

# 健康也需“一米綫”

當感冒旺季來臨且家中有人患感冒時，避免傳染的最好辦法之一，是跟已患感冒的人保持一米以上的距離，這也是人與人飛沫傳播的安全距離。

一米的距離在生活中隨處可見：在銀行取款要保持一米安全距離；人與人之間的交談，一米是最佳距離；火車和地鐵站臺上的安全綫距離站臺邊緣，同樣也是一米……為了保證安全，生活中還真少不了這樣的一米距離。

保持一米安全距離，是隔離傳染空間的需要。衆所周知，空氣飛沫傳播是傳染病經空氣傳播的一種方式。病原體由傳染源通過咳嗽、噴嚏、說話排出的分泌物和飛沫播散，使易感

者吸入并感染。通常來說，在含有大量病原體的飛沫排入環境的過程中，大的飛沫迅速降落到地面，小的飛沫則在空氣中短暫停留，局限於傳染源周圍。所以，與傳染源近距離接觸，便給飛沫傳播創造了機會，而距離傳染源1米以外則是相對安全的。此種傳播在一些擁擠的公共場所如車站、學校、臨時工棚、監獄等較易發生。對環境抵抗力較弱的流感病毒、腦膜炎雙球菌、百日咳桿菌等常經此方式傳播。

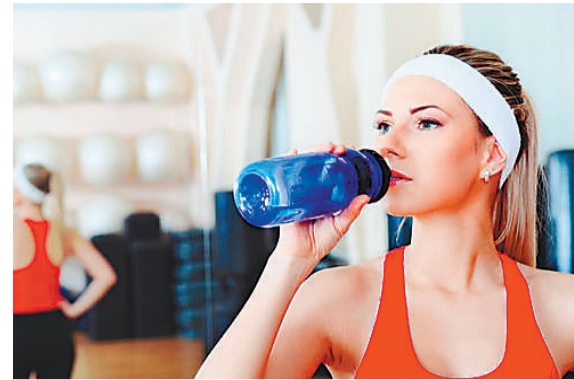
預防飛沫傳播疾病的方法有呼吸衛生、咳嗽禮儀、外科口罩、保持社交距離(>1米)等。研究報告顯示，與感冒者相距一米以上比相距一米以內，被傳染感冒病毒的概率

降低九成。

保持一米陽光安全距離，是維系心理空間的需要。從心理學上講，人體周圍都有一個屬於自己的空間，人際交往祇有在這個允許的空間限度內，才會顯得自然與安全。正如法國總統戴高樂的座右銘：“保持一定的距離！”交際需要距離，或遠或近分寸有度，過之則不及。

而在人際交往與公共集會中，一米陽光安全距離正是我們尋找的合適距離。在這一距離，雙方都把手伸直，還可能相互觸及。由於這一距離有較大開放性，親密朋友、熟人可隨意進入這一區域，所以說這也是人心理空間的安全距離。

## 運動+喝水 防尿路結石



尿路結石是最常見的泌尿外科疾病之一，整個泌尿系統中任何臟器、管道發生的結石，都統稱為尿路結石。男性患者高於女性，青壯年尤為多見。

尿路結石患者最典型的癥狀為劇烈疼痛，同時迅速遷延擴散。由於輸尿管極細，結石疼痛發作時會呈劇烈絞痛，而這種劇痛會迅速向腹股溝、大腿內側、女性陰唇、男性陰莖、陰囊處放射，患者常被絞痛折磨得痛不欲生。

**成因複雜** 尿路結石究其原因，第一是代謝原因。有些人因為先天或後天原因導致體內代謝異常，表現為尿液中的鈣、鎂等鹽類及草酸、尿酸、磷酸等有機酸或無機酸濃度較正常人明顯高。當這些物質超過其溶解度過多時，就容易形成結石。這些先天原因較多見於遺傳因素，而後天原因多見於體重超標、痛風、胃腸道疾病，以及手術導致的代謝紊亂。第二是感染。比如女性尿道明顯短於男性，細菌更容易沿尿道上行，造成泌尿系統感染。某些細菌就像珊瑚蟲產生珊瑚礁一樣，形成礦物質堆積——即臨床所說的結石。第三是氣候原因。氣溫較高時，人容易大量出汗，導致尿量減少。因此，尿液裏的無機鹽濃度增大。就如同用海水曬鹽，當水分蒸發後，鹽分自然析出，就容易形成結石。這並不意味著出汗少的人就不容易得結石，需要綜合分析。第四與飲食有關。比如，高蛋白飲食會使體內形成過高濃度的草酸鹽、尿酸等代謝產物，從而促進結石形成。海鮮中富含的嘌呤，經過分解會變成尿酸。如果血液中的尿酸含量增多，沉澱起來也容易形成結石。

**預防結石多喝水，勤運動** 尿路結石患者應格外注意日常生活及飲食。第一，每天保證喝2000~3000毫升水。最好在睡覺前和運動前後，喝200~300毫升水，能有效減少尿路結石的發生。第二，可以根據結石成分，比如檢測為含鈣的結石，建議盡量少吃含鈣的食物；如果是尿酸結石，則應少吃高嘌呤食物，如海產品等。第三，適量運動，加上配合藥物治療，小的結石是可以自己排出來的。

**並不是所有尿路結石都需要手術** 如果得了尿路結石或出現癥狀，必須及時到醫院就診。有些結石是可以不需要治療的，比如結石小於6毫米、疼痛病史較短。如果結石沒有引起腎積水、感染，是可以持續觀察的。但如果結石引起腎積水，對腎功能造成損害，則建議及時進行治療，可通過體外碎石或腔道手術等方法。

## 肚子突然痛 可能得啥病

急腹癢是急診室常見的病癢，通常起病急、病情重、發展快、變化多。引起急性腹痛的原因很多，飲食生冷、不潔食物，腸胃腔梗阻時誘發急性闌尾炎；暴飲暴食後誘發胃、十二指腸潰瘍穿孔；油膩食物可誘發急性膽囊炎。通過腹痛性質有助於大致判斷為哪種急腹癢。

## 咋防氣管異物



氣管異物是兒科常見的急癢之一，患兒於異物吸入後立即發生劇烈噎咳，出現面紅耳赤，并有憋氣、呼吸不暢等癥狀。氣管異物是危及生命的急癢，必須及時確診，并盡早取出異物。

氣管異物在寶寶身上尤為常見，家庭中的預防是最重要的。

3歲以下的小孩，盡量不要讓其吃果凍、花生、瓜子、葡萄、開心果等食品，尤其是果凍，它質地柔軟，進入氣管後極易隨氣管變形，完全堵住呼吸道。因此，最好不要給小寶寶吃。

寶寶吃東西時，一定要有人看護，并要看着他（她）咽下去。

培養寶寶養成良好的進餐習慣，不要養成在口中含物的壞習慣，在進餐時，不要說話、哭鬧、奔跑或嬉笑，更不要訓斥寶寶。

家中寶寶能觸及的地方，不要放細小物品，如扣子、錢幣、小球等。

一旦發生小兒氣管異物，立即送往醫院，同時保持直立體位，不要平臥，有條件者可給予吸氧。

## 長壽八個迹象

你是否具備活到百歲的潛質？美國《預防》雜誌最新載文，刊出經科學證實的8個長壽信號。

**出生時母親不到25歲** 芝加哥大學一項研究發現，與出生時母親已過25歲的人相比，出生時母親不到25歲的人活到100歲的可能性高2倍。

**青少年期間體重健康** 美國《兒科雜誌》刊登一項為期28年涉及137名參試者的跟蹤研究發現，14歲時體重超標或肥胖的參試者，成年後罹患2型糖尿病的幾率明顯增加。

**喜歡喝茶** 綠茶和紅茶都富含有助於血管放鬆及保護心臟的抗氧化劑兒茶酚。日本一項涉及40500名男女參試者的研究發現，每天喝5杯綠茶的參試者心臟病和中風死亡率最低。

**以步代車** 一項涉及2603名男女參試者的研究發現，每天步行30分鐘的參試者長壽幾率是每天步行不足30分鐘的參試者的4倍。另外，超重女性每天活動時間增加10分鐘可改善心臟健康。午餐過後散會步，送孩子踢足球的時候，自己也運動，每天堅持，身體更健康。

**每天飲酒不超1杯** 每天1杯酒有助於降低心臟病危險，但是過量飲酒或酗酒則會危害健康。以西歐國家居民為對象的一項新研究發現，酗酒會加重肝臟負擔，誘發肝病、導致脂肪肝、肝硬化。

**腿部有力量** 美國紐約國際長壽研究中心主任巴特勒博士表示，腿部肌肉無力是衰老的第一信號。老人下半身有力量，平衡能力更好，身體更靈活，耐力也更強。隨著年齡的增大，腿部健壯更有助於降低摔跌和骨折危險，尤其是髖骨骨折。大約20%的髖骨骨折老人在1年內因併發癢去世。

**多吃紫色食物** 辛那提大學認知障礙研究中心主任羅伯特博士研究發現，每天至少吃1杯藍莓有助改善大腦細胞之間的交流，進而提高記憶力。紫葡萄、藍莓和紅葡萄酒都含有大量的花青素，有助於降低心臟病和認知障礙癢風險。

**樂觀豁達** 《美國心理學家》雜誌刊登的一項新研究發現，有大约17%的美國人生活態度積極樂觀，目標明確，有集體觀念，這些人比性格沉悶的人(約占美國人10%)身體更健康。

## 身體器官排毒時間

一天二十四小時可分為不同時段，由不同器官來執行不同的功能，說明如下：

**早上9-11點** 脾臟排毒的時間，這段時間不宜吃冰，最傷脾臟，影響發育及生育。

**中午11點-下午1點** 心臟工作顛峰時期，也是人體能量最強的時刻，此時心跳次數快速。

**下午1-3點** 小腸吸收養分的時間，過了這個時刻，腸胃功能減弱，故有過午不食的養生之道。

**下午3-5點** 膀胱排毒的時間，此段時間是下午到健身房運動的好時段，有助於排尿功能。

**下午5-7點** 腎臟排毒的時間，此段時間也是到健身房運動的好時段，有助於腎臟排泄毒物的功效。

**晚上7-9點** 血液循環旺盛的時間，此時血壓升高，應該要在家中休息。

**晚上9-11點** 人體免疫系統休息與濾毒的時間，也是女性內分泌系統最重要的時候，這時一定要休息，不要再為家人操心，此時適合聽音樂、洗澡、為明天作計劃、或回想今天作了那些美好的事情，將錯誤原諒與放下。

**晚上11點-凌晨1點** 是膽的排毒時間，要進入熟睡才能進行，不能祇是入睡。

**凌晨1-3點** 肝的排毒時間，也是要熟睡才能進行。夜間工作者每周至少有一天、每月最少要有一周、每年最少要有四個月能早睡。

**早上3-5點** 肺臟的排毒時間，肺有問題的人在這個時候咳嗽會較厲害，肺的排毒要做心肺運動才能排出。起床的時間參考當地當季太陽出來的時間，太陽出來後較有氧氣，適合做運動，因此正常的人約5點就要起床。

## 貝類海鮮選吃有講

貝類海鮮的種類有很多，要怎樣挑選呢？無論是挑選還是吃都有很多需要注意的，這樣才不會影響到身體健康。下面為大家科普一下貝類海鮮的挑選和食用的原則。

### 貝類海鮮如何挑選

從聲譽好的來源地購買雙殼貝類，生貝類海鮮的零售者應該出示發貨標籤，證明捕撈於安全的海岸。購買之後即刻冷凍，不能將貝類海鮮放入封閉的容器和自來水中，用防濕橡皮布將其包裹并放在冰箱的最底層。去殼的貝類應放置在密封的容器內，生貝類可以在冰箱存放2到4個月，主要取決於它們的新鮮度和質量。

檢查冰凍貝類的包裝，確保未被拆開及包裝袋上沒有小的結霜和冰晶。太多的霜意味着冰凍了很長時間，有的海鮮屬於解凍之後及再冷凍。

要將貝類海鮮遠離煮熟的食物，并保持良好的習慣，如勤洗手、用溫水和肥皂洗菜板和案臺。確保貝類的新鮮，新鮮的牡

蠣、蛤蚌、扇貝、貽貝的貝殼是緊閉的。

那麼，在吃貝類海鮮時需要注意什麼呢？

### 貝類海鮮如何食用

不吃內臟。重金屬等污染物容易積聚在貝類生物的內臟團中，而肌肉中的重金屬含量最低。因此，祇能吃貝類的肌肉部分。“看顏色”是較簡單的判斷方法。打開殼後，略微發黑的肉塊多是內臟團。有些貝類內部有一根黑色的沙綫，也不能吃。

挑外殼平滑的。相對於外表疙疙瘩瘩的生蚝、扇貝等，蜆子、貽貝等外表幹淨、平滑，附着臟東西少，相應污染也少。

鹽水浸泡，充分加熱。烹飪前，先要把貝類放入食鹽水中“養”一段時間，這樣能幫助貝類排出各種毒素和沙子，然後，用小刷子仔細清潔貝殼的表面。烹飪手法首選蒸、煮等，能徹底加熱、殺死細菌。燒烤的方法易造成受熱不均，外熟裏生，建議少用。

## 骨質若疏鬆 就像豆腐渣

作為一個內分泌科醫生，曾接診過不少骨質疏鬆癢的患者，其中有一位76歲老太太。

她當時由家屬推着輪椅過來，並不是為了看骨質疏鬆，而是因為咳嗽發熱一個月，用了很多抗生素效果都不好。患者自訴腰部疼痛已經有4年了，近期越來越重。據家屬說，老人年輕時有1.64米，現在祇有1.48米，整整縮了16厘米。拍片後證實，患者的椎體嚴重壓縮。胸廓發生變形讓呼吸不暢通，容易出現肺炎，得了肺炎後患者有痰不敢用力咳，導致排痰不暢，治療效果非常不好。

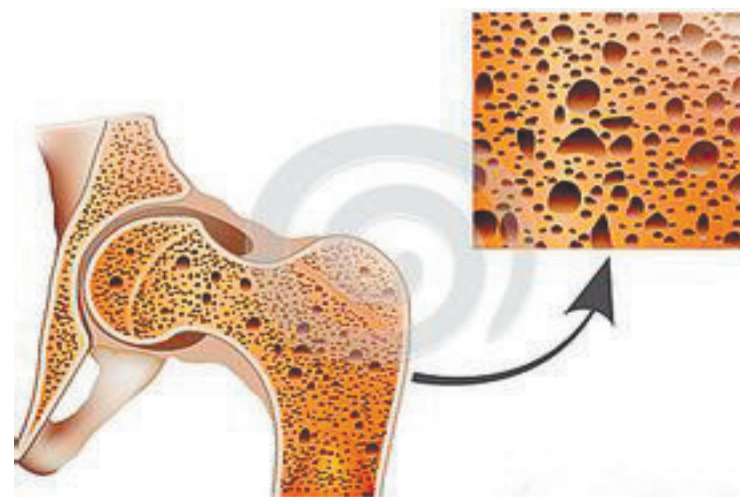
找到患者肺炎久治不愈的根本原因後，我們給老人用藥緩解了骨質疏鬆引起的疼痛，之後，她咳嗽有力，能夠排痰，不久後肺炎治愈。同時我們對她的骨質疏鬆進一步防治，避免她的背越來越駝。再次復查時，患者已經不用坐輪椅，可以在家屬的攙扶下過來，人的精神面貌也好了很多。

臨床上還有很多像這個老太太一樣的患者，骨質疏鬆癢已經嚴重到危及生命的狀況，但自己和家人却渾然不知。如果足夠了解骨質疏鬆癢這個

疾病，在疾病早期就幹預，他們的生活質量會更高。

骨質疏鬆癢簡單來說就是骨頭裏面骨質變少了，不能起到支撐骨骼的作用。這樣的骨頭跟正常骨頭相比就是一個豆腐渣工程，其嚴重後果就是退化性骨折，有時一個輕微的創傷就會引發，常見的部位如椎體、髖骨、腕部等。體檢時如果身高比年輕時矮4厘米，或者跟前一年相比變矮2厘米以上，就要警惕是否有椎體骨折。

哪些人容易得骨質疏鬆呢？首先是老年人，特別是絕經早的女性（沒有用過雌激素替代治療）。其他風險因素還有家族史（尤其是家族中有女性出現過骨質疏鬆骨折）；吸煙（每天20支以上）；飲酒（白酒每天2兩以上）；大量喝咖啡、飲料；運動過少；體重太輕等。



防治骨質疏鬆首要還是提高峰值骨量，年輕時要往“骨質銀行”多儲蓄，食物中充足的鈣和維生素D、蛋白及足夠的日照，給骨骼提供原料。存得越多，骨量越高，即使在年老後丟失一些，也不會“窮困潦倒”以至骨折。第二個原則是降低丟失率。如保持健康的生活方式，早絕經的人在醫生的指導下用些雌激素等。另外，發生骨質疏鬆後要積極治療，防止骨折的發生。