

健康小知识

专家提示：
儿童患者
要规范使用抗生素

冬季来临，感冒、发烧、腹泻的儿童增多，重庆一些医院最近迎来小患者就诊高峰。“孩子发高烧必须要用抗生素吗？不想给孩子注射抗生素，口服行不行？”在医院门诊部，不少家长都在向医生咨询相关问题。

重庆医科大学附属儿童医院门诊部主任熊苑教授说，近年来，一些医疗机构、患者不规范使用抗生素，导致细菌耐药性增强，引起公众高度关注。对儿童患者家长来说，了解一些常见病抗生素使用原则，有助于走出认识和行为误区。

“在临床上，针对不同原因引起的感冒、发烧、腹泻等儿童常见病，抗生素都有较明确的使用规范。”熊苑提醒说，例如，对于患重感冒的儿童，医生会结合血常规检查来初步判断病因，如果检查结果提示是细菌感染引起，医生会根据临床经验，选择使用抗生素药物。同样，对于腹泻次数较多的孩子，医生常要求化验大便常规，如果检查结果提示是细菌性肠炎所致，也需要使用抗生素治疗。

“一般而言，对于细菌性感染的疾病，要视感染程度决定是口服还是静脉输液。”熊苑介绍，临床上较普遍的做法是，如果疾病症状不严重，可口服3天抗生素，然后到医院复查，观察患者症状是否缓解，主要复查血常规或大便常规各项指标是否正常，然后再判断是否需要继续使用抗生素。

“有些患肺炎的孩子需要使用5—7天抗生素再进行复查，而患支原体肺炎的患儿使用抗生素的时间会更长些。”熊苑建议，一些患者在使用抗生素期间时断时续、不按时按量使用等，都是错误的。（李松）

专家指出：
预防糖尿病
切勿陷入三大误区

11月14日是联合国糖尿病日。专家指出，糖尿病是一种慢性病，预防糖尿病切勿陷入常见的三大误区。

一是“不能吃甜食”。兰州大学第一医院内分泌科主任医师汤磊介绍，对于甜食不能一概而论，糖尿病患者要限制食用蔗糖、果糖以及葡萄糖等含糖或双糖的食物，但水果中富含果胶、纤维素以及微量元素，对糖代谢有好处，对防治糖尿病的综合作用并不差，患者可以在医生指导下选用。

二是“少吃主食，多吃辅食”。许多人认为吃粮食会产生葡萄糖，不利于糖尿病。汤磊说，不同于直接摄入葡萄糖，这是属于体内代谢过程产生的葡萄糖，没有研究证明对糖尿病不利。此外辅食中的肉类含有脂肪，蛋白质占比高，多食不宜。“健康的饮食结构恰恰相反，应多吃富含碳水化合物的主食，少吃脂肪和热量过多的辅食。”

三是“饥饿疗法”。当肥胖成为糖尿病的致病原因，有些人开始尝试“饥饿疗法”。汤磊说，防治糖尿病不是吃得越少越好，而是坚持健康的饮食结构，控制总热量的摄入，达到或维持好理想体重。（梁军）

专家表示：
糖尿病趋于低龄化
防治还需管住嘴迈开腿

专家表示，由于缺少运动、饮食不合理等原因，越来越多的年轻人患上糖尿病，以往老年人易患的糖尿病，呈现出低龄化趋势。

“过去糖尿病患者以50岁以上的中老年人居多，如今20岁至30岁的年轻患者越来越普遍。”兰州大学第一医院内分泌科主任医师汤磊说，从近些年医院门诊来看，糖尿病发病率上升，且低龄化明显。

汤磊介绍，这与年轻群体的生活方式密切相关，当越来越多的上班族习惯于办公室久坐，出行首选乘车而非步行，体力活动大为减少的时候，糖尿病就会向这些缺乏运动以及有不良生活习惯的人群靠近。

“糖尿病主要是由于体内胰岛素缺乏造成的。”汤磊说，饮食结构不合理是年轻人患糖尿病的另一重要原因。年轻人偏爱各类经过加工的甜食，还有葡萄糖、果糖及蔗糖等单糖类食物，这容易引起血脂、血糖升高，增加了患糖尿病的风险。

专家建议，预防糖尿病的最好方法就是管住嘴、迈开腿。首先要控制总热量的摄入，调整饮食结构，坚持“主食为主、副食为辅”，多食用粗粮等热量较低的食物；其次要加强体育锻炼，增加胰岛素的敏感性，并让自己保持理想体重。（梁军）

冬季养生：

按照养生食谱吃起来
冬藏要守住四大秘诀

俗话说“三九补一冬，来年无病痛”。冬季是养生进补的好时机，到底该怎么科学进补呢？中国中医科学院广安门医院国际医疗部主任刘馨雁介绍冬季进补的秘诀。

冬藏守住这四大秘诀

刘馨雁主任说，冬季三个月的养生主要是万物蛰伏，收藏阳气，应顺应太阳的起落来作息，避免肾气受损，进补也是重在养阴。所以，冬季养生要掌握下面这几大原则：

起居——
早睡晚起切忌熬夜

从立冬开始至立春的这三个月也称冬三月，冬季草木凋零，蛰虫伏藏，万物活动趋向休止，以冬眠状态来养精蓄锐，为来年春天的生机勃勃做准备。

刘馨雁主任介绍，冬季睡眠应该遵循早睡晚起的原则，随着太阳的升起和降落来调整作息。冬季白天短，白昼为阳，夜晚长，夜晚为阴，正是因为冬季要养阴，所以晚上睡眠时间要比夏季更长，晚上早点睡觉，早上睡懒觉，等太阳初升后再起床。夏天可能睡6个小时就够了，冬季则应该睡七八个小时。如果违反了阳气的活动规律，身体就很容易受邪气的困扰而衰弱。

情绪——
学会偷着乐，千万别激动

刘馨雁主任说，冬季宜使情绪内敛，安静自若，如有开心的事情也最好窃喜，即偷着乐吧，不要使情绪大起大落，这样就可以少受外界干扰，以达到精神内敛。

年底工作多，压力大，稍有不顺心，很多人就会情绪激动，出现争吵，这种情况最要不得。生气动怒容易



板栗粥

肝气郁结，对心脏有明显的负面影响，这种影响甚至比吸烟、超重以及高胆固醇对心脏产生的损伤更可怕。



羊肉粥

这一年的成绩要到交卷的时候了，有人欢喜有人忧，如果你是那个欢喜的人也别太得意忘形，很多人有开心的事就尽情撒欢，这样的大喜大怒情绪也会伤阳气，神志外泄太多，不利于冬季收藏。

运动——
冬练别选剧烈运动

俗话说：“冬练三九，夏练三伏。”但是冬季运动也有原则，就是别暴露皮肤，别剧烈运动，使皮肤毛孔完全放开，否则容易感冒，寒邪入侵。

冬三月应该“无泄皮肤，使气亟夺”，泄皮肤是指皮肤的开泄。什么时候皮肤会开泄呢？就是指剧烈运动的时候。皮肤开泄了，自然出汗，汗出多了就会耗气伤阳，使气亟夺。所以，冬天的运动应避免过多地开泄皮肤，而应多做静功，比如瑜伽、慢跑、散步等这样轻度运动才能与冬相应，才有利于养藏。

饮食——
冬季饮食首选根茎类和海产品

饮食调养要遵循“秋冬养阴”、“无扰乎阳”、“虚者补之，寒者温之”的古训，随四时气候的变化而调节饮

食。冬季应少食生冷，但也不宜燥热，有的放矢地食用一些滋阴补阳、热量较高的膳食为宜。

刘主任解释，可以多吃些牛、羊肉，但其实冬季最适合吃的食物是根茎类食物，如：山药、红薯、马铃薯、萝卜等，这些食物都是长在陆地里的食物，属于收藏、收敛的食物，所以适合冬季养阴。此外，发散阳气的食物也要少吃，比如韭菜就不宜吃。

这些冬季养生食谱值得收藏

山药粥

做法：山药切成小块备用。先煮小米粥，待小米粥6成熟的时候加入山药一起煮。然后加入适量白糖或盐即可（山药粥不可煮太稀）。

功效：有健脾胃、益气补虚的作用。可起到强健体魄的功效，对于小儿消化不良也有很好的作用。

板栗粥

做法：准备糯米、剥好壳的板栗。将板栗洗净，用水煮熟。然后在锅中倒入水，把剥好煮熟的板栗还有糯米放入水中煮成粥即可。

功效：具有养胃补肾、壮腰膝、强筋骨的作用。适宜于肾虚腰酸、腿足无力以及中老年多尿者服食。

只提升“好胆固醇”
防不了心血管疾病

人的血液里有两种胆固醇：一种是低密度脂蛋白胆固醇，被认为是“坏”的，降低“坏胆固醇”水平已被证实可显著降低冠心病和卒中发病风险；另一种高密度脂蛋白胆固醇，被认为是“好”的。

“好胆固醇”与心血管疾病风险之间是否存在因果关系尚不明确。胆固醇转运蛋白(CETP)能影响人体“好胆固醇”代谢。通过药物阻断或抑制CETP的活性，能显著升高血液中“好胆固醇”水平，这曾被认为有望成为治疗心血管疾病的重要手段。

但一项涉及15万中国成年人的国际合作新研究说，如果只是提升所谓“好胆固醇”水平，并不能降低心脑血管疾病的风险。

牛津大学、北京大学及中国医学科学院研究人员分析了中国慢性病前瞻性研究项目中15万余名调查对象的相关数据。在10年的随访中，调查对象新发冠心病5000余例、卒中1.9万余例。分析发现，CETP基因位点变异确实显著升高了“好胆固醇”水平，但并不降低“坏胆固醇”水平，也不降低心脑血管疾病的发病风险。

研究人员据此认为，只提升“好胆固醇”水平而不同时降低“坏胆固醇”水平，并不能有效降低冠心病或卒中中的发病风险。（林小春）

医生提醒：
“候鸟族”老人冬季
谨防心脑血管疾病

立冬节气后，从北方前往南方温暖城市过冬的老人逐渐增多。医生提醒，冬季是心脑血管疾病高发期，在季节变化时变换生活地域，更要加强防范。

今年69岁的陈女士不久前从哈尔滨奔赴三亚过冬。生活空间的突变让她不适，出现了头晕、恶心、血压骤升等症状，被及时送医院就诊。

“每年11月至次年3月，是心脑血管疾病的高发期。此时奔波于温差较大的南北方，易使心脑血管对外界环境的适应力降低，加之北方人重油重盐的不良饮食习惯，易致卒中中等疾病发生。”哈尔滨市第二医院神经内科副主任医师于海燕解释说。

专家们提示，进入冬季，心脑血管疾病患者在饮食、生活、药物等方面要加以重视。一旦有头痛呕吐、血压骤高、胸口疼痛频率增加等症状，要及时就医。若条件允许，“候鸟族”老人在出发前宜做一次身体检查。（闫睿）

梳头扩胸通经络 浴手搓面补气血

肝病十节操，调理好全身



慢性肝病是指各种原因引起的、经年难愈的肝功能受损，如脂肪肝、酒精性肝病、肝炎、肝硬化乃至肝癌，都可称之为慢性肝病。中医认为，肝主疏泄、主藏血，与全身气血的正常输布有着密切联系。

《黄帝内经》说：“肝者，罢极之本”，说明肝主人体四肢筋脉的活动，能够耐受疲劳，是运动机能之本，当肝脏功能受到破坏时，人体运动能力随之下降。

已故“肝病泰斗”关幼波教授的弟子——北京中医医院副院长徐春军教授根据关老多年来的养生经验，总结并创制了一套肝病操，这套体操动作缓和、简单易学，长期坚持能够起到增强脏腑功能、调节全身气血的良好作用，很适合慢性肝病患者练习。

第一节——叩头。全身直立，两手握空拳，两手手指指端轻叩头顶。叩头时只能腕关节活动，不能肘关节大幅度屈伸运动。叩头时，两手从前额向中向后轻叩，然后由后枕部向左右顶边缘部向前额轻叩，往复循环地轻叩。叩的次数因人而异，一般自觉疲劳就停止。

第二节——梳头。用木质梳子梳头，每分钟20~30次，每天1次，每次3~5分钟，以后逐渐加快。先顺着头发梳，将头发梳顺，接着逆向梳，然后再顺着梳。梳时用力要均匀适当，不要用力过猛，以防划破头皮。

梳头不仅可刺激局部血液循环，还可刺激肝经的穴位，理肝气、益肝血。对于慢性肝病伴有偏头痛、眩晕、耳鸣等症的患者，常叩头、梳头，尤为有效。

第三节——弯腰扩胸。两脚自然分开，两手插腰，先左右侧弯30次左右，再前俯后仰30次，然后两臂左右扩胸数次。

第四节——击掌。两手侧平举，手臂伸直，呈90度直角，手指伸直分开，然后用力击掌。注意要用力，使得手掌发出声音，自觉疼痛。一般20次左右为度。

以全息医学理念与中医经络理论为基础的手针疗法，认为人体的各个脏器组织都在双手掌都有其对应的反射点，通过击掌刺激双手掌，可以起到调节周身气血的作用。

第五节——浴手。取习惯体位，排除杂念，心静神凝，耳不旁听，目不斜视，意守丹田，两手合掌由慢到快搓热。

慢性肝病患者常常存在着肝气郁滞、瘀血阻络的情况，气滞血瘀导致阳气不能达四末，所以很多人会有手足不温、四肢怕凉的症状，通过击掌、浴手这样的动作，不仅可以调节全身气血运行，还可以改善手部血液循环，从而减轻手部的局部症状。（袁梦）

第六节——搓面。浴手时搓热的手平放在面部，两手中指分别由前额沿鼻两侧，向下至鼻两旁，反复揉搓，到面部发热为止。一般20次左右，然后闭目，用双手指尖揉按眼部及周围。

头部部分布着众多穴位，如迎香穴（鼻翼外缘鼻唇沟中）、四白穴（目下一寸当眶下孔部位）等，用温热的手揉搓面部，还可改善慢性肝病患者的消化道症状。肝开窍于目，因此眼睛的病常常反映肝的情况。刺激眼周的穴位，改善眼部气血流通，也可以反作用于肝脏经脉，护肝养肝。

第七节——搓耳。耳郭上有许多穴位，用双手的食指、中指与无名指3指，前后搓擦耳郭，刺激分布在耳郭上的各个穴位。次数多少视各人情况而定，一般20次左右为度。

足少阳胆经，自头部下行，从耳后入耳中，出走耳前，……肝胆互为表里，慢性肝病患者常有肝胆湿热的表现，如肋肋胀痛、腹胀厌食、小便短赤等，刺激耳郭穴位，能够疏肝胆湿热。

第八节——搓颈。两手的食指、中指与无名指伸直靠拢，用力搓擦颈后部的风池（枕骨下方两侧凹陷处）、风府穴（颈部后发际正中直上1寸），力量由轻到重，直到发热，20次左右。按摩两穴位能够治疗头痛、眩晕、中风的颈项强痛等一切由肝风内动而产生的病症。

第九节——缩唇呼吸。直立，两手插腰，腹式呼吸，先吸气，停顿片刻，然后缩唇，不要用力，慢慢呼气，直到吐完为止，再深深吸一口气，反复数次至十余次。缩唇呼吸能够改善机体通气状态、锻炼呼吸肌。通过锻炼肺脏，也可以预防相关并发症的出现。

第十节——散步。散步是指不拘形式、闲散、从容地踱步。肝脏健康，则四肢关节活动自如；肝脏损伤，筋脉受累，患者自然不能像健康人一样再参与高强度的运动锻炼，悠闲的散步是慢性肝病患者可以选择的科学、合理的活动方式。散步时气血随之环布周身，能够显著改善气血瘀滞的情况，同时，散步时沐浴阳光或举目远眺，能养肝明目、舒畅情志。

这十节操能全面疏通十二经络气血，对五脏六腑皆有益，是慢性肝病患者养生保健的不二选择。（袁梦）