



健康微观点

年纪轻轻为何有白发

在25岁前就出现的白发被称为“少年白”。大规模研究发现，“少年白”与家族遗传相关性最强。

除了遗传因素，有以下特点的人更容易提前出现白发：**1.压力过大** 压力可以改变黑色素和某些蛋白质，导致头发变白。**2.经常熬夜** 睡眠不足会扰乱交感神经和细胞代谢，影响黑色素分泌。**3.梳错发型** 总是中分或三七分，分界处容易长白发。另外，吸烟、烫染发，也会增加白发可能。

——《生命时报》

多设闹钟易疲劳

德国图宾根大学行为神经学教授詹·鲍恩解释，如果你对一件事有预期，身体就会释放促肾上腺皮质激素。这种激素与压力有关，会提示你在特定时间做某些事，而大多数设置了闹钟的人拥有更多这种激素。

经常醒得比闹钟早，说明压力指数可能较高。如果设置多个闹钟，就容易让人陷入慢性压力和疲劳中。

——《生命时报》

带着怒气入睡伤害身体

美国《神经学杂志》上研究发现，带着怒气睡觉，醒来时也许更生气。强烈的情感会影响大脑的杏仁体、纹状体以及对新体验进行编码的海马体。在强烈的情感刺激下，人对某些事件的记忆会得到大幅强化。

另外，带着怒气入睡，还会让人心跳加快、呼吸急促、失眠或影响睡眠质量。因此，如果生了气，就要在睡觉之前想办法排解掉。

——《生命时报》

指甲太短易患甲沟炎

指甲剪得太短，甲周皮肤就可能将指甲的末端覆盖起来，从而形成指甲长进肉里的现象，即嵌甲。由于嵌甲造成甲沟组织损伤，导致疼痛、红肿；再加上某些不良的卫生习惯，甲沟藏污纳垢，很容易引起甲沟组织感染，造成甲沟炎。

最好将指甲剪成方形，前端是一条直线，而非圆弧形。不应剪得太深、太短，应让指甲尖露出1毫米左右小白边。

——《生命时报》

男子喝了自制药酒出现心脏骤停

经过一天一夜的抢救，神志才恢复清醒

近日，广西桂林一男子喝下自己泡的药酒后，口舌发麻、心跳加速、失去知觉。被送到医院后，他多次出现室颤、心跳骤停等情况，经过一天一夜的抢救，神志才恢复清醒。

医生介绍，患者中毒，正是因为喝了草乌、川乌泡的药酒。民间用高度白酒来泡上述两种药材，有祛风湿的可能性，但只能用来外擦，不能内服。



1 药酒，分内服和外用

事实上，因药酒出事的案例时有发生。

有人将药酒当成万能药，当身体出现某些不适时，总想喝点药酒缓解。药酒并非万能，不当使用还可能发生危险。

所谓药酒，即将处理洁净的中药材、饮片，按一定比例浸入50度—60度的纯粮白酒中所制得的澄明液体制剂，也有用黄酒、米酒或葡萄酒替换纯粮白酒的。

传统的药酒一般可分为外用和内服两种。外用酒涂在皮肤上，治疗跌打损伤、关节疼痛，以前在民间流传很广。外用酒所泡的药材，大多是生川乌、生草乌等有毒中药，外用效果很好，内服则会危及生命。

目前，国内由正规厂家生产并获批上市，用于疾病防治或养生保健的药酒有160种左右，大致分为以下3大类：

1.祛风胜湿、通络止痛、强壮筋骨

类 有内服和外用两种，多用于风寒湿痹、筋骨疼痛及关节病变。例如舒筋活络酒、祛风活血酒、杜仲酒等。

2.壮腰暖肾、温肾壮阳类 如参茸酒、苁蓉酒、蛤蚧酒、虫草补酒等。

3.补气、补血或气血双补类 如用于补气的人参酒，用于补血的当归酒，用于补阴的地黄酒，用于气血双补的八珍酒等。

2 专家：不提倡自行泡制药酒

由于药酒的药理作用明显，加之其生产涉及处方的审定、酒的选用、药料质量的控制，以及矫味剂、着色剂、制备工艺的采用和设备设施条件的审批等诸多专业领域，因此国家相关部门既未提倡也未允许普通民众及各类酒店、餐馆等自行配制药酒。规定虽不允许，但还是有很多人自行泡制药酒。

从现代医学来看，药与酒不分的做法是极不科学的。现代医学体系里，概念精确明晰，药、酒和食品是绝对不同的东西，界限分明。

在传统医学里，药食同源却是很自然的事，很多时候，药品和食品的界限模糊不清，难分彼此。比如葱、姜，在餐桌上是调味品，当菜吃；感冒时可以用来发汗、祛寒，当药用。酒也一样，中医认为，出现跌打损伤时，用酒来送服一些活血药，可以加快循环，有助祛除瘀血。

出于养生保健目的，很多人觉得补药都能泡酒，有些甚至把好多种药材泡在一起，中药专家提醒大家，许多药材

并不宜入酒：

1.大多数矿物类药 特别是有毒的，如砒霜、朱砂、银朱、雄黄等。

2.许多毒性很强或作用强烈的中药 比如对肝肾毒性很大的马钱子、生川乌、生草乌、生天雄、生附子、小白撑、生天南星、生白附子、生半夏、雷公藤、甘遂、大戟、商陆、芫花、苍耳子、水蛭、斑蝥、蟾酥等。

3.新近引入的、临床使用经验很少的新品种药材。

3 饮用药酒要注意5件事

饮用药酒前应先请中医辨证后开处方，根据具体情况和体质选择，切勿想当然。使用药酒，要注意以下几点：

1.早晨空腹和夜间不宜饮用 应在中餐或晚餐前1小时饮用。同时，应把握季节时令，温阳、补益性药酒多宜冬日使用，炎炎夏日应尽可能少饮或不饮。

2.不同情况有不同使用量 应根据个人对酒的耐受能力及药物的性能确定用量，一般每次可饮10毫升—30毫升；如药中含有猛药，应以10毫升—15毫升为宜，决不可放量豪饮。

3.服药期间勿随意饮用 服用西药期间，绝不可随意饮用药酒。许多西药均不可与酒或药酒同用，否则会产生严重的不良反应，服用前应咨询药师。

4.饮用药酒期间注意饮食 饮服药酒，应尽量选食高蛋白和富含维生素的食物，如新鲜蔬菜、鲜鱼、瘦肉、豆类、蛋类，不宜吃咸鱼、香肠、腊肉，以免伤肝或诱发不良反应。

5.出现问题及时就医 饮用后出现恶心、呕吐、胸闷不适、口唇或肢体发麻，应立即到医院就诊。

高血压、糖尿病等慢性病患者，以及肝肾功能异常者都不宜饮用药酒，否则不仅不能治疗疾病，还可能加重病情。药酒中的酒精和药物一旦和正在服用的西药发生相互作用，就可能出现不良反应。

感冒、发热、咳嗽、咽喉肿痛者，患有各种急性病者，肺结核、皮肤病、痛风患者，儿童、妇女、经期、孕期、哺乳期的女性，高龄和身体虚弱的老人等均不应饮用药酒。总之，药酒也是酒，能少喝就少喝。

据《生命时报》

两位20多岁的姑娘患上结肠癌

医生：可能与她们的饮食习惯有关



资料片

20岁的女孩小雪(化名)近日出现腹痛，来到宁波市鄞州区人民医院消化内科就诊。没想到，检查结果让全家人措手不及——她被医生确诊为结肠癌中期。

据了解，小雪从半年前开始时常感觉头晕乏力，每个月的月经量也变多了。小雪说：“我以为是贫血所致，希望通过多吃红枣、猪肝等食物来改善。可几个月下来，贫血症状反而越来越严重。”后来，她突然腹痛难忍，才前往医院就诊。

据小雪的主治医生、宁波市鄞州区人民医院消化内科副主任医师史久煜透露，近日，他还接诊了一位24岁女孩小丽(化名)，也是因贫血、腹痛来就诊，结果也被查出结肠癌。

史久煜医生提醒，出现贫血应及时到医院进行血常规检查，明确病因，再对症治疗。

为什么两个姑娘才20多岁，就患上了结肠癌？在分析病情并排除遗传因素后，史久煜医生认为，这可能与她们平时的饮食习惯有关。两位女孩都喜欢吃烧烤，烧烤类食品中的3—4苯并芘

是一种致癌物质，如果长期食用，就可能为结肠癌埋下祸根。

天津医科大学肿瘤医院结直肠肿瘤科主治医师刘嘉介绍，早期结肠癌往往没有症状，或症状不明显，仅表现为消化不良、腹部不适、大便潜血阳性等。

随着疾病的进展，患者逐渐出现临床症状，因其发病部位不同，表现为不同的临床症状及体征，但多数与大便有关。

防肠癌，生活习惯很重要。高脂肪食物易引发便秘，还会增加肠道内胆胆汁酸的分泌，对肠道黏膜形成刺激和损害。身体长期处在这种刺激和损害之中，就容易发生结肠癌。

另外，久坐不动、腰腹部脂肪过多、吸烟、喝酒等不良生活习惯，也会增加患结肠癌的风险。

据《健康时报》

疫情居家医学观察的特别注意事项

居家医学观察的特别注意事项

1.应在社区医务人员指导下进行居家医学观察。

2.居家医学观察期间，拒绝一切探访，其他家庭成员尽量不进入隔离房间。尽量减少与其他家庭成员接触，必须接触时，保持1米以上距离，戴好口罩，做好个人防护。

3.医学观察者应当每天早、晚各进行一次体温测量和自我健康监测，并将监测结果主动报告至社区医学观察管理人员。

4.观察期间，如居家医学观察者出现发热、干咳、乏力、咽痛、嗅(味)觉减退、腹泻等症状时，社区管理人员应当向当地卫生健康行政部门和辖区疾控机构报告，按规定将其转至定点医院机构排查诊治，实行闭环管理。

综合