

健康科普

关注世界防治麻风病日： 麻风病，可防可治不可怕

1月28日是第71届“世界防治麻风病日”暨第37届“中国麻风节”。麻风病是一种慢性传染病，主要通过飞沫的呼吸道吸入和长期密切的皮肤接触传播。关于麻风病，这些核心知识需了解。

接触麻风病患者就会感染吗？
95%以上的人对麻风杆菌有正常抵抗力，即使感染了麻风杆菌，发病的

比例也很低。
怎样预防麻风病？密切接触活动性麻风病患者时戴口罩、接触后洗手、注意个人卫生、加强营养、提高机体抵抗力等可以减少患麻风病的危险。
麻风病的危害有哪些？如不能早期发现和治疗，病程长时皮肤多伴有感觉减退或丧失，病情逐渐发展后可以出现兔眼、歪嘴、爪形手、垂足、足底

溃疡等畸残。
麻风病能治愈吗？早诊早治可避免畸残，规范治疗可完全治愈。一般门诊治疗半年或1年即可完成疗程，效果良好。早期及时治疗可以避免各种麻风病残疾的发生。
如何早期识别麻风病？麻风病的临床表现多种多样，早期主要是皮肤上出现不痛不痒的浅色或红色斑片。 央广

冬季吃“三宝” 益寿延年身体好

冬季免疫力相比其他时候较弱，容易生病、气血不足。吃点什么比较好呢？不妨试试这三宝：枸杞、黄精、人参。

1.脾胃虚弱、腹泻、感冒的人群不宜食用枸杞。

2.不建议直接生吃。 人参 【功效】 大补元气，复脉固脱，补脾益肺，生津养血，安神益智。

【功效】 滋补肝肾，益精明目。

【推荐方法】 枸杞中有一些水溶性营养素，比如枸杞多糖、低聚糖、花青素等，通过泡水能够部分溶解到水中，但是水温不要超过70℃，否则营养价值可能会降低。

【推荐方法】 人参粉相对于人参片、整根人参，有效成分更易发挥作用，更容易被人体吸收。如果不方便把人参打成粉，那么用人参片泡水喝也是可以的，建议多泡几次，并且泡过水的人参片也要吃下去。

【食用禁忌】 1.枸杞每日食用量以不超过10克为宜，过量食用枸杞，可能会令人出现上火、眼睛红肿等不良

【食用禁忌】 1.黄精含有大量鞣质和苷类成分，和铁器接触后会产生化学反应，建议不要接触铁器。

【推荐方法】 人参粉相对于人参片、整根人参，有效成分更易发挥作用，更容易被人体吸收。如果不方便把人参打成粉，那么用人参片泡水喝也是可以的，建议多泡几次，并且泡过水的人参片也要吃下去。

【食用禁忌】 1.枸杞每日食用量以不超过10克为宜，过量食用枸杞，可能会令人出现上火、眼睛红肿等不良

【食用禁忌】 2.黄精不宜与醋、山楂、梅子等一起食用。

【食用禁忌】 1.在食用人参期间不宜喝茶及吃萝卜。



食物嘌呤含量指南

01 低嘌呤食物
嘌呤含量：0—25毫克嘌呤/100克食物
蔬菜类：白菜、茼蒿菜、苋菜、卷心菜、雪里红、韭菜、韭黄、菜花、葫芦、芹菜、芥菜叶、胡萝卜、萝卜、茄子、青椒、洋葱、蕃茄、木耳、豆芽、萝卜干。

02 中嘌呤食物
嘌呤含量：25—150毫克嘌呤/100克食物
豆类及其制品：豆腐干、豆腐、豆奶、豆浆、绿豆、红豆、花豆、黑豆。

03 高嘌呤食物
嘌呤含量：150—1000毫克嘌呤/100克食物
豆类及其制品：黄豆

04 少吃水果
果糖经过代谢会抑制尿酸的排出，增加血尿酸的水平。

05 少食肉汤、内脏、海鲜
肉汤最好别喝，煮汤之后嘌呤都会溶到水里。

06 酌量进食豆制品
关于豆制品，最新的指南的意见是，既不推荐也不限制。

07 多吃蔬菜
蔬菜水果中的维生素C、植物化合物和抗氧化成分，都对控制血尿酸水平有帮助。

08 痛风患者饮食注意
一般来说，如果不在痛风急性期，适当吃点小扁豆、杂豆、豌豆、红豆、绿豆、豌豆，以及腐竹、豆腐等豆制品，对尿酸的影响不会太大。

09 补充蛋白质
牛奶和鸡蛋对痛风患者来说是比较友好的食物，即时在痛风急性期，也可以进食。

10 注意：不想尿酸升高，酒精也要远离。
高继明 顾中一

收好这份“饮食宝典” 将吃出来的痛风“吃”回去

亲友团聚，丰盛美食，大吃鱼虾、火锅和酒精，高尿酸血症的人很容易突然关节疼痛，不能活动。这都和吃喝不当引发痛风有关。目前痛风患者逐年增多，呈上升趋势，到底痛风患者能吃什么不能吃什么？一起来看看



2 痛风患者饮食注意

01 多吃蔬菜

蔬菜水果中的维生素C、植物化合物和抗氧化成分，都对控制血尿酸水平有帮助。

因此，痛风患者的每日饮食应包含生重300—500克的蔬菜，同时要注意水果、坚果、豆类、低脂乳制品以及全谷物的补充。

02 少吃水果

果糖经过代谢会抑制尿酸的排出，增加血尿酸的水平。

对于痛风患者来说，最好少摄入果糖，除了不能喝甜饮料，也要注意避免吃太多水果(水果中含有果糖)。

如在急性期，每天吃一两个拳头那么多的水果就够了；如果在痛风发作的急性期，注意不要吃水果。

03 酌量进食豆制品

关于豆制品，最新的指南的意见是，既不推荐也不限制。

因为，豆制品加工方式的不同会对其嘌呤含量有很大影响。

一般来说，如果不在痛风急性期，适当吃点小扁豆、杂豆、豌豆、红豆、绿豆、豌豆，以及腐竹、豆腐等豆制品，对尿酸的影响不会太大。

但对于尿酸控制得不太好的朋友，特别是处在痛风急性期的人，最好少吃或不吃豆制品。

04 补充蛋白质

牛奶和鸡蛋对痛风患者来说是比较友好的食物，即时在痛风急性期，也可以进食。

在不能吃肉的那段时间，用这两种食物来补充身体所需的蛋白质，是不错的选择。

05 少吃肉汤、内脏、海鲜

肉汤最好别喝，煮汤之后嘌呤都会溶到水里。

同时，还要控制各种肝脏、肾脏的摄入，另外有一些鱼类，比如凤尾鱼、沙丁鱼、贝类等的嘌呤含量极高，也别吃。

注意：不想尿酸升高，酒精也要远离。

高继明 顾中一

五要诀打好“脑血管保卫战”

第一，及时增减衣物
要有效开展脑血管冬季防护行动，首要任务是注重保暖措施。选择合适的帽子和围巾，穿着多层衣物，采用透气且保暖的材料。保持室内温度适宜，避免室内外温差过大。

第二，适度运动
首先选择合适的运动类型，如室内瑜伽、太极、健身操或跑步机，或室外快步走和慢跑，但一定要注意保暖和路面安全。其次，要关注运动强度和持续时间，运动量应适中且根据个人体质逐步增加，合理控制时间避免过度劳累。运动后进行拉伸和温水淋浴有助于肌肉恢复。最后，密切监测身体反应，如感到不适应立即停止运动。在极冷或大风雪天气应避免外出运动，选择室内活动。

第三，平衡膳食
健康饮食是不可忽视的要素。为了维护脑血管健康，冬季饮食应适当增加富含高蛋白和高维生素的食品，例如鱼类、肉类、豆制品以及丰富的新鲜

蔬菜和水果。此外，要减少辛辣和油腻食物摄入，控制酒精摄入，因为它们都有可能触发血管痉挛，从而对脑血管健康产生不利影响。

第四，规律作息
规律的作息也是重要的。在冬天，应确保有充分的睡眠和休息，以避免身体过度劳累。此外，尽量平抑情绪波动，避免因过度激动或愤怒给心脑血管系统带来不必要的压力。保持平和的心态，不仅对脑血管健康有益，而且能使冬日生活更宁静、愉快。

第五，重视预防与检查
最后也是最重要的事，重视脑血管疾病的预防与检查。定期进行血压、血脂、血糖等方面的检查，这对早期发现和预防脑血管疾病至关重要。

特别是对于高血压、糖尿病等慢性病患者，更应密切关注自己的身体状况，严格遵循医生的用药指导，并在必要时，根据医生的建议调整药物治疗方案。

王丽玲

吃4粥揉5处，亏掉的肾气补回来

冬季是养肾的好时节，需要补肾的朋友，吃4粥、揉5处，把亏掉的肾气补回来。

补肾吃什么？
·五黑补肾粥
材料：黑米、黑豆、黑芝麻、黑枣、黑木耳、核桃仁。

功效：滋补肝肾，健脾开胃，润肠通便。

·栗子粥
材料：栗子150克、粳米100克、冰糖适量。

功效：补益肾气，健脾养胃，可用于肾虚腰腿酸软无力，脾虚大便溏泻者。

·白术淮山粥
材料：炒白术6克、淮山药10克、扁豆6克、粳

米30克、枸杞6克。
功效：健脾补肾，适合脾胃较虚弱者。

·韭菜粥
材料：新鲜韭菜30—60克或者用韭菜籽5—10克、粳米100克、精盐少许。

功效：补肾壮阳，固精止遗，健脾胃。适用于脾胃阳虚所致的阳痿、早泄，小便频数，腰膝酸冷，腹中冷痛，泄泻等。

补肾怎么做？
·揉脚
每天晚上，温水洗净双脚，端坐床上，用手掌小鱼际位置，搓左右脚的涌泉穴36下。

·揉腹
膀胱经的肾俞穴(第

二腰椎棘突下，旁开1.5寸)、督脉的命门穴(第二腰椎棘突下)。双手握拳，后腰部位上下搓动，36次。

·摩腹
双手平掌，左手在下右手在上，置于小腹，来回搓动，左右各36下。

·揉耳
双手置于耳前，来回搓动，36下。肾开窍于耳，耳如同倒置胎儿，全身各部位都在耳部有反应点，称为“耳穴”。

·梳头
又称“干梳头”，双手五指分开如梳状，置于前额发际处，点按太阳穴，从前向后搓动，点按风池穴36下。

健新

做好5件事，给膝盖减压

1.控制体重
减轻体重能极大减少负重关节的负担，降低膝关节磨损。建议日常保持低油、低脂、低热量饮食，多吃蔬果，控制主食摄入量。

2.均衡营养，注意钙剂摄入
建议日常饮食均衡、营养。通常情况下，对于健康的成年人来说，从牛奶、绿叶菜、鱼类、豆制品等食物中可以获取足够的钙。

3.规范运动
对于健康的成年人来说，对关节最健康的运动方案是运动前热身10

分钟，每天进行30分钟中等强度的体育锻炼，每周不少于5天。

4.注意保暖
热敷具有扩张血管、改善局部血液循环、促进局部代谢的作用，也可以缓解肌肉痉挛、松弛神经、改善筋腱柔软度。

5.伸展运动
膝后面紧靠髂缘坐于凳上，双手放于体侧做支撑，呼气时一侧膝盖伸直，吸气时缓慢回到初始位置，每个动作维持5—10秒，每组做10个，左右膝各做2—5组。

这个动作可以帮助增强伸膝肌群(股四头肌等)力量及耐力，膝关节没有严重病变、疼痛的人都可以尝试。

注意：更年期女性、骨质疏松患者和吸收能力较差的老人，建议在医生指导下服用钙片。

干敷：热水袋敷于膝盖上，每次20—30分钟，每日1—3次。

湿敷：毛巾浸在热水中，取出拧至半干，敷于膝盖上，再盖个棉垫防止热气流失。每5分钟更换

一次，敷20—30分钟，每日1—3次。

热敷后，在膝关节的周围大面积揉搓2—5分钟，促进血液循环。

注意：热敷时温度切忌过热，患有急性炎症、血栓性静脉炎、外周血管疾病、局部皮肤外伤的人，不宜热敷。

这类人更容易得耳石症

良生活状态，可能会造成内耳小动脉发生痉挛、缺血等情况，从而导致耳石症发生。

低头玩手机、用电脑，长期处于不良头位姿势，也会加重内耳血管痉挛、细胞缺血，使耳石更易脱落而导致病。

骨质疏松患者。骨质疏松只是耳石脱落的一种诱因，由于耳石内含碳酸钙结晶，如果发生骨质疏松，局部结构的变化会增加耳石症的风险。

有偏头痛的人。26%的耳石症患者为偏头痛患

者。前庭性偏头痛，是耳石症的一种临床现象，常与耳石症导致的良性阵发性位置性眩晕同时发生。

有外伤或手术影响的人。外力撞了头部、耳朵做了手术、在乘车时因为汽车突然加速或减速导致颈部损伤，这些都会引起耳石脱落，从而导致耳石症。

患前庭神经炎的人。病毒感染造成的前庭神经炎常伴发耳石症，在前庭耳石器发生水肿时，也会出现“小晶体”脱落。

张峥

青島报业传媒集团 L-80-030022

山東省老年國際旅行社 電話:66988553 55715169

翡翠灣、珊瑚島、竹島、蚕島、海景泥漿浴、 海鷗島、占婆塔、五指岩、芽庄大教堂雙飛6日

2月25日 會員價:2980元 非會員價:3280元

貼心服務：水果大餐 滴漏咖啡 特別贈送：拉網捕魚 感受當地漁民生活 甄選住宿：全程甄選四星酒店

迎新春 邀您一起看世界

★卓越體驗 吃住玩一價全包 三亞機場接送 基地自家服務 人均均飽食 嚴選冬季新鮮食材 健康營養膳食★ 多種活動：健康邊界 戶外活動 書畫練習 濱海自助★ 周邊景點：亞龙湾森林公園 嶼島生態保護區 蜈支洲島 天涯海閣 亞諾達雨林

2月1日-3月31日 15天14晚 以上日期不適用春節期間

3180元/2人起訂 不含往返海南大交通

●陝西-黃帝陵、壺口大瀑布、鐘鼓樓回民小吃街、大雁塔廣場、秦始皇兵馬俑、西安博物院、小雁塔、大唐不夜城雙動5日 點篝火 拍秧歌 舞腰鼓 學唱陝北民歌 旱船 感受陝北風情... 2月11/12/13/15日 非會員價:3580元 會員價:3200元

●北京-天壇公園、前門大街迎廟會、升旗儀式、天安門廣場、毛主席紀念堂、故宮、恭王府、什刹海、八達嶺長城、奧林匹克公園、鳥巢、水立方、國家速滑館外景、頤和園、清華大學外景雙高4日 獨立成團 無購物 入住全國連鎖快捷四捨 贈天門山集體照... 2月10/11/12/15/16日 非會員價:2280元 會員價:1880元

●江南-瀟院、西樞、西湖、西塘、虎丘、城隍廟、外灘、南京路雙動4日 非會員價:2680元 會員價:2480元

●湖南-韶山、張家界森林公園、天門山國家森林公園、土司城、鳳凰古城、湘西苗寨、魅力湘西表演雙飛6日 全程安排當地豪華酒店 三大特色餐 超值贈送張家界大型民俗歌舞晚會... 3月3/10/17/24日 非會員價:2580元起 會員價:2280元起

●江西-婺源篁嶺、三清山、景德鎮、廬山、美廬別墅雙臥6日 當地准四住宿 廬山三石宴早當地特色風味... 3月4/11/18/25日 非會員價:2080元 會員價:1980元

●山西-雁門關、雲岡石窟、懸空寺、五台山 晉祠喬家大院、平遙古城、壺口瀑布 王家大院雙臥7日 2月24日 3月27/12/19日 非會員價:1980元 會員價:1780元

●西班牙、葡萄牙-西班牙廣場、西班牙皇宮、塞戈維亞、塞戈維亞大教堂、古羅馬高架引水橋、阿爾卡薩城堡、羅卡角、熱絡尼姆修道院、阿爾布費拉、塞維利亞大教堂、西班牙廣場、黃金塔、龍達、新橋、地中海太陽海岸、馬貝拉、巴努斯港、米哈斯、格拉納達、阿爾罕布拉宮、藝術科學城、藝術歌劇院、巴塞羅那、拉布拉大道、哥倫布紀念塔、奎爾公園、米拉之家、巴特魯之家、西班牙廣場、威尼斯塔、國家宮、魔幻噴泉、聖拉斐爾大教堂、比拉爾廣場、拉羅歐廣場、西貝萊斯廣場、塞凡提斯學院、哥倫布廣場12日 全家自組 青島起止 直飛馬德里 全國可配聯運 全程4站品質酒店 3月7日 會員價:13000元 非會員價:13800元

●德法意瑞丹森堡-盧浮宮、塞納河游船、凱旋門、戴高樂廣場、協和廣場、艾菲爾塔、米蘭大教堂、獅子紀念碑、卡貝爾橋、菲斯特雪山、菲斯特懸崖棧道、瑪麗亞廣場、市政廳、盧森堡自由大街、阿道夫大橋10日 精選酒店 舒適睡眠 鄭州直飛 甄選景點特別體驗 3月14/21日 會員價:11199元 非會員價:11599元

●北歐四國-斯德哥爾摩市政廳、國王花園、斯德哥爾摩皇宮、圣尼古拉教堂、諾貝爾博物館、愛沙尼亞塔林、圖爾庫城堡、芬蘭堡、烏斯彭斯基大教堂、赫爾辛基大教堂、南碼頭露天市場、岩石教堂、西貝柳斯公園、Oodi圖書館、Anos Rex美術館、維格士雕塑公園、奧斯陸市政廳、奧斯陸大皇宮、奧斯陸歌劇院、菲耶爾巴卡、馬斯特蘭德、小美人魚雕像吉菲昂噴泉、腓特烈教堂、阿美琳堡宮、新禧碼頭街、哈姆雷特城堡、玫瑰宮、歐登塞和安徒生博物館11日 全程入住四星酒店 精洗老牌中餐廳 升級兩晚特色餐 3月26日 會員價:18800元 非會員價:19800元

●東歐-圣芭芭拉教堂、人骨教堂、皮爾森啤酒博物館、布杰約維采、薩爾斯堡米拉貝爾花園、瓦豪河谷、維也納、英雄廣場、施特勞斯金色雕像、圣斯哥夫大教堂10日 布拉格、維也納均兩晚連住 五星土耳其航空 東歐深度遊覽 4月4/12日 會員價:9599元 非會員價:9999元

地址:青島市市北區延安三路186號-1 (愛心大姐一樓) 另有多條線路供您選擇,可撥打上方電話咨詢