

怎样吃会影响人的一辈子

特殊人群的膳食，有特殊的讲究。近日，在“健康中原疾控行”启动仪式暨中国居民膳食指南专家报告会上，针对《中国居民膳食指南(2016)》特殊人群的膳食问题，中国疾病预防控制中心营养与健康所的研究员、博士生导师，中国营养学会理事长杨月欣作了较为详细地说明。

第一类 “生命早期 1000 天”。《中国妇幼人群膳食指南》又可细分为中国《备孕期妇女膳食指南》《6 月龄内母乳喂养指南》《7~24 月龄婴幼儿喂养指南》等，也就是说“生命早期 1000 天”的营养保障是非常重要的。怀孕初期的 280 天，是母体营养孕育着新生命；在 0~6 个月，是母乳喂养新生命；在之后的婴幼儿阶段，通过添加辅食，完成了食物之间的转换，能让人体建立

完美的膳食结构，促进新生命健康成长。

膳食在“生命早期 1000 天”是非常重要的。从受孕开始，母体就应养成健康的饮食习惯，因为随着新生命的产生，胎儿就已经知道母亲平常在吃什么。胎儿可以根据羊水的味道，体会到“酸、甜、苦、辣、咸”。出生后，孩子可以根据乳汁的味道，体会到食物的多样性。同样，母乳味道的多样性，也可提高婴儿对不同食物的接受程度。

有的母亲说：“我的孩子从小喜欢吃肉，不喜欢吃蔬菜。”之所以造成这种情况，与孩子的母亲在怀孕期间、母乳喂养期间的饮食有关。因此，养成良好的膳食习惯，应从受孕时期开始。

世界卫生组织在婴幼儿喂养

指导中提到，膳食多样性是人类获得营养的基本膳食模式，也是人类获得健康的基本条件。因此，应保证纯母乳喂养婴儿 6 个月，在 7~24 个月之间添加辅食，且坚持母乳喂养到两周岁。

《6 月龄内母乳喂养指南》指出：产妇应尽早开奶，坚持新生儿的的第一口食物是母乳；坚持 6 个月内纯母乳喂养；顺应喂养，培养婴儿良好的生活习惯；婴儿出生后数日，可开始补充维生素 D，不需要补钙；婴儿配方奶不应是纯母乳喂养时的无奈选择；监测婴儿体格指标，保持其健康生长。

《7~24 月龄婴幼儿喂养指南》指出：7~24 个月是“生命早期 1000 天”的重要“窗口期”，这个阶段的婴幼儿生长迅速，认知行为能力提高得较快，这对其将来

的健康和行为等会有较大影响。因此，这个阶段的婴幼儿膳食是至关重要的，需要继续给予母乳、喂养，满 6 月龄起开始添加辅食，从富含铁元素的泥糊状食物开始逐步添加，保证食物的多样性。提倡顺应喂养，鼓励但不强迫婴儿进食；辅食不添加调味品，尽量减少糖和盐的摄入量；注意饮食和进食安全；定期监测婴儿的体格指标，保证其健康生长。

第二类《中国儿童青少年膳食指南》。该指南针对 2~17 岁人群，包括两个部分：一部分是学龄前儿童膳食指南(2~6 岁)；另一部分是学龄期的儿童膳食指南(6~17 岁)。重点强调的是有规律地进餐、自主进食，不挑食，养成良好的饮食习惯。

第三类《中国老年人膳食指

南》。在这个阶段，老年人的生理和代谢都发生了变化，诸如消化、循环、内分泌、神经、运动、泌尿等系统开始变化或者衰老。《中国老年人膳食指南》包含少量多餐、主动饮水、积极进行户外运动，还包括延缓肌肉衰老，维持适宜的体重。此外，要摄入充足的食物。

第四类《素食人群膳食指南》。该指南按照所选食物的种类，素食人群可分为全素、蛋素、奶素、蛋奶素人群等。素食人群应该注意 5 个方面：谷物为主、食物多样；适量增加全谷物；增加大豆及其制品的摄入量，尤其是发酵豆制品；经常吃坚果、海藻和菌菇；蔬菜、水果应摄入充足；最后是合理选用烹饪油。

(注：本文由本报记者杨冬冬整理)



□ 康万营

中医教您保护颈椎

随着移动智能设备的普及，人们在手机上处理工作、生活问题已成常态；利用零碎时间使用手机等设备浏览信息、娱乐使得人们低头盯着电子屏幕的时间增加。于是，社会上多了一些“低头族”。河南省中医院康复科李彦杰主任医师、李鸿章主治医师提醒大家：长时间低头看电子屏幕以及一些不良的生活习惯不仅容易使颈椎受伤，还容易使颈椎周围组织产生问题而引发其他疾病。

“享受型”姿势造就“低头族”

人们坐着工作时，会随意地弯腰、驼背，此外，低头玩手机、单肩背着大包小包、穿着高跟鞋以优雅的姿态穿过大街小巷以及躺在沙发上看电视等，这些生活习惯看起来优雅、潇洒，感觉很享受，殊不知，会使颈椎长时间被向前牵拉，使原本前凸的颈椎曲线减少，脖子总是伸出、下垂，颈后部向后弯曲，驼背。

对于身体来说，颈部是全身的“咽喉要地”，因为颈部分布着供应脑部的血管、支配全身的神经。长时间的不良生活习惯使颈椎及颈部软组织慢性损伤，压迫或刺激颈部血管、神经和脊髓引起头部、颈部、肩部、臂部、上肢、背中部、胸部疼痛及其他症状，甚至合并肢体功能障碍等。

睡觉也要有讲究

保护好颈椎，除避免上面提到的不良生活习惯外，在选择枕头方面也应有所讲究。

一般来说，人们每天至少有 1/4 的时间是在睡眠中度过的，选择合适的枕头，并合理使用枕头对保护颈椎非常重要。在选择枕头时，一般以自己的肩宽和拳头的高度作为标准。枕头的宽度应为肩宽的 1.25 倍。由于枕芯的硬度不一，枕头的高度以用头枕着受压后的高度为准；平躺时枕头的高度应为拳头的高度，侧卧位时枕头的高度应为拳头高度的 1.5 倍。使用枕头时，枕头应放在枕骨部位，颈部应充分接触枕头并保持略后仰，使颈部肌肉充分休息。睡姿以左右交替的卧位为主，偶尔配合仰卧位最为合适，切忌向一侧卧位，使颈椎失去平衡。另外，不要让颈椎直接处于电扇、凉水、空调等低温条件下。

伏案工作常按摩

为了预防颈椎疾病，平时伏案工作一个小时后，应起身活动一下，并经常按摩以下穴位。

按摩百会穴：用中指或食指按于头顶最高处正中的百会穴，由轻到重按揉二三十次。

对按头部：双手拇指分别放在额部两侧的太阳穴处，其余四指分开，放在两侧头部，双手同时按揉二三十次。

按揉风池穴：用两手拇指分别按在同侧风池穴(颈后两侧凹陷处)，其余手指放在头的两侧，由轻到重地按揉二三十次。

拿捏颈肌：将左(右)手上举置于颈后，拇指放在同侧颈外侧，其余四指放在颈肌对侧，双手用力对合，将颈肌向上提起后放松，沿风池穴向下拿捏至大椎穴二三十次。

按压肩井穴：将左(右)手手指指腹按于对侧肩井穴(在大椎与肩峰连线中点，肩部筋肉处)，然后由轻到重按揉十几次，两侧交替进行。

按摩大椎穴：用左(右)手四指并拢放于上背部，用力反复按摩大椎穴(位于后颈部颈椎中最大椎体下方的空隙处)各二三十次，至局部发热为佳，两侧交替进行。

按摩头顶：双手五指微曲分别放在头顶两侧，稍加压力从前发际沿头顶至脑后做“梳头”状动作二三十次。

颈椎有病常做康复操

对于患有颈椎病的人来说，可经常做颈椎康复操。康复操可改善患者颈部的血液循环，以缓解粘连和痉挛的软组织。无颈椎病者可起到预防作用。姿势：两脚分开与肩同宽，两臂自然下垂，全身放松，两眼平视，均匀呼吸，站姿均可。

左顾右盼：头先向左后向右转动，幅度宜大，以自觉酸胀为好，转动 30 次。

前后点头：头先前再后，前俯时颈项尽量前伸、拉长 30 次。

旋肩舒颈：双手置两侧肩部，掌心向下，两臂先后由前向旋转二三十次，再由前向后旋转二三十次。

头手相抗：双手交叉紧贴后颈部，用力顶头颈，头颈则向后用力，互相抵抗 5 次。

双手托天：双手上举过头，手指交叉，掌心向上。将头仰起看向手背，保持 5 秒。

(作者供职于河南省中医院)

本版图片均为资料图片

给您提个醒儿

盲目注射瘦脸针易面瘫

每个女性都想拥有一张精致的巴掌脸，所以很多咬肌肥大的女性很想借助瘦脸针来实现梦想。可是，很多求美者担心，注射瘦脸针会导致面瘫(面神经麻痹俗称面瘫)。那么，注射瘦脸针真的会面瘫吗？

最近，河南省中医院疼痛科门诊陆续来了一些年轻漂亮的就诊者，其症状大多都是面部表情僵硬，甚至连最基本的抬眉、闭

眼、鼓嘴动作都无法完成。该科医生通过详细询问，才知道是注射瘦脸针导致的。

该科医生认为，爱美之心人皆有之，但应选择正规的医学美容机构以及具有丰富临床经验的医学美容专家，不可盲目地注射瘦脸针。如果在注射瘦脸针后，有不适症状，应及时就医。

(杨凯丽)

中药美容助您成为“女神”



薏苡仁 薏苡仁是抗斑的主药，有“抗斑大王”之称。薏苡仁可以除粉刺，对老年斑、雀斑、蝴蝶斑、妊娠斑等都具有一定的疗效，对皮肤脱屑、痤疮以及皮肤粗糙也具有缓解症状之作用。

茯苓 茯苓在保健品中占有首要地位。据说，慈禧太后后常用茯苓制品养颜。白茯苓还有美白效果。中药中带有白字的药都可以增白，比

如白芷、白术、白丁香等，用法是将该药打成粉，调成糊状，敷于面部，犹如美白面膜一样。

燕麦 燕麦是很好的保健食品。可以通过它降血脂、降血压、降血糖等，进而产生美容作用。燕麦可以改善皮肤弹性，还可改善红血丝等症。

燕窝 燕窝可以减少皱纹，使皮肤光滑。但燕窝昂贵，一般人可以用银耳代替。如果想消除皱纹，可以直接使用银耳粥。

山药 山药具有抗氧化、抗衰老的功效，野山药的效果会更好。在泰国有一个民俗，当女儿 14 岁时，母亲就开始让女儿吃野山药，所以许多泰国女性的身材很好。具备这种功效的食物还有石榴，怎么吃都可以。

(毛德西)

防病有道

长期使用皮质类固醇药物会有什么后果

皮质类固醇药物引起的眼部损伤最主要的症状就是：继发性青光眼和白内障。

皮质类固醇药物引起的白内障，可以通过手术摘除晶体，进行人工晶体置换。术后，患者视力可以得到恢复，预后效果良好。

然而，皮质类固醇药物引起的青光眼则十分严重，该药物可使眼压升高，长期的高眼压会对视神经造成损伤，导致视力下降，甚至是失明。一般来说，水池都有入水口和出水口，

长期服用皮质类固醇药物会让出水口的滤网变得细密。那么，排水就不顺畅，水池里的水会增加，对水池壁的压力也会随之增加。视网膜就像水池的内壁一样，却十分脆弱，对压力、缺氧都十分敏感。这种症状若得不到及时缓解，就会损伤视神经，进而影响患者的生活质量。

这种继发性的青光眼，若及时发现，及时停药，眼压会恢复正常，预后效果良好。倘若出现继发性青光眼症状，应先停药，随后，按照青光眼的治疗方

法进行干预，比如降眼压、使用视神经保护药物以及进行手术治疗等。

使用皮质类固醇药物，医生都会说明注意事项，比如患者不要滴用超过 7 天，若需要长时间使用，应定期测量眼压，并进行相关检查。

皮质类固醇药物的使用要权衡利弊，使用这类药物争取做到疗效最大化，副作用最小化；应遵照医嘱，可避免药物的副作用或减轻药物副作用对身体的伤害。(孙明星)



连翘石膏汤：连翘、黄芩、

藿香、羌活、葛根、钩藤各 15 克，蒲公英、生石膏各 30 克，淡竹叶、大黄 10 克。将上述药物择净，放入药罐中，加清水适量，浸泡 5~10 分钟后，水煎取汁，放入足浴盆中，待温度适宜时浴足。每天 2 次，每次 10~30 分钟，每天 1 剂，连续 3 天。此汤可清心解热，解暑利湿。适用于中暑，并伴有发热、大汗、皮肤湿冷等症。

(作者供职于湖北省远安县中医院)

学会与骨刺和谐共处

□ 吕健

骨关节炎是中老年人最常见的疾病，又称为骨关节病、退化性关节炎、老年性关节炎等，俗称骨刺。临床表现为缓慢发展的关节疼痛、压痛、僵硬、关节肿胀等，临床治疗尚无特效药物。这种疾病，既不能手术一切了之，又不是所有病人都适合做关节置换手术，却严重影响着患者的生活质量。

可是，患者也无须过分担心，若保护得当，人与骨刺可以和谐共处。

一、注重关节部位的防寒保暖。寒冷常常是骨关节病最初的致病因素。

二、尽量不登山、少爬楼梯、少负重等，缓解关节劳损症状。

三、坚持体育锻炼，比如游泳、骑自行车、慢跑等，以增加股四头肌的功能，保护关节功能。

四、中医药对骨关节炎的治疗有独特的疗效，可通过各种途径达到补益肝肾、强筋健骨、活血化瘀等作用，尤其对非甾体类抗炎药无效的静息痛有明显疗效。

同时，中药熏洗治疗、中药离子导入、针灸等均能增加局部血液循环，对缓解疼痛和肌肉痉挛，维持和恢复关节功能有一定的疗效。

总之，患者若能在日常生活中注意保护，坚持锻炼，就能拥有健康、灵活的老年。

另外，中老年人或有骨关节病家族史的人群也可选择一些食疗方法。比如猪蹄汤：猪蹄 2 只，红茶 24 克，川椒 24 克，金银花 20 克，生姜 10 克，陈皮 10 克，加水炖至猪蹄熟烂，吃猪蹄服汤。牛膝茎叶粥：取牛膝茎叶干品 20 克，甘草 6 克，加水 200 毫升，煎至 100 毫升，去渣留汁，放入粳米 100 克，再加水 500~700 毫升，煮成稀粥，每天早晚分 2 次服用，10 天为 1 个疗程。以上两方可补肝肾、益虚损、强腰膝。此外，还有野荞麦方：野荞麦 45 克水煎服，每天一剂，半个月为一个疗程。此方可缓解关节、筋络疼痛等症。

(作者供职于洛阳市第一医院)



肉毒素的神奇作用，不知让多少爱美女士奋不顾身地爱上它！同时，由于不合理、不科学地使用肉毒素，导致的整容事故屡见不鲜。那么，注射肉毒素安全吗？很多人对肉毒素还存在认识

误区。下面，让我们进一步了解一下肉毒素吧。

注射肉毒素会中毒吗？会有什么风险？在临床应用中，对于肉毒素的应用技术还是相对成熟、安全的。肉毒素属于特殊生

物制剂，我国对使用肉毒素有比较严格的管理制度，只有正规医院才能从正规渠道购买到此种药品。许多美容院、整形中心等医学美容机构由于多种原因，使用的美容产品来源不明，质量也无法保证。爱美女士应谨慎使用这些产品。否则，假冒伪劣产品会给您带来意外风险，比如使用肉毒素治疗后，导致面部僵硬，无法皱眉、微笑等。

笔者认为，如果通过涂抹高级护肤产品，就可以有效地消除皱纹，就没必要注射肉毒素。

首先，随着年龄的不断增长，皮肤中的胶原蛋白、水分含量会渐渐流失，皮下脂肪也会逐渐萎缩，造成皮肤松弛和老化，形成皮肤表面上的凹陷，就会产生皱纹。这种皱纹是长期的阳光伤害和皮肤的天然支撑结构弱

化造成的，这与皮肤因干燥引起的浅表性细纹是完全不同的，后者可以用保湿护肤品来缓解症状。

因皮肤的松弛和老化形成的皱纹，不管使用多么好的护肤品，也不管护肤品里添加的是什么成分，更不管商家宣称治疗效果有多么神奇，都无法替代皮肤科医生在治疗皱纹方面给予您的帮助。

其次，在皱纹开始恢复之前，注射高品质的肉毒素进行治疗，疗效可以持续 4~6 个月。如果重复使用，效果会趋向持续、更长久。而在数次注射肉毒素后，疗效可能会适当延长一些。

注射肉毒素后，机体会产生依赖性，需要不断地注射肉毒素，否则，会产生严重的反弹现象，且皱纹会比以前更多。一些高品质的肉毒素会放松引起表情皱纹的面部肌肉，皱纹将在 4~6 个

