



春天过敏季攻略看这里

科学跑步不会伤关节

是不是你也在朋友圈看到过“跑步伤膝盖”的说法而犹豫要不要跑步？其实，正确的跑步对关节有益。近日，美国《骨科与运动物理治疗杂志》指出，竞技跑步者的关节炎发生率为13.3%，久坐不动人群为10.2%，而健身跑步者仅为3.5%。那么怎样跑步才是科学正确的呢？

首先，采用正确姿势。正确的跑姿包括运用上半身与核心肌群帮助跑步，利用摆臂带动双腿，保持挺拔的上半身，不要弯腰驼背。可从较小步幅开始，起步后略微前倾，让步伐与身体同步前进，人到脚到，避免让脚提前在身体前方触地。步子跨太大会让路面冲击力由双腿吸收，久而久之自然造成膝盖不适。另外，左右摆臂跑、膝盖内扣脚外翻跑、含胸驼背跑等都是要努力纠正的不合理跑姿。

其次，不同年龄用不同跑法。青少年时期，人体通过爆发力练习可增加骨密度，提高峰值骨量。所以，建议青少年跑步以速度和爆发力项目为主，少负重，每组运动时间短，间歇时间长，强度和运动量要适度。25岁后基本停止骨化过程，这一时期可用更直接的锻炼对骨进行刺激，比如进行多次50—100米短跑。中老年时期，有氧运动对维持骨矿物质含量、延缓骨质疏松症有积极作用，可尝试有氧慢跑或快走，别追求速度，要长时间坚持，并在力所能及的范围内加大运动量。

最后特别提醒，跑前一定要热身。不要穿上鞋就跑，要给关节和肌肉一个“开始运动”的信号。先慢走，然后慢跑5分钟让关节出油润滑，再动态拉伸5分钟激活肌肉，之后快速跑2—3次，每次大概150米，刺激心肺，最后静态拉伸几分钟缓解肌肉紧张。当然，不是每次跑步都需这么完整的热身，如果跑得较慢、时间较短，可稍做简化。

(方晴)



健康提醒

春天来了，万物复苏，花开蝶舞，好一派生机勃勃的景象。春江水暖鸭先知，但是，有一类人感知春天的能力也很强，他们就是过敏人群。随着春季到来，门诊过敏性疾病的患者逐渐增多。

近年来，随着空气、食物、体质等综合作用，过敏性鼻炎、湿疹、荨麻疹、哮喘的发病率越来越高，“过敏体质”逐渐成为“时髦”话题，开始越来越被大家所熟知。有些孩子甚至刚刚出生没多久，就有了过敏性鼻炎。据介绍，现在这种过敏宝宝非常多，几乎每2—3个孩子里，就有一个宝宝是过敏体质。

一项“城市婴幼儿过敏流行病学调查项目”研究调查显示，受访的婴幼儿40.9%曾发生过或正在发生过敏性症状。

从免疫学角度看，“过敏体质”的人常有以下特征：1.免疫球蛋白E(IgE)高，这是介导过敏反应的关键物质，正常人血清中IgE含量极低，而某些“过敏体质”者血清IgE比正常人高1,000倍—10,000倍。

2.辅助性T细胞1(Th1)和辅助性T细胞2(Th2)比例失调，这两类细胞有一定的比例，两者协

调，使人体免疫保持平衡。某些“过敏体质”者往往Th2细胞占优势。Th2细胞能使血清IgE水平升高。

3.“过敏体质”者缺乏溶菌酶，使蛋白质未充分分解即吸收入血，使异种蛋白进入体内引起胃肠道过敏反应。

4.“过敏体质”者缺乏组织胺酶，对引发过敏反应的组胺不能破坏，而表现为明显的过敏症状。造成上述免疫学异常的根本原因与遗传密切相关。

过敏的原因包括哪些？

原因一：家族遗传：遗传是过敏相当重要的因素之一。根据研究显示，过敏有很强的家族遗传性，通常家长有过敏体质，小孩过敏的几率就非常高。过敏是一种免疫变态反应，最开始可以帮助人体抵抗外来物的入侵，经过时间的演变和大环境的改变，反而变成了现代的文明病。

原因二：环境变迁：大环境的改变，以过敏原和空气污染为主。过敏原包括花粉、灰尘、尘螨、动物皮毛，等等，空气污染则有二手烟、汽车尾气、工厂废气，等等。但是呼吸空气是人维持生命的基本条件，因此也就很难杜绝空气中的灰尘、花粉以及各种污染物。不过，以目前的医学而言，预防和减轻症状是完全可以做到的。

原因三：体内自由基：体内大量自由基的存在，是过敏的重要原因，也是过敏越来越多的根本原因。其他原因：生活方式的改变、食物添加剂的使用、抗生素的滥用，以及生活压力的增大也是造成过敏体质的原因。

从中医角度讲，“正气存内，邪不可干”“邪之所凑，其气必虚”。所以，正气不足、抵抗力差是过敏性疾病的最根本原因。

分而论之，过敏性疾病反复发作还包括以下几个病理因素：

因湿 之所以作此断定，是因为此类患者往往舌苔较厚，从湿论治疗效非常不错。一般认为，湿气南方才有。验之临床，则并非如此，北方亦多湿。主要跟生活方式有关。一者饮食味重，呆滞胃脘，运化不及时，生痰生湿自然之事；二者运动能出汗，出汗能排湿，而当下人多懒坐而少动，故排湿途径减少；三者空调普及容易闭塞毛孔，汗腺不开，出汗者自然少，湿毒积在体内，形成内湿，这种情况下往往表皮却容易干燥，典型的水液循环不畅、早涝不均的表现。

因热 如果鼻涕出现浓稠，作此论断自然无疑。祛热之法，方法很多。如果属于脾经湿热，可以用钱乙先生的泻黄散加减，认为是脾经问题的理论根据来源于《黄帝内经》，讲的是“脾气散精，上归于肺”，如果饮食不节，有胃病(小孩多见)或者血脂异常(成年人多见)，同时舌苔厚腻多半是脾经湿热，会影响肺的敷布津气功能。如果属于肝胆湿热，可以用龙胆泻肝汤加减，此类病人多见于壮实男性，多有应酬，饮酒多，容易口渴。也有上焦郁热者，此类可用凉膈散加减。

因寒 对于寒的认识之前一直比较忽视，一般习惯认为在城市生活的人内热重者更多，但是有次接诊一患者，鼻涕是稀水样的，观其舌象：舌淡嫩，苔水滑，径投小青龙汤方，效果很好。目前在鼻炎的发病者中这类占的比例反而更多。从某种程度上说，寒是很多慢性病反复的罪魁祸首。(吴义春)

链接

如何判断过敏性体质？

易患荨麻疹：荨麻疹是身体由于皮肤黏膜小血管反应性扩张及渗透性增加而产生的一种局限性水肿反应，主要表现为皮肤或黏膜突然发生瘙痒性水肿性风团，色红或苍白，发作急，消退快，消后不留痕迹。易患哮喘：哮喘是一种气道慢性非特异性炎症性疾病。表现为发作性哮喘、咳嗽、咳痰和肺内可闻及哮鸣音。易患咽喉炎：咽喉表现为咽部有各种不适感

觉，如异物感、发痒、灼热、干燥、微痛、干咳、痰多不易咳净，讲话易疲劳，或于刷牙漱口、讲话多时易恶心作呕。易患鼻塞：鼻塞常见原因包括鼻炎、鼻窦炎、鼻中隔偏曲、鼻息肉等。易打喷嚏：打喷嚏即在将进入鼻腔的异物(如灰尘、细菌、花粉等)驱赶时出现的一种无意识的“反射”。喷嚏反射，是鼻黏膜受到刺激所引发的防御性反射动作。



七招打造舒适卧室

缤纷家居

卧室可谓每个人的“能源补给站”，人生有1/3的时间在这里度过，以补足能量；家庭的亲密关系在此建立，满足人类的感情需求。打造一个舒适的卧室，能使生活更幸福。台湾《康健》杂志总结了完美卧室的7个要素。

空间 如果家中人口多，尤其有孩子跑来跑去，卧室

也许是唯一能喘口气、安静一下的地方。装潢时应注重隔音与独立空间。有些人倾向卧室兼书房、游戏室等功能，或想摆上健身器材。如果希望卧室轻松一些，就不要摆设其他家具，以免打乱气氛。实在需要多功能的人，可以用帘子或屏风把空间分割开。

摆设 最好与伴侣一同选择摆设。对于租房人士，不喜欢现有家具的话，可以设法增添一些设计，使它们符合你的风格，如换个坐垫、加个布套、换幅挂画或窗帘。

色彩 色彩表达我们的情绪。浪漫的粉红、桃红能挑

下来情感易疏离；亮黄色等阳刚的色彩会使人精神亢奋，不易入眠。深蓝色有神秘感，但要配上较明亮的灯具或窗户向阳，否则会使人气氛沉闷。

光线 柔和的灯光最能表达感情，增进气氛与亲密关系。过于白、黄、橘的灯光使人充满活力，不适合卧室，亮度满足阅读、化妆功能即可。

香味 人类很容易受气味影响，如果对香味不过敏，一些柔和的芳香精油，如薰衣草、玫瑰，可增加情调。

触感 寝具最能增进触感，质地与线条柔软的能激发接触对方与被接触的欲望。厚重、坚硬、尖角大的家具与摆设，会使卧室充满阳刚之气，应尽量避免。

少放家电 卧室最好不受电磁波干扰，否则影响睡眠，不利于健康。不用的电器及时拔掉插头；尽量避免用电毯；床头不要摆电器，如音响、收音机、电动闹钟、手机。另外，尽量多用天然织品。(郭五陵)

三棱牡蛎汤治疗乳腺增生方

每周一方

煎取药液150毫升，煎3次共得药液450毫升，分3次温服。

【功能】理气开郁，化痰止痛。

【处方】牡蛎(煅)40g，延胡索(醋炙)15g，三棱15g，莪术15g，柴胡12g，赤芍10g。

【制用】上方为1日量。凉水1500毫升浸泡30分钟后，

【主治】月经前后乳房肿胀疼痛，或有结块，或伴有心烦易怒，触摸疼痛加重，或伴有肋背疼痛。

【禁忌】忌食辛辣。(白城市中医药老科协·王文卿)

个人患传染病谁来做诊断

预防艾滋 关爱健康

应该由有资质的临床医生进行诊断。

传染病的诊断有着严格的标准，它不是依靠患者的自我推断认定，而必须由有资质的临床医生进行诊断。对于任何传染病，特别是病情复杂的传染病，首先必须由受过多年专业训练及具备丰富实践经验的临床专家来判断，然后由实验室进行检测确诊，其他任何人

均不具备对传染病的诊断资格。

如果发现自身有什么不适应当到正规医院就医，才是正确的选择，不要盲目听信任何没有资质者的妄加评论。否则，您不但得不到正确的诊断结果和及时治疗，还可能对您的心理产生不良影响。因此，千万不要偏听偏信。(待续)

(据中国疾控中心性艾中心)

《严重精神障碍患者管理服务规范》

答疑(三)

6.能将患者的严重精神障碍疾患填入年度健康体检表主要健康问题项内吗？可以披露到健康档案中吗？

答：可以在基本公共卫生服务档案，包括健康档案内注明。因为现在健康档案并不是全部向社会公众公布，信息系统并没向社会开放，医疗卫生机构有严格保密制度。即使将来可能会将个人健康档案“适当的”向社会披露，也不会导致个人隐私泄露。因为这个“适当的”披露只是向健康档案本人的披露，向本人披露本来就是尊重个人隐私最好的体现。

7.“首次抗精神病药治疗时间”应如何界定？如果患者第一次就诊，就直接收住院了，这个首次治疗时间要不要填写？

答：肯定要填写。表格中“首次抗精神病药治疗时间”虽然列在门诊，实际上是要反映患

者首次抗精神病药物使用的时间。确实有些患者第一次治疗就是直接住院，是在病区第一次用药。所以，不管是在门诊还是在住院病房的第一次抗精神病药物使用的时间都是“首次抗精神病药治疗时间”。

8.基层医疗机构专科医生对患者进行诊断并建档立卡了，这能被上级医院认同吗？

答：如果是现场建档立卡，就填写现场诊断的时间。“确诊医院”填写做出现场诊断的精神科执业医师所在医疗机构。凡给出精神障碍诊断，一定须是精神科执业医师作出的，不管在什么场合作出都可以。(待续)

白城市卫生健康委
白城日报社 主办



你知道吗

钙被称为“生命基石”，是构成人体骨骼的主要成分。研究表明，婴幼儿在出生第一年生长最迅速，体重增加至出生时的3倍，身长增长0.5倍，此外，神经传导、肌肉运动、血液凝固和新陈代谢等方面也需要钙质的参与。针对合理补钙，南方医科大学南方医院儿科的吴学东教授给家长们提出了几点建议。

把握好补钙时间 通常婴幼儿在出生两周后就要开始补钙，6个月内的婴幼儿，其补钙的主要来源是母乳或配

方奶。补钙的最佳时机是在婴幼儿出现缺钙早期症状的时候，如入睡盗汗、夜惊、夜啼、发育迟缓等。补充原则为缺多少补多少，补钙进程需持续到婴幼儿2岁左右。幼儿2岁后半户外活动增加，饮食种类逐渐多样化，这时一般不需额外补钙了。

一天中的最佳补钙时间是临睡前。晚上睡觉时，胃肠蠕动较慢，食物在胃肠道停留时间较长，有利于钙的吸收。血钙水平一般在白天较高，夜间较低。临睡前补钙可以为夜间的钙调节提供钙源。并且，钙与人体植物神经的稳定有关，具有镇静催眠的作用。

选好钙源 食物补钙最为安全，其中，母乳、配方奶是婴幼儿首选的补钙食物。除此之外，还可选择其他含钙丰富的食物，如肉类、豆制品和绿色蔬菜等。当食物补钙不能满足需要时，可选择服用钙剂。不同钙剂的含钙量和吸收率不同，家长可根据婴幼儿的实际情况，如年龄、口味和缺钙程度进行选择。

同时，还需要注意钙剂的安全性，不要选用动物骨粉和海洋生物为原材料的钙剂。因为重金属等有毒物质易沉积于动物骨骼中，人若长期服用，会造成无法逆转的中毒现象。

控制好补钙剂量 根据中国营养学会发布的指南，婴幼儿每日钙适宜摄入量按年龄划分，0—6个月是200

毫克，6—12个月是250毫克，1—3岁是600毫克。家长应根据婴幼儿缺钙的程度和喂养方式，咨询医生相关剂量。

补钙同时需补充维生素D 维生素D可有效促进人体对钙的吸收，是打开钙代谢大门的“金钥匙”。中国营养学会根据婴幼儿时期营养需要量，推荐每天补充维生素D400—800IU，可以选择服用鱼肝油(维生素AD)或维生素D3制剂，多晒太阳也是补充维生素D的良好途径。

选择正确的服用方式 相同剂量的钙，分次补比单次大剂量补吸收好。同时，钙剂最好单独服用，避免与草酸含量高的食物同时食用，如菠菜、苋菜、韭菜和萝卜等，否则会影响钙的吸收。

避免补钙过量 过量补钙不仅是一种浪费，对婴幼儿的健康也会产生不良影响。目前主要是根据喂养史中是否有盲目、重复补钙和维生素D的情况，来判断补钙是否过量。其次是结合体格检查，看婴幼儿是否有前囟过早闭合、骨骼X线检查是否有骨龄提前，组织异常钙化及尿钙量检测是否过高等情况。

及时纠正钙过量 一旦发现婴幼儿服用过量，应立即停止补钙或及时调整剂量。通常只要将钙和维生素D剂量做恰当调整，钙过量的症状就会很快消失。

(江越)