

# 熬夜看比赛？ 这些健康「措施」了解一下



2024年法国奥运会于7月26日在巴黎开幕。由于时差，比赛的时间基本上都是北京时间的下半夜，关注奥运会的朋友们如果想要追比赛，可要保护好自己的身体，以下健康措施不妨了解一下。

**熬夜也要讲战术**  
成年人一般每天需要7—8小时的睡眠时间。如果要熬夜看比赛，那么在其他时间需尽可能休息，比如晚饭后，先睡一会儿；乘公共交通工具上班时，可闭目养神；吃过午饭，眯上20—30分钟。体力不支的话，建议休一天假。  
**怎么喝更助兴**  
三五好友一起看比赛时，免不了喝点什么助兴，但饮品的选择有一定讲究。  
啤酒助兴不过量 短时间内喝大量的冰镇啤酒，会导致胃肠道的温度下降，血流量减少，影响消化功能，严重时可能引发痉挛性腹痛、腹泻等肠胃疾病。

大量饮用啤酒，还会损害肝脏、肾脏的功能。  
**含糖饮料、咖啡、浓茶要少喝** 含糖饮料的能量较高，如一听可乐(330毫升)的能量约为142千卡，一瓶橙汁饮料(500毫升)的能量为220千卡，相当于一个馒头的能量，熬夜时要少喝。过量饮用咖啡或浓茶会影响睡眠，不利于第二天精神和体力的恢复。  
**多喝白开水** 建议多喝白开水，或清淡的饮料，如豆浆、牛奶、新鲜的果蔬汁，以补充维生素和矿物质。  
**吃零食需注意** 不吃或少吃油炸食品(炸薯片、炸薯条)，防止能量摄入过多引起肥胖。

也不要空腹看比赛，应该吃些清汤面条、馄饨、粥等量少、不油腻的食物。还可以准备一些坚果，如核桃、花生、杏仁、瓜子、开心果、腰果等，其含有丰富的微量营养素、维生素E、钙等。也可以把苹果、香蕉、西瓜、香瓜、黄瓜、苦瓜、生菜等切成小块，加入酸奶，制成营养丰富的果蔬沙拉，为机体补充营养。  
**时不时起身活动**  
长期保持一种姿态坐或躺在沙发上看比赛，会感到背部和脖子僵硬、酸疼，因此要时不时起身活动，可以一边踱步一边看电视，顺便做做深呼吸。  
(据《家庭医生报》图片摄影新华社记者 王建国)

## 健康知识

# 做好中药鉴定 保障用药安全

山东省滕州市中医医院 杜月

中药作为中华文明的瑰宝，数千年来在医学领域发挥着举足轻重的作用。然而，在中药的广泛应用中，一个不容忽视的问题，就是中药的真伪与优劣如何分辨。这就需要借助中药鉴定这一科学手段，为医学实践提供有力的保障。

中药鉴定就是对中药品种、质量、真伪进行鉴别和评估的过程。它涉及对中药的形态、性状、化学成分、药理作用等多方面的研究和分析。在医学实践中，中药鉴定的重要性不言而喻。只有确保中药的真实性和有效性，才能充分发挥其治疗疾病的功效，保障患者的

用药安全。  
**中药鉴定的方法：**  
传统经验鉴定 这种方法主要依赖于中医药专家的感官和经验，通过中药的外观、气味、味道等特征进行鉴别。虽然这种方法简单易行，但在一定程度上受到主观因素的影响，难以保证鉴定的准确性。  
现代科学鉴定 随着科技的进步，现代科学鉴定方法逐渐成为中药鉴定的主流。这些方法包括色谱法、光谱法、质谱法、分子生物学技术等，可以对中药中的化学成分、基因序列等进行精确的分析和鉴定。现代科学鉴定方法具有准确性高、客观性强、可重复性好等优点，为中药鉴定提供了有力

的技术支持。  
**中药鉴定在医学实践中的应用：**  
保障用药安全 中药鉴定的首要任务是确保用药安全。通过对中药的真伪、优劣进行鉴别和评估，可以及时发现并排除假冒伪劣药品，避免患者因误用、错用而引发的不良反应和安全隐患。这对于保障患者的健康和生命安全具有重要意义。  
提高治疗效果 中药鉴定的另一个重要应用是提高治疗效果。通过对中药的品种和质量进行鉴定和评估，可以确保患者使用的中药具有最佳的药理作用和疗效。这不仅可以缩短治疗时间，减轻患者痛苦，还可以提高患者的满意度和信任度。

推动中医药事业发展 中药鉴定在推动中医药事业发展方面也发挥着重要作用。通过对中药的深入研究和分析，可以进一步挖掘中药的潜在价值和优势，为中医药的创新和发展提供有力支持。同时，中药鉴定还可以促进中医药与现代医学的交流和融合，推动中药走向世界舞台。  
随着中医药事业的不断发展，中药鉴定在医学实践中的应用也将越来越广泛。应该进一步加强中药鉴定的研究和技术创新，提高鉴定的准确性和效率。同时，还应该加强中医药人才的培养和培训，提高公众对中医药的认识和信任度，推动中医药事业的健康发展。  
(据《大河健康报》)

## 健康提醒

# 别把急性踝关节扭伤当“小事”

丁洪磊

在古装影视剧经常会上演这一幕：不小心扭伤了踝关节，被郎中一拉、一牵、一顶，立马就恢复了正常。在现实生活中，正骨推拿虽然对关节扭伤疗效不错，但单纯整复一次就能恢复如常不太可能。因为急性踝关节扭伤可能不单是骨头错位，还可能损伤内外侧韧带或关节软骨。

**为何踝关节外侧最易受伤**  
在急性踝关节扭伤中，大约90%都发生在外侧，而内侧扭伤的概率较低，这主要是由3方面因素决定的。  
从骨头的结构来看，人的胫骨和腓骨分别构成了内踝和外踝，在人体表面是可以摸到的。外侧的腓骨比内侧的胫骨长约1厘米，这就造成踝关节往内翻时，由于缺少骨头的遮挡而更容易损伤。

内踝的韧带结构主要是三角韧带，外踝的韧带结构包括距腓前韧带、跟腓韧带和距腓后韧带，相比之下，内踝三角韧带的强度比外踝3条韧带的强度要大得多，因此对内的保护更强。  
在肌肉方面，人在行走时踝关节内翻的肌肉力量要大于外翻的力量，所以更容易发生内翻损伤，从而导致外侧踝关节扭伤。  
从门诊接诊情况来看，患者大多是在奔跑、快速行走或下楼梯的过程中，因地面不平等原因导致身体突然失去平衡，往一侧倾斜或踩空而发生急性外踝扭伤。中青年患者占绝大多数，男性和女性的发病率没有明显差异。青少年和老年患者则相对较少。青少年因其骨骼、肌肉、韧带的弹性较好，能耐受一定程度的内翻而不出现损伤。老年人一般行动较慢，自我保护意识较强，出现意外扭伤的概率较小，不过，由于存在骨质疏松，一旦扭伤更易骨折。

**没有发生骨折未必就没事**  
很多人在踝关节扭伤之后，第一时间想到的是去拍X片，如果没有骨折，就认为没什么事，用上活血化瘀的膏药，肿痛减轻就好了。这种观点其实是治疗上一个很大的误区。  
急性踝关节扭伤之后，拍X片检查是否骨折没错，但有时还可能存在韧带损伤、软骨损伤，需要进行核磁共振检查才能明确损伤程度。一般情况下，如果是内侧踝关节扭伤，因其韧带强度较大，损伤大多不严重，就无需核磁共振检查。而外侧踝关节扭伤是否要做核磁共振检查，视3种程度而定。轻度扭伤：外踝前方下方轻微的局限性肿胀，不太影响走路，这只是伤到了距腓前韧带，通常不合并其他结构的损伤，无需核磁共振检查；中度扭伤：外踝前方、正下方都有肿胀，脚不敢着地，很可能出现了距骨软骨和距下关节损伤，最好通过核磁共振明确损伤程度；重度扭伤：需做核磁共振检查，患者外侧3条韧带可能全部损伤，这种情况通常是由剧烈运动损伤造成的。

现代医学对于急性踝关节扭伤有一套标准的治疗流程，叫作“PRICE”。简单来说，“P”就是保护，主要会用到弹力绷带或者踝关节支具，轻度损伤用弹力绷带固定1周即可，中度以上的损伤需使用带钢板的踝关节支具，固定2—3周；“R”是休息，伤者需尽量减少踝关节的负重活动；“I”是冰敷，扭伤后48小时内使用冰敷治疗，每次持续20分钟，间隔1小时再敷20分钟，这样做的消肿效果比持续冰敷更好；“C”是加压包扎，对于肿胀比较厉害的情况，可使用弹力绷带适当加压，注意不要太紧；“E”是抬高患肢，以促进肿胀的吸收。

**扭伤不能“揉”存在认识误区**  
据报道，约55%—72%的人在扭伤后6周到18个月之间会受到残余症状的影响。其中，有一些人在短时期内会再

次发生扭伤，还有约10%—40%的人因反复扭伤而发展成为慢性踝关节不稳。因此，急性期踝关节扭伤如果处置不当，后面再出问题的概率就会比较大。  
很多人在扭伤后会陷入“能不能揉”的纠结，有观点认为，揉了会加重伤情。其实这是一种普遍存在的误解。对于急性踝关节扭伤，推拿的治疗效果非常明显，只不过需要专业推拿医师来操作。

推拿治疗急性踝关节扭伤的作用主要体现在两个方面。  
一是通过揉、拔、戳等专业手法，让伤处的瘀血、水肿快速消散。有些人首次治疗后，伤处肿胀的范围反而扩大了，甚至有皮下瘀血，这是一种好现象，因为推拿会增加水肿的吸收面积，并促进一些内源性因子的分泌，治疗两三次后，便可以加速水肿的吸收。

二是急性期扭伤的推拿治疗主要以理筋和正骨为主，并不是单纯的揉。通过手法的操作，可以调整筋骨的位置，让其恢复正常。对于轻度损伤，一般需要2—3次治疗，中度损伤往往需要治疗10次左右。  
如果一时之间无法前往医院或找不到合适的推拿医师，除了自行做一些简单的固定、休息、冰敷之外，还能做什么呢？首先，患者可以轻微转动受伤的踝关节，以减轻出血水肿，并对关节和筋的位置起到一定的调整作用；其次，仰卧在床上，将足底顶在墙面或者硬的平面上，做踝关节屈伸动作直到自己能承受的最大角度，且到位后坚持5秒左右，若过程中疼痛感加重，须立即停止。

总而言之，急性踝关节扭伤不是件小事，条件允许的话，建议患者第一时间到专科医院就诊，无论是现代医学的“PRICE”，还是中医的推拿，都是行之有效的治疗方法。  
(据《北京日报》作者为北京市鼓楼中医医院推拿科医师)

## 慢病防治

# 高血压患者血压降到多少才好

沈唯

高血压是全球心脑血管疾病最重要且可改变的影响因素，降低血压是预防心脑血管疾病最有效的方法之一。目前，将收缩压降至140mmHg以下是公认的标准降压治疗目标。  
日前，国家心血管病中心、中国医学科学院阜外医院教授李静团队开展了一项随机对照试验。这项研究表明，对于具有心脑血管高危风险的高血压患者，无论是否有卒中病史或合并糖尿病，采用收缩压低于120mmHg的降压目标值，比低于140mmHg的降压目标值，更能有效预防严重心脑血管事件，且安全性良好。这一新策略为高血压患者，特别是合并糖尿病或有卒中病史的高血压患者进行降压治疗提供了有力支持。相关研究论文发表在国际医学期刊《柳叶刀》。

李静介绍，尽管此前的观察性研究显示，将高血压患者的收缩压控制在120mmHg以下可能比140mmHg以下更有益，但相关结论仍缺乏证据支持。要科学证明这个观点是否合理，需要开展大规模多中心随机对照试验，直接比较这两个降压目标值对预防严重心脑血管疾病的作用及安全性。

围绕这一观点，全球曾开展过3项随机对照试验。其中两项分别纳入4733名糖尿病患者和1280名卒中病史患者，得出的结论都是将患者的收缩压降至120mmHg以下和140mmHg以下没有差异。但这两项研究的样本量并不充足，且研究采用的设计方法可能对结果造成干扰。另外一项随机对照试验虽然得出将收缩压降至120mmHg以下更能预防心脑血管疾病的结论，但这项研究采用无人值守的血压测量方式，可能会使测出的血压水平低于标准的诊室血压水平。因此，这一研究结果仍存在争议。此外，这项研究并没有纳入糖尿病患者和卒中病史患者，不能明确合并糖尿病或有卒中病史的高血压患者是否应该将收缩压降至120mmHg作为降压目标值。

由中国医学科学院阜外医院牵头开展的随机对照试验纳入了11255名具有心脑血管疾病高危风险的高血压

患者。其中，39%的患者患有糖尿病，27%的患者有卒中病史。电子系统随机将这些患者平均分为两组，分别以收缩压低于120mmHg和140mmHg作为降压目标。医生定期随访患者，平均随访时间约为3.4年。医生会根据患者血压水平调整降压治疗方案，直到患者达到设定的降压目标。如果患者不能耐受收缩压低于120mmHg，就将血压维持在患者能耐受的最低水平。结果显示，与以收缩压低于140mmHg为降压目标组相比，以收缩压低于120mmHg为降压目标的一组患者发生严重心脑血管事件，包括心肌梗死、卒中、心力衰竭而住院、卒中和心血管死亡的风险进一步下降12%。

有人认为，对于高血压患者而言，将收缩压降至120mmHg以下可能会导致患者出现脑供血不足等问题。“我们的研究结果证明，这种担心是不必要的。以收缩压低于120mmHg作为目标值，并不会增加心脑血管事件发生的风险，也不会增加严重的低血压、电解质异常、跌倒受伤或急性肾损伤等风险，只有出现严重晕厥的风险每年增加了千分之一。”李静说。

无论是在中国还是在全球范围内，高血压控制都是一大难题。根据最近一次中国慢性病及危险因素监测调查，我国仅有11%的高血压患者能将收缩压控制在140mmHg以下。有人可能会担心，把收缩压控制在140mmHg以下都这么困难，那降低到120mmHg以下是否可行呢？

对此，李静介绍：“我们在这项研究中发现，通过健康教育、合理用药和规律随访等方式，大多数患者的收缩压可以控制在设定的目标值以下，且绝大多数患者使用的是常用国产降压药物，价格便宜、容易获得。这也说明我们的降压策略在临床实践中便于推广应用。”

数据显示，我国目前约有2.45亿高血压患者，且患者群体呈年轻化趋势。“未来，我们也将进一步分析以收缩压低于120mmHg为降压目标对患者肾脏功能和认知功能的影响等问题。”李静说。(据《科技日报》)

## 贴心呵护

# 夏季腹泻高发 您应这样预防

庄媛

一到夏季，许多人感觉自己的肠胃变“脆弱”了，动不动就会有腹泻的症状。天津医科大学第二医院感染疾病科副主任医师吴存瑾支招，夏季腹泻这样预防。

腹泻一般包括感染性腹泻和非感染性腹泻，夏季腹泻以感染性腹泻为主，常见的病原体包括志贺菌、肠致泻性大肠杆菌、沙门菌、诺如病毒、轮状病毒等。另外，进食生冷食物过多、过快或腹部受凉，会使较为脆弱的胃肠黏膜受到刺激，造成胃肠道的应激反应，也会引起腹泻。

一般情况下，如果粪便特别稀薄，超过正常含水量，或次数大于每天3次，排便量超过每天200克，可定义为腹泻。表现为稀便、水样便、黏液便、脓血便或血样便，同时可伴有腹痛、恶心、呕吐、腹胀、食欲不振、发热及全身不适等。病情严重者，会因大量丢失水和电解质而引起脱水、电解质紊乱，甚至休克或死亡。

预防腹泻可以从注意饮用水卫

生、食物生熟分开、培养良好卫生习惯、减少与肠道传染病患者接触等入手。高温可杀灭致病微生物，饮用水宜煮沸后再饮用。饭前、便后要洗手。生食食物一定要洗净，尽量减少生冷食品的摄入。生熟刀板要分开，餐具要煮沸消毒后再使用。另外，夏季尽量不食用剩饭剩菜，吃剩的食物一定要及时储存在冰箱内，特别要注意中午做的饭菜，如果晚上还要继续吃，也要放在冰箱里，以免因高温高湿食物腐败，饭菜储存在冰箱内的时间也不宜过长。冰箱低温只能延缓细菌生长，并不能灭菌，因此存放在冰箱中的食物需要热透后再食用。

吴存瑾表示，针对腹泻常用的治疗药物主要分为四类：口服补液盐、止泻药物、抗菌药物以及益生菌制剂。治疗腹泻需要对因对症用药，应在医生指导下服药。老年人、儿童以及重症患者，发生腹泻应及时就医。

(据《今晚报》)



入伏以来，新城区海拉尔路街道计生协会开展了多场夏日养生气功操培训活动。活动中，家庭健康指导员通过网络课程向社区居民详细讲解了气功操招式要点与养生原理。

■本报记者 阿柔娜 摄