

注意四件事 平安度年关



进入腊月，年关到，很多老年朋友既高兴又害怕。高兴的是团圆欢乐的春节就要来了，害怕的是自己的身子过不了年关。年关真的是老人们的一道坎儿吗，老年朋友又该怎样安全过关呢？

作息关 腊月里亲朋聚会，人来人往，老年人正常的生

活规律容易被打乱。而老年人自身的调节功能下降，当生活规律被打乱，不仅疲劳不易消除，还容易旧病复发。人在高兴或激动时，往往对疲劳和不适的感觉有些“迟钝”，应特别注意。所以，老年人一定要保持正常的生活规律，家人也要给以支持和督促。搓麻将、看电视等娱乐要控制时

间，玩一会儿就休息。患有慢性病的老人，切莫因为过年而忘记服药。

饮食关 儿女回家过节，老人一定准备了美酒佳肴。看着儿女们吃得高兴，老人也胃口大开，吃的喝的比平时都要多。但老年人的消化功能减退，吃得过饱容易造成消化不良等胃肠道疾病。老年人的肝脏解毒功能差，承受能力弱，饮酒稍过量即易醉。而且老年人的胃黏膜萎缩，受到过量酒精的刺激易引起急性胃炎、胃出血等。老年人饮酒过量可能诱发心脑血管意外，因此饮酒时千万不要过量，饮酒也尽量少喝白酒，适当饮点葡萄酒、啤酒、米酒或者低度白酒即可。

意外关 老年人在过节期间往往是很累的。料理饮食、采购、操持儿孙穿戴、布置美化房间、迎来送往等，常搞得筋疲力尽。如果再患有慢性疾病，折腾起来极易发生意外。意外主要有三种情况，一种是外出采购或探亲访友，这时一定要有家人陪同，选择合适的交通工具，即使距离相近，冬季天冷路滑，也要注意穿防滑鞋，拄拐杖。二是提防家中意外，如在布置房间时不要登高，不要动作幅度太大，洗澡的时候注意空气流通、地面防滑，提防在浴室发生意外。三是提防情绪意外，家人团聚，不要大喜大悲，诱使心脑血管疾病发生。

团圆关 南京媒体曾有报道，一家人过节时老人还乐呵呵的，但当天上午儿女再回母亲家中，却发现老人上吊自杀了。春节前后空巢老人轻生的不在少数，好在大多都被及时发现给救下了。究其原因，主要是不少老年人患上了先焦虑、后抑郁的“分离综合征”。作为“留守老人”，好不容易等到过年一家人团聚，这时候的老人会因为孩子“过几天又走了”而产生很强的焦虑心理。当孩子真的再次离开，家里一下子又变得冷冷清清，这种巨大落差会导致老人心理崩溃。因此，建议子女过完节离家后，多给老人打电话，随时关注老人的情绪变化，通过交流来缓解“分离综合征”。过节后的一段时间，要常回家探望老人。

(关安)

沙发：健康「坐」法各不同

沙发，是现代家庭生活中不可或缺的家用品。对于每个奔波忙碌的现代人来讲，回家被一张宽大厚实的布艺沙发包裹都是一份安全与慰藉。但是，你或许不知道，沙发对于不同的人来讲，“坐”法也大不相同。

儿童：把沙发当床睡，危险！

儿童不宜久坐沙发，更不能把沙发当作床睡在上面。因为长时间坐在或躺在沙发上，如果姿势不当，沙发会对肌肉组织施加某种不正常的张力和压力，久而久之，会造成韧带生长。韧带生长过速，就会起反作用，引起肌肉疼痛，日久天长，会影响骨骼的正常发育。

成年男子：久坐沙发影响生育

研究表明，男子长期坐沙发影响生育。人本来的坐姿是以臀部坐骨作为支撑点的，这时阴囊轻松地悬挂在两腿之间。如果坐在柔软的沙发上，原来的支撑点随之下沉，整个臀部随之陷入沙发中，沙发的填充物和表面用料就会包围、压迫阴囊。当阴囊受到过久压迫时，会出现静脉回流不畅，淤血严重时会导致精索静脉曲张，影响到男子的性功能和生育。因为精索静脉曲张时，睾丸新陈代谢产生的有害物质不能及时排出，也得不到足够的营养，就会使睾酮减少。睾酮是维持男子性功能和产生精子的动力，一旦缺乏，势必导致男子功能障碍和不育。

再则，精子生成需要适宜的温度，阴囊悬挂于身体表面，通过自动收缩、松弛调节温度，以保障精子正常生成的温度。过久坐在沙发上，阴囊被包围受压，不能正常进行温度调节，会导致睾丸温度上升。睾丸生精细胞对温度非常敏感，温度过高，不利于精子的生成，这也会影响到生育。因此，男子不应长时间坐沙发，最好在沙发上铺上硬坐垫，以改善阴囊和睾丸的温度调节和血液循环，从而保障男子的性功能和生育功能。

专家介绍，主要从两个方面留意，一是每次坐沙发的时间不宜超过1小时，必须久坐时，应每隔半小时左右就站起来活动几分钟。二是要选购好的、各部位的尺寸应符合人体工程学要求的沙发。

孕妈咪：久坐沙发不利分娩

很多孕妈咪由于身体不适或笨重，常喜欢懒懒地斜倚在松软的沙发里，一坐就是好半天，这样有很多不利之处。在沙发里久坐会使孕妈咪坐姿不恰当，导致全身肌肉紧张并受到压迫，骨盆过度生长，而骨盆原是连接肌肉组织的支撑纤维。正常情况下，它具有保持肌肉组织的弹性的功能，但过量生长就会压迫神经、血管甚至侵入肌肉组织。这样会使肌肉组织萎缩，还会引起肌肉疼痛，尤其是使腰部肌肉处于被牵拉状态，可导致肌肉韧带受损，不利于分娩。

孕妈咪适宜坐在小椅子上，它不会使身体姿势出现太大变形。不过，坐时应背部紧靠椅背上，使全身肌肉放松，臀部紧靠椅背下部，但最好不要时间太长。

老年人：硬质沙发更适合

选择沙发的软硬因人而异。一般来说，年轻人在外忙碌了一天，身体的每个关节都需要轻松舒展一下，此时坐在松软舒适的沙发上是最适宜的。而中老年人肌体、骨骼比年轻人老化，不适合长时间坐松软沙发，应选择硬一些的沙发。

健康人生



巧克力的选购与保存

市场上出售的巧克力种类不胜枚举，但并非所有的巧克力食品都是名副其实的巧克力。在购买时，如何选购纯正的巧克力产品呢？

天然可可脂代表“含金量”

首先应注意查看巧克力包装上的配料表，标明有天然可可脂、可可浆、纯正牛油、纯正香料等的才是上品，其中的天然可可脂和可可粉的含量是决定巧克力品质的关键。天然可可脂是从可可液块中取出的乳黄色硬性天然植物油脂，除了具有浓重而优美的独特香味外，在温度为15℃以下时还具有相当坚实和脆裂的特性。天然可可脂放在嘴里很快就能融化，且一点也不感到油腻，也不容易氧化酸败产生哈喇味。

含有适当比例的天然可可脂是口感的保证，因此只有天然可可成分不低于35%才是让巧克力产品外观色泽亮丽、味道香浓、入口即化、滑顺舒畅的前提。比如法国就要求巧克力中一定要含有至少43%的可可浆和26%的可可脂。可可浆让巧克力充满了醇厚的味道，而可可脂则赋予了它绝妙的口感。

此外，天然可可脂含有丰富的多酚，具有抗氧化功能，可以保护人体对抗一系列疾病，减轻老化影响。而代可可脂这是植物油脂经过氢化加工而成的油脂，含有反式脂肪酸，人体食用后可能会导致疾病。如果巧克力配料表中含有代可可脂，说明巧克力无论是在口感上还是在营养价值上都不是很好。

另外，大多数高档次巧克力的可可粉含量是60%~70%，而一般巧克力的可可粉含量在30%以下。

色香味鉴赏优质巧克力

购买巧克力时，还需要注意的是产品的表面光泽，如果非常滑润光亮就意味着保存得很好。如果温度不适宜，稍高时巧克力中的油脂会分离，再度冷却表面就会产生白色霜状物质，这时的巧克力并没有变质，但是可可脂已经不能再很好地融合在其中了，风味也不再香滑细腻。我们可以从4个方面来鉴别优质巧克力：

色 巧克力的表面应该光滑。用手掰开时，感觉到又脆又硬，从任何一个剖面看，其色泽都均匀一致，有光泽。巧克力块大小一致，厚薄均匀，边缘清晰，无明显划痕，无明显手迹或肉眼可见的杂质。

味 打开巧克力的包装，即可闻到可可特有的香气，而不是怪味、异味。优质巧克力会在甜味和苦味之间保持着良好的平衡，香草运用得恰到好处，没有烟熏味或焦烤味等。

听 品质优异的巧克力条轻轻一掰即碎，折断时干净利落，声音清脆，边缘干净不留屑，断面细密均匀，涂层巧克力不应残留气孔或杂质。

品 巧克力等级的高低，在入口的那一瞬间就知道。好的巧克力，除了闻起来芳香甜美之外，入口更是细致迷人，从天然可可豆中提炼的纯可可脂，它的溶点和人体体温相近，因此含在嘴里不一会儿就会变成细滑的液体。咬时会有清脆的响声，但也有些巧克力吃在嘴里味同嚼蜡，难以下咽，这主要是厂商使用代可可脂取代纯可可脂的缘故。

安全提示：在选购巧克力时还应留意植物油和香料的含量。英国法律规定，在冠名为巧克力的产品中植物油最多使用5%，而高档巧克力的香料添加剂应是天然纯正的香草精。糖分也是决定巧克力品质的重要组成部分，适当的比例能够中和巧克力的苦涩并凸现它的风味。

巧克力贮存温度是关键

无论是白巧克力、可可浆、牛奶巧克力，还是某种巧克力糖，妥善储藏都是关键。因为巧克力很容易吸收放在附近的食物或其他物品上的味道，所以应当把它包好并存放在远离刺激性气味的地方。虽然巧克力不容易腐败，但是当温度到了20℃，里面的可可脂的成分就会融化并且开始分离，再次冷冻就会在表面凝结一片白色的霜状物质，影响风味。所以，巧克力一般使用锡箔纸包好，平时放在室温阴凉处或是冷藏室保存；环境最好保持干燥，最大相对湿度为65%。空气中的水汽对巧克力质量的影响很大，特别贮藏时间较长，没有达到密封的巧克力制品，很容易出现所谓的霜化现象，甚至吸收水汽后变质。

冬天是最适合品尝巧克力的季节，如果温度低于20℃，只要贮存在阴凉通风的地方即可；夏天温度较高时，放于冰箱的冷藏室内，但切忌放入冷冻室。另外，刚从冰箱里取出巧克力时，请勿立刻打开，让它基本回温到室温再打开，巧克力的外层就不会凝结水雾影响外观和口感。一般来说，工厂生产的巧克力保质期通常在1年左右，而那些手工制成的新鲜巧克力甜品，则最好尽快吃掉。

(丁靖)



心理空间

抑郁症四大误区

许多人对抑郁症的认知还存在比较大的误区，这些错误的认知严重影响了对抑郁症的干预。

误区一：“郁闷”即“抑郁”

常常有员工打电话给心理咨询师，说自己最近心情郁闷，好像得了抑郁症。经咨询后发现，问题其实没有他说的那么严重，只是正常的心情郁闷罢了，稍作针对性的调节即可恢复。事实上，把“郁闷”看做“抑郁”。整天生活在对“抑郁症”的恐惧中是一件很糟糕的事情。而把“抑郁”看做“郁闷”，不加重视，没有进行具有针对性的治疗，则非常危险。因此，当你的心情出现长时间郁闷的情形时，一定要向心理咨询师求助。

误区二：心理治疗就像聊天，不会有效果

治疗抑郁症的过程中，精神科或心理医生通常会建议你辅心理治疗。心理治疗目前还不为大部分人所正确地认知和接纳。很多人可能认为，所谓的心理治疗就像谈心聊天，不会有什么效果，但事实上，心理治疗远非大家所认知的那么简单。专家建议有治疗需要的职场人士，静下心来，遵从资

质可靠、训练有素的心理咨询师严格、科学地引导，聆听源自心灵的声音，观念一定会有所改观。

误区三：抑郁症只是个人的事情

尤其需要提醒大家，抑郁症所特有的抑郁情绪具有强烈的传染性，它不仅会影响你的生活和工作，还会对你身边的人造成影响，使人产生抑郁情绪。同时，一旦患上抑郁症，患者会变得脾气很大，常常莫名其妙对旁人发脾气，给他们造成心理上的伤害。另外，抑郁症势必让你的工作效率下降，缺勤旷工增加，对组织造成损失。在家庭中，抑郁症会带给你家人很大的情感精神负担，也会给家庭造成经济上的损失。身心健康，是对自己和身边的人的双重关爱。

误区四：抑郁症是不治之症

社会上目前对抑郁症的报道很多，人们视其为洪水猛兽，认为一旦患上就没救了。事实并非如此。抑郁症虽然难以治疗，但是目前已经研究出效果比较理想、副作用比价小的抗抑郁药物，经过治疗，抑郁症可以获得缓解。

(吴晶)

冬季，老年人易发“夜间低血糖”

专家提醒，冬季是夜间低血糖的高发期，由于气温较低，寒冷空气刺激人体的血管收缩，心率加快，容易引起血压、血糖不稳定，许多中老年人易出现夜间低血糖。

专家说，老年患者发生低血糖，与其生理特点有关。老年人肾功能减退，激素调节与监控能力较差，肠道吸收减弱，都导致低血糖风险增加。

专家提醒，在冬季，糖尿病患者更易发生夜间低血糖，糖尿病患者因为控制饮食和使用降糖药，在冬季需求量变大时，如果不能及时获得补充，就更容易发生低血糖，进一步诱发心脑血管疾病，造成脑细胞损伤，严重者危及生命。

专家建议，低血糖症状表现为出汗、心慌、饥饿感，另外还有虚弱、头痛、烦躁、肌肉颤抖、视物模糊、行为异常等问题，严重者可发生昏迷、癫痫样发作等。但是患者夜间发生低血糖，往往在睡梦中，不会像白天那样感到出汗、饥饿，而是表现为多梦、做噩梦。

专家提醒，老年人特别是糖尿病患者要做好夜间血糖监测。如果发生低血糖也不要紧张。轻、中度症状性低血糖患者可立即口服15至20克葡萄糖，最理想的是给予葡萄糖片，其次还可以喝含糖果汁、牛奶、吃糖果或进餐，临床症状一般在5至20分钟内缓解。如果患者进餐后症状仍未缓解，应及时就诊。

(崔国)

【处方】 山萸肉20g，茯苓30g，黑木耳30g，黑芝麻30g，茯苓50g。
【制用】 将上药研细面，炼蜜为丸，如是糖尿病患者则用米糊为丸。每次均服用10g，每日口服3次，早、午、晚分服。

每周一方

降脂抗衰老方

【功能】 健脾除湿，补肾健脑。
【主治】 由脾肾虚弱引起的健忘、四肢酸重乏力，腰酸腿软、耳鸣重听等，均可长期服用本方。

(白城市中医老科协：王文卿)

国家基本公共卫生服务项目(100问)

9.基本公共卫生服务对居民有什么好处？

答：基本公共卫生服务项目覆盖我国13亿人口，与人民群众的生活和健康息息相关。实施项目可促进居民健康意识的提高和不良生活方式的改变，逐步树立起自我健康管理的理念；可以减少主要健康危险因素，预防和控制传染病及慢性病的发生和流行；可以提高公共卫生服务和突发公共卫生服务应急处置能力，建立起维护居民健康的第一道屏障，对于提高居民健康素质有重要促进作用。

10.什么是居民健康档案？

答：居民健康档案是居民健康状况的资料库。记录着居民疾病家族史、遗传史和生活、工作环境等状况。从出生开始，记录着新生儿、婴幼儿、学龄前其的生长发育、健康状况与预防保健管理信息；妇女人生各期，

特别是怀孕期的健康管理信息；老年人健康管理与各时期患病时的医疗保健信息，等等。总之，健康档案应是陪伴居民终生的全面、综合、连续性的健康资料，它详实、完整地记录居民一生各个阶段的健康状况以及预防、医疗、保健、康复信息。

11.哪些人可以建立居民健康档案？

答：所有城乡居民，凡是在社区居住半年以上的，包括户籍及非户籍人口，都可以在居住地的乡镇卫生院、村卫生室或社区卫生服务中心(站)申请建立居民健康档案。

(待续)