

## “中医骨伤关节” 科普小知识

朔州市中心医院 卢叶功

在我们日常生活中颈肩痛、腰腿痛容易发生，而中医中药在这方面的预防保健有着独特的优势和疗效。肝主筋，肾主骨。运用补益肝肾、祛风湿、通经络的药物，物理治疗效果较佳。

经过长期的积累，我们总结出大量的预防颈肩腰腿痛的治疗方法 & 保健措施，只要在医生的指导下适当功能锻炼，合理用药，我们就会远离这些颈肩腰腿关节痛疾病。

### 什么是中医骨伤关节疾病？

骨伤科是中医分科的一种，和西医的骨科有相似的地方，但也有不同。中医骨伤科，除了看骨折和损伤以外，还看风湿病和免疫科的疾病。

中医骨伤科除了看腰椎间盘突出症、颈椎病，各种关节痛，还能看像类风湿性关节炎、强直性脊柱炎这些免疫系统引起的疼痛性。

当然跌打损伤引起的骨折，中医骨伤科也看。中医骨伤科开刀方面相对少，主要是通过夹板、中药、手法复位，还有针灸这些中医的手段治疗疾病。

### 怎么预防和保健？

#### 一、饮食预防：

饮食营养调养对人们的生活十分重要，适当、合理的饮食不仅可以增强体质，延年益寿，而且可以辅助药物，达到治疗疾病的效果。比如类风湿性关节炎为一种慢性疾病，病人常因关节疼痛、活动减少、常年服药等因素影响食欲与消化功能。而食物又是日常生活所需的营养及能量的主要来源。如果病人饮食的营养及能量不能满足机体的需要，那么，不仅所服药物起不到治疗作用，而且病情还会进一步恶化。所以饮食调养对各种疼痛性关节病病人来说非常重要。

#### 二、保暖防风寒：

天气突然严寒时，应即时增添衣服以防受寒；夏季天气炎热，酷暑难当时，亦不可睡在当风之处，或者露宿达旦，因为人在入睡之后，卫阳之气静潜，毛孔开放，风寒易乘虚而入；夏日也不宜席地而卧，以防凉气侵入经脉，影响筋骨；炎夏分娩之产妇，切勿在风对流之处睡眠，或睡中以风扇直接吹拂，因产后百脉空虚，自汗较多，感受风寒则容易成疾，受累一生。身体强壮者，尚能抵御风寒，而年老体弱或劳累过度、身体较弱者，易被风寒入侵，必须谨慎。平时日常生活要保防寒，以防风湿病的发生。

#### 【骨关节康复训练】

长期关节病变会导致关节活动受限及肌肉萎缩，功能锻炼是关节功能恢复及维持的重要方法。功能锻炼时要注意锻炼的时机、类型及强度。

#### 【预防小知识】

##### 一、宜出汗

冬属阴，以固护阴精为本，宜少泄津液。故冬“去寒就温”，预防寒冷侵袭肩颈腰腿疼痛关节病是必要的。但不可暴暖，尤忌厚衣重裘，向火醉酒，烘烤腹背，暴暖大汗。

##### 二、宜健脚

健脚即健身。人们必须经常保持脚的清洁干燥，袜子勤洗勤换，每天坚持用温热水洗脚时，按摩和刺激双脚穴位。每天坚持步行半小时以上，活动双脚。早晚坚持搓揉脚心，以促进血液循环，预防腰腿疼痛风湿病。此外，选一双舒适、暖和轻便、吸湿性能好的鞋子也非常重要。

##### 三、宜防犯病

冬季气候诱使肩颈腰腿疼痛等慢性病复发或加重，寒冷还会诱发心肌梗死、中风的发生，使血压升高和溃疡病、风湿病、青光眼等病症症状加剧。因此，患者应注意防寒保暖，特别是预防大风降温天气对机体的不良刺激，备好急救药品。同时还应重视耐寒锻炼，提高御寒及抗病能力，预防呼吸道疾病发生。

##### 四、宜水量足

冬日虽排汗排尿减少，但大脑与身体各器官的细胞仍需水分滋养，以保证正常的新陈代谢。冬季一般每日补水不少于2000-3000毫升。

##### 五、宜调精神

冬天易使人身心处于低落状态。改变情绪低落的最佳方法就是活动，如慢跑、跳舞、等，能消除冬季烦闷，保养精神，是预防肩颈腰腿疼痛等慢性病的良药。

在营养成分上，手工食品和工业化食品并没有本质上的区别。

### 误区二：手工食品更安全

天然、无添加并不意味着更安全，手工食品的安全性上确实存在更大的风险。首先是合法合规问题。许多手工食品实际上是没有生产地址、生产许可证、生产日期的“三无产品”。

打个比方，当你仅通过一个不受监管的店铺购买食品时，你无法保证它的来源安全、可靠、健康。食品生产的卫生条件、原料采购渠道和质量、包装材料和运输条件都无法控制。甚至没有食品生产经营许可证和生产人员健康证，产品也没有经过抽样检测。

其次是无添加问题。很多人认为，“无添加”的手工食品更安全可靠，但这个假设也未必成立。因为制作水平和环境参差不齐，产品很难保证品质稳定。缺乏良好的运输保障和保质期要求，细菌、霉菌以及其他微生物的滋生问题也难以控制，容易导致食品出现问题。

事实上，大家不必对食品添加剂过于担忧。以我国常用的两种食品防腐剂苯甲酸(钠)和山梨酸(钾)为例，它们都有明确的使用方法和剂量标准。

相反，在缺乏监管的情况下，究竟是否使用了添加剂，以及使用了哪种添加剂的不确定性，反而更令人担忧。

## 热门手工食品

### 一、自制酒

自制酒已成为一种热门的手工食品，然而它潜藏着许多风险。

首先，自制酒的原材料可能存在问题。由于缺乏监测和检测，原材料中可能含有有毒有害物质，如重金属和农药残留等。这些物质摄入后可能对健康造成影响，甚至导致严重后果。

其次，自制酒的生产 and 包装过程容易受到污染。由于缺乏专业设备和工艺流程，细菌和其他有害物质容易在酿造或包装过程中污染酒液，导致酒质下降，增加健康风险。



特别需要注意的是甲醇这一有害物质。甲醇在人体内难以排出，摄入过量可能对中枢神经系统造成损害，甚至导致失明。由于自制酒缺乏专业设备来控制酒液中甲醇浓度，因此自制酒摄入甲醇的风险较正规生产的酒更大。

因此，一些地区的市场监管局已明确禁止小作坊、小食杂店、小餐饮店经营自制酒等。部分地区也发布了自制酒消费的风险提示。

### 二、散装果干

一些直播电商、路边小店售卖的散装果干也存在风险。

首先，散装贩卖形式容易导致尘土、微生物污染(尤其是霉菌)。另外，也存在使用过期或变质原料、过量添加剂、违规添加剂进行染色改口味等问题。

例如，部分声称“手工自制”的果干生产商为了提升产品颜色更好和保鲜期更长，可能加入过量二氧化硫、甜蜜素、香精、色素等添加剂。这些问题曾在相关新闻事件中曝光。



大型超市和正规电商渠道具备供应链筛选把关能力，出现问题可追责。但许多自制果干商户无法确保贩卖环境的清洁卫生。因此，在选择手工食品时，请注意购买渠道和保存方式，确保食品安全。

### 三、自制牛肉干

牛肉干作为一种容易出现问题的食品，我们时常会看到关于其防腐剂超标的新闻报道。

这是因为牛肉干在生产过程中对消毒处理和储存环境卫生要求较高。同时，如果原料未经过严格筛选，可能会导致含有重金属、药物残留等问题。因此，选择信誉良好的大品牌会更为可靠。



此外，一些手工红糖等产品在安全风险方面可能较小，但营养价值并无特别之处，因此没有必要购买。

#### 建议：

选择手工食品应基于个人口味、营养需求与情感需求之间的平衡。我们需要理性思考，尊重和珍视那些富有情感和回忆的手工食品，同时行使消费者权益，选择安全标准合格的产品。这样，才能更好地品尝手工食品的美味，并感受食品所传递的情感共鸣和满足。

## 焯水不是简单煮一下 有些食材必须焯水

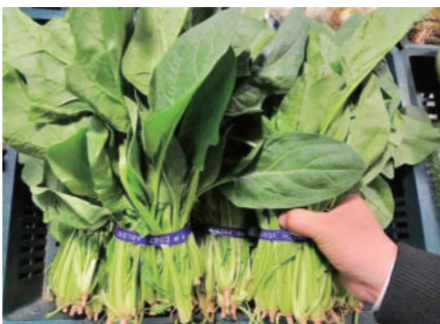
焯水，是做时常见工序，但你真的会焯水吗？哪些食材需要焯水，需要冷水还是热水？焯水，做对了健康，做错了营养和口感都会大打折扣。我们就来盘点下需要焯水的食材以及如何正

确焯水。

### 哪些食材需要焯水？

#### 1. 草酸高的蔬菜

草酸是很多蔬菜中都含有的一种抗营养成分，只是在含量上存在差异。日常饮食中草酸摄入量，可在吸收前与钙形成不溶物，妨碍钙的吸收，吸收后又可与体内的钙及其他物质形成难溶性草酸盐，增加患结石的风险。



像大白菜、小白萝卜、卷心菜、绿豆芽、红萝卜缨等蔬菜的草酸含量都很低，可以放心吃。而菠菜、空心菜、芹菜、苋菜、马齿苋等蔬菜草酸含量都比较高，吃之前需要经过一定的预处理去除草酸。

好在草酸易溶于水，热水焯就能去除掉大部分的草酸。有研究显示：将180g菠菜置于1000ml沸水中在分别焯水1分钟、2分钟、3分钟、4分钟的情况下，可溶性草酸去除率分别为43%、50%、54.7%、58.9%。而油炒对菠菜中草酸的去除率并不好，都不超过5%，即使增加烹调油用量作用也不大。

另外，马齿苋比较特殊，它的草酸含量高达1460mg/100g，是菠菜的2倍还多。有实验表明，100g马齿苋用500ml水焯煮3分钟，草酸去除率可达50%以上，焯水4分钟后弃掉汤汁食用，草酸含量为560mg/100g。这个草酸含量虽然比新鲜菠菜低，但仍然高于绝大多数青菜，还是少吃为好。

#### 2. 有“毒”的蔬菜

有些蔬菜自带毒素，如果不焯水或者生吃可能会导致食物中毒，严重会要命。

##### (1) 豆角、四季豆

生的豆角、四季豆中含有皂甙，皂甙含有能破坏红细胞的溶血素，对胃肠道黏膜有强烈的刺激作用，会引起充血、肿胀及出血性炎症，可造成恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状。

这种成分比较怕热，100℃条件下加热10分钟以上，或更高温度时炒熟炒透可裂解皂甙消除有害物质毒性。烹调前焯水，是避免中毒的好方法。

##### (2) 鲜黄花菜



鲜黄花菜中的某种成分食用后会导致恶心、呕吐、口干舌燥和腹泻。

至于这种成分是啥，目前还不明确。以往人们认为是秋水仙碱，但最新的研究对黄花菜中的“有毒成分”提出了不同的观点，认为黄花菜中并不含有秋水仙碱，含有的是多个化合物的共流出组分，易溶于水，经蒸汽、焯水漂烫可以分解，沸水处理3~5分钟可安全食用。

##### (3) 亚硝酸盐高的蔬菜

提到“亚硝酸盐”，很多人会想到“致癌”。其实亚硝酸盐本身不致癌，但它在被我们吃进身体后，会在胃酸的环境下生成亚硝胺，亚硝胺属于致癌物，过量摄入会增加健康风险。

所以，亚硝酸盐含量高的蔬菜一定要焯水后再烹调。有研究人员对上海市某郊区蔬菜卫生安全水平状况进行了评估，结果发现：新鲜蔬菜中亚硝酸盐含量普遍较低，叶菜类蔬菜中亚硝酸盐含量最高值为19mg/kg，葱蒜类、瓜菜、豆类、水生类以及茄果类蔬菜亚硝酸盐含量更低，部分蔬菜亚硝酸盐含量小于0.1mg/kg。



虽说都可以放心吃，但叶菜类亚硝酸盐含量比其他类蔬菜要更高一些，而且叶菜中的香椿亚硝酸盐含量更为突出。不过，别担心，焯水可以降低蔬菜中的亚硝酸盐含量。

有人从农贸市场、超市购买了6份香椿样品，亚硝酸盐含量在100~500mg/kg，清洗3遍能去除50%以上亚硝酸盐，其亚硝酸盐含量在50~200mg/kg，焯烫1分钟能去除90%以上亚硝酸盐，其亚硝酸盐含量在10~50mg/kg。

所以，香椿别再生吃蘸酱，即便是炒鸡蛋，也得先焯水。

##### (4) 可能被寄生虫污染的蔬菜

水生植物很可能被寄生虫污染，比如我们常吃的荸荠、莲藕、菱角，可别直接用它们做凉拌菜，很可能感染姜片虫，轻则腹痛腹泻、恶心发热，严重者还会引发肠梗阻，甚至死亡。

焯水之后再凉拌，能保证食用安全性。

##### (5) 不好清洗的蔬菜



有些蔬菜表面不平整，坑坑洼洼比较多，很容易藏污纳垢，也更容易存在农药残留问题。比如西兰花、菜花、木耳都不太好清洗，缝隙中还可能泥土和虫卵。

不过，西兰花在蔬菜中还是算维生素C含量比较丰富的，焯水时间别太久，避免维生素C损失殆尽，一般焯水1~2分钟即可。

##### (6) 有血污或特殊气味的食物

排骨、羊肉、猪大肠等动物性食物，可能会携带血污或异味，焯水能减轻它们的影响，提高菜肴的品质。焯水的时候可以加入料酒、香叶、八角等香辛料去腥增香。

### 焯水前必须知道的事儿

焯水看似简单，似乎就是“开水+食材”的事儿，但实际操作起来还有很多注意事项。

#### 1. 肉类冷水下锅，海鲜、蔬菜热水下锅

肉类食物需要冷水下锅，有助于撇去血沫。如果沸水下锅会让肉表面的蛋白质变性，最外层直接熟了，导致里面的血水出不来，达不到去血污的目的，口感也不好。



蔬菜则需要等水开再下锅。虽然冷焯比热焯草酸去除率更高，但冷焯会导致蔬菜的物理结构受到尽可能的破坏，营养物质流失较多。

#### 2. 水量要足够

水最好能淹没食材，这样才能保证加入食材后，锅里的水能在短时间内再次沸腾，缩短烹调时间，减少营养流失。

#### 3. 不同食材的焯水时间不同

对于叶菜类大多只需要焯水1分钟即可，另外建议先焯水再切菜，焯好后立刻放在冷水中降温，沥干即可，不要过份挤压，避免营养流失。



像竹笋、茭白这样的蔬菜，可多煮一会。这是因为焯水1分钟的情况下，竹笋、茭白总草酸去除率分别为60%、10.7%，而煮3分钟二者的总草酸去除率分别为63.9%、31.7%。同时它们本身怕热的维生素含量也很少，竹笋、茭白的维生素C含量都仅为5mg/100g，维生素B族都不超过0.1mg/100g，不用担心这类营养的损失。

西兰花、菜花、木耳焯水1~2分钟即可；荸荠、莲藕等要沸水焯1分钟以上；豆角、四季豆这类建议焯水10分钟以上；鲜黄花菜建议焯水3~5分钟。

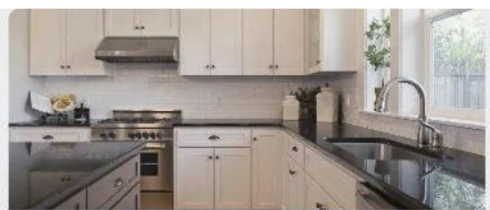
肉类下锅后等水沸腾，再煮1~2分钟，直到没有大量的血沫煮出来时即可。

#### 4. 蔬菜如果想要保持色泽，可以在焯水时滴几滴食用油。

草酸溶于水，焯水时间越久，汤汁中草酸含量越高。

#### 5. 不要重复利用焯完菜的水。

如果你不知道要吃的蔬菜是否需要焯水，那干脆就水煮菜吧。蔬菜出锅之后沥干水分，加点蒸鱼豉油或生抽，淋上香油或亚麻籽油，就是美味的一道菜啦！水煮属于低温烹调，相比于炒、煎、炸能保留更多营养，也避免了有害物质的产生。



## 5个厨房里的坏习惯 影响全家人的健康

近日，做饭的坏习惯可能导致家庭癌的话题冲上了热搜，引发大家广泛关注。

的确，厨房里的很多坏习惯，都可能致癌，或影响全家人的健康。我们盘点了厨房中最常见的5个坏习惯，快看看你有没有中招。

### 坏习惯1：

#### 不开或早关油烟机

油烟机是厨房中的必备，但很多人却把它当成了摆设，做饭很少会打开，几乎快成了闲置品。厨房油烟是室内空气污染的主要原因之一，尤其现在很多家庭都是封闭式厨房，油烟带来的空气污染问题更为严重。

长期处在油烟环境中，可能会导致咽喉炎、鼻炎、气管炎等疾病，严重则会诱发肺癌。一些流行病学研究已经证实餐饮油烟暴露与人群的肺癌发病存在关联性，且会显著增加非吸烟人群肺癌风险。

做饭的时候一定要开油烟机，同时注意开油烟机的时间。有研究显示：烹调之前20s就打开油烟机可以更好地控制油烟的分布，防止油烟扩散，在烹调过程中要一直保持开启状态，并在烹调结束后要让油烟机继续工作3分钟，别做完菜就直接关了。

另外，建议多采用低温烹调，油烟的产生会更少。有研究显示：当锅中的油温加热到170℃时，便会开始发生汽化分解，形成以10μm小油滴组成的油烟；当温度提升到270℃时，高沸点食用油分子开始汽化，出现青色油烟。油烟中含有约220

种成分，并且含有苯并芘、挥发性亚硝胺、杂环胺类化合物等致突变物和致癌物。

很多家庭都是以炒菜为主，蒸、炒、煎3种烹饪方式相比，蒸的PM2.5排放较小，炒和煎的PM2.5排放峰值是蒸的60~70倍。

### 坏习惯2：

#### 使用土榨油做菜

在老一辈的眼中，土榨油就是好东西，是健康用油的首选。但现实却是：土榨油存在较大的安全隐患，可能会致癌。

首先，土榨油没有经过精炼，杂质多、烟点低，炒菜的时候很容易产生油烟，会增加患肺癌的风险。

其次，土榨油的原料质量不能保证，可能会混有因储存不当而发霉的原材料，如果是被黄曲霉毒素污染了，常吃就会增加患肝癌的风险。

建议大家选择正规厂家生产的烹调油，从原料进厂到成品出厂都有严格的检验流程，相对更安全。

### 坏习惯3：

#### 烹调油反复使用

家里煎鱼、炸丸子剩下的油舍不得扔，经常被用来继续炒菜或者反复油炸。烹调油经过反复高温烹调，会产生更多的致癌物和反式脂肪酸，不仅会增加患癌风险，也会增加患心血管疾病的风险。

实在舍不得扔，更建议把油炸食物剩下的油过滤之后，用来做凉拌菜，同时注意别保存太久，否则油脂会氧化酸败。

### 坏习惯4：

#### 不刷锅就连续炒菜

炒完第一道菜之后，锅表面会附着很多上一道菜的食物残渣和剩下的油脂，如果继续用来做下一道菜，之前的食物残渣就会焦糊，进而产生致癌物，残留的油脂也会因为二次加热产生有害成分。

如果需要炒多道菜者，一定要在每道菜做好之后及时刷锅再去下一道。

### 坏习惯5：

#### 做菜放盐多

《中国居民膳食指南》建议每人每天盐的摄入量不超过5克，但我国大多数居民每天盐摄入量远远超过了这个标准，有些人甚至超过了2倍以上。

吃盐太多不仅会诱发高血压，也会增加患骨质疏松、胃炎、甚至胃癌的风险。因为盐摄入过高会刺激胃黏膜，可能会导致胃壁细胞脱落，而壁细胞是保护胃部健康的屏障，一旦被破坏，便会增加患胃炎的风险，最终会诱发胃癌。

做菜的时候一定要掌握好盐的使用量，别手一抖就放多了，1个人全天盐的摄入量不要超过1啤酒瓶盖(带胶垫)；还要做到少吃腌制品以及加工食物，比如咸菜、榨菜、火腿、腊肉、培根等。

小妙招：可以尝试用香辛料调味，多放葱姜蒜、十三香，也可以放点醋来增加咸味。

## 如何护理你的头发

随着生活节奏的加快，人们工作压力也在不断增大，加之不良的生活方式、营养不均衡等原因，头屑、头痒、头油、脱发等头皮问题日益突出，给人们的生活带来诸多困扰。如何缓解“头皮健康焦虑”？

### 头发被薅出多少量才算脱发？

正常人自然会掉头发，每天脱落不超过100根通常是基本正常的。因为我们的毛发处于正常的新陈代谢中。但是，有一些脱发，比如**雄激素性脱发**，可能没有明显毛发脱落，但毛发的直径会慢慢变细，显得毛发稀疏。所以，如果出现**头发脱落增多或毛发稀疏**等情况，都需要尽早就医，积极治疗。

### 脱发的诱因有哪些？

常见的脱发有雄激素性脱发(男性雄秃，既往被称为脂溢性脱发)、休止期脱发、生理性脱发、斑秃等，其中最高频出镜的还是雄秃。

- |        |           |      |
|--------|-----------|------|
| ✓ 长期节食 | ✓ 压力过大    | ✓ 熬夜 |
| ✓ 休息不好 | ✓ 慢性疾病    | ✓ 药物 |
| ✓ 女性产后 | 等均可能导致脱发。 |      |
| ✓ 护理不当 | ✓ 过度清洗    |      |
| ✓ 长期暴晒 | ✓ 烫发过频    |      |
| ✓ 频繁烫染 | 等也会导致脱发。  |      |

还有一些 **遗传** 因素导致的先天性脱发。

### 减肥会脱发吗？

脱发的原因有很多，营养、精神紧张或突然的精神刺激、某些微量元素的缺乏都可造成脱发增加。减肥过程中涉及饮食的控制，会造成毛发代谢相关的能量供应与营养素摄入突然改变，会造成毛发生长周期的改变，引起休止期脱发。

### 多久洗一次头发合适？

洗发的次数因人而异，根据发质、季节及工作生活环境的不同，一周需要洗头3-7次不等。

- |                     |                        |
|---------------------|------------------------|
| 油性发质<br>建议每天或隔天洗头一次 | 中性或干性的发质<br>建议一周清洗3-5次 |
|---------------------|------------------------|

在夏天气温升高对经常在户外运动的人而言，头发更容易受到强烈紫外线和空气中粉尘的影响，每天洗头成为避免发质受损、保持清爽形象所不可或缺的步骤。

来源：新华网、科普中国等

## 声明

朔州市平安运输有限公司不慎将晋F23444和晋F618挂的道路运输营运证丢失，晋F23444的道路运输证号：朔字140602003710，晋F618挂的道路运输证号：朔字140602003963，现声明作废。