专家解读

男女 养生不能一刀切，这事儿真的男女有别

导读 男人刚硬，女人柔美，生理结构和思维方式的不同，造就了二者在养生方式上的差异。只有抓住各自身体的特点来养生，才能够事半功倍。介于此特邀北京大学第一医院男科中心副主任医师张志超、北京朝阳医院沈雁英教授等权威专家，为您解答男女养生的各种不同。

（据《生命时报》）

男要“冷”养　女要“热”养

澳大利亚的一项调查研究发现，生活在温暖、阳光充足地区的女性寿命较长；在气候凉爽地区居住的男性则活得更久。

男要“冷”养　女要“热”养

建议男性蚕桑拿或热水浴时，温度以37~41摄氏度为宜，每次15~20分钟。还应改掉久坐不动、爱穿紧厚牛仔裤等习惯，这都会导致睾丸温度上升，影响生殖功能。

如：
- 睡前用40摄氏度左右的热水泡脚；
- 做家务时多用温水；
- 注意随时增添衣物能保护好腰部；
- 少吃生冷食物，以免被月经不调、痛经等困扰。

男人补锌　女人补钙

对男人来说。锌元素至关重要，会影响其雄性激素的分泌。正常情况下，男性每天流失的锌元素也要多于女性。

女性在月经来潮时，铁流失会加快；更年期后，由于激素变化，骨质流失速度也会加快，因此女人更需要补铁和钙。

男人则应多吃：牛肉 猪肝 芝麻 海产品

女人则应多吃：牛肉、鸡胸肉、三文鱼、动物肝脏等富含铁的食物，以及奶制品、豆制品等富含钙的食物

男人管住嘴　女人睡好觉

男人抽烟、大量饮酒的比例明显高于女人，嗜好烟酒会导致肺癌、肝癌等多种疾病；再加上男人体质决定其需要吃更多肉，所以管住嘴尤为重要。

调查显示，女性睡眠质量不佳的人数是男性的1.7倍。女人因性格、心理等原因，睡眠质量相对更差。除要努力保持一份阳光心态外，女人可尝试睡前喝点牛奶，吃点燕麦等助眠食物。

男人护胃　女人养脑

专家指出，男人胃溃疡、胃炎等病的发生率更高、男人想护好胃，要戒烟和酒，告别高盐、高油饮食，还可适当吃些面食、小米粥等养胃食物。

北美一项研究发现，女性认知障碍症患病率高于男性。兴趣、好心态等是养脑的“必需品”，中老年女性更要注重培养兴趣爱好，多与人交流，融入社会。

男人练力量　女人练柔韧

如果男性在40岁后，无法完成10个俯卧撑，说明肌肉力量明显不足。男性锻炼肌肉可以针对肩背上臂、腰腹部、下肢的肌肉分别锻炼，并重点“攻破”腰腹部。

曲线与柔软完美的结合，成就了女人令人艳羡的身段。尽管有些人天生柔韧性不好，但后天练习也很有效，可以做做瑜伽，既能练柔韧，又静心养生。

男人需要安静　女人需要排解

情绪爆发时，不少男人会带着点雄性激素的“暴力”，爱摔东西、动手动脚。男人不能把事情憋在心里，但也建议收敛一下发泄方法，学着安静些。

女人比男人更需要排解情绪垃圾，“哭”和“说”是她们缓解压力的方式。但女人诉说时要注意场合，比如别再孩子面前、公共场合等地方唠叨丈夫的不是。

药监之窗

济源市 开创食品药品监管新局面

本报讯 （通讯员杨小会 张凯歌）以为民务实清廉为主要内容的党的群众路线教育实践活动基本结束，济源市食品药品监督管理局在总结活动成果的同时认真贯彻落实中央、省、市党的群众路线教育实践活动总结大会讲话精神，决心牢固树立三种意识，开创食品药品安全监管工作新局面，建设食品药品安全济源。

强化学习教育意识，始终严抓队伍素质。进一步完善各项学习制度，加强业务知识学习和廉政教育，提高执法人员的业务素质和依法行政意识，不断增强依法行政的自觉性。

强化创新管理意识，始终保持昂扬斗志。围绕保障人民群众饮食用药安全这一中心任务，在工作思路、行政效率、机关作风等方面积极创新，营造特色、打造亮点，进一步加强食品药品信息化建设，不断推进食品药品治理能力现代化。

强化敢于担当意识，始终锤炼过硬工作作风。严格落实首问负责制、限时办结制等服务制度。重点加强对执法人员履职情况和文明执法情况的监督检查，规范行政作为和依法行政。群众路线无休止，作风建设永远在路上，面对繁重的监管任务，要做到工作先人一步、快人一拍、胜人一筹，以崭新的精神风貌和一流的工作业绩，全面完成食品药品的各项监管任务。

修武县 组织依法行政法律法规考试

本报讯 （特约记者刘豫东）为不断提升食品药品监管依法行政水平，近日，修武县食品药品监督管理局组织机关人员进行了法律法规知识考试。

此次考试采取闭卷形式，以《行政处罚法》《药品管理法》《食品安全法》《医疗器械监督管理条例》等法律法规为主要内容，侧重对专业法律法规知识的考察，体现了食品药品监管执法业务特点。

此次考试旨在促进机关执法人员全面、深入地掌握食品药品法律法规知识，进一步提高行政执法理论水平、提升依法行政能力，着力打造一支政治过硬、业务精湛、作风优良的食药监队伍，推进学习型、法治型机关建设。

同时，该局将通过此次考试选拔出3名优秀人员组成代表队，参加10月底全市食品药品监管系统法律法规知识竞赛。

生活小窍门

泡脚的技巧与禁忌

脚是阴血的大本营，三条阴经都汇集于此：足少阴肾经、足太阴脾经、足厥阴肝经。肾生血、肝藏血、脾统血，所以，养护好双脚至关重要。

晚上泡脚能补血

血虚、血淤→手脚冰凉、舌质黯淡、脸上有斑、心脏发紧、憋闷、喘不过气→晚上泡脚——热水中放红花(味辛，性温，归肝经和心包经，破血、行血、和血、调血)，活血化淤;疏通肾、肝、脾三条阴经。

泡脚的窍门

春天泡脚，开阳固脱；
夏天泡脚，祛湿除热；
秋天泡脚，清肠润肺；
冬天泡脚，丹田暖和。

水中放盐→便秘→还可以消除疲劳，帮助睡眠。

水中放醋→脚臭→祛除脚臭、防治脚气、促进血液循环、祛除风湿。

水中放生姜、陈皮、薄荷→脾胃虚→暖脾胃，祛湿邪。

水中放花椒→除臭祛湿、利气行水、扶助阳气。

水中放白芍、益母草、当归→痛经，痛经一般是体寒或气滞血瘀引起，白芍除阴气、祛腹痛、通顺血脉;益母草去瘀生新，活血调经;当归补血活血、调经止痛，还可以使皮肤白皙红润，改善手脚冰凉的问题。

水中放干姜→风湿骨痛、怕冷怕凉→干姜温中散寒、回阳通脉。

水中放黄芪10克、透骨草10克、伸筋草10克、花椒6克→糖尿病（阴虚所致)→花椒祛湿；黄芪补气固表；透骨草可以帮助药物透过皮肤深入肌体，发挥药力。

泡脚四忌讳

一忌刚吃饭或空腹后泡脚。应饭后半小时后。

二忌水温过高。应40-50度。

三忌时间过长。应20分左右，微微出汗既可。

四忌自作主张，乱放中药。

泡脚禁忌：经期或妊娠期妇女以及有出血症状的患者不可泡脚。

（吴晓曼）

医技交流

豆蔻年华腹中潜藏的危机

——十余公斤囊肿摘除记

本报记者 张蕾 通讯员 秦鹏

“你若不弃，我必生死相依。”未婚夫王磊看着心爱的未婚妻李梅，似乎在练习着第二天婚礼上的“台词”。看似简单的十个字，却成了这对恋人一辈子的誓言。

8月19日，23岁的王磊和21岁的李梅早早地坐上从焦作开往南阳的大巴，一路上，两人有说有笑，共同等待即将到来的婚礼和一辈子的厮守。

谁也不会想到，就在当天下午，李梅腹部急剧疼痛，疼到身体蜷缩，浑身上下不停地冒冷汗，随同前往南阳的焦作市福利院领导立即打电话给自己的医生朋友邵磊，简单说明症状后，邵磊做了判断，随后，李梅被火速送往邵磊所在医院，焦作市人民医院普外四区。

“见到这小姑娘时，我还以为是她怀孕了，肚子特别大。”邵磊说，问过之后，才知道李梅刚过完生理周期。这样的结果让邵磊更加担心，他初步判断，李梅肚子里长了肿瘤，可到底有多大，他陷入了沉思。

邵磊一边研究自己的推测，一边安排李梅做相关检查，血压、血糖、CT……结果显示，李梅腹部有一囊肿，血压持续降低，肚子疼痛就是囊肿在作怪。

邵磊告诉记者，需要尽快手术，将囊肿取出来，不然疼也会疼死人。可李梅肚中的囊肿太大了，与大动脉相连，稍有疏忽，就可能碰触大动脉，造成大出血，危及患者生命，怎么才能在不损害其他器官的情况下取出呢？除此之外，李梅的血压太低，很难维持在手术应有的范围内。一个接一个难题让邵磊的眉头不时蹙在一起。

为了控制李梅的血压，邵磊给予了药物干扰，随即安排专人负责监测，同时，召开术前会诊，翻阅大量资料，最终决定在李梅生命体征允许的情况下进行手术。

终于，血压控制住了，术前准备一切就绪，所有的意外都被考虑在内，麻醉师严阵以待，手术开始了……手术室内，护士不停地擦着邵磊头上的汗珠，各种手术仪器在交接着运用，终于，听见邵磊长吁一口气，是的，手术成功了。

更让人震惊的是，从李梅腹中取出的囊肿直径30cm，重10余公斤。

囊肿的形成有一定过程，对李梅而言，最直接的反应就是肚子逐渐变大，难道患者从来没去医院检查过这一异常现象，还是有其他难言之隐？

李梅告诉记者，她从小没有父母，是在焦作市福利院长大的，出嫁的前一天，福利院的领导都去送她，对她来说，福利院就是她的家。可是，她依然想要抓住爱，朋友们都说她怀孕了，看着逐渐大起来的肚子，李梅却清楚的知道，她生病了，可她不敢告诉未来的丈夫，她害怕，害怕失去这份爱。

做完手术后的第七天，李梅半靠在病床上，王磊一边喂心爱的未婚妻喝粥，一边说着什么，不一会儿，两人都咯咯地笑了……王磊一直在照顾李梅，从来没有离开过，他向未婚妻承诺：“你若不弃，我必生死相依。”

用药安全

换季关节痛 首选外用药

张大妈今年50多岁，身上的毛病越来越多，尤其是膝关节老疼。最近换季，她总感觉腿脚僵硬、肿胀、酸疼，上下楼和下蹲困难，有时还能听到关节摩擦的声音，早上起来后要慢慢活动一下才能起身。去医院一看，原来是得了骨关节炎。

据介绍，骨关节炎可分原发性和继发性两种。原发性来自于关节老化，关节在经年累月使用后，表面软骨不断磨损，一方面周边骨不断增生，骨头与骨头直接磨合，因此关节一活动时便会疼痛、发炎。继发性则由年龄以外的其他因素造成，例如遗传基因异常、骨折外伤，或者体重过重等。

世界卫生组织统计，全世界50岁以上的人群中骨关节疾病患病率超过50%，55岁以上患病率为80%，60岁以上几乎都患有不同程度的骨关节疾病。尽管骨关节炎引发的疼痛会严重损害老人的行动能力及健康，但仅有15%的人采取药物治疗，95%的人对疼痛原因、如何治疗及自我保健认识不清。更糟糕的是，由于一味忍耐、忽视治疗，不仅生活质量大打折扣，也耽误了最佳的治疗时机。

卫生部全国合理用药监测系统专家孙忠实说，关节一旦出现疼痛，就要积极治疗和自我防护，在医生指导下借助止痛药物进行治疗。很多老人常服用口服止痛药，患有慢性疾病的老人还会出现同时混合服用多种药物的情况，这样很容易引发胃肠道的不良反应，并且药物之间相互作用，对身体有很大危害。此外，很多老年人盲目使用中药膏药，其实膏药不具备抗炎的功能，且皮肤敏感的老人不宜使用。

专家建议，骨关节炎患者应该首选外用止痛药进行治疗。在国际上，外用止痛药一直有很高的使用率。韩国外用药占止痛药使用率70%，英国和日本占止痛药使用率60%，美国占50%，我国止痛外用药使用率却不甚理想。其实，外用止痛药直接作用在局部，使用时只需直接涂抹在疼痛部位，便可以通过皮肤迅速深入渗透、快速有效止痛；同时避免了对胃肠的刺激，安全性高使用也方便。在国内，医生常推荐的外用止痛药物是扶他林乳胶剂，其主要成分双氯芬酸是公认的止痛金标准，具有快速镇痛、抗炎消肿和迅速改善各类骨关节炎疼痛症状的功效，乳胶剂型结合了乳剂和凝胶的亲脂和亲水的双重特性，能使有效成分快速渗透皮肤，直达患处，及时消除疼痛，不会污染衣物，味道也十分清谈。临床应用表明，每次取3~5厘米足量使用并进行适当按摩效果更显著。专家建议，家庭药箱需要常备扶他林乳胶剂。

据了解，在中国积极推行的一站式止痛管理模式除了要保障患者能够科学及时地治疗，更建议患者在生活中积极开展保健和自我防护。患有骨关节炎的中老年更应保持科学适量运动，病情较轻的可选择动作略复杂、活动量大的活动，如太极拳、快步走、老年健身操等；病情较重，行动不太方便的则应选择动作简单、活动量少的活动如散步、气功等方式适度地进行锻炼。

除此之外，中老年人应尽量避免肥胖，防止加重膝关节的负担。老年女性走远路要穿厚底的软底鞋，以减少对膝关节的冲击，减轻膝关节的磨损。

（李好）

本版未署名图片均为资料图片

特别关注

看社工怎么为医患关系“排雷”

在上海，有这样一批医务社工与志愿者，在急诊科、儿童专科等医患矛盾高发的区域，他们及时介入，用专业解释与人文关怀，在医患之间架起一座沟通的桥梁。上海医务社工与志愿者的工作已不再局限于导医指路、嘘寒问暖，正逐步发展为医改的社会支持系统。

“听了解释，我们就安心了”

罗磊，香港大学社工系毕业，2011年加入第二军医大学长征医院社工部。每周他都会带着志愿者到急诊科“救火”。

有一位来自江西的女青年，因车祸造成全身多处骨折，情况一度危急。被送到长征医院急诊后，在重症监护室观察一晚，第二天转到康复治疗室，当天晚上又转回重症监护室。医生匆忙中对家属交代了一句“需要再观察一下”，就去照看患者了。这位女青年的父母、丈夫、哥哥都以为她病情恶化，哭喊着要冲进重症监护室。被拦在外面后，他们因为害怕见不到亲人最后一面而情绪激动，场面眼看就要失控。

就在这时，罗磊带着志愿者王莉赶到。王莉是长征医院退休的护士长，经验丰富。她把家属们拉到旁边的休息室里，罗磊负责安抚家属情绪，为他们倒水，王莉则解释说：“转回重症监护室，不是因为病情加重，而是因为患者颅内高压，在重症监护室心电监测仪器守护下会更安全，有利于患者早日康复。”

慢慢地，几位家属的情绪稳定下来，女青年的丈夫对罗磊和王莉说：“听了你们的解释，我们就安心了。”

长征医院另一位社工计芳曾是急诊科护士，她特别能体会急诊科的苦处：“实在是忙得不可开交，有时没听见病人家属问话，有时听见了却没空回答，往往会被别人误以为‘甩脸子’‘摆架子’。”

长征医院门诊部兼社工部主任柴双坦承，综合医院的急诊科是最容易发生医患矛盾的地方，对社工和志愿者的需求巨大。但因为目前人力有限，社工部的两个社工只能轮流去急诊科支援。为此，他们招募了一批有医学背景的志愿者，培训后让他们每天在急诊科“值班”。

“很多时候，患者家属不是对医疗救治过程有意见，而是因为信息不对称造成误解加深。”柴双说。

上海市医学会医务社会工作学专业委员会主任委员、上海市第六人民医院书记方秉华说，第六人民医院建立的医患沟通小组有一句口号：架起一座桥，拆掉一堵墙。这是所有医务社工与志愿者的心愿，拆掉因缺乏沟通而横亘在医患间的误解之墙，取而代之的是一座以诚换诚的医患和谐之桥。

“你们是好人，不能怪你们”

每周三下午，上海儿童医学中心心脏中心大楼里，都会举行一场特殊的会议：重疑难病患家长小组会。会议是由该院心脏外科的社工李娅茜发起的。

李娅茜是复旦大学社会工作学硕士，在工作的短短几年里，她切身体会到社工及时介入对缓解医患矛盾至关重要。

来自浙江的小宝（化名)6岁，因为复杂先天性心脏病来到上海儿童医学中心时，病情已很严重。医生征得家长同意后，冒着高风险进行手术，但不幸的是，手术后出现并发症，医生会诊的结果是，孩子可能熬不过1周。

李娅茜得知医生的会诊结果后，决定对孩子的父亲进行干预。她跟医生沟通，让孩子的父亲进监护室看望孩子，同时由医生向他详细说明病情。当时，孩子的父亲较为平静地接受了事实。

但李娅茜知道，不可能只靠一次安慰就缓解孩子父亲的情绪。于是，她每天看望孩子的父亲，不断开导、宽解他。得知他还欠医院医药费后，李娅茜与医院商量，允许他分期还钱，以缓解压力。

孩子终于不行了。那天，李娅茜提早跟监护室的护士说好，在一个单独的隔间里，让孩子的父亲带着孩子的衣服来送最后一程。李娅茜说，通知孩子父亲时，他的眼睛瞬时发红，见到安静躺着的孩子，他只是默默流泪，温柔地为孩子换好衣服。然后，他跟护士一起通过特别通道，把孩子送走。孩子离开许久，他依然站在原地。李娅茜轻轻喊他一声，他如梦初醒，回过头来，说了一声“谢谢”。

后来，他告诉李娅茜，本来孩子的爷爷奶奶、外公外婆等亲戚都要来上海跟医院讨个说法。可是，他主动说服他们不要来。他对李娅茜说：“你们都是好人，我们不能怪你们。”

上海儿童医学中心副院长季庆英说，该院心脏外科每年要做3700例手术，90%以上的孩子来自外省市，孩子的父母人生地不熟，两眼一抹黑。医生忙、护士忙，社工和志愿者就是他们的精神支撑。

（郭明明）