

W 我的健康经

“过度养生”也是病

“养生”是一个热门话题。五花八门的养生学说及养生节目、书籍充斥市场，不少人见养生节目必看，网络上各种养生信息比比皆是。重视养生当然不是坏事，但是现在不少人把养生作为生活的重心，给自己的衣食住行制定一整套“养生程序”，如果有一天没按程序执行、漏掉其中一项，或者身体有一丁点儿不适，就会感到焦虑。这种养生方式，可以说已经陷入了非理性的偏执中，也可以被称作“过度养生”。

古语说“过犹不及”，养生也是同样。关注健康，保持健康的生活方式当然有必要，但是有的人过分注重养生，甚至会陷入不能完美执行的焦虑中，这种焦虑增加了心理压力，对健康反而不利。如果这样，就与当初追求健康的意愿背道而驰了。对于“过度养生”现象普遍存在的原因，有人认为这种现象源于“食品信任危机”，也有人认为是由一些养生节目、书籍误导消费者导致的，还有人将原因归结为一些人缺乏基本的医学常识。

重庆市养生保健学会执行副会长、第三军医大学教授吴力克说，他看过一些网站的养生栏目和养生书籍后，感到非常生气。“有些养生知识太夸张了，根本不是那么回事儿。”吴力克说，大家开始重视养生是好现象，但在这个过程中，一些人急功近利，走向了非理性的道路，因此才有了形形色色的“养生大师”走马灯似地粉墨登场，各种养生书籍一直“稳坐”各网站畅销书排行榜，有关衣食住行的各类消费品开始“削尖脑袋”往“养生”这个概念里钻。

吴力克指出，不少人过度养生，与一些商家和媒体的推波助澜有很大关系。一些商家为了推销产品，便告诉消费者“你必须吃什么”“不能吃什么”“必须如何吃才能更健康、少生病”，让一些缺乏医学常识的消费者感到焦虑与恐慌。“商家那么做，其实就是为了宣传自己的产品，很多养生保健品并没有那么好。”“很多人一听说吃蔬菜好就不再吃肉了，而人体必需的胆固醇和脂肪需要从肉制品中摄取。”

吴力克强调，民众在养生过程中要遵循“多样性”和“均衡”原则，不能听风就是雨。另外，大家要从正规、权威的渠道获取养生知识，不要听信“小道消息”。北京市卫生局曾在2011年遴选出251名健康科普专家，并对外公布。这也是北京市首批经过官方认证的养生专家。专家认为，在养生节目和书籍良莠不齐的今天，北京市的做法值得借鉴，关键是民众要养成理性的养生观，以平和的心态看待养生。(肖舒楠)

J 解疑释惑

应酬族如何健康、生意两不误?



不要打乱生活规律 有“三高”(高血脂、高血压、高血糖)隐患的人群如果时常熬夜，不按时吃早餐，常吃零食，吃得过多和过于油腻、过量饮酒、吸烟等，则会改变其正常的生活规律，必定影响到“三高”指标。 主食定量 烹调宜简 定量吃主食，烹调尽量使用蒸、煮、炖、拌等方式，还要警惕“看不见”的脂肪，如植物油、坚果类、奶制品等。 绿色蔬菜补充纤维 丰盛的饭局似乎可以满足身体所需的各种营养成分。其实不然，膳食纤维就在你咀嚼大鱼大肉的过程中慢慢流失了。许多人在参加饭局之后

就会出现便秘或排泄不顺等情况，这就是因为膳食纤维摄入不足。因此，要多吃新鲜的蔬菜，少吃肉，以补充足够的纤维素。 清淡食物配粗粮 每次饭后，最好适量增加玉米、燕麦等；注意增加深色或绿色蔬菜的食用比例；多喝粥和汤水，其中以小米粥最养胃。当然，光吃粗粮也确实容易饿，如不再吃点儿既好吃又助消化的食物。小麦粉擀出来的饺子皮含有丰富的纤维质，馅中又包含多种蔬菜，再加上使用蒸、煮之类的烹调手法，自然不用担心油脂过多的问题，可谓一举多得。(赵燕)

S 生活指南

拉杆书包影响孩子健康



自从拉杆书包流行以来，拉杆书包逐渐成为不少家长和小学生喜爱的新文具用品。相对于传统的双肩式书包，拉杆书包用起来更方便、更轻松。但是，有的学校不允许学生用拉杆书包。这是怎么回事呢?

老师们说，拉杆书包比较大，绝大多数放不到课桌里，孩子们只好把拉杆书包放在座位旁边的过道上。这样一来，过道变窄了，导致学生被绊倒。另外，上课的时候，老师需要走近孩子进行互动，拉杆书包的摆放影响教学。

据悉，拉杆书包由于体积庞大，在人们行走过程中，特别是上下楼梯时容易造成拥堵，成为踩踏事件的诱因。而北京、上海、广州等城市的学校早已对拉杆书包下了封杀令。

拉杆书包影响健康

据专家介绍，儿童脊柱尚在生长期，如果孩子长期用一只手提拉较重的拉杆书包，脊柱的受力方向会经常偏向一侧，不排除出现脊柱侧弯的可能性。为了预防拉杆书包对孩子骨骼发育造成不利影响，专家建议家长不要往孩子书包里放太多东西，孩子拖拉拉杆书包的时候不要长时间用一只手，尽量换手拖拉。

我国5~15岁的孩子中，有3%~5%的孩子有不同程度的脊柱侧弯。然而，很多家长对此了解甚少，很多学校每年的常规体检也没有脊柱侧弯的检查项目。不少家长即使发现孩子的脊柱发生变化，也往往以随着年龄增长孩子的脊柱会自行矫正，导致错过最佳治疗时机。

如何知道孩子脊柱发育是否正常呢?专家建议，家长不妨为孩子做个简单的脊柱检查，让孩子立正站好，看孩子的两肩是否等高。从孩子背后用手摸一摸背部的两块肩胛骨最下端是否在一个水平线，有无单侧向后凸起。然后观察孩子两侧盆骨是否等高。最后让孩子弯腰，家长用中指和食指沿着脊柱突顺滑下去，看是不是一条直线，滑触的时候对比孩子的腰、背双侧，观察是否有隆起。如果发现异常，应尽快带孩子到医院骨科进行检查。

如何选购健康书包

书包重量轻，孩子背起来不会很累。一些采用超强弹力材料的背带依照人体肩膀而设计，能有效分散书包重量，还有的书包背带加入一层气垫，柔韧性好。书包上最好具有托重腰带，这样可以均匀地分散压力，不会给背部和肩部造成过大伤害。

买书包前一定要检查书包里面的各个部分，以分区较多的书包为首选。这样既可以让孩子分门别类装课本和文具，还可以使书包重量均匀。书包的面料种类比较多，以涤纶、尼龙、棉布居多，面料是否防水、易清洗都在家长的考虑范围内。书包紧贴孩子背部的一侧最好舒适、透气，书包背带最好具有网状海绵夹层。(杨璞)

本版未署名图片为资料图片

W 未病先防

预防感冒常按四穴位

□ 焦军超

揉风池穴 该穴位于颈后枕骨下缘，位于左右耳后约两指宽的凹陷处。用两手拇指点揉数十下，可起到清热、疏风解表的作用，适合风热感冒患者。 揉大椎穴 该穴位于颈后正中部位，第七颈椎棘突下凹陷处。用食指、中指用力揉一两百次，可治

疗感冒，特别适合感冒后的高热不退症状。 拿肩井穴 该穴在颈部到肩端的中间部位，该部位肌肉比较丰满。两手拇指在前，食指和中指在后，提拿对侧该穴10次即可起到疏风及散寒解表的作用，尤其适合风寒感冒患者。

揉三里穴 该穴位于外膝眼下四横指、胫骨边缘。可用一手的食指和中指用力点住，而后慢慢揉数十下。该穴被称为人体的“强壮穴”，按揉之后，有疏风散热、扶正祛邪的作用，可增强人体免疫力，达到预防感冒的目的。(作者供职于郟县人民医院)

牙齿感染当心颌窦炎

上颌窦炎是医院耳鼻喉科常见的一种疾病，发病多由周围组织炎症反应、窦口引流阻塞、齿源性感染等因素造成。河南中医学第一附属医院耳鼻喉科主任医师任为说，临床上如牙尖周炎、牙槽脓肿、龋齿等牙齿感染发展为上颌窦炎的病例不在少数。这是因为正常人体的上颌窦下壁覆盖于口腔上颌第一磨牙至第三磨牙之间的牙根部分，它们与牙根距离较近，对于一利较大的龋，牙根与

窦底只隔一层一毫米的牙槽骨。 正所谓“城门失火，殃及池鱼”，牙齿感染很容易由牙根尖蔓延至上颌窦引发化脓性炎症。当然，并不是所有的牙齿都会引发该病，因为上颌窦与牙齿距离近的是第一磨牙至第三磨牙之间的牙根部分。因此，齿源性上颌窦炎仅发生于从门牙算起的第四、第五、第六枚牙齿。 总之，人们应重视清洁牙齿，及时治疗蛀牙、坏牙，否则会使

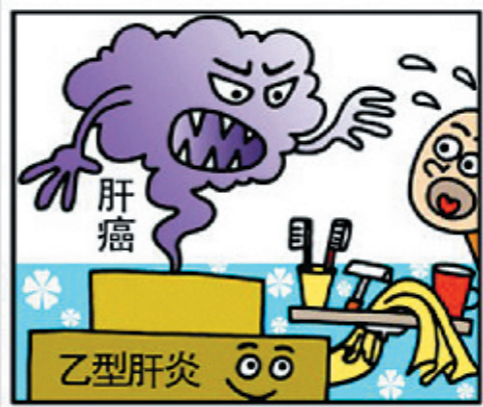


感染扩散，引起齿源性上颌窦炎。(郭全锋)

Y 养生漫画



护肝要“慎”，也就是慎用药物。当感觉身体不适的时候一定要到医院检查，按医嘱吃药，千万不要盲目“自治”。长期服药的患者，要定期检查肝肾功能有无异。



护肝要“防”。肝癌多由乙型肝炎转化而来，保护肝脏要从预防肝炎做起。要注意饮食卫生，不要共用剃须刀、指甲刀等。此外，还可以通过注射疫苗的方式预防肝炎。

王晓东/画

J 疾控文苑

德与物

□ 任怀江

《大戴礼记》云：“天地间，至尊者道，至贵者德矣。”德未圆满，就像盖房没有基地，即使勉强盖起，也会轰然倒下。其实，人世间的福祸、乐极生悲的例子屡见不鲜：许多人刚搬进豪宅，家中便横事、恶祸迭起；不少官吏刚要或刚上一个台阶，就猝然犯事被革职；更有无数中大奖一夜暴富者，不是家破人亡，就是隐姓埋名、流落他乡……这是违背了自然道德与富贵的平衡率，即德不配位，必遭祸殃。这个道理恰似一张仅能承受百斤的桌子，若是硬要再加50斤(1斤等于500克)，桌子必然受损。 不少人常抱怨命运不公，认为自己该富的不富，该升的不升，继而怨天尤人，却不知高官大富须具有大胸襟、大德行。

业后与城市男友成婚，婆婆嫌她来自农村，婚后很少给她好脸色。但这位姑娘仍旧尽心尽职地当好儿媳，不管婆婆如何冷言冷语，她从来都对婆婆不满。 有一次，当地政府妇联公开招聘，这位姑娘通过笔试后参加面试。主考官问：“你有几位母亲?”她毫不迟疑地回答：“两位。”“你怎么有两位母亲?”她真切地回答：“一位是我娘家的母亲，一位是我婆家的母亲呀!” 过了一周，结果公布，参加面试30位女性，仅她一人被录用。 上班第二天，主考官遇见她，语重心长地说：“面试的30位都已婚，却只有你回答自己有一位母亲。妇联的工作，就需要你这样有胸襟、有妇德的人呢!”

掌握香港经济命脉的李嘉诚先生有一次外出就餐，就餐完毕后冒雨登车，身上的一枚港币掉落泥水沟。在他执意躬身寻找时，饭店一位侍者上前将李嘉诚将港币摸出。李嘉诚收好港币，含笑塞给侍者100港币。李嘉诚说，一元钱丢了浪费，100元钱赞他乐于助人。此境此事，当何思何为? 有这样一位姑娘，大学毕

从“德”字的字形、字意可以看出：人人要有一颗中正之心，要像天心十道的中心点一样不偏不倚，四方正位。对于我们所有的财富、智慧，我们的一切，老祖宗用一个字来表示即物。物靠什么承载?靠符合万物规律的德行，厚德方可载物。以此为训的清华园，百年兴昌、声名显赫，孕育出诸多精英和领袖。(作者供职于温县人民医院)

2014中国(郑州)医院装备暨健康产业博览会
一、组织结构
主办单位：河南日报报业集团 中国医学装备协会 医药卫生报社 河南省医疗器械商会
协办单位：河南省各省市卫生局、人口计生委、食药监局
承办单位：郑州志平会展服务有限公司
二、时间地点
举办时间：2014年5月22-24日
举办地点：郑州中原国际博览中心(郑州市郑汴路96号)
三、主要内容
(一)博览会
本届博览会将设河南医疗卫生机构发展成果展(包括民营医院展、专科医院展、体检机构展)、医疗器械(设备、耗材)展、药品展、生殖健康产业展、健康老年养老展、美容整形展、口腔医学展等相关医药卫生行业展。
(二)系列高峰论坛
本届博览会将召开2014中国(郑州)健康服务业发展高峰论坛、医院院长高峰论坛、第三届医院药事管理论坛、生殖健康高峰论坛暨第六届中原文化节、健康老年颐养高峰论坛、美容整形产业高峰论坛、口腔医学高峰论坛。
请各单位于2014年4月30日前将“参展回执表”报送至组委会办公室(详见医药卫生网:www.yywsb.com 首页置顶公告栏)。
组委会办公地址：郑州市纬五路47号
联系电话：(0371)86052339 86131835 86130137
传真：(0371)86052339 86131835
邮箱：cytl2014@126.com
联系人：吴志学 沈琪