水化合物可在人体内生成更多的血清素，发挥镇静安神作用，对失眠者尤为有益。

### 晚餐适量睡得香

与早餐、中餐相比，晚餐宜少吃。晚间无其他活动，或进食时间较晚，如果晚餐吃得过多，可引起胆固醇升高，刺激肝脏制造更多的低密度与极低密度脂蛋白，诱发动脉硬化；长期晚餐过饱，反复刺激胰岛素大量分泌，往往造成胰岛素细胞提前衰竭，从而埋下糖尿病的祸根。

此外，晚餐过饱可使胃鼓胀，对周围器官造成压迫，胃、肠、肝、胆、胰等器官在餐后紧张工作会传送信息给大脑，引起大脑活跃，并扩散到大脑皮层其他部位，诱发失眠。

### 观尿知健康

人们每天都要排尿，而尿液是肾脏排泌的人体代



谢产物，尿液的成分和性质、状态可反映人体的代谢情况。尿液检查不仅反映泌尿系统疾病，对人体其他系统疾病都有一定诊断及鉴别意义。尿液分常规检查、生化检查、病理检查等而常规检查应用最多，是三大常规(血、尿、便)之一。然而人们对尿液关注不多，应该怎样观察尿液呢？

1、尿量:正常人每 24 小时排尿约 1000--2000 毫升，尿量多少与饮水量多少有关，但如果尿量大于 2500 毫升，视为多尿，常见于糖尿病、尿崩症等；尿量每 24 小时少于 400 毫升为少尿，少于 100 毫升为无尿，无尿是危重信号，有可能为肾衰早期，应予警惕。

2、尿透明度:正常新鲜尿液是透明的，放置后可有轻微混浊，这是盐类结晶沉淀的结果，碱性尿易出现磷酸盐、碳酸盐，结晶为灰白色，酸性尿易出现尿酸盐，结晶为淡红色，多在尿少量出现。

3、尿 PH:代表尿液酸碱度，可受食物及药物影响，一般尿液多为弱酸性，吃素食或蔬菜量大时或服苏打尿碱性，吃大量肉类或服 Vitc 时尿酸性。通常不代表病理状态。

4、尿泡沫:正常尿液摇晃后可产生少量白色或浅黄色泡沫，严重蛋白尿可有大量泡沫，多见于肾炎、

肾病综合征时，热退后可再复查，如蛋白转阴，不一定为病理情况。

5、尿液颜色：正常尿液淡黄色，色素主要来自尿色素及尿胆素等，尿色深浅取决于尿液浓缩程度，黄褐色、黄绿色尿见于胆囊及肝脏疾病及溶血性黄疸；脓尿见于尿路感染，脂尿分为肉眼和镜下血尿，多为疾病表现，应及时就诊。女性查尿要避开月经期，否则不易有正确结果。

另外，有相当人数尤其是女性不爱喝水，总去厕所怕麻烦，夜间有尿也憋到天亮，这是坏习惯，对健康不利，尤其尿路感染时尿量少及憋尿更不利于治疗。

### 夏季健康点滴

常吃凉粉有损健康：制作凉粉的添加剂一般多用白矾，而白矾中含有大量的铝，经常吃凉粉能使铝在人体内积聚。大量的铝元素，会在一定程度上破坏人的记忆力、判断力及整个思维能力，并加快人体的衰老过程。

不宜用饮料代替白开水：果汁、可乐等饮料中，含有较多的糖精及电解质。这些物质会对胃产生不良刺激，影响消化和食欲。而且，过多摄入糖分会增加人体热量，使人肥胖。因此，夏季最好还是喝白开水。

出汗后不宜用冷水冲凉:用冷水浴来“快速冷却”会使全身毛孔迅速闭合,使热量不能散发而滞留体内,引起高烧。还会因脑部毛细血管迅速收缩而引起供血不足,使人头晕目眩。重者还可引起休克,而且可使人体抵抗力降低,感冒“乘凉而入”。

不要伏案午睡:伏案午睡是一种坏习惯。一般人在午睡后暂时性的视力模糊,是因眼球受到压迫,引起角膜变形,弧度改变而造成;也有人短暂“黑蒙”,是眼部缺血所致。如果每天都压眼球,造成眼压过高,长期下来,视力会受到损害。

### 常吃鱼粥可长寿

无论是海水鱼还是淡水鱼,皆为老人药食兼备的保健佳品。鱼肉鲜嫩,易于消化吸收,所含蛋白质95%以上能为身体吸收,还含有大量的人体所必需的氨基酸。此外,钙、磷、维生素A和C都比其他肉类多,B族维生素也较丰富。由于鱼体脂肪80%以上为不饱和脂肪酸,多吃不会增加胆固醇,更不会引起血管硬化、冠心病等。事实证明,老人吃鱼可以健康长寿。鱼的吃法有许多种,其中,鱼粥就很适合老年人食用。

鱼粥会不会太腥?当然不会。吃一碗鱼粥,您就会觉得清爽适口、清香鲜美。

鲜美的鱼粥烹调也很简便。一般可选用活鱼,除

去杂碎洗净，烹制时，先将粥锅烧热，放入姜汁酒，然后下鱼，或加些猪骨、腐竹等煮成，并以葱、姜、辣椒丝、五味酱等作料相配。如此，鱼粥无腥，香味扑鼻。以广州鱼粥为例，仅一种鱼就可做成鱼头粥、鱼云粥、鱼唇粥、鱼蓉粥、鱼球粥、鱼片粥、鱼脑粥、鱼尾粥、鱼肠粥、鱼膘粥、鱼骨粥、鱼磷粥等多种。生活在水乡渔村的老人患心血管病者最少，可以归功于鱼粥的功效。