

W 我的健康经

高考在即 考生慎用保健品

本报记者 朱晓娟 实习生 曹 聪

编者按：高考在即，除了肉类、奶制品等普通食品外，考生家长还为孩子准备了各种补脑的保健品。保健品到底该如何购买，人们在食用过程中存在哪些误区？近日，本报记者采访了郑州市第一人民医院营养膳食科营养专家郭晨。

不要轻信商家宣传

郭晨告诉记者，保健品属于功能性食品，不属于药品的范畴。现在很多药店卖的保健品，都不是药字号的产品，而是食字号的产品。药字号的产品有明确的药用功效，而保健品这种食字

号的产品只能算是功能性食品。保健品不能确保人们吃过之后就能达到某种效果，只能起到辅助或者提高的作用。商家所宣传的提高记忆力等功效，其实只是辅助效果。商家不能保证产品功效的真实性，因为食字号和药字号是不一样的。

郭晨说，有些保健品的使用说明书上规定有适宜人群和不适宜人群以及食用量，消费者在购买时要仔细查看。有些考生家长看到一些富含 DHA（俗称脑黄金，是一种对人体非常重要的不饱和脂肪酸）的保健品，就买来给孩子吃。其实，青少年食用这些保健品已经没有太大作用了。DHA 在人体发育刚开始的时候对大脑是有益的，但是随着年龄的增长，当人体大脑发育完全时，DHA 对脑力的补充基本



上是零。十七八岁的考生都已接近成年，大脑已经发育完全，再食用这些东西就起不到作用了。如果学生体力消耗较多，补充一些 B 族

维生素有助于体力的恢复。但是，经常吃水果的考生，就不需要大量地补充维生素。

食用时要看清成分

保健品食用过程中必须按其使用说明书要求的剂量食用，食用过量会增加机体的负荷。郭晨说：“食用前一定要看清保健品的成分，含有同样成分的保健品不可一起食用。”有些蛋白质的保健品具有增强免疫力的功效，同时维生素 C 也能增强免疫力，还有一些多糖类的保健品也具有增强机体免疫力的作用。如果有些人陷入误区，将这些保健品一起食用，就可能会出现相同的成分或者微量元素重复过量食用的现象，导致身体不适。例如产生胃肠道反应，导致

出现腹痛、腹泻等症状；神经系统的反应则会引起头晕、脱发、皮肤干燥等症状。

郭晨提醒大家，保健品不能代替药品，如感到身体不适，应及时就医，不要盲目食用保健品，以免延误病情。另外，食用保健品，要在规定的范围内适量食用，千万不要过量食用。

据了解，针对商家借助高考推销保健品等众多乱象，国家食品药品监督管理总局发布消费警示称，国家从未批准过补脑、提高智力等功能的保健品。国家批准的改善记忆、缓解体力疲劳、增强免疫力等功能的保健品不适用于补脑、提高智力、缓解脑力疲劳。消费者在选购保健食品时，要理性消费，谨防受骗，不要过分相信不法企业的虚假广告宣传。

S 生活指南

经络按摩缓解焦虑症

患有焦虑症的人通过掌握一些简单的经络按摩方法，可以缓解焦虑症状。

抹脸部：两只手相互摩擦发热后，用手从鼻子往两边脸颊慢慢地抹，重复抹 8 次，再从额头往脸部慢慢地抹，这样做可以起到促进面部血液循环的作用。

按揉耳朵：用双手拇指、食指循耳廓自上而下按摩，按摩到耳垂时用拇指和食指用力向下牵拉耳垂，反复操

作多次。这样做有利于刺激大脑皮层，达到缓解焦虑症的目的。

点击头部：用 5 个手指头轻轻叩击头部，刺激头部经络。

梳头：用梳子从前往后梳头，重复梳 8 次，接着从耳尖部位向上往头部梳头。按摩面部、头部、耳朵以及梳头，可以促进血液循环，使紧张的肌肉得到有效放松，有利于缓解焦虑症状。（赵 燕）

做家务不能代替锻炼

很多人喜欢把做家务当成锻炼身体的一种方式，而英国北爱尔兰大学研究人员的一项调查发现，做家务较多者更易体重超标。

研究人员称，产生这个结果的原因，可能是人们高估了做家务的运动量，特别是一些妇女和中老年人甚至认为做家务就不用额外锻炼身体，再加上因补偿心理而饮食过量，体重超标也就在所难免了。

“其实，我不认为做家务是一种很好的锻炼方式。”说起这个研究结果，中国中医科学院博士、国家级社会体育指导员代金钢表示，家务劳动的运动强度相较于锻炼而言是远远不够的，他曾做过一项研究发现，人们用吸尘器吸尘 10 分钟消耗的能量只相当于慢跑 6 分钟。而世界卫生组织推荐的每周 150 分钟的锻炼目标，锻炼效果要达到中等以上强度，显而易见，光靠做家务远远达不到这个要求。

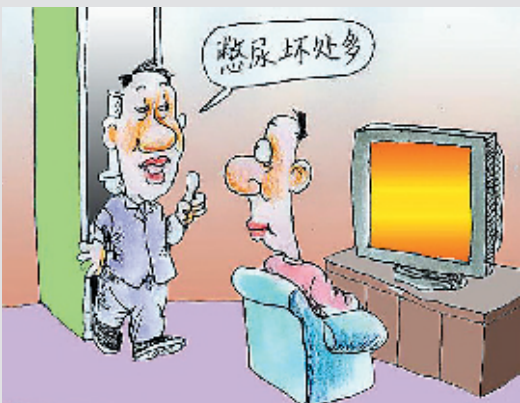


另外，体育活动是一种全身性的“动”，不仅能改善心肺耐力、肌力、柔韧性等，还能缓解压力、振奋精神。而很多家务劳动锻炼的只是肢体，并不能影响到全身。过量的家务劳动还不一定是个人情愿去做的，这样的劳动反过来还容易引起中医所讲的气滞，造成肥胖。

当然，做家务对于身体和心理上的健康都有积极作用，只是不要太高估这些好习惯的作用，甚至将其代替必要的锻炼。代金钢建议，锻炼身体应该另找时间锻炼，比如跑步、快走等。

（李雅婷）

Y 养生漫画



憋尿影响肾功能

憋尿事小，但坏处多。尿液在膀胱内储存过久导致细菌繁殖，容易引起膀胱炎、尿道炎；憋尿会引起尿液反流，导致肾盂肾炎，严重者影响肾脏功能；憋尿后还可能导致排尿性晕厥或心脑血管疾病等。研究报告显示，有憋尿习惯者，患膀胱癌的可能性比一般人高。

李明新/画



吃素并非长寿之道

“富贵病”逐渐增多，人们对素食越来越感兴趣。素食可降低胆固醇及饱和脂肪酸的摄入量，减少动脉硬化的发生。而人体必须每天从饮食中摄取足够的蛋白质、脂肪、维生素和矿物质。如果长期吃素食，机体就容易缺乏蛋白质，严重者还会患蛋白质缺乏症。

李明新/画

J 疾控文苑

掌握健康 拥有未来

□薛小锋

我们都知道健康的重要性，却不知道如何去掌握自己的健康。世界卫生组织提出，很多人不是死于疾病，而是死于无知。病从口入，特别是慢性病，如高血压病、冠心病、中风、癌症、糖尿病等，多数是由不合理的饮食习惯引起的。那么，怎样掌握自己的健康？健康的生活方式又是什么样的呢？

健康的生活方式，是指有益于健康的习惯化的行为方式。表现为生活有规律，没有不良嗜好，讲究个人卫生、环境卫生、饮食卫生、讲科学、不迷信，积极参加有益于健康的文体活动和社会活动等。

随着社会的发展和人民生活水平的提高，膳食不合理、运动不足和吸烟已成为我国居民慢性病病的三大行为风险因素。目前，比较公认的健康生活方式主要包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡 4 个方面。

一日三餐要合理安排，定时定量。早饭吃好，午饭吃饱，晚饭吃少。不暴饮暴食，不经常在外就餐，零食可以合理食用。要少食高油脂和过甜、过咸的食物。另外，成年人每日最少要喝 1200 毫升（约 6 杯水）水；饮水要少量多次，不要等到口渴时才喝水，饮水最好选择白开水，同时要适量运动。

合理饮水不但有助于保持健康体重，而且能降低人们患高血压病、中风、冠心病等慢性病的风险，还有助于调节心理平衡，消除压力，缓解抑郁和焦虑症状。

成年人每天进行累计相当于步行 6000 步以上的身体活动；饮酒不要过量，即使饮酒也应尽可能地饮用低度酒；能恰当地评价自己，巧妙应对日常生活的压力；将目标定在自己能力所及的范围内，建立良好的人际关系，积极参加社会活动，这样有利于保持身心平衡。

（作者供职于许昌市魏都区疾病预防控制中心）

J 解疑释惑



□韩素

近段时间，笔者发现一些家长对手足口病的防控存在一些误区。

“俺想给孩子输液，这样好得快一些。”孩子不发热，只是口腔溃疡，医生告诉家长可以服药治疗，一些家长却强烈要求输液治疗。

宝丰县人民医院感染性疾病科主任郭振营说，有些人不论大病小病都要求输液，其实输液治疗有很多弊端。滥用抗生素，除了浪费药源及增加治疗费用外，还会使耐药菌株增多，造成许多药物对孩子的疾病治疗无效。长期使用抗生素，会降低孩子的免疫力，使孩子更容易生病。输液是药物直接进入血管，容易对血管造成刺激、损伤。药液中超过 4 微米的微粒会蓄积在心、肺、肝、肾等脏器的毛细血管中，长此以往，就会造成微血管血栓、出血及静脉压增高、肺动脉高压、肺纤维化并致癌。随输液进入人体中的大量微粒被巨噬细胞吞噬后，会形成肉芽肿。输液反应或过敏反应甚至导致患者失去生命。

专家提醒，手足口病的治疗不要盲目输液，是否输液最好让医生决定。

国外儿童保健专家认为，孩子发热在 38.5 摄氏度以下一般推荐其进行物理降温，如多饮水、温水擦浴等。需要特别注意的是，一个月以下的孩子不能吃退烧药，只能用物理降温的方法为其退烧。如松开衣被散热，用空调使室温降至 22~25 摄氏度。当孩子体温超过 39 摄氏度时，可以采用冷毛巾敷额头、枕冷水袋的方法，也可以用 33~35 摄氏度的温水擦其颈部两侧、四肢、腹股沟或腋下，防止孩子发生高热惊厥。孩子出现高热持续不退、精神差、哭闹、恶寒、呕吐、惊厥等情况时，家长要及时带孩子到县级以上医疗卫生机构治疗。

“学校用 84 消毒液消毒地面，孩子们回去后感到恶心、头痛，吃不下饭。”“我家为了预防手足口病，一星期用去 3 瓶 84 消毒液，孩子的小便用 84 消毒液直接处理。”这些都是没有正确使用消毒液的事例。

有些人认为消毒液浓度越大越好，其实这是错误的认识。消毒液浓度过大过小都不好，消毒液的浓度过小达不到消毒效果，能使细菌或病毒产生耐药性；浓度过大会污染环境，危害人体健康；含氯消毒剂对人体具有致癌性。因此，使用含氯消毒剂时，一定要按照规定正确使用。一般家庭用清水清洁即可。

手足口病主要是通过人群间的密切接触进行传播，除了手、口的直接接触会造成感染，手足口病病毒还可通过患者的咽喉分泌物及唾液在空气中传播，也就是说患者说话或咳嗽、打喷嚏时产生的飞沫也是危险传染源。患者被确诊后应及时隔离，以免传染他人。另外，与患者接触或在人多拥挤、空气流通不畅的场所出入时，可戴上口罩进行预防。

手足口病一般在学龄前儿童中高发，其中 5 岁以下，尤其是 3 岁以下的儿童最容易患手足口病。成年人由于免疫系统比较完善，多为隐性感染，即感染后不发病，也没有任何症状，但是会携带病毒，能够传播病毒。相当一部分儿童正是被成年人传染的。因此，成年人也应注意勤洗手，特别是从外面回家后应及时洗手。

（作者供职于宝丰县人民医院）

本版未署名图片为资料图片

安阳市肿瘤医院

启动河南省红十字“食管畅通工程”

●针对食管癌、贲门癌贫困患者 ●500万元专项资金 ●每位救助2000元

我国是食管癌、贲门癌的高发区。地处环太行山区的河南、山西、河北三省交界区域，是我国食管癌、贲门癌发病率最高发地区，许多患者家庭因为治疗导致家庭经济困难，因为贫困放弃治疗。作为政府救助领域的助手，河南省红十字会多方筹措资金，联合安阳市红十字会，在安阳市肿瘤医院开展了河南省红十字“食管畅通工程”。

安阳市肿瘤医院始建于 1972 年，是国家为了防治食管癌而建立的全国首家地市级肿瘤医院。40 多年来，经过一代又一代安阳市肿瘤医院医务人员的不懈努力、艰苦奋斗，该院已建设成为一所“集医、教、研、防为一体，在全国有一定影响力”的三甲甲等肿瘤专科医院。目前，该院胸外科规模空前，共设 5 个病区、256 张床位，食管癌、贲门癌年手术量近 3000 台，居全国单病种手术量第一位，其手术质量、技术水平、手术并发症及 5 年生存率等食管癌手术治疗指标，均居全国前列。

救助范围：所有在安阳市肿瘤医院进行手术治疗的食管癌、贲门癌贫困患者
救助金额：2000 元现金救助
活动时间：2014 年 5 月 1 日至 2015 年 4 月 30 日

项目主管单位：河南省红十字会
项目承办单位：安阳市红十字会 安阳市肿瘤医院

咨询电话：(0372)2232556 项目管理办公室电话：(0372)2232557