

毛泽东的“养生十六诀”



毛泽东主席长期保持充沛的精力，活到了83岁高龄。毛泽东的养生心得用他老人家自己的话说就是：遇事不怒，基本吃素，多多散步，劳逸适度。这是毛泽东1958年总结出来的“养生十六诀”。

毛泽东十分重视心理健康，他认为心理健康的突出标志是乐观。回顾毛泽东的伟大一生，我们会发现，毛泽东在遵义会议以前，长期受错误思想的排挤，可他始终保持革命的乐观主义精神，并一直保持到他的迟暮之年。毛泽东的同事以及身边的工作人员，长期被其幽默和风趣的性格所感染。正是情绪上的乐观，使毛泽东得以长寿。

对于饮食，毛泽东强调基本吃素，就是主要吃素食。当然，同时可补充少量荤食，毛泽东最爱吃具有家乡风味的红烧肉和火焙鱼。毛主席饭量适中，天天都要吃清淡的蔬菜和豆类，在延安期间，由于条件限制，他曾长期食用黑豆。因此，毛泽东对豆类食物颇有感情，而这些豆类食物极具营养价值。

在锻炼身体方面，毛泽东最喜欢的体育运动是散步，不管天气如何，不管遇到什么事情，他每天都要散步。同时，他常常劝诫身边的工作人员：“要多活动，要照顾好自己，不论天气如何都要散步。”另外，毛泽东还喜欢一样运动，那就是游泳。从现代医学角度来看，散步和游泳是运动中的最佳搭档，这两种运动都可有效避免心血管疾病的发生。

毛泽东十分注意生活的规律，他为自己制定了一套严格的生活制度。无论是艰苦卓绝的战争年代，还是社会主义建设时期，毛泽东除了专心研究工作上，还经常从事适量劳动，他反对追求舒适享受，反对游手好闲。

毛泽东的养生心得，就是这样简简单单的16个字。这16个字，不仅使毛泽东活到了83岁高龄，还使其在事业上为人类做出了卓越的贡献。

(黄显耀)

W 未病先防

儿童肥胖 成年后易患肾病

最近，以色列研究人员发现，如果青少年因饮食方式不当导致肥胖，成年后易患肾脏疾病。不过，体重只要降下来，患病风险就会降低。儿童肥胖问题颇为棘手，让儿童喝汽水比较容易，但让其吃蔬菜就比较困难。如果能降低儿童肥胖的发生概率，心脏病、肾脏病与糖尿病患者人数就会大大减少。

发表在最近出版的《内科学档案》上的该研究论文称，此前认为肥胖者易患糖尿病，而糖尿病会增加晚期肾脏病的发病率。实际研究发现，无论是不是患糖尿病，青少年肥胖者长大后都特别容易患肾脏疾病。

研究人员搜集和分析了近120万年轻人的健康信息，再与肾脏病晚期患者的就医记录进行了对比。经过30年的跟踪发现，有700多

名男性和160多名女性患了晚期肾脏病。结果显示，如果青少年时期体重过重，成年后患晚期肾脏病的概率会增加6倍；如果青少年时期就有肥胖问题，成年后更易出现晚期肾脏病，患病风险增加19倍。

(曹淑芬)



糖尿病初期 须防血管病变

大血管病变是2型糖尿病的主要并发症，其基本病理改变为动脉粥样硬化。亚临床大血管病变是动脉粥样硬化的早期阶段，对糖尿病患者亚临床大血管病变的早期诊断有助于早期发现并降低心血管病风险。

研究结果显示，在新诊断的2型糖尿病患者中，有37.6%的患者已合并亚临床大血管病变，提示部分患者在诊断糖尿病之初已存在不同程度的动脉粥样硬化或血管内皮损伤。这部分患者患高血

压病的概率较高，且高血压病的病程、收缩压及总胆固醇等均明显高于无亚临床大血管病变的患者。

目前研究发现，糖代谢异常可通过氧化应激反应等多种途径促进动脉粥样硬化的发生，如果合并血脂紊乱、高血压病等异常代谢状态，可加快动脉粥样硬化的进程。总之，亚临床大血管病变是多种危险因素参与的结果，在糖尿病初期，甚至糖尿病前期就已发生。

(李伦)

Y 养生漫画



咖喱粉中含有姜黄和苯乙基异硫氰酸酯，二者结合可以减少前列腺癌的发生。因此，我们做菜时，建议在蔬菜中加一点儿咖喱粉。
赵国明/画



经常保持低糖饮食的人，不易郁闷和焦虑。快乐的人，其饮食中的糖含量只占全部热量的4%。因此，我们要远离含糖量高的食物。
赵国明/画

是脑梗死，还是精神疾病？

□范大庆

早期脑血管硬化、脑梗死表现轻微，总是出现多种精神疾病症状，常常被误诊为抑郁症、焦虑症、神经官能症、精神分裂症等疾病，仅仅给予精神药物治疗，导致病人治疗延误，病情进行性加重，认知功能下降，最终影响智力，结果很多病人出现血管性痴呆。在此，笔者结合30年的临床观察，提出个人观点，供大家参考。

脑梗死常见的精神症状如下：
焦虑、恐惧、抑郁：一个以前很乐观的人，却出现害怕独处、发愁、悲观等症。有的病人常常情感失控，甚至有自杀念头或者行为，家人十分担心。

易激惹：以前脾气平和的人，因小事或者不明原因哭闹，甚至对家人大打出手，并且难以劝阻。

人格改变：一个非常通情达理的人，变得固执、偏激、敏感，而且以自我为中心，对家庭不负责任，不修边幅，不讲个人卫生，言语粗鲁，严重者无故攻击他人。

睡眠颠倒：白天倦怠，夜晚烦躁失眠、多梦，无睡眠感，或者整夜不休息。有的病人白天睡，夜晚活动，常常后半夜不睡觉，从事单调活动，导致全家人都不能很好休息。感冒、发烧、腹泻、服药都可能是诱发因素。

突发无缘无故伤心流泪：一个工作几十年的老年人，为几十年前的一点儿小事持续大哭，劝解无效，影响全家的生活质量和心情。尤其是外人不知情，以为子女不孝，让家人十分难堪。

收集垃圾：有的老年人漫无目的地收集垃圾，比如废纸、脏塑料袋、塑料瓶、别人遗弃的脏衣服、烂鞋子、破烂椅子等。

外出不知道回家或者不愿意回家：行为动作奇怪，令人难理解。

性欲亢进：常常侵害邻居未成年小女孩子或者小学生。

幻觉：常见幻听幻视，多见于黄昏时间。

妄想：老年脑梗死病人常出现被偷窃(被窃妄想)，并且可能出现

认为丈夫(妻子)有外遇(嫉妒妄想)，并因此与家人甚至是七八十岁的老伴发生矛盾，让家人十分疲惫。

以上症状可能逐渐发生，也有病人突然发病。这些病人往往有肥胖症、高血脂症、高血压病，甚至有糖尿病史，经检查可发现脑器质性损害症状或体征，尤其是3.0磁共振检查，可以发现轻度腔隙性脑梗死、轻度脑白质脱髓鞘改变、局部脑组织供血不良等。对症治疗(脑血管病药物及相关治疗)效果较好，如治疗一段时间后持续存在精神疾病症状，应给予抗精神疾病药物、抗抑郁症药物、抗焦虑症药物进行对症治疗，可取得良好效果。当然，这些药物治疗可能有风险，需要三级精神专科医院专家指导治疗。更多讨论，请在驻马店医药卫生网首页、医药卫生网和驻马店市第二人民医院搜索驻马店名医展示，点击驻马店市第二人民医院范大庆大夫，参考其个人资料。

(作者供职于驻马店市精神病院)

J 解疑释惑

怀孕期间，约有1/5的妇女会遭受皮肤瘙痒的困扰。那么，孕期皮肤瘙痒到底是谁惹的祸呢？

皮肤瘙痒由怀孕引起？

怀孕本身是否会增加过敏发作的机会？目前的研究结果不一致。以气喘为例，约有1/3的病人症状轻微，1/3的病人症状严重，另外1/3的病人则维持不变；因怀孕而使气喘恶化的情形，大约在怀孕29~36周，怀孕37周以后较少发生。约有1/5的妇女在怀孕期间会遭受皮肤瘙痒的困扰，但并不是所有孕妇的皮肤瘙痒都与荨麻疹有关。大多数孕妇的皮肤瘙痒由湿疹、接触性皮炎、干性皮肤炎、药物疹、疥疮等引起，只有少数与怀孕有关。一旦孕妇有皮肤瘙痒的问题，首先考虑是否接触或食用一些可能引起过敏的东西，排除其他可能性之后，才考虑是不是因怀孕而造成的瘙痒。孕期最常见的皮肤瘙痒问题是湿疹，常出现在怀孕四五个月时，其原因在于此时宝宝的成长加快，孕妇的肚皮所承受的张力较大，若没有适时滋润，就会出现干痒症状；如果抓得太厉害，则会引发湿疹。

荨麻疹会影响胎儿健康吗？

孕期多形疹又称为孕期痒疹样荨麻疹样丘疹和斑块，也是孕妇常见的皮肤病。此病不影响产妇或胎儿的健康，患过此病的人再次怀孕时往往不复发。治疗方法是在局部涂擦类固醇药膏，并口服抗组胺药进行治疗；若长时间涂抹类固醇药膏，可能会使皮肤变薄而且脆弱，使妊娠纹更加明显。

荨麻疹俗称风疹块，是皮肤由某种原因所引起的过敏反应。最新研究报告显示，近20年来，过敏的人数增加8倍，过敏的产生与人口过度集中有很大关系，越是高度工业化的国家，过敏体质的发病率就越高，尤其是大城市的居民最为明显。

荨麻疹分为急性荨麻疹和慢性荨麻疹。大部分的荨麻疹都是急性发作，发作时间自数小时至数日不等，很少超过6个星期；少部分的荨麻疹是慢性发作，发作时间会超过6个星期。患者在发作初期会觉得皮肤痒痒，接着开始红肿并形成车轮状或块状，严重时令人无法专心工作，影响睡眠质量。荨麻疹隆起的肿块可以是全身性出现，也可以是一处接一处出现在不同部位出现。

(朴璐)

孕期皮肤瘙痒是谁惹的祸

W 我的健康经

巧克力囊肿非常折磨人

□陈锦屏

26岁的刘怡每次来月经都要承受剧烈的疼痛。她到医院检查，被诊断为双侧卵巢巧克力囊肿。刘怡问医生：“我是不是巧克力吃多了才患上这种病？”郑州市第三人民医院妇产科主任耿白霞说，巧克力囊肿为咖啡色，像巧克力糊一样黏稠，人们称之为巧克力囊肿，多在卵巢发病。

巧克力囊肿是由于子宫内膜异位症引起的。成熟女性的子宫内膜每个月都要脱落一次，这就是月经。正常情况下，脱落的内膜会顺着阴道排出体外，但有人因为子宫位置过度后倾后屈，阴道闭锁、子宫颈口狭小、多次人流、月经期性交等，导致这些内膜通过输卵管流到卵巢、直肠、膀胱等部位，而卵巢就是它们最“钟情”的地方。它们在那里生长发育，就会造成盆腔脏器广泛粘连。每次来月经时，移居在卵巢里的子宫内膜也会出血，多次排出的血由于无法排出体外而淤积在卵巢里形成囊肿，囊肿可以生长到较大的体积，通常称为子宫内膜异位症。

耿白霞说，巧克力囊肿是一种非常折磨人、又不太好治

的妇科病。巧克力囊肿患者经常出现不正常的痛经、下腹痛、性交疼痛、不孕等症状。目前，临床上应用内美通、丹那唑等药物治疗这种病。通过吃药让患者绝经3~6个月，卵巢内子宫内膜也不会出血，使卵巢内的囊肿缩小，但停药后有可能复发。巧克力囊肿患者绝大多数是30岁左右的女性。

巧克力囊肿太大就会破裂，应积极治疗。囊肿较大、药物治疗无效的患者，应该考虑手术。

耿白霞提醒患者，尽量少做人工流产手术，避免引起子宫内膜移位；月经期不要同房，因为输卵管逆向移动时，子宫内膜容易进入盆腔；月经干净一两天内不盆浴、不游泳，因为这时宫口仍处于开放状态，易感染。先天性生殖道畸形，如阴道横膈、残角子宫、无孔处女膜、宫颈闭锁、宫颈粘连等引起的经血滞留，应及时手术，避免经血逆流进入腹腔。月经来潮前禁止做各种输卵管通畅试验，避免将子宫内膜推入腹腔。进行人工流产手术时，负压吸管应缓慢拔出，腔内外压差过大，宫腔内血液和内膜有负压而被吸入腹腔内的危险。

本版未署名图片为资料图片

《河南卫生工作信息》业务及资费介绍：

1. 经过运营信息调整，《河南卫生手机报》更名为《河南卫生工作信息》，将继续发挥卫生计生系统信息上传下达与舆情监测作用。

2. 新版手机报栏目包括：医改要闻、医改动态、医学前沿、中医纵览、省内动态、外埠新闻和每日舆情监测信息等。

3. 订阅方式：

- ① 《河南卫生工作信息》用户分为个人用户和团体用户两种。
- ② 个人用户3元/月，通过发送短信“DG”到10657066600000来申请订购业务。
- ③ 团体用户统一订购，收取集团费用，详情请咨询当地移动营业厅。

《河南卫生工作信息》

原《河南卫生手机报》

