

消协提醒

当心黄金珠宝首饰换购回购「陷阱」

# 说说你的血管年龄

人有年龄，血管也有年龄，就像树的年轮。血管年龄决定人的健康与寿命。

人生来就像全新的机器。孩子的血管弹性好，内壁就像缎子一样光滑，没有太多坑坑洼洼、斑斑点点。随着年龄的增长，血管内壁开始出现脂质条纹，就像金属管道里生出的锈。在年龄和各种危险因素（血压、血脂、血糖指标异常）的作用下，这些脂质条纹逐渐生长成为斑块（动脉粥样硬化病变），从而开启了漫长的动脉粥样硬化性病变的发展过程。如果不加以控制和干预，就会加速斑块的长大增多。

斑块形成早期还不至于影响血流，但随着斑块增大和斑块内脂质的堆积，血液流动开始受到限制。尤其当人运动时，器官对氧的需求增加，氧气供应却因血管的狭窄而受限，会出现器官缺血的表现，如心绞痛、间歇性跛行等。

其实，最可怕的不是斑块大小，而是斑块的不稳定。就像馅大皮薄的饺子容易煮破一样，不稳定的软斑块特别容易发生侵蚀和破裂。斑块破裂进而形成血栓，将动脉血管迅速堵塞甚至堵死，血流过不去，器官组织得不到血液和氧气，就会坏死。这种情况无论发生在哪一根动脉上，都会引起相应的症状和疾病，如心肌梗死、脑梗死等，严重者甚至死亡，医学上称之为血管性死亡。

如果寿命足够长，每个人的血管都会出现动脉粥样硬化病变。不少老年人的血管弹性越来越差，血管腔越来越窄，就像空心的管子变成实心的，有些血管严重钙化，如同钢管一样。生于血管通畅，老于动脉硬化，病于血管狭窄，死于血栓形成，这是大多数人无法逃避的生理现象。

那么，如何检测血管年龄？首先，不用检查任何指标，也能大致推测你的血管年龄。健康的生活方式，乐观向上的心态，良好的人际交往，是血管年轻化最重要的标志。反之，血管则容易老化。因此，临床上先对危险因素进行全面评估，如生活方式（包括饮食、运动、是否吸烟等）和基本检查（包括体重、血压、血脂、血糖等）。重点是通过病史和相关检查，确定是否患有动脉粥样硬化性心血管疾病，如冠心病、脑血管病和外周动脉疾病等。如果都有病了，不管你生理年龄多大，血管都不能算年轻了。

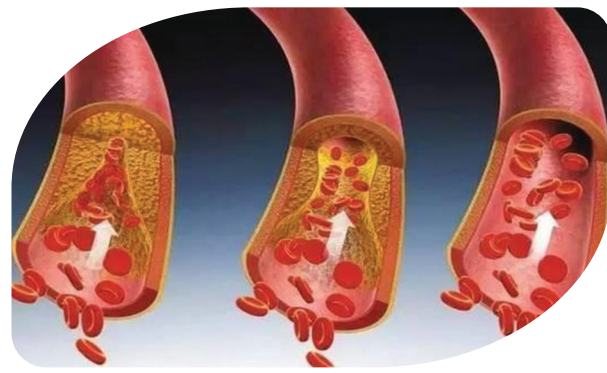
其次，颈动脉血管超声检查可以检测血管内中膜厚度和是否有斑块，以及评估斑块的大小和范围，是硬斑块（强回声）还是软斑块（低回声）。如果是软斑块，往往提示为易损斑块，容易破裂，需要积极干预。检查颈动脉而不是冠状动脉和

脑血管，主要是因为颈动脉非常表浅，超声容易探查和评估。颈动脉其实就是一个窗口，就像调查森林病虫害一样，我们不可能对树木逐棵进行检查，其中某一片树林甚至某棵树上有了虫害，意味着其他树也可能已经有了或者即将发生病虫害。而血管超声检查发现了斑块，并不说明这个斑块一定会脱落导致危险，更重要的意义是，它是全身性动脉粥样硬化的一个指标。

血管年龄与未来发生心肌梗死、脑梗死和血管性死亡有密切的关系。斑块大小和多少都不是最重要的，是否破裂才最重要。超声心动图即心脏彩超，只能评价心脏的大小、结构和功能，不能用来检测血管内斑块和评估血管年龄。

总之，生活方式决定血管健康。让血管保持年轻态的最好方法就是，养成健康的生活方式，合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡，努力改变不良的生活习惯。

（据《人民日报》）



## 胃肠功能紊乱 饮食上需注意

胃肠功能紊乱是指胃肠道本身并没有器质性病变，患者出现的各种症状，都是由于消化功能失调引起的，其中又以“肠易激综合症最常见”，那么，胃肠功能紊乱的患者在饮食上需要注意哪些问题呢？

专家表示，胃肠功能紊乱的患者在饮食上需要注意饮食规律以及饮食卫生的问题。

### 要点一：饮食有规律

很多人在饮食上不能控制自己，遇到好吃的就猛吃一顿，不合口味的就饿一顿，这样就易造成胃的蠕动功能紊乱，进而使胃壁内的神经丛功能亢进，促进胃液的分泌，久而久之就会出现胃炎或胃溃疡。因此，饮食应该定时定量，千万不要暴饮暴食。

本身患病的人应尽量做到定时进餐，每日可定时进餐5-6次，进食量少，能减轻胃的负担，避免胃部过度扩张；进餐次数多，可使胃中经常存有少量食物，以中和胃内过多的胃酸。病情严重的人建议食用营养丰富、又易于消化的松软食品，如面条、米粥、牛奶等，如果有条件，还可多吃点蜂蜜，因为蜂蜜有抑制胃酸分泌、促进溃疡愈合的功能。

### 要点二：注意饮食健康

吃饭时要细嚼慢咽，使食物在口腔内得到充分的磨碎，并与唾液混合，这样可以减轻胃的负担，使食物更易于消化。

此外，应尽量少吃刺激性食物，更不能饮酒和吸烟，烟酒对胃的危害很大。烟草中的尼古丁对胃的刺激作用，会使胃容物排出延迟，进而引起胃酸分泌增加，造成胃炎、胃溃疡的病情加重。饮酒，特别是空腹饮酒对胃病患者的损害就更大，因为酒中乙醇对胃粘膜有非常大的刺激作用，胃受到刺激后会出较强的收缩、扩张等运动，这极易造成胃出血或胃溃疡部位的穿孔，以致出现生命危险。

专家提醒，病从口入，大部分病都是因为不注意饮食，控制好的饮食健康，帮助避免疾病的发生。（民旺）

健康白城

## 脚崴了反复疼痛不愈 小心跗骨窦综合征

相信不少患者在踝关节扭伤后，明明在医院拍的X光片没有发现明显的骨折，但自己的脚背外侧却明显肿胀，按压时疼痛明显，走路时也存在反复间断的疼痛，其实，这是患上跗骨窦综合征。

### 什么是跗骨窦？

跗骨窦其实是一个解剖结构，在距骨和跟骨两骨相接面的距骨沟与跟骨沟形成一条向外开口的漏斗形隧道，窦口就位于外踝前方。跗骨窦四壁不规则，骨壁有很多血管孔，窦腔内被宽而坚韧的距跟骨间韧带及脂肪组织填充。跗骨窦滑膜中有大量末梢神经存在，蕴含一个庞大的神经网络，跗骨窦神经损伤和本体感受器功能缺失可能是导致跗骨窦综合征的病因之一。

### 什么是跗骨窦综合征？

当跗骨窦内解剖结构受损后，跗骨窦区长期疼痛不缓解就会形成跗骨窦综合征。这是基于患者脚部关节轻微不稳定、韧带撕裂、关节纤维化、关节去神经等病理改变，对距下关节跗骨窦区域慢性疼痛作出的诊断。

### 如何判断是否患有跗骨窦综合征？

患者多有踝关节内翻扭伤史，足外侧局部肿胀，持续疼痛，足后跟部稳定性较差，外踝前方痛及深压痛或伴足底痛；行走、跑步或负重时疼痛可加重，休息后缓解。

遇阴天下雨、气候转凉时发作，可伴有小腿发凉，足趾足底发麻（病变组织引起植物神经功能紊乱所致）。

### 跗骨窦综合征是什么原因导致的？

跗骨窦综合征发病最常见的原因是踝关节内翻扭伤时

伴随着踝关节旋后损伤，其他可能的情况还包括先天性或后天性足部畸形、局部滑膜炎、局部肿瘤等。外伤性原因最常见，约70%的患者有踝关节外伤（内翻伤）史。患者脚部损伤后会造成交腔内出血，韧带撕裂，疤痕形成，关节滑膜增生疝入窦腔，周围纤维组织增生包绕或压迫血管导致窦腔压力增高。

### 如何诊断是否为跗骨窦综合征？

- 1.外伤史：有踝关节内翻扭伤史4周以上；
- 2.跗骨窦区疼痛：足旋后或内收时加重；
- 3.压痛：跗骨窦区有锐性压痛；
- 4.踝被动内翻痛：踝关节做被动内翻或旋后检查时，跗骨窦部疼痛。

### 如何治疗跗骨窦综合征？

部分患者经过休息后可缓解疼痛，如果疼痛持续时间较长，可选择封闭治疗，通过跗骨窦内的封闭治疗可获得暂时或长期疗效。（据人民网）



一项新的研究表明，服用大剂量维生素B6片可以减轻焦虑和抑郁。英国科学家研究了大剂量维生素B6对年轻人的影响，结果发现，在一个月的时间里，每天服用补充剂后，他们感觉不再那么焦虑和抑郁。发表在《人类精神药理学：临床与实验》杂志上的这项研究表明，使用补充剂来改变大脑的活动水平，可预防或治疗情绪障碍。

雷丁大学心理与临床语言科学学院大卫·菲尔博士说：“大脑的功能依赖于携带信息的兴奋性神经元和防止失控活动的抑制性神经元之间的微妙平衡。”

维生素B6帮助身体产生一种特定的化学信使，抑制大脑中的冲动，新研究将这种镇静作用与参与者的焦虑程度降低联系在一起。

随着人们生活水平的提高，黄金珠宝首饰已从少数人的奢侈品转变为寻常百姓的消费品，而且消费心理也逐渐从保值性、拥有性向追求品牌、时尚和个性转变。当前，很多商家在销售金银珠宝首饰时会打出回购、以旧换新等促销牌。有的商家承诺5年之后按原价回购、按原价85%回购或以旧换新等。然而，在信息不对称的情况下，由此所引发的争议和消费纠纷也随之增多。

日前，吉林省长春市消协秘书长钟萍在接受《中国消费者报》记者采访时表示，从2021年1月至今，该市各级消协收到黄金珠宝首饰以旧换新相关投诉300多件，投诉涉及的问题主要在3个方面。

一是店面消失，换购、回购成为空谈。有消费者投诉称，自己买戒指的时候，店家说满3年可以全款回购。然而，3年到期后，店家却不承认了。还有的消费者投诉称，商家承诺5年可换购或者回购，满5年后去找商家时，却发现店面已经消失，换购、回购均成为空谈。

二是“一口价”饰品回购、换购门道多。金饰品在销售时，有的店家是按克数加工工艺费来销售，有的是按一件首饰“一口价”来销售。消费者购买的“一口价”首饰，在回购中就只能按当日金价损失工艺差价进行回购。也就是说，一款几百元1克的工艺金饰，是以当天金价1克来回收，中间的工艺价值就没了。而消费者认为自己是原价购买的，当时花费多少钱，回收时就能返多少钱。

三是换购、回购暗藏各种门槛限制。有的消费者投诉反映，称当初购买金饰品时，金店服务人员并没有告知回收时会有折旧费，只是承诺回收。如消费者当初购买的“一口价”金饰品，在以旧换新时只能对应该“一口价”的，要想换成按克卖的，消费者手里的旧金饰品也只能按克计算。

长春市消协提醒广大消费者，在选择首饰时应注意以下几点：

选择有资质的商家购买黄金珠宝首饰。消费者在购买黄金、钻戒等奢侈品时，首先要保持理性，货比三家，尽量到有资质、口碑好、经营状况稳定的大型知名商场购买。要注意付款方式，建议消费者在商场内设置的统一收银台付款，并注意查看收款票据上加盖收款章的名称。

理性对待吸引人的促销信息。消费者在购买首饰时，首先应该考虑首饰品牌、品质及商家信誉。如果遇到商家打出的“全价回购”“免费换”“零工费换新款”等促销宣传，要仔细了解回购、换购条款及规定。了解回收价格，是否有折旧费、损耗的计算、工艺费等细节，以及后续的回购更换方法。回购及置换时，要考虑物品价值是否相当，保持谨慎。此外，购买黄金饰品前，要学会辨别黄金饰品的种类，如足金、硬金、K金、彩金，了解其含量和计价方式，知足金饰品一般是按重量销售，硬金、K金饰品一般按件销售。

签订促销承诺协议并保存好购物凭证。消费者在购买促销商品时，对商家做出的口头承诺一定要签订书面协议，对承诺内容进行固定，并加盖公章，以便维护自己的合法权益。

（据《中国消费者报》）

## 维生素B6可减少焦虑和抑郁

虽然之前的研究已证明复合维生素或维生素B6可降低压力水平，但鲜有研究表明它们所含的特定维生素会产生这种效果。新研究集中在维生素B6的潜在作用上。众所周知，维生素B6可增加人体产生γ-氨基丁酸(GABA)，这是一种重要的中枢神经系统抑制性神经递质。

在此次研究的试验中，300多名参与者被随机分配摄入维生素B6或B12补充剂或安慰剂，实际摄入量远远超过推荐的每日摄入量——约为50倍，每天服用一片，持续一个月。研究表明，在试验期间，与安慰剂相比，维生素B612的效果微乎其微，但维生素B6在统计上有明显的差异。

试验结束时进行的视觉测试证实，服用维生素B6补充剂的参与者，体内GABA水平升高，支持了B6可降低焦虑的假设。研究人员观察到了细微但无害的变化，这与大脑活动的受控水平一致。研究人员表示，维生素B6对焦虑的影响与药物治疗的预期相比相当小。然而，基于营养的干预措施产生的不良副作用比药物少得多，因此未来人们可能更喜欢这种干预措施。（据《科技日报》）

## 使用手机的注意事项

随着电子产品的广泛普及，越来越多的人对手机有了依赖性，但如果过度沉迷，可能会给我们带来一些潜在的危害，例如使用不当可能诱发近视加深、干眼、青光眼等疾病。那该如何正确地使用电子产品呢？专家提醒，手机虽好，但要适度，使用手机时应注意以下几点：

### 不要关灯玩手机

在黑暗中，手机屏幕过亮会刺激眼睛，容易加重视觉疲劳。如果长时间熬夜玩手机，造成调节疲劳，睫状体的痉挛会引起头痛、重影、流泪，可能会诱发近视快速进展，还有可能造成双眼视力相差过大，形成屈光参差，矫正视力差。

### 不要侧躺玩手机

很多人都有睡前或起床后侧躺玩手机的习惯，长期侧躺玩手机对眼睛的潜在伤害也不小。侧躺玩手机会造成短暂性视物模糊、重影、流泪，可能会诱发近视快速进展，还有可能造成双眼视力相差过大，形成屈光参差，矫正视力差。

### 不要躺着、走路时玩手机

躺着玩手机对脖子、颈椎、腰椎都不好，走路时玩手机不仅增加颈部负担，还可能导致道路安全隐患。

### 紧盯手机屏幕的时间不要过长

长时间近距离的紧盯电子屏幕时，眼睛的眨眼次数就会不知不觉减少，可能一分钟眨眼只有五六次，正常人平均一分钟要眨眼十几次，而眨眼是一种生理需要，眨眼时可以使泪液分布在角膜膜，湿润眼球，眨眼过少可能会出现眼睛干涩不适、流泪、刺痒等症状。（据人民网）



## 国家基本公共卫生服务项目政策解读

### 三十五、人口监测项目

#### 1.人口监测项目有哪些服务内容？

答：①村（居）卫生健康专（兼）职人员结合日常卫生健康服务，及时采集、核对辖区全员人口基础信息，登记人口信息，协助完成信息的录入及更新。

②村（居）卫生健康专（兼）职人员根据上级反馈以及部门共享获得的人口变动信息，及时核实确认和登记，并完成全员人口基础信息的录入或更新。

### 三十六、卫生健康项目

#### 监督管理服务

#### 1.卫生健康项目监督有哪些内容？

答：开展绩效考核；项目运行监控；考核管理交流培训；信息报告。（完）

白城市卫生健康委  
白城日报社 主办

当前正值暑假，儿童、学生假期在家安全隐患和 risk 增加，因此，增强孩子的安全意识、学习避险逃生知识非常重要。下面是避险逃生自救的安全知识：

### 防溺水

- 1.不私自下水游泳，不擅自与他人结伴游泳；不在无家长或老师带领的情况下游泳；不到无安全设施、无救援人员或不熟悉的水域游泳。
- 2.如不幸溺水，首先要保持冷静，只有让自己漂起来，才能获得宝贵的救援时间，可以尝试身体放松，向后仰，同时抬起手臂帮助重心上浮漂起来，注意手臂不能离开水面，尽量让鼻子、嘴巴露出水面，保持呼吸。
- 3.如遇同伴溺水，应立刻求助大人或报警求助，切勿擅自下水施救。

### 用火、用气、用电安全

- 1.不玩火，不携带火种。若发现火情不能逞能去扑火，要及时向家长报告，或者拨打火警电话119。
- 2.在专业人士或家长的指导下，学会使用各类消防器材。
- 3.家长不在家时，不使用煤气、液化气灶具等。
- 4.不用湿手或湿布触摸电源插头、插座等。遇雷雨天气时，最好不要使用电器，并拔掉电源插头。

### 火场逃生

- 1.初期火灾阶段，火势不大，可以根据情况，用灭火器扑灭火灾；如遇大火，保持镇静，不要跟从人流乱冲乱撞，若通道已被烟火封阻，应背向烟火方向离开，第一时间拨打119报

## 避险逃生自救技巧

- 1.不要用力拉扯，避免受伤，可以尝试用食用油、肥皂水等润滑，慢慢取下，如不能自行取出，要立即求助大人或报警求助。
- 2.火灾发生时，不要顾及贵重物品，可在阳台、窗口等易被人发现的地方，大声呼喊、敲击东西或是晃动鲜艳的衣物，发出求救信号。
- 3.火灾逃生时，佩戴自救呼吸器或用湿毛巾捂住口鼻，迅速寻找安全通道离开。若无法从室内逃出，应关紧大门，用湿毛巾、湿布等塞住门缝，在室内等待救援。
- 4.发生火灾时，不可乘坐电梯逃生，千万不要盲目跳楼。

### 谨防高处坠落风险

- 1.不要攀爬阳台、伸手去够阳台外面的东西，不要在阳台和楼下的朋友打招呼，不要倚靠外露的阳台、栏杆。
- 2.不要盲目模仿影视剧、动画片中飞天勇士的危险动作。
- 3.家长一定要加强对孩子的看管，千万不要让年幼的孩子独自在家，提醒孩子在阳台、窗台附近玩耍要有坠落风险，增强孩子的“窗户危险意识”。

### 当心缝隙“咬人”

- 1.椅子扶手、沙发缝隙、阳台防盗窗、围墙缝等地方容易卡头，应当注意，一旦卡住不要惊慌挣扎，应采取办法保证身体不悬空，并进行求助。
- 2.如果手指、脚趾被螺丝帽、锁孔、戒指、钥匙环等物品卡

住，不要用力拉扯，避免受伤，可以尝试用食用油、肥皂水等润滑，慢慢取下，如不能自行取出，要立即求助大人或报警求助。

### 电梯安全

- 1.电梯异响、电梯满载、轿厢地板与楼层不平时，不宜乘坐电梯；遇火灾不乘电梯逃生。
- 2.被困电梯千万不要撬门逃生，不能采取乱跳、仰卧等过激行为，应第一时间按警铃，并通过紧急对讲装置求救，或拨打电梯维保人员电话。若暂时无法取得外界联系，可以轻轻间歇敲打电梯轿厢，或呼喊和外界联系，同时依靠在墙壁、保存体力。
- 3.电梯急速下坠时，不论有几层楼，应迅速把每层楼的按钮都按下；整个背部和头部紧贴电梯内壁，呈一直线；如果电梯内有扶手，最好紧握扶手，如没有，可以用手抱颈；膝盖呈弯曲姿势，脚尖点地，脚跟提起以缓冲重力。

（据应急管理部宣传教育中心公众号）

关爱生命 关注安全