

新年健康“第一处方”：人人都会

■本报记者 储舒婷

你是否相信这世界上存在一味药，可以让你在未来30年减少50%因慢性病死亡的风险，让你多活6至9年，让你在65岁后死于癌症的可能性减少32%，患肺癌的可能性减少55%，患肠癌的可能性减少44%，并且为你增加7年无功能障碍的生命时间？

新年伊始，美国运动科学院院士朱为模作为“健康上海行动”首批项目——“健康上海说”首讲嘉宾现身上海。他告诉大家：世界上确实有这样一味药，它的名字就叫运动。



有氧运动是唾手可得的良方

从进化论的角度来看，远古时代，人类每天在摄入能量的同时也大量消耗着能量。为抵抗寒冷环境，人类还必须存储脂肪。所以，一直以来，储存能量是头等大事，“好吃懒做”就是这么养成的。

但现在，城市生活让能量来得越来越容易了，我们不能再想怎么吃就怎么吃，想不动就不动了。现代人的头等大事不再是储存能量，而是如何把多余的能量消耗掉，要明白，运动是为了解实现能量守恒。

“如果运动是一味药，那么有氧运动就是一味不可多得，却又是每个人唾手可得的良方。”朱为模介绍，有氧运动指的是时间长、有韵

律、动用全身大部分肌肉的运动，运动强度要在中等以上。只要能坚持一段时间、还不会疲惫的运动，都算有氧运动，比如快走、跑步、骑自行车、游泳、跳绳。

而中等强度运动则是指心率在最高心率50%-70%的运动。最高心率可用“220-年龄”来计算。此外还有一个简单鉴定方法，就是每次运动时达到微喘、微微出汗的状态。

每周攒健康积分15分，延寿6年

朱为模还介绍了一个检测个人有氧能力水平的概念——库珀有氧分，也可把它看作个人健康积分：1分=7ml/kg/min（每公斤体重一分钟消耗7毫升氧气）。研究证明，每周达到15个有氧分，可降低各种死亡

可能58%，延长寿命6年；每周积攒35个有氧分，可降低各种死亡可能65%，延长寿命9年。

那么，如何每周获得至少15分的健康积分呢？推荐运动有：30分钟完成步行3218米（约2英里），每周3次；35分钟完成步行2英里，每周4次；45分钟有氧舞蹈，每周2次等。

为达到最“划算”的运动效果，朱为模还建议，有氧运动要跟无氧运动“搭配”。现在很多人虽运动，但力量训练几乎为零。而无氧运动需要爆发力，也不可持续很长时间。所以，跑步时不妨慢跑、长跑（均为有氧运动）搭配百米短跑（无氧运动）。举重、俯卧撑也都是无氧运动，所以平日可以练一组俯卧撑，做一组马步站桩，都是方便有效的力量训练。

记住这些坚持运动的好处

大量研究证明，有氧运动会增加

“好胆固醇”（HDL），减低“坏胆固醇”（LDL）。当胆固醇得到改善，血管就变得畅通无阻。“虽然科技让我们可以用支架和搭桥技术来疏通堵塞血管，但那是治病，而运动是预防，所以更健康、更经济。”朱为模介绍，长期参加有氧运动的人群，明显比不参加有氧运动的人群要活得长。因为有氧运动可以提升有氧能力，简单说，就是人体摄入和利用氧的能力，这种能力对预防心血管等重大疾病的作用非常关键。坚持运动还能降低心血管病、高血压、卒中、肥胖症、糖尿病、代谢综合征、抑郁症、骨质疏松，并大大降低一些癌症的患病率。

时下，不少人热衷买保险、买高价保健品和昂贵的化妆品，殊不知，健康是买不来的。朱为模称，抗衰老最有效的方法是坚持运动。不妨趁着佳节来临，付诸行动吧！

■图：本报记者 赵立荣摄

求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

tangwj@whb.cn

问 孩子冬季反复感冒怎么办

答

姜永红
上海中医药大学附属龙华医院儿科主任医师

冬季儿童感冒发病率高，家长既担心孩子出现并发症，又担心影响学习考试，确实令人头疼。掌握一些关于感冒的知识，可以做到“有备无患”。

要知道，感冒是以发热、鼻塞、流涕、喷嚏、咽痛、咳嗽、全身酸痛等为主要临床表现的外感疾病，相当于现代医学的急性上呼吸道感染。感冒一年四季都可发生，但以冬春季节以及气候骤变时容易发

生。冬季日照时间短，昼夜温差大，且冬季各种细菌、病毒活跃，婴幼儿护理不当就容易受凉，出现感冒。急性上呼吸道感染往往以病毒感染居多，有一定的传染性，所以幼儿园和学校等孩子聚集的地方容易传播病毒。

中医一般把感冒分为风寒感冒、风热感冒。风寒感冒主要表现为怕冷、无汗，鼻涕清涕、喷嚏、咳嗽，咽部没有红肿疼痛，舌淡红，苔薄白。风热感冒常有发热出汗，鼻涕浊涕，咳嗽痰黄，咽部红肿疼痛，口渴，舌红，苔薄黄。此外，还有一类感冒叫时行感冒，就是我们常说的流感，起病急骤，高热、无汗，头痛，肌肉酸痛或有呕吐腹泻，舌红苔黄，具有传染性。

孩子得了感冒，如何治疗是家长都关心的问题。一些家长担心到院会造成交叉感染，其实，如果在感冒早期，症状不严重，可以先在家里尝试自行治疗。

★食疗

风寒感冒可以用苏叶、葱白、生姜或大蒜煮水，风热感冒可用菊花、金银花、薄荷、芦根、蒲公英等煮水。有咳嗽的可用冰糖贝母炖梨。假如孩子服药有困难，可以用煎药的水泡脚。

★推拿

小儿推拿也有不错的效果，介绍几个居家推拿手法。【开天门】用两拇指指腹交替于两眉中点向上推至前发际，30至50次，具有调阴阳，祛风解表，开窍醒神的作用。

【推坎宫】坎宫位于自眉头起沿眉向眉梢成一横线。用两拇指桡侧自眉心向眉梢做分推，称推坎宫，30至50次，具有疏风解表，醒脑明目，止头痛的作用。

【太阳穴】太阳穴位于眉梢与外眦连线点向后一寸。两拇指或中指指腹置于太阳穴揉30至50次，

具有疏风热、止头痛的作用。【揉耳后高骨】两拇指或中指指腹置于耳后入发际高骨下凹陷中，揉30至50次，具有疏风清热，止头痛的作用。

【清天河水】前臂正中，腕横纹中点至肘横纹中点连线成一横线，由腕横纹至肘横纹单向推300次，可以起到清热解表的作用。

★中成药

风寒感冒可以用荆防颗粒、午时茶等，风热感冒可以用小儿豉翘清热颗粒、连花清瘟颗粒、疏风解毒胶囊等。咽痛明显的，可用蒲地蓝消炎口服液等。

此外，孩子出现发热，一定要多喝水。若体温超过38.5℃，需要口服退热药，一般选择美林、泰诺林糖浆或退热栓。值得注意的是，有过高热惊厥史的孩子不要等到38.5℃再采取退烧措施，退热要更积极。吃了退热药还要多喝水，以便发汗。切忌盖被捂汗，容易导致高热惊厥。

如果这些都做到了，仍高热不退且精神不好，呼吸急促、咳嗽加重等，建议立即到医院就诊。

中医讲“正气存内，邪不可干”，我们常说体质差的孩子容易感冒也是这个道理。儿童常见体质包括平和质、气虚质、阴虚质、阳虚质、痰湿质、湿热质、特禀质等，以气虚质的孩子最易感冒。这类孩子往往是因为孕产期营养不足，或病后失于护理，或饮食不节、缺乏锻炼，平素面白气弱、气短懒言，容易疲乏、肌肉松软不实、精神不振、易出汗、舌淡、苔薄白、脉弱，建议平时可以吃山药粥、黄芪、太子参红枣茶等。

中医对感冒的饮食调护包括“避风寒，节饮食，慎起居”。就是说，根据气候温度的变化及时增减衣物，出门要戴口罩，尽量减少到商场、公园等人群密集场所活动，饮食要有营养而不能过于油腻，避免生冷饮食，多喝水，多吃水果蔬菜，勤洗手，保持环境清洁和通风，避免接触呼吸道感染患者，多晒太阳，适当运动。

孩子如果生病了，就要在家休息，多喝水，暂时不要去幼儿园或学校。

此外，每年的流感要早期预防，注射流感疫苗是最有效的预防措施。一般流感疫苗注射2至4周后才能产生抗体，所以不能等到了流感季再去注射。



问 吃杏仁到底会不会中毒

答

薛亚
上海市中医医院药剂科中药师

杏仁作为我们平时使用比较多的药材，也会出现在餐桌上，小吃、零食。但同时，我们也经常听老一辈的说，杏仁不能多吃，多吃会中毒。那么，吃多了杏仁真的会中毒吗？为了弄清这个问题，笔者翻阅了《中国药典》和《上海市中药饮片炮制规范》，其中均记载杏仁有小毒。从某种意义上来说，这证实了老一辈的经验之谈是正确的。但问题来了，如果按照杏仁有毒、不能多吃的说法，那么就无法解释在那么多美食中将杏仁作为主要成分来食用了。

所以，今天就来聊聊这杏仁到底怎么回事。其实，在《上海市中药饮片炮制规范》（2018版）里，杏仁被分为苦杏仁和甜杏仁两种。在药学领域，一般使用蔷薇科植物山杏、西伯利亚杏、东北杏或杏的干燥成熟种子，即苦杏仁。我们平时作为食品来用的多数为栽培品种的种子，即甜杏仁。而导致我们中毒的是苦杏仁中含有的苦杏仁苷，其中毒的机制为苦杏仁苷

在体内分解产生氢氰酸，后者与细胞线粒体内的细胞色素氧化酶三价铁起反应，抑制酶的活性，从而引起组织细胞呼吸抑制、导致死亡。

不过，苦杏仁并非只有毒性，它也有降气止咳平喘、润肠通便的功效，常常被用于咳嗽气喘，胸满痰多，肠燥便秘的治疗。镇咳、平喘正是苦杏仁的“功劳”。不仅如此，苦杏仁苷还有增强免疫功能、抗肿瘤以及抗炎、镇痛等作用。所以，在使用苦杏仁时一定要把握好剂量，一般推荐用量在10克以内。如果在中药方剂里，那么苦杏仁还需在使用时捣碎以及后下的处理，这样才能将苦杏仁的有效成分更好析出。

作为食品甜杏仁也具有苦杏仁苷，但其含量要远远低于苦杏仁。而且，在口感上更甜，故名甜杏仁，以此来区分苦杏仁。在有些地方，甜杏仁又叫“大扁”。当然，无论甜杏仁中的苦杏仁苷有多低，其成分还是在的。因此给大家的建议是：杏仁虽好吃，莫贪吃过量。

学会这几招，让运动“损友”出局

■戈允申

运动是促进人们健康的益友，但如果方法不当，运动也会伤身，变成“损友”。学会这几招，让“损友”出局。

首先，学会分辨运动损伤与普通疲劳。

汗水如雨地运动后，酸痛、肿胀的感受随之出现，此时你能否辨认出：这是运动损伤，还是普通疲劳？一般来说，普通疲劳会出现肌肉僵硬、疼痛，关节酸痛，两三天后会得到明显缓解。急性损伤就会出现明显症状了，严重时受伤部位会出现皮下出血、淤青，关节部位肿胀，产生功能障碍，可持续1至2周甚至更久。

还有一种由长期反复损伤和过度

使用形成的慢性损伤，恢复时间更长，通常没有突发外伤，但也可能是由于急性损伤后未及时治疗或治疗不当发展而来。

比如跟腱炎，俗称“后跟痛”，这就是当年让刘翔伤退奥运、最后不得不提前退役的伤痛。跟腱炎表现为脚后跟运动发力疼痛，原因是跟腱反复受牵拉、劳损而使腱组织肿胀发炎，引起疼痛。这种情况在跑步人群中多发，与跑鞋选择不当、小腿摆动发力不当均有关。跟腱一旦发生急性损伤，如不及时处理，就可能演变为慢性腱病，甚至发生钙化，严重时发生断裂。

发生运动损伤时，如果能及时判断受伤程度，选择相应治疗手段，就能防止损伤加重。这就叫：做自己的

医生，学会及时“止损”。

这里介绍一些常见可自我判断的情况。比如，当肢体活动到某一特定位置就会出现疼痛，一旦离开该位置则好转，这可能与某个特别肌肉或肌腱损伤有关，如肱二头肌长头腱，或髌股关节劳损。又如，当运动达到某种强度时会出现症状，不运动时则不出现，跑步过程中的髌股束摩擦综合征就是如此。这些问题容易被忽视，且往往后面会带来较大的麻烦，所以需要学会区分，及时就诊。

这里，再向大家介绍一个预防肌肉损伤的“神器”——肌内贴。别看这小小贴布，有四大功效：帮助软组织急性损伤消肿止痛、放松和保护受伤组织、支持和加强软组织、促进组织愈合。肌

内贴对急性期消肿的效果很好，而且贴扎简单，一学就会，但如果有伤病处理，需要更高级的贴扎技术，建议在专业医生指导下进行。

也有不少患者因为运动创伤而动了手术后，一段时间中都采取卧床休息的方法，且害怕旧伤复发而不再参加任何运动。须知，这是错误的。如今的运动医学微创手术有别于传统骨科手术，创伤小，恢复快，手术后患者第二天就能下床锻炼，而且越早恢复锻炼，对运动功能的恢复也越有利。要强调的是，我们进行损伤治疗的目的是不再运动，而是为了能继续更好地运动。

（作者为复旦大学附属华山医院运动医学科副主任医师，本文根据“健康上海说”讲座内容整理）

酒逢知己千杯少？健康饮酒法则请收好

■茅益民

春节来临，酒逢知己千杯少，想必大家把酒言欢的机会一定不少。事实上，作为重要的社交渠道及感情宣泄窗口，中国的饮酒文化源远流长。根据世界卫生组织的数据，中国是世界上饮酒量上升最快的国家。2015年的一项调研表明，中国饮酒人群已超过5亿，每年要喝掉约300亿升酒，可以填满15873个标准游泳池。随之而来，则是潜在的酒精性肝病患病者数量的增加。

正常人一天能喝多少酒？

要知道，超过90%的酒精会经过肝脏代谢，肝脏将酒精（乙醇）转化为乙醛，进一步将乙醛转化为乙酸。大部分乙酸在体内分解为水和二氧化碳，其余部分则以糖或脂肪的形式在肝脏中存储下来。一旦饮酒过量，不仅会破坏肠道屏障，导致肠道毒素进入人体，更会造成肝脏损伤，导致肝脏的炎症免疫反应、诱发肝炎，造成对肝脏的多重伤害。

由于个体对酒精的代谢差异很大，每天摄入酒精10-20克以下，发生肝损伤的几率相对较小。同时要注意饮酒方式，避免空腹饮酒，避免多种酒类混喝，禁止大口喝酒，坚决杜绝饮酒时或饮酒前后吃药，感冒药、头孢类、降压药、安眠药、降糖药、抗心绞痛药、解热镇痛药等多种药物与酒类混服均有可能引发急性肝功能障碍，导致生命危险。



未来，酒精性肝病可能取代病毒性肝炎，成为导致严重肝脏疾病如肝硬化、肝癌的重要病因，尤其是本身已有慢性肝病或者正在接受治疗的患者，更应该及时戒酒，必要时予以药物干预。

酒量计算公式：乙醇量(g)=饮酒量(ml)×乙醇含量(%)×0.8

四类人最好滴酒不沾

由于个人体质及疾病状况千差万别，酒量也大小不一，但以下四类人群应尽量避免饮酒，即使有各种原因，也不可过量。

【女性】女性对酒精的代谢能力普遍偏弱，更容易醉酒，酒量好的女性占比相对较低，更容易发生急性酒精中毒及肝脏损害。

本身相对较重，如果还存在高脂饮食习惯，加上饮酒，很容易引发急性胰腺炎、急性酒精中毒等急危重症、危及生命。如果有暴饮暴食的习惯，则风险更大。如果体重指数（BMI）没有明显超标，但男性腰围超过90厘米、女性腰围超过80厘米的，同样需要警惕为向心性肥胖，需控制饮酒行为。

【老年人】虽然少量饮酒有助于活血化瘀、疏通血管，但老年人酒精代谢能力弱，肝脏更容易受损，一旦过量也更容易出现肝脏受损。

【慢性肝病患者】病毒性肝炎、脂肪肝等慢性肝病患者不仅本身具有肝损伤的原发疾病，饮酒后两种或多种肝损伤因素叠加，容易造成更严重的肝脏损伤。而且，对于正在服用抗病毒药物治疗的病毒性肝炎患者，大量饮酒会降低患者的免疫功能。另外，考虑到酒精与药物可能产生的相互作用，大量饮酒可能导致药物治疗失败，诱发急性炎症，导致严重肝损伤而威胁生命。

因此，对于任何慢性肝病患者以及正在进行其他治疗的患者，戒酒都是头等大事，是一切治疗的基础，无论如何都不能在服药期间饮酒。

药物干预不可少

对无法避免喝酒的场合或本身肝脏已有所损伤的饮酒者，提前运用药物保肝、护肝非常重要。在饮酒前、饮酒后服用解酒保肝药物可以加速酒精分解，减少肝脏负担。

根据《酒精性肝病诊疗指南》（2010年修订版）的建议，部分药物在饮酒前后使用，可激活人体内的乙醛脱氢酶，从而增强酒精代谢能力、降低肝脏负担，同时减少脂肪合成，降低脂肪肝风险。

对服药有负担的人群，也可在饮酒后选择饮用热饮或热汤面，以减少酒精对胃黏膜的刺激，因为加入食盐的热汤面里含有丰富的钠离子盐，钠离子可以中和胃里的胃酸，保护胃免受伤害，同时热汤面可以稀释胃中的酒精浓度。

（作者为上海交通大学医学院附属仁济医院消化科主任医师）