这些生活常识靠谱吗？

本报记者 冯金灿 通讯员 王晓凡

生活中，我们经常会听到各种各样的有关健康的建议，比如“适量饮酒，有益健康”“多喝粥，粥养胃”“趁热吃，对肠胃好”等。可是，这些生活常识真的靠谱吗？就此，记者日前采访了河南省人民医院及河南省肿瘤医院相关专家。这里，听听他们的说法。

小酌有益健康？

相信不少人都听过“适量饮酒，有益健康”这种说法，还有“每天适量喝酒可以活血”“适量喝红酒可以软化血管”等说法。但事实真的是这样吗？

河南省肿瘤医院胸外科副主任医师孙海波说，研究发现，酒精和心血管疾病、癌症等多种疾病都有直接关联。大量饮酒的受试者（每天大于3次）相比不饮酒的人，更容易罹患上消化道/呼吸道癌症、肺癌、乳腺癌、结直肠肿瘤以及黑色素瘤。

中药没有副作用？

当我们身边有人生病时，大家总喜欢推荐其吃点中药，认为中药没有副作用，不会伤身。之所以会有这种观念，是因为很多人都觉得中药是纯天然的，所以认为副作用是零。但事实真的是这样吗？

河南省肿瘤医院中西医结合肿瘤内科主任刘怀民表示，中药也是药，是药三分毒，滥用会伤肝和伤肾。

很多人看药品说明书时，会着重看“不良反应”一栏，一般西药“不良反应”篇幅较长，而中药一般只有几个字——尚不明确。这并不代表其无副作用，有些中药副作用不比西药小。

因此，“中药没有副作用，不会伤身”的观念是不对的，中药也是药，用药前一定要请教医生！

喝粥能养胃？

很多中国人认为，喝粥是传统饮食习惯，健康又养胃，拉肚子喝粥、胃不舒服喝粥、大病初愈喝粥……事实真的如此吗？

有人认为，粥经过了长时间熬制，精华都被熬出来了，成为珍贵的“米油”。其实，在烹饪的过程中，米、面经过长时间的熬制，其中的淀粉产生“糊化”现象，从长链的糖裂解成短链的糖，更适合人体吸收。久而久之，人们普遍认为“喝粥可以养胃”。但事实真的是这样吗？

这种观点并不完全正确。河南省肿瘤医院营养科营养师王诗茵说，粥类食物质地很稀，不需要咀嚼，粥中的淀粉不能和唾液淀粉酶充分混合，会加重胰腺负担。此外，如果长期喝粥，胃的功能得不到很好发挥，可能使胃功能退化。

不同食材熬出的粥，适合不同人群：大米粥适合胃肠消化能力较弱的人群，也适合肿瘤康复期患者，但糖尿病患者除外；晚餐来点儿小米粥有安神、助眠的作用，非常适合产后气血亏损的产妇；杂粮粥是以大米为辅、杂豆杂粮为主的，有利于控制饥饿感和血糖，比大米粥更适合糖尿病患者和老年人。

肿瘤患者会出现低蛋白血症、贫血，但又因为治疗的特殊性，一部分患者无法吃大块的肉和蔬菜，所以可以选择肉末蔬菜粥。

饭要趁热吃？

在饭桌上，我们是不是经常听到这样一句话：“这个菜好，来，趁热吃！”

在吃喝的问题上，很多人都讲究“趁热吃、趁热喝”，而且在很多人的观念里，吃热的、喝热的不仅感到胃里暖暖的，还有助于保护肠胃。但事实真的是这样吗？

河南省肿瘤医院普外科副主任医师付强说，研究发现，饮用65摄氏度以上的热饮，会增加患食管癌的风险。

偶尔吃一两次烫食可能会对黏膜造成一定的损伤，但人体会很快自我修复。如果经常吃烫食，反复刺激黏膜组织，就会导致黏膜慢性炎症的发生，久而久之，会增加罹患食管癌、胃癌甚至口腔癌的风险。

若患者反复出现泛酸、呕吐、腹胀腹痛等不适，应及时到医院就诊。

小孩子胖点没关系？

不少人认为，孩子胖乎乎的既可爱又健康。还有人认为，孩子小时候胖点没关系，长大就好了。

河南省人民医院儿科主任医师程艳波提醒，这是一个很大的误区。肥胖不仅仅是身材不好看，还严重影响身心健康，影响孩子的生长发育。肥胖会导致女孩的青春期提前或多囊卵巢综合征，男孩的性腺发育异常，成年后身高偏矮，甚至会因呼吸困难而出现不同程度的缺氧，进而影响智力发育。肥胖儿童易出现高血压病、高脂血症、糖代谢异常、睡眠呼吸暂停综合征等一系列并发症，严重的可以表现为2型糖尿病，从而加速动脉硬化，使成年后心脑血管病发病提前。

儿童期肥胖的人在成年后更易出现肥胖，患并发症及死亡的概率比成年后发胖的人更高。

肥胖还会影响儿童的心理健康，如肥胖的孩子更多地表现出抑郁和自卑。因此，预防肥胖必须从娃娃抓起。

如果孩子有肥胖问题，应尽早到正规医院检查，排除因内分泌或新陈代谢引起的病因，然后由医生及营养师指导，通过改善饮食、规律运动等，减轻体重，维持正常生长与发育。

求证

■ 凡人亮点

救护车上，他用双腿支起患者

本报记者 王婷 通讯员 陈慧 王佳男 文/图

3天前的一个上午，伴随着急救电话铃声的响起，郑州人民医院急诊科接到120指挥中心指示：一位84岁的老太太在家突然感到胸口不适，呼吸困难。随即，急救团队迅速出动。

在赶往现场的途中，医师陈倩倩与患者家属联系得知，患者间断性胸闷、呼吸困难。于是，她立即通过电话指导患者家属，帮助患者调整姿势并做深慢呼吸。“别着急，我们会以最快的速度到达现场！”

救护车一路疾驰，很快到达老太太家中。医师查体，护士给患者吸氧，建立静脉通路，完善心电图、末梢血糖等检查。

考虑到老太太病情较重，短时间内不能缓解，急救人员决定迅速返回医院。由于老太太住的小区没有电梯，急救人员只能用担架将老太太抬到一楼。

在33摄氏度的高温下，急救人员到达急救车旁时，已是汗流浃背。大家把老太太安全转运到救护车后，又出现了新的问题。

由于身体原因，老太太无法坐起，但是躺下立刻就觉得呼吸困难、喘不上气。于是，急救护士殷长春想了一个办法，他坐在担架一头，把担架放在自己的腿上，踮起双脚，用自己的双腿撑起担架（如上图），最大限度制造出一定角度，让老太太尽可能保持半坐姿势。

担架被撑起来后，老太太的胸闷症状果然有缓解。“办法总比困难多！别太担心，这儿有我们呢！”殷长春安慰老太太。

在返回医院途中，老太太的重量加上担架的重量，让殷长春感到越来越吃力，他开始手臂打颤、双腿发抖，但依然努力坚持着。坐在车前的女医师和护士见状，也伸手帮忙，分担一些重量。

当老人被安全护送到医院后，殷长春等人的后背已经湿透，患者家属感动地说：“不知道说什么好了，除了感谢还是感谢，你们辛苦了！”

该院急诊科主任巫庆荣说，在急诊科，医务人员衣服湿透是常事，腰痛也是常事。因为频繁搬动、转运患者，进行心肺复苏操作等，很多急救人员都存在腰部不适。为此，巫庆荣特意给大家准备了腰围，每次出诊，她都会叮嘱大家，尽量先打上腰围，再进行搬运。

9月20日上午，许昌市妇幼保健院儿科医务人员在为小朋友测量身高。为了解决家长对孩子身高、体重方面的疑问，普及儿童生长发育知识，当天，许昌市妇幼保健院儿科举行了生长发育科普活动。在活动现场，医务人员为孩子和家长进行了健康知识讲座和亲子活动，并根据每个小朋友的检测结果，为家长解读孩子的生长曲线，制定干预方案。

王正勋 侯林峰 王松伟/摄

焦作开展基层卫生岗位练兵和技能竞赛

本报讯 9月22日，从焦作市召开的全市基层卫生岗位练兵和技能竞赛动员会上传来消息，焦作市要求全市基层卫生系统广大干部职工提高认识，统一思想，积极参与基层卫生岗位练兵和技能竞赛，进一步激发队伍活力，提升队伍素质，夯实工作基础，全面推进全市卫生健康事业发展。

此次会议对全市基层卫生岗位练兵和技能竞赛的活动目的、活动范围、活动原则、活动形式及内容、组织管理、竞赛安排等方面进行了总体安排。

焦作市要求，抓好基层岗位练兵和技能竞赛要在5个字（学、比、实、干、严）上下功夫。基层岗位练兵和技能竞赛活动是做好各项工作的基础，各（县、区）、承办单位要高度重视、振作精神，唱响主旋律，打好主动仗。按照部署，全市基层卫生岗位练兵和技能竞赛分为个人竞赛和团体竞赛。个人竞赛分预赛和决赛两个阶段，均包括综合笔试和操作技能考核两项，操作技能分单人徒手心肺复苏术、电除颤术、运动中静脉输液操作技术（限护理专业）和穿（脱）防护服4项。团体竞赛分团队推介、知识问答、情景展示3个环节。

基层卫生岗位练兵和技能竞赛奖项包括：个人奖项、团体奖项和优秀组织奖。根据个人综合理论笔试和个人操作技能竞赛成绩，4个操作技能项目分别评出一等奖1名、二等奖2名和三等奖3名；根据各县（市、区）团体成绩，团体总分前3名的荣获“优秀团队奖”；对竞赛活动组织出色的县（市、区），竞赛组委会颁发“优秀组织奖”。

对获得全市基层卫生岗位练兵和技能竞赛一等奖的4名参赛选手，将授予“全市基层卫生岗位标兵”荣誉，符合条件的按程序申报相关荣誉。

（王正勋 侯林峰 王中贺）

■ 科技兴医

新乡市二院“唤醒”一名植物人

本报讯（记者常俊伟 通讯员张艳芳）一场意外，让沁阳市32岁的川川（化名）成了植物人，当地医生说，苏醒的机会渺茫。然而，在新乡市第二人民医院神经外科昏迷促醒中心接受神经调控手术治疗后，昏迷一年的川川苏醒了，也能开口说话了。

2019年8月，川川骑车外出时发生意外，导致严重颅脑创伤，陷入昏迷状态。被送往当地医院后，医生诊断川川是左侧额颞顶部硬脑膜下出血，丘脑、脑干梗塞，脑疝形成。虽然经过急诊手术及综合救治保住了性命，但是川川始终无自主意识，成了植物人。这场突如其来的意外给川川一家带来了沉痛的打击，父亲日夜守在病床前悉心照顾，希望儿子能够苏醒。

日子一天天过去，川川昏迷了3个月，依然没有苏醒的迹象。后来，川川的父亲得知新乡市第二人民医院神经外科在昏迷促醒方面颇具经验，便带着儿子来到这里。

在该院副院长、神经外科主任简国庆和院长助理、重症医学科主任涂博的带领下，昏迷促醒团队根据川川的情况，首先安排了常规的康复治疗及促醒治疗。

经过前期的促醒治疗，川川逐渐从昏迷状态进入微意识状态。然而，随着治疗的延续，常规的促醒手段对川川效果甚微。考虑到他的情况，昏迷促醒团队对其进行了进一步的影像学检查及电生理评估。评估结果显示，川川存在部分高级认知功能。昏迷促醒团队经过反复讨论和分析，决定采取神经调控的方式进行促醒。

手术准备完善后，昏迷促醒中心专家团队为患者实施了脊髓电刺激术。据涂博介绍，脊髓电刺激术属于神经调控的一种。

配合相应的康复治疗后，目前，川川已经能够开口说话，听懂指令，做动作。如果继续坚持治疗，川川的情况一定会越来越好。

爱心车队助力学生返校

本报讯（记者王明杰 通讯员卫永强）记者9月21日从漯河医学高等专科学校了解到，由于疫情防控需要，学生返校期间，私家车辆和家长等陪同人员不能进入校园。为了做好学生返校工作，学校后勤服务人员筹借70余辆小推车和电动三轮车，成立爱心车队，由志愿者帮助返校学生搬运行李。

据介绍，2019级返校学生分布在两个校区，历时3天，共计5757人。

从校门口的身份核验、体温测量、行李消毒、更换口罩、手部消毒、二次体温测量，到爱心车队、志愿服务，从保卫部门的温馨提示，到后期服务人员的热烈迎接，志愿者们各司其职，各项程序有条不紊，每个步骤扎实推进，为同学们带来了暖心体验。

2019级返校学生李孟伟说，从家到学校路途遥远，行李多，到学校后，有人帮助搬运行李，特别感动。

参与志愿服务的老师说，按照学校疫情防控相关要求，为打通学生返校“最后一公里”，学校组织了爱心车队，从9月18日清晨5点开始，对所有爱心车辆进行全面消毒，协助学生搬运行李。

学生返校后，漯河医学高等专科学校将进一步强化返校学生疫情防控知识教育，指导学生熟悉学校疫情防控工作要求，掌握学校突发公共卫生事件应急预案及工作流程等。返校学生将按照疫情防控要求进行体温监测，每日进行晨检、午检和晚检。学校建立班级台账、登记备案、因病缺勤登记等制度，利用今日校园APP（应用程序）做好疫情监测上报工作。

驻马店市一院开展徒手盲插鼻肠管术

本报讯（记者丁宏伟 通讯员李明华）记者9月21日从驻马店市第一人民医院（西院区）获悉，重症医学科成功开展了徒手盲插鼻肠管术。

49岁患者李某，因脑出血后昏迷，出现“胃瘫”，只能进行肠外营养补给，不利于身体恢复，且能量补给不能达到每天的目标需要量。综合进行病情评估后，重症医学科医护团队决定采用鼻肠管置入术。护士长董丽娜亲自操作，成功将鼻肠管置入患者空肠。经此管路为患者注入流质饮食，可以解决患者营养不良问题。

术后行腹平片检查，结果显示：鼻肠管尖端达到空肠，位置良好。医务人员为患者重新建立了肠内营养输注的通道，满足了营养需求，降低了并发症的发生率，缩短了住院时间，而且节省了费用。

对于危重患者来说，在血流动力学稳定后，尽早启动肠内营养补给是促进患者度过危重期的必要条件。以往需要留置鼻肠管的患者，只能经介入科会诊，在X线引导下置管，需要将患者转运出科，且存在较高的风险。目前，重症医学科已经完成多例鼻肠管盲插置入术，进一步提高了危重患者救治能力和专科护理水平。

关爱牙齿应从娃娃抓起

本报记者 杨须 王正勋 通讯员 刘占峰 徐晖然

9月20日，在许昌口腔医院，一场生动有趣又充满爱的“小小牙医职业体验”活动正在进行。通过刷牙小课堂、刷牙实操比赛、院内科室参观讲解、牙齿检查、口腔大讲堂等环节，该院医务人员为20位“小牙医”与家长示范了刷牙的正确方法，并带领孩子们观看了趣味爱牙小视频。

“在坐诊过程中，我院专家经常会遇见很多孩子由于嗜糖，小小年纪便满口坏牙，甚至乳牙未退就已面目全非，只剩下黑黑的乳牙根，看着让人心疼。”许昌口腔医院副院长孙艳莉说，由于窝沟及牙齿自然间隙中极易嵌入糖块等，如若未及时清除，则易被口腔中的细菌利用，在牙齿表面形成大小不等的菌斑，继而糖在细菌的作用下释放出大量酸性物质，使牙齿脱钙、变软，逐步形成龋洞。特别是儿童乳牙釉质较薄弱，其钙化程度和抗龋坏能力较差，更易发生龋坏。

资料显示，在各类糖中，蔗糖的致龋性最大，而固体的、黏度大的糖食比糖的溶液具有更大的致龋性，如奶油软糖。这是因为固体、黏性的糖在口腔内停留时间长，而糖水、水果汁等在口腔内停留的时间较短。由此可见，要减少吃糖对牙齿的损害，关键是要减少糖在牙齿表面黏附和停留的时间。

许昌口腔医院还给孩子们送了精美的小礼品和结业证书，鼓励孩子们的成长。此次活动让儿童、家长增长了口腔保健知识，提高了爱牙护齿意识，营造了维护口腔健康的良好氛围。

许昌口腔医院院长徐杰安提醒，在日常生活中应当注意：少吃含糖食品，有益口腔健康；缩短吃糖时间，切忌两餐之间频繁地吃糖，更不要让孩子含糖睡觉；吃糖后应及时漱口，有效刷牙；对于不会漱口的婴幼儿，可在吃糖后用消毒棉球蘸温开水擦拭牙齿；选用糖的代用品，如甜菊糖、木糖醇等。

当天上午，由许昌口腔医院、许昌市口腔协会主办，许昌市疾病预防控制中心联合主办的全国爱牙日大型义诊活动举行。河南省疾病预防控制中心公共卫生所张书芳所长、许昌市疾病预防控制中心张冬民副主任等专家到现场参与口腔健康知识宣讲。

“正确的刷牙方法是维护口腔健康最重要的一步。”张书芳呼吁社会各界，关注口腔健康，从娃娃抓起，树立口腔健康理念，学习口腔健康知识和技能，共享健康美好生活。

在活动现场，参与义诊的医务人员还结合自身的实践经验，耐心地为大家解答疑问，讲解巴氏刷牙法、洗牙的好处、牙线的使用等护牙常识。此外，此次活动还设有精彩的舞蹈表演、知识抢答等环节。