别再忍痛、乱吃药 这些要点千万记牢

“疼痛不用专门治，忍一忍就好”“老了哪有不疼的”，这些说法对吗？主任医师樊碧发介绍，这些说法不正确，加强日常健康管理可以预防慢性疼痛。

日常生活中，避免久坐、久站和长时间低头。坚持适度运动，增强肌肉力量，注意劳逸结合。对于已经出现的疼痛，要留意疼痛的部位、持续时间和变化情况，不要一味忍耐，也不要盲目按摩、热敷或自行用药。

突发剧痛或伴有危险信号要尽快看急诊。突发剧烈胸痛、腹痛、头痛，或疼痛伴呼吸困难、冷汗、肢体无力、意识异常，应立即就医，必要时拨打120。老年人摔碰后“一动就疼、不动不疼”，也要尽快检查，排除骨折等损伤，不能因为还能活动就掉以轻心。

持续反复的疼痛要专门评估和治疗。持续或反复超过3个月通常称为慢性疼痛，但就医不必等满3个月。只要疼痛持续不缓解、逐渐加重，或已影响睡眠、工作和生活，就应及时就诊。长期忍痛可能让神经系统对疼痛更加敏感，形成疼痛、失眠、情绪不佳相互影响的循环。有些疾病虽然已经好转，疼痛却可能持续存在，比如带状疱疹的疱疹消退后，仍可能遗留神经痛。老年人长期疼痛还可能导致活动减少、肌力下降，更应积极干预。

按病情选科室，顽固疼痛可到疼痛科。病因较明确时，可先到相关专科，比如外伤、关节问题看骨科，反复头痛看神经内科。如果原发病已控制，疼痛仍持续，或在多个专科检查后原因不明、常规治疗效果不好、药物副作用难以耐受，可到疼痛科进一步评估，不要自行长期服用或加量使用止痛药。

理性看待疼痛用药，不要因怕“上瘾”而拒绝治疗。

樊碧发介绍，大家要客观理性看待疼痛用药问题，不要因怕“上瘾”而拒绝药物治疗。

布洛芬、塞来昔布等常用止痛药的不当使用可能引起胃肠道、肾脏或心血管不良反应，但一般不具有成瘾性；

吗啡、芬太尼等阿片类药物有成瘾风险，必须按医嘱使用、定期评估，不能自行加量或突然停药。

有的药名不同，但成分可能相同，不要自行叠加同类止痛药，感冒药中也可能含有解热镇痛成分，用药前请医生或药师核对。

病因不明、持续加重的疼痛应及时查因，不能靠反复吃止痛药拖延就诊。

疼痛患者就诊时建议带上用药清单，最好学会描述疼痛的几个特点。不少老年人患有各种慢性疾病，就诊时可以把降压药、降糖药、抗凝药等正在使用的药物列出来，写明剂量和服用次数，并告知药物过敏史及胃肠、肝肾、心脑血管疾病。另外，提前记下哪里疼、怎么疼，比如针刺样、烧灼样，疼多久、什么时候加重或缓解，以及对睡眠、情绪和活动的影响。疼痛程度可用0至10分描述，0分是不疼，10分是能想象的最剧烈疼痛。同时带上检查结果，说明原发病治疗情况、用过哪些止痛药、效果如何、有无不良反应。

提醒大家，目前疼痛的治疗方法很多，医生会根据病情选择药物、神经阻滞、微创治疗或康复训练。运动康复应按评估结果循序渐进，治疗后按时复诊，反馈疼痛、活动能力和药物反应，及时调整方案。

“只吃粗粮等于健康” 真的如此吗

一段时间以来，网上有种观点非常盛行，那就是“只吃粗粮等于健康”。事实真的如此吗？全谷物、杂粮、粗粮类产品越来越多，三者是一回事吗？消费者该如何选择？

全谷物、杂粮、粗粮是一回事吗

什么是全谷物？按照定义，谷类食物没有经过精加工，或者经过碾碎、压扁等粗加工，依然完整保留谷物天然的麸皮、胚乳、胚芽，才能够称为全谷物。像糙米、全麦，属于典型的全谷物。

中国农业科学院作物科学研究所研究员周美亮介绍，把稻壳剥掉了之后，含有麸皮、胚芽和胚乳的，就叫糙米，糙米是全谷物的；把麸皮和胚芽去掉之后，只保留胚乳、看上去比较光亮的就是精米，精米不能算全谷物。

而我们常说的杂粮，是从品种上来区分的，指水稻、小麦、玉米三大主粮以外的粮食，像小米、荞麦、藜麦、燕麦都属于杂粮。杂粮只是品种归类，粗粮则是大家耳熟能详的通俗叫法，是相对于精米白面来说的，指加工比较简单、保留外皮部分营养的粮食，没有对应的国家标准。



是否“全谷物”要看配料表

超市货架上，全麦、杂粮、全谷物食品随处可见，消费者又该如何选购自己需要的商品呢？

我国粮食行业标准《全谷物分类与标示要求》明确规定：以全谷物等为原料，经加工制成且全谷物含量在25%以上的谷物制品，才能被称为全谷物制品。标准要求，全谷物原料应在配料表中注明具体种类及含量；全谷物制品还应在包装主视面醒目标示“全谷物制品(100%)”、“全谷物制品(50%+)”或“全谷物制品(25%+)”。

专家提醒，消费者要仔细看配料表，如果全麦/全谷物成分排在配料表后几位，或者含量低于25%，就不能标注“全麦”或“全谷物”。



北京大学人民医院临床营养科副主任营养师王勃诗介绍，肉眼就能看到燕麦、藜麦这样的一些全谷物的原材料，我们是首推的，可以买回来自己加工成杂粮饭、杂粮粥或者全麦面包等。其次我们要去选择那些加工程度越低的全麦食品，比如说全麦面包、全麦馒头、玉米面窝头等。

全谷物并非吃得越多越好

专家提醒，全谷物虽好，但并非适用所有人，盲目大量食用反而会带来肠胃负担。

中国农业科学院作物科学研究所研究员周美亮介绍，像红米这些糙米，它的膳食纤维的含量就能达到百分之三点几；绿豆的膳食纤维可能也达到了6%、7%；荞麦的膳食纤维就更高，达到8%；精米的膳食纤维含量很低，只有百分之零点几，不超过百分之一。

不难看出，膳食纤维是全谷物最核心的营养亮点，充足的膳食纤维能延缓糖分吸收，降低升糖速度，提供持久饱腹感。谷物中富含的钾元素还能促进钠排出，对调节血糖、血脂、体重和血压有很好的辅助作用，但膳食纤维同样会加重肠胃消化负担。

王勃诗介绍，一些胃肠功能偏弱的老年人，吃过量的粗杂粮可能会导致腹胀、消化不良或者排气增多等。这种情况下，建议尽量减少粗杂粮的比例。



专家建议：

普通人群至少保证一日一餐有全谷物；

高龄老人、青少年可以从主食占比1/4起步，耐受后逐步提升到1/2；

两岁以下婴幼儿，不建议食用粗杂粮；

糖尿病、肥胖人群则适合适当提高全谷物比例。

王勃诗介绍，粗粮和细粮其实从热量的角度来说，它们是差不多的，但是升糖指数是有差别的。对于慢病人群，粗粮虽然同样提供这么多热量，但是它的饱腹感更强，胃排空更慢，对于餐后血糖的管理会更好，所以这两类人群，粗粮的比例一定要相对更多一些。

专家提示，杂粮也存在部分抗营养因子，会降低营养吸收，不建议单一长期大量吃某一种杂粮，提倡多样化搭配，兼顾口感和营养。

吃了这么多年的胡萝卜 第一步竟错了

你一般怎么吃胡萝卜呢？是爆炒、炖煮，还是直接生啃？胡萝卜价格实惠、营养丰富，但错误的处理、烹饪方式，会白白浪费很多营养，听说胡萝卜切成丝后先放一放，营养更丰富，这是真的吗？

经常吃胡萝卜有哪些好处

从传统养生角度讲，胡萝卜味甘辛、性平，能够健脾和中、化痰止咳、滋肝明目。冬季气候干燥寒冷，脾胃消化能力容易变弱，适量吃些胡萝卜，有助于减轻脾胃负担、促进消化。

从现代营养学角度看，常吃胡萝卜有以下好处：

1.润泽肌肤、保护呼吸道：胡萝卜富含β-胡萝卜素，可以在体内转化为维生素A，既能帮助润泽肌肤，辅助改善皮肤干燥脱屑，又有助于维护呼吸道黏膜屏障，对减少冬季上呼吸道不适有一定帮助。

2.帮助消化：胡萝卜含有果胶与膳食纤维，这类成分有助于促进消化，减轻秋冬高热量饮食带来的胃肠负担。

3.平稳餐后血糖：胡萝卜属于低升糖指数蔬菜，富含果胶等可溶性膳食纤维。果胶可在肠道形成凝胶，延缓葡萄糖吸收，平稳餐后血糖。同时，β-胡萝卜素具有抗氧化作用，有助于减轻胰岛细胞氧化损伤，对胰岛素敏感性有一定改善作用。相关研究显示，胡萝卜切丝静置后富集的多酚可抑制糖分分解酶，有助于平稳血糖。

4.辅助调节血脂：β-胡萝卜素在体内转化为维生素A后，有助于促进脂肪酸氧化，对脂质合成有一定抑制作用。胡萝卜中的可溶性膳食纤维有助于结合胆汁酸，减少其重吸收，促进胆固醇排出。绿原酸等多酚类物质则通过抗氧化、抗炎作用辅助改善糖脂代谢。这些成分协同配合，对血脂管理可起到一定膳食辅助作用。

吃胡萝卜有哪些讲究

1.胡萝卜切丝后别急着炒，适当“静置”营养更丰富

胡萝卜切丝产生机械损伤，会触发自身的防御反应，多酚、绿原酸这类活性物质含量随之升高。相关研究在15℃的实验室条件下静置48小时，能够观察到多酚明显增加。需要注意的是，对应的有益作用目前只在动物实验中看到，还没有人体试验佐证，仅作科研参考。

居家小技巧：咱们在家不用复刻实验室48小时的条件，胡萝卜切好之后，可以静置10分钟再下锅，注意静置时间不能太长，防止食材变质。

2.食用胡萝卜，注意这3点讲究

①不建议生吃：β-胡萝卜素包裹在坚硬的植物细胞壁里，生吃细胞壁很难破开，营养释放少，吸收利用率偏低。

②不宜多油：β-胡萝卜素是脂溶性营养素，需要油脂帮助吸收，但不需要重油爆炒，少量油即可。

③加热不宜过久：长时间大火炖煮会破坏抗氧化活性物质，推荐清蒸、焖煮或者快炒，煮至断生就可以。

胡萝卜推荐这样吃：翠金鲜饺

主要食材：胡萝卜、西蓝花、猪肉、面粉

制作方法：

1.胡萝卜切细丝，与西蓝花一同下锅焯水，捞出后分别切碎备用。

2.锅中放少许油，放入胡萝卜碎翻炒几下，盛出放凉备用。

3.猪肉馅加少许清水澥开，再加盐、鸡粉、胡椒粉、蚝油、料酒拌匀，最后拌入胡萝卜碎和西蓝花碎。



4.面粉中加入一颗鸡蛋和适量清水，揉成光滑面团，醒10分钟。

5.包成饺子，水烧开后下入锅中煮熟即可。

营养价值：

这道饺子里，胡萝卜健脾和中，切丝静置后多酚含量更高；西蓝花富含膳食纤维与抗氧化物质；猪肉提供优质蛋白质，其中的天然脂肪还能帮助胡萝卜中的脂溶性β-胡萝卜素更好地被身体吸收。

三者搭配实现了荤素互补，既能补充能量，又能健脾养胃。这种组合对平稳餐后血糖波动和减轻血脂代谢负担都更为友好。

胡萝卜食用指南

1.吃法要点：不建议生吃，优先少油快炒、清蒸、短时间焖煮，避免长时间大火炖煮。

2.营养技巧：胡萝卜切丝后可静置10分钟，有助于提升多酚含量，切忌久放，防止变质。

针对不同人群 冬枣怎么吃才更养生

又到了吃冬枣的季节。冬枣口感脆甜又有营养，有助于提高免疫力、改善睡眠质量、抗氧化、缓解焦虑，可谓“宝藏水果”。针对不同人群，冬枣怎么吃才更养生？

它被称为“活维生素丸”

甜脆营养高

吃维生素C含量高的水果，可以帮助增强人体免疫力、抗氧化，而氧化是细胞癌变过程中，一个很重要的路径。维生素C含量较高的常见水果有：冬枣(鲜)、番石榴、中华猕猴桃、橙、草莓等。

俗话说，一日吃三枣，一生不显老。冬枣鲜食可口、皮脆、肉质细嫩、汁多无渣、甘甜清香。冬枣营养丰富，有“活维生素丸”“百果王”的美誉，含有天门冬氨酸、苏氨酸、丝氨酸等十余种氨基酸，维生素C的含量尤其丰富。

根据《中国食物成分表(第6版)》显示，每百克可食的冬枣中含有243毫克的维生素C，这一含量分别是柠檬的11倍、橙子的7倍以及苹果的60倍。维生素C，又称抗坏血酸，是一种水溶性维生素，在人体新陈代谢过程中发挥着重要作用，具有抗氧化、改善贫血、提高免疫力、促进铁和钙的吸收、加速伤口愈合及美容美白等效果。

补益脾胃、养血安神

从中医角度来看，冬枣味甘性温，归脾、胃经，具有补益脾胃、养血安神的功效。

增强免疫力、改善代谢、缓解焦虑情绪

冬枣中富含膳食纤维、维生素A、硫胺素、核黄素、钾、钠、磷等多种营养素。这些营养素在调节代谢、促进营养物质吸收、激活体内重要酶以及参与神经调节等方面都发挥着重要作用。因此，冬枣不仅能增强免疫力，还能改善代谢、缓解焦虑情绪。秋冬季易感冒，多吃冬枣可以调节免疫，增强免疫力，预防感冒。

抗氧化、护肝、调节肠道菌群

冬枣中还富含枣多糖，这是一种具有重要代谢作用的物质，可以抗氧化、护肝以及调节肠道菌群。秋冬干燥，皮肤易干，多吃冬枣还能提高皮肤弹性，让人年轻有活力。

保护心血管、改善睡眠质量

相较于其他水果，冬枣中含有丰富的环磷酸腺苷。这种重要的代谢物质在人体中具有扩张血管、改善肝功能、促进神经再生和保护心血管的效果。研究还表明，环磷酸腺苷能够有效改善睡眠质量，延长睡眠时间。

冬枣中还含有芦丁成分，能维持血管弹性，保护心脑血管。

冬枣可以这样吃

生吃

适合一般人群，是最简单且可以保留较多营养成分的方法。

熟吃

适合脾胃虚弱人群。可以将冬枣煮粥、煲汤或蒸着吃。冬枣蒸着吃，利于健脾养血。

推荐药膳：冬枣木耳百合蛊

“冬枣木耳百合蛊”以冬枣为主，取其补中益气、养血安神之效；辅以木耳益气润肺、百合养阴清心。它们之间有一种协同作用：性味平和不燥、滋而不腻，既适合日常调味，又能兼顾气血亏虚、肺燥、心烦等症状的调理。不仅有助于补气血，还能避免寒凉问题。

寒冷的冬季，当感到浑身乏力、烦躁不安时，推荐您来上一份“冬枣木耳百合蛊”，既甘甜爽口，又暖心暖胃。

如何科学食用冬枣

控制量

需注意，虽然摄入充足的维生素C对身体健康有益，但水果也不宜多吃。对于健康成年人，《中国居民膳食指南(2022)》建议，我国居民每天应该摄入200～350克的新鲜水果。注意，果汁不能代替鲜果。推荐在两餐之间，如9:00～10:00或15:00～16:00吃，或者在早餐时适当吃一些水果。考虑到鲜枣的含糖量和热量，建议普通人每天冬枣的摄入量不要超过10个(约为150克)。

这几类人群慎吃冬枣

对于血糖已经升高或诊断为糖尿病的患者，特别是在血糖控制不稳的情况下，建议不要食用冬枣。如果血糖控制平稳且非常喜欢冬枣的口感，可以少量偶尔食用，但一定要控制摄入量。

腹部胀气者不宜多食，胃炎、胃溃疡患者吃鲜枣时应去皮。

孩子身高正在被糖“压缩” 警惕生活中的隐形高糖食物

近日，“想让孩子多长个先控糖”话题登上热搜。甜食到底会不会阻碍孩子长高？日常的糖摄入又该注意什么？

糖究竟会不会影响“长高”

《中国居民膳食指南(2022)》中指出，7岁及以上年龄儿童和成人每人每天添加糖摄入量最好小于25克，最高不超过50克。

糖吃多了，不会直接让孩子长不高，但会在不知不觉中“拖后腿”，糖究竟是如何影响身高的？

干扰激素分泌

孩子经常喝奶茶、吃甜品，血糖反复升高，胰腺随之分泌大量胰岛素，这种高水平的胰岛素，会干扰生长激素的分泌节奏。

影响骨骼发育

肾脏在排出多余糖分时，会“连累”钙离子一同排出，同时，代谢大量糖分，还会消耗维生素B1，影响钙的吸收，钙质流失多于补充，骨骼生长就会受到影响。

挤占营养空间

孩子饭前吃甜食，血糖升高带来虚假饱腹感，正餐时蔬菜、肉类吃得少，蛋白质和微量元素摄入不足，长期如此，容易营养不均衡，影响体质和免疫力。

压缩生长周期

孩子长期高糖饮食，容易诱发肥胖，而肥胖是儿童性早熟的重要诱因，性早熟会让骨骺线提前闭合，导致孩子的整体生长周期被压缩，骨骺线是位于长骨末端的一层软骨组织，会随着年龄增长逐渐闭合。 一旦骨骺线完全闭合，就代表身高停止增长。



警惕“不甜”的隐形高糖食物

糖果、奶茶、蛋糕……

这些“明面上的甜”家长还会防着，真正容易漏掉的，是那些吃着不甜、糖却没少放的食物。

标注“零蔗糖”的食品

一些标注着“零蔗糖”的食品，虽然没有添加白砂糖，但配料表中仍有低聚果糖，麦芽糖浆、浓缩果汁甚至果酱等成分。

饮料果汁

果汁、运动饮料、果茶等，配料中几乎没有淀粉和膳食纤维，所以营养成分表上的碳水化合物，基本可以等同于糖，所谓的“健康果汁”，本质上仍是含糖饮料。

调味酱料

番茄酱、沙拉酱、蚝油，豆瓣酱、烧烤酱等调味酱料，在加工过程中常被加入不少糖，用来中和咸味、提升口感。

养生类代餐

精加工麦片、果干，银耳羹、风味发酵乳等，常为优化口感而额外加糖，例如，每100克风味发酵乳，含糖量可达8～12克，分辨真实含糖量，看配料表比尝甜不甜更可靠。

按照《食品安全国家标准 预包装食品标签通则》，添加的糖都要在配料表中如实标示，并按加入量递减排列。如果白砂糖、蔗糖等成分排在配料表前3位 ，说明这是“高糖食品”，最好让孩子“忌口”。

如何科学控糖

长高还有哪些“招”？认出隐形糖只是第一步，科学控糖也很重要，分年龄段进行控糖。

根据《中国儿童肥胖的评估、治疗和预防指南(第二版)》，儿童应严格限制添加糖：4岁以下婴幼儿应当完全避免摄入蔗糖、果糖、果葡糖浆等任何含添加糖的食品；5～10岁儿童不建议额外添加糖；11～18岁儿童青少年则要严格限制含糖饮料、能量饮料的摄入。

吃糖也要挑时间，避开两个“最伤身高”的窗口，不要空腹吃糖，伤胃且血糖飙升，

最好饭后吃糖，血糖相对稳定，尽量避开睡前1～2小时吃甜食。

除了控糖，长高还要注意这几件事

保障睡眠

晚上10点到凌晨2点，是生长激素分泌高峰，建议小学低年级孩子晚上8点半前上床，最晚别超过9点半。

多做纵向跳跃运动

跳绳、摸高跳、打篮球、打排球，这些运动能促进骨骼生长，建议每天保证30～60分钟的户外活动。

吃得对比吃得多重要

每天大约500毫升牛奶，1～2个鸡蛋，搭配瘦肉、鱼虾这些优质蛋白，蔬菜、水果别少，基础营养别落下，控糖腾出的空间要用对的食物填上。

孩子身高由多重因素共同决定，控糖只是其中一环，管住糖摄入，培养健康生活习惯，才能更好地抓住孩子的长高窗口期。

颈后皮肤发黑增厚 警惕糖尿病风险

11月14日是第20个联合国糖尿病日，今年的宣传主题是“早发现，早行动”。北京协和医院主任医师许岭翎提醒大家主动识别健康风险，积极开展早期筛查和科学干预。比如，如果皮肤褶皱处色素沉着、增厚，通常存在胰岛素抵抗，属于糖尿病的高风险人群。

很多糖尿病人早期没有典型表现，因此提倡主动筛查。

比如有糖尿病家族史、超重肥胖、35岁以上、有妊娠糖尿病史或巨大儿分娩史的孕妇等糖尿病高风险人群，应主动筛查血糖。

一旦出现喝得多、尿得多、吃得多却体重下降，或反复感染、伤口难愈，应尽快就医。

一些2型糖尿病患者在确诊前多年会反复出现餐前心慌、出汗、手抖，要及时查明原因，即使一时血糖正常，也需要以后每年定期筛查血糖。

确诊后接受规范治疗。遵医嘱用药、监测血糖，定期检查眼底、肾脏和双足。同时要掌握自我健康的技能，包括合理饮食、适量运动，平和心态。尤其不能把司美格鲁肽等GLP-1受体激动剂类药物当作普通“非处方药”自行购买注射降血糖或用于减重。这类处方药有严格的适应证、禁忌证和不良反应，应由医生评估后使用，不合理使用该类药物可能导致胰腺炎、甲状腺髓样癌等严重后果。

对于出现手足麻木等神经并发症的患者，要注意皮肤方面的护理。

比如平时应经常检查自己的双脚，包括足背、足底、脚趾间以及趾甲周围，观察有无皮肤破损、水疱、红肿、颜色改变或温度异常。

洗脚时水温不宜过高，建议控制在37℃以下，洗后轻轻擦干，尤其注意擦干脚趾间的水分。

日常应选择宽松、柔软、透气性好的鞋子，穿鞋之前仔细检查鞋内有无异物。

不要光脚走路或自行处理鸡眼或厚茧，应请专业人员处理。

修剪趾甲时要平剪，不要剪得过短或剪到边角。

一旦发生足部破损、水疱或感染迹象，应立即就医。

来源：央视网等

招 聘

招聘室内设计专员1人：大专及以上学历，室内设计相关专业，熟练使用CAD、3DMAX、PS等绘图设计软件；负责物业装修图纸审核、现场跟进及公区改造或室内设计工作。

报名者请将个人简历、学历学位证书、学历学位认证报告、专业技术职称、注册/职业资格证书、等扫描件打包(文件命名为“竞聘职位+姓名”)，统一发送至邮箱：3114319715@qq.com，有意者可致电18334944983。

朔州市朔城区金诺管家物业管理有限公司

2026年11月17日

声 明

支文波不慎将支睿辰的《出生医学证明》遗失，出生证编号：U140094960，现声明作废。

张美连(身份证号：142133194911042521)不慎将朔州市怀仁市新家园乡新家园村(2块)总面积3.0亩的农村土地承包经营权证丢失，登记簿代码：140624201217000096J，现声明作废。

山西省朔州市山阴县广武镇苏庄村股份经济联合社(统一社会信用代码：N2140621MF4533722N)不慎将财务专用章丢失，编号：1406213001806，现声明作废。

朔州市朔城区蒙氏烧烤店(统一社会信用代码：92140602MA0HAF4M32)不慎将公章遗失，编号：1406000069700，现声明作废。

朔州市平鲁区崾峥建筑有限公司(统一社会信用代码：91140603MA7Y5FXL0D)不慎将公章丢失，编号：1406033000217，现声明作废。

忻州汇科新能源有限公司(统一社会信用代码：91140900MA0L0QG92P)不慎遗失2025年5月26日下发的营业执照正、副本，特此声明作废。