

冬天进补试试这“三宝”

民间素有冬天进补的习俗。万物蛰伏的冬天确实是养精蓄锐补益身体的最佳时期。

中医学认为，自立冬开始，天气之间阳气由收变敛，由降变藏，机体阳气亦渐敛藏于肾水之中。

现代医学则认为，天冷影响人体的内分泌系统，使人体的甲状腺素、肾上腺素等分泌增加，加速蛋白质、脂肪、碳水化合物三大类热源营养素的分解，增加肌体的御寒能力，同时也造成人体热量散失过多。“养藏”是冬天养生的重中之重。

说起“进补”，人们总容易想到各种名贵“滋补品”，实际上不少常见的食药用材用好了，一样能够达到补益的效果。南方中西医结合医院副院长、治未病中心带头人彭康教授给大家介绍了三种补益药材。

熟地黄

玄参科植物地黄的块根经加工炮制而成。通常将生地黄以酒、砂仁、陈皮为辅料经反复蒸晒，至内外色黑油润，质地柔软黏腻。味甘，性微温。归肝、肾经。具有补血养阴，填精益髓的功效。用于肝肾阴虚、血虚诸证。

熟地黄为养血补虚之药，含有地黄素、甘露醇、糖类、氨基酸及维生素A类物质等。现代研究表明，它的补血作用与骨髓造血系统密切相关，能促进肾上腺皮质激素的合成，延缓衰老。



食疗方：熟地黄羊肉汤

将洗净的羊肉切成小块备用，用开水焯一下羊肉，除去血沫，然后放到盛有清水的锅里，放入适量的熟地黄100克和适量生姜，用小火煲2—3小时即可。

阿胶

阿胶是动物驴皮经漂泡去毛后熬制而成的胶块。古时以产于山东省东阿县而得名。味甘，性平。归肺、肝、肾经。具有



滋阴、润肺、补血、止血的功效。

阿胶甘平质润，为补血之药，用于治血虚诸证。能滋阴润肺，可用于热病伤阴，肾水不足，肺热阴虚等。本品多由骨胶原组成，经水解后得到多种氨基酸。

现代研究指出，阿胶具有显著的补血作用。

食疗方：阿胶膏

自制方法：取阿胶15克，冰糖20克。取阿胶砸碎至豆粒大小，将碎阿胶倒入白瓷碗或微波炉专用器皿中，加冰糖约20克、水约150毫升，置于微波炉中。调火力至中档，12分钟后，取出放凉，溶液成果冻状，冰箱存放。

服用时取一勺阿胶冻置口中，加开水或牛奶100毫升，搅拌至完全溶解。

枸杞子

茄科植物，宁夏枸杞的成熟果实。味甘，性平。归肝、肾经。具有滋补肝肾，益精明目的功效。本品为平补肾精肝血之品，能滋养肝肾之阴。

枸杞子含糖类、多糖、粗脂肪、粗蛋白、核黄素、胡萝卜素、氨基酸、微量元素等，现代研究认为有免疫调节作用，有促进造血机能，抗肿瘤、护肝、降血糖和降血压等功效。

枸杞子为“药食两用”品种，可以加工成各种食品、饮料、保健品等，在煲汤或者煮粥的时候也可经常加入枸杞，亦可熬膏服用。

(刘红)

健康白城

11月18日是世界慢阻肺日。根据最新流行病学调查数据显示，我国慢阻肺患者人数近1亿人，40岁以上成人慢阻肺发病率高达13.7%，相当于40岁以上居民中，每8人就有一个人是慢阻肺患者。慢阻肺已经成为除高血压、糖尿病以外最常见

长期吸“二手烟”慢阻肺患病风险增加

的慢性疾病，而吸烟是慢阻肺最大的风险因素。

慢性阻塞性肺疾病简称慢阻肺，是最常见的慢性呼吸系统疾病。

专家提醒，慢阻肺是一种不能根治的慢性疾病，随着急性加重的次数增加，肺功能逐渐减弱，出现气短加重，甚者穿脱衣服、刷牙、洗脸都有困难。慢阻肺具有高患病率、高致残率、高病死率的特点，严重影响

专家建议，慢阻肺早发现早治疗至关重要，40岁及以上人群伴有慢阻肺主要症状、吸烟史、职业粉尘暴露史、化学物质接触史、生物燃料烟雾接触史、有慢阻肺家族史等是慢阻肺的高危人群，建议每年进行一次肺功能检查。冬季是慢阻肺急性加重及并发症出现的高发季节，应预防感冒提前注射疫苗，注意保暖，锻炼耐寒能力。

(王烁)

第三章 实验室的设立与管理

第十八条 国家根据实验室对病原微生物的生物安全防护水平，并依照实验室生物安全国家标准的规定，将实验室分为一级、二级、三级、四级。

第十九条 新建、改建、扩建三级、四级实验室或者生产、进口移动式三级、四级实验室应当遵守下列规定：（一）符合国家生物安全实验室体系规划并依法履行有关审批手续；（二）经国务院科技主管部门审查同意；（三）符合国家生物安全实验室建筑技术规范；（四）依照《中华人民共和国环境影响评价法》的规定进行环境影响评价并经环境保护主管部门审查批准；（五）生物安全防护级别与其拟从事的实验活动相适应。

前款规定所称国家生物安全实验室体系规划，由国务院投资主管部门会同国务院有关部门制定。制定国家生物安全实验室体系规划应当遵循总量控制、合理布局、资源共享的原则，并应当召开听证会或者论证会，听取公共卫生、环境保护、投资管理和实验室管理等方面专家的意见。

第二十条 三级、四级实验室应当通过实验室国家认可。

国务院认证认可监督管理委员会确定的认可机构应当依照实验室生物安全国家标准以及本条例的有关规定，对三级、四级实验室进行认可；实验室通过认可的，颁发相应级别的生物安全实验室证书。证书有效期为5年。

第二十一条 一级、二级实验室不得从事高致病性病原微生物实验活动。三级、四级实验室从事高致病性病原微生物实验活动，应当具备下列条件：（一）实验目的和拟从事的实验活动符合国务院卫生主管部门或者兽医主管部门的规定；（二）通过实验室国家认可；（三）具有与拟从事的实验活动相适应的工作人员；（四）工程质量经建筑主管部门依法检测验收合格。

第二十二条 三级、四级实验室，需要从事某种高致病性病原微生物或者疑似高致病性病原微生物实验活动的，应当依照国务院卫生主管部门或者兽医主管部门的规定报省级以上人民政府卫生主管部门或者兽医主管部门批准。实验活动结果以及工作情况应当向原批准部门报告。

实验室申报或者接受与高致病性病原微生物有关的科研项目，应当符合科研需要和生物安全要求，具有相应的生物安全防护水平。与动物间传染的高致病性病原微生物有关的科研项目，应当经国务院兽医主管部门同意；与人体健康有关的高致病性病原微生物科研项目，实验室应当将立项结果告知省级以上人民政府卫生主管部门。

(待续)

白城市卫生健康委
白城日报社 主办

这些分娩“常识”竟是“误区”

准妈妈产前必看

健康提醒

十月怀胎，一朝分娩。准妈妈在经历了长期的孕期和产前准备后，还差分娩这一步，就能等到宝宝的到来啦。可是，很多常见的关于分娩的说法，实际上存在误区。如何避免这些误区，正确科学地看待分娩呢？一起来看一看。

- 误区一：屁股大好生养**
- 女性能否顺利生产主要跟女性的骨盆、子宫的收缩能力、胎儿的大小以及孕妇体能、生理因素等有关。婴儿顺利生产需要穿过女性骨盆，骨盆宽大且位置正确则有利于顺产，而有些是臀部堆积了大量脂肪在骨盆旁边，这样的情况反而不利于生产。因此，“屁股大好生产”这一说法没有一定的科学依据。生产前应该实际测量骨盆的大小，再选择生产方式才比较可靠。
- 误区二：顺产更好或者剖宫产更好**
- 顺产和剖宫产都是分娩的方式，各有利弊，不能单说哪种分娩方式比另一种好，而是要根据胎儿的具体情况来进行选择。
- 顺产对孕妇的伤害较小，恢复时间快。且在出生的过程中，胎儿的器官会受到阴道挤压，肺功能可以得到锻炼。
- 但是，并不是所有的孕妇都适合顺产。如果有出现胎位异常、前置胎盘、难产、多胎等无法顺产的情况，孕妇应选择剖宫产。
- 总之，采用哪种分娩方式进行生产，要根据
- 胎儿的具体情况来选择。
- 误区三：生得越快越好**
- 一般情况下，从有规律的子宫收缩开始，到胎儿胎盘娩出，第一次生产的女性需要大约16~20个小时，甚至更长的时间，之前有过生产经历的女性也需要10个小时左右。如果从规律宫缩到胎盘娩出，总产程不超过3小时，则是“急产”。由于产程过快，急产很可能造成孕妇软产道裂伤，甚至导致胎儿颅内出血、骨折等意外。因此，分娩过程并非越快越好。
- 误区四：剖宫产一点不会疼**
- 从理论上来说，剖宫产因为注射了麻醉剂，在手术过程中不疼。但是，剖宫产过后会疼，包括来自手术切口的疼痛、子宫收缩痛等。尽管有镇痛泵，但它只能缓解一部分疼痛。镇痛泵对切口疼痛的效果非常好，但它不能完全抑制子宫收缩痛。所以，剖宫产并不是一点都不痛。
- 误区五：无痛分娩会影响宝宝的智力**
- 无痛分娩是在不影响产程进展和胎儿安全的原则下进行的，其使用的药物浓度及剂量远远低于剖宫产麻醉，通过胎盘的药物微乎其微，所以一般不会对胎儿产生不良影响。
- 误区六：顺产会导致阴道松弛**
- 刚分娩完的一段时间里，阴道壁松弛、肌张力低。但是，经过42天的产褥期恢复后，女性的全身器官除乳腺外会基本恢复到怀孕前的状态。在产褥期坚持做产后康复训练，将有助于身体的恢复。
- (安宁)

老年人选择食用水果注意事项

水果已经成为生活中必不可少的食物之一，很多老人都很喜欢吃水果。但对于老年人来说，步入老年阶段，体内细胞减少矿物质流失，生理代谢功能开始减弱，开始出现基础代谢率下降，器官的功能也会有所改变。所以，火箭军特色医学中心消化内科主任医师王瑞玲说，对于老人来说，并不是所有的水果都适合老人食用。

《中国居民膳食指南》建议大家，餐餐有蔬菜，天天吃水果。成人每天建议食用约0.5Kg的新鲜蔬菜，每周食用约1.5Kg的水果。每日可以选1种以上的水果，总量200克—350克(半斤左右)，多选择深色水果。

这些水果适合老人吃

- 1.葡萄 高血压是老年人的常见病，葡萄中含有微量元素钾，老年人多吃葡萄，可促进人体内部钠的排出，对降低高血压有帮助。每天吃50克为宜。
- 2.猕猴桃 猕猴桃含有大量天然糖醇类物质肌醇，有助于调节糖代谢，降低血糖，调节细胞内的激素和神经的传导效应，老人一天吃2个为宜。



- 3.山竹 山竹是一种热带水果，肉质细嫩，可以为人体补充多种维生素和矿物质，清除人体血液中的胆固醇，避免它们在血管壁上积存。老年人多食山竹，可有效减少动脉硬化和高血脂的发生。一天吃5个为宜。
- 4.草莓 人一老，消化能力都会减弱，多吃一些草莓能调节胃酸分泌，消除肠胃中的多种病菌，还能促进肠胃蠕动，明显缓解消化不良症状。
- 5.香蕉 香蕉富含膳食纤维、钾元素、维生素C和维生素B6，有胃溃疡的老人宜多吃香蕉，可以促进溃疡愈合，防止胃酸侵蚀胃壁，对便秘和心脏也有益处。一天吃1—2根为宜。
- 6.樱桃 樱桃富含一种番茄红素的抗氧化剂，有软化血管、降低血脂、健脾和胃、抗癌防癌的作用。对有心血管疾病、消化不良的老人均有益处。每天食用量不宜超过50克。

不适合老人吃的水果有哪些

山楂具有消食健胃、解暑止渴等功效，病后身体虚弱、胃酸多的老人不宜吃山楂，而且山楂味酸，会腐蚀老人的牙齿，吃多了会伤牙齿。

菠萝具有利尿消肿、解暑消渴等功效，吃多了肉类吃点菠萝可以促进消化。可是对菠萝过敏的人不能吃，空腹不宜多吃，胃溃疡的老人更要慎吃。

经常腹泻的老人要少吃橘子和桃子，避免加重拉肚子的情况。患有心脏病以及水肿的老人要少吃西瓜、椰子等水分含量较多的水果，因为这样能够有效地减少心脏的负担，同时也能够很好地避免水肿加重。患有糖尿病的老人要少吃苹果、雪梨、香蕉等含糖量较高的食物，避免血糖升高。

老人吃水果的两大最常见禁忌

- 1.忌青睐高档进口水果。很多人认为进口水果价格高，营养价值也更高，其实这是一个误区。进口水果在长途运输中新鲜度和营养物质都在降低，而且大多都是在完全成熟之前就已采摘，通过化学药剂进行保鲜，可想而知，其质量并不高。
- 2.忌用水果代替蔬菜。很多水果中含有有机酸和芳香物质，可以帮助老人促进食欲等，所以有些老人认为水果的营养价值比蔬菜高，就会大量摄入水果，而忽视了蔬菜，其实水果中含有的矿物质和维生素远远低于蔬菜，如果只吃水果不吃蔬菜，是无法摄入足够的营养物质。

(莫鹏)

恼人的耳鸣未必是上火勾起的

嗡嗡嗡，又耳鸣了。“是上火啦，多喝点水。”你有没有听过这样的说法，耳鸣是上火惹的祸？其实不然，耳道盯聆、耳外伤、高血压、高血脂、糖尿病、病毒感染、精神压力等都可以引起耳鸣。

耳鸣是没有外界声源时所感知的声音。耳鸣本身并非疾病，它实际上是一种与多种病因以及恶化因素相关的症状。耳鸣可以发生在头颅的一侧或双侧，这种感觉可以来源于颅内或颅外。耳鸣音质表现多样，常被患者描述为铃铃声、嗡嗡声、咔嚓声、搏动声以及其他噪声。

我国局部地区耳鸣流行病学调查显示，20—40岁年龄组现患率为2.08%，41—60岁年龄组现患率为9.89%，60岁及以上年龄组现患率为14.37%；且女性耳鸣发生风险高于男性；市区人群耳鸣发生风险高于县城；有枪火暴露史、职业暴露史或消遣性噪声暴露史的患者耳鸣发病率更高。

耳鸣不仅可以影响患者的正常交流和言语理解，多数耳鸣患者还伴有睡眠问题。同时，耳鸣还能导致注意力下降可以影响患者工作能力，甚至对职业生涯造成影响，甚至在工作中发生意外。此外，耳鸣导致的精神心理问题近年来越来越受到重视，焦虑和抑郁状态与耳鸣严重程度的相关性已经得到证实。耳鸣患者还常常存在社交恐惧、适应障碍，甚至是自杀倾向，这些都会导致患者生活质量的整体下降。

发生耳鸣时应该及时重视起来，及早就医，明确病因：

耳部疾病 引起耳鸣的原因中，耳部疾病占了很高的比例。外耳道盯聆、耳外伤、耳异物、耳部的肿瘤及外、中耳的炎症等均可引起耳鸣的发生。外耳道异物引起的耳鸣，可能是声音经骨传导至中耳的过程中，不能由外耳道弥散所引起的。

全身性疾病 高血压病是引起耳鸣最常见的系统性疾病，高血脂症及糖尿病次之。血管压力增高、血液黏度增高、糖尿病以及脑供血不足都可以诱发听力下降。糖尿病引起的微循环障碍，从而引起内耳代谢紊乱，致使毛细胞、膜迷路及螺旋神经节的损害。

病毒感染 常见的病毒感染有腮腺炎病毒、麻疹病毒、风疹病毒、巨细胞病毒等，病毒感染诱发耳鸣的机制考虑是蜗神经（节）被病毒破坏，或是病毒影响了局部血管血供等，从而诱发耳鸣。

噪声污染 这些存在于日常的生活工作中的噪声，如交通噪声、办公室噪声、娱乐声、居所的环境噪声，还有职业性噪声，这些噪声均是导致耳鸣的重要因素。长期长时间地使用耳机、长时间通电话，也是引起耳鸣的重要原因之一。

精神心理因素 现代生活节奏的加快，使得人们的生活工作压力增大，长期精神紧张状态、不良的心理状态，也会诱发耳鸣的发生。长期处于紧张状态的人，去甲肾上腺素分泌增加，同样肾上腺皮质激素分泌增加，从而导致了内耳小动脉血管收缩，甚至发生痉挛，从而使得内耳血流量减少，导致内耳缺血缺氧，从而引发了耳鸣。

不良的生活方式 如长期饮用咖啡、酗酒、吸烟及长期饮用浓茶等，这些不良的生活方式可导致内耳循环障碍。

(苗凯莉)

