



2007年9月1日，卫生部疾病预防控制局、全国爱卫会办公室和中国疾病预防控制中心发起了以“和谐我生活，健康中国人”为主题，以“我行动，我健康，我快乐”为口号的全民健康生活方式行动，并确定每年的9月1日为“全民健康生活方式行动日”。

拒绝“大腹便便” 轻松生活每一天

□ 王炳彦

材，腰部像个救生圈，而四肢相对较细。

“大腹便便”因何而起

腹型肥胖不仅仅是“皮下脂肪”堆积的问题，很多还是由于“内脏脂肪”增多所致。内脏脂肪隐藏得很深，有的体型偏瘦的人也会内脏脂肪多。

什么是内脏脂肪呢？沉积在腹腔内的脂肪又称内脏脂肪，主要堆积在肝脏、胰腺、胃肠道等器官周围和内部。现代医学研究证明，腹型肥胖容易引发2型糖尿病、血脂异常症、高血压、冠心病、脑卒中、高尿酸血症、非酒精性脂肪肝、睡眠呼吸暂停综合征等疾病。这些疾病与腹型肥胖互为因果，对人体有着较大的危害，一定要引起我们足够的重视。

睡眠呼吸暂停者因缺氧等因素夜晚打

呼噜、睡眠质量低，白天容易打瞌睡。典故中“大腹便便”的边先生可能已经合并有睡眠呼吸暂停综合征，只是他的学生不明其由，才会编出“懒读书，但欲眠”的顺口溜来取笑他。我想，“大腹便便”含有一定的贬义，也与此种病态肥胖住招人误解有关。殊不知，“大腹便便”者的难言之痛啊。

拒绝“大腹便便”

了解了“大腹便便”的诸多成因和危害，相信大家都不希望自己成为典故中的“边孝先”吧。从现在开始行动起来，让我们选择健康的生活方式，科学减重，轻松面对每一天。

要想去掉“啤酒肚”不是一朝一夕的事情，要持之以恒。“合理饮食、适量运

动、心理平衡、戒烟限酒”是健康的四大基石，也是“大腹便便”者更要遵循的。减重的总体原则是限制总热量和脂肪摄入量；世界卫生组织（WHO）建议的运动干预是每天至少30分钟的中等强度的运动。当然不同年龄、不同成因、不同需求的人群应做相应的调整，有条件者建议去医院咨询专业人士，如内分泌、营养科医生，制订科学且有针对性的饮食和运动方案。

随着人们生活水平的提高，见面寒暄“胖了”的时代一去不复返，“大腹便便”对健康的危害不容小觑。从此刻起，请行动起来，下定决心拒绝“大腹便便”，轻松健康地面对每一天。

（作者供职于山西省健康教育中心）

成语“大腹便便”出自《后汉书·边韶传》：“边孝先，腹便便”。东汉时期有个读书人名叫边韶，字孝先；他很有文采，在没有当官的时候，教了几百名学生。但他人很胖，肚子大，又爱打瞌睡，睡着的样子看起来很好笑。学生们调皮编了顺口溜嘲笑他：“边孝先，腹便便，懒读书，但欲眠”。如今，“大腹便便”这个成语用来形容肥胖的样子，含有一定的贬义。

了解了这则成语的由来，我们可能发现一个问题，肚子大的人为什么白天爱睡觉。下面，让我们一起来看看大腹便便对健康的影响。

中西医眼中的“大腹便便”

中医早就认识到大腹便便是不健康的表现，《黄帝内经》将肥胖分为“膏人”“脂

人”“肉人”3种类型。“肉人”肥胖而肌肉丰满；“脂人”肥胖而肌肉紧致；“膏人”肥胖而肌肉松弛，身小腹大，膏脂集中于腹部，其腹部外形远远大于“脂人”。我们可以认为，中医中的“膏人”就是那种“大腹便便”的人。中医认为“膏人”源于脏腑气化痰功能异常，常见舌象淡暗，与年长日久的血瘀之象有关。

现代医学中一般认为，“大腹便便”者属于“腹型肥胖”。腹型肥胖又称中心性肥胖、向心性肥胖或内脏性肥胖，是指脂肪在腹部及躯干部聚集，表现为腰围的增加。一般认为，中国男性腰围超过90cm，女性腰围超过85cm，可以诊断为腹部肥胖；腰臀比也可以诊断腹型肥胖，一般认为，腰臀比男性>1.0，女性>0.9定义为腹型肥胖。腹型肥胖俗称“啤酒肚”“将军肚”，肥胖者呈苹果型身

酸碱自知：测测你的尿液pH值

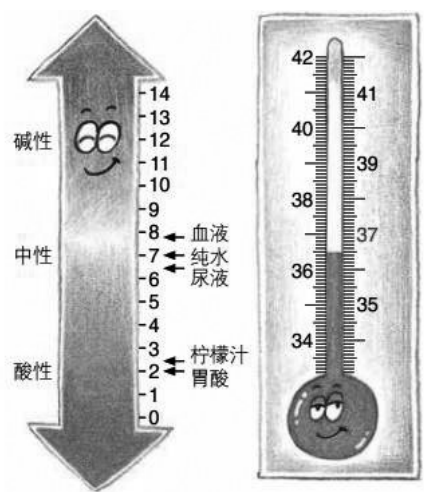
□ 宋刚

酸碱自知，改自成语“如人饮水，冷暖自知”。后者出自南北朝时期禅宗初祖菩提达摩的《血脉论》：

道本圆成，不用修证。道非声色，微妙难见。如人饮水，冷暖自知，不可向人说也。唯有如来能知，余人天等类，都不觉知。凡夫智不及，所以有执相。

“冷暖自知”指只有自己才知道亲历事情的甘苦。测试物体冷暖需要温度计，而液体的酸碱度则依靠pH值衡量。不同液体有不同的酸碱度范围，正所谓“酸碱自知”！

植物分雌雄，动物有公母，人类别男女，而液体按照pH值不同区分成酸性和碱性两种。什么是pH值？pH值又称氢离子浓度指数、酸碱值，是溶液中氢离子活度的一种标度，即溶液酸碱程度的衡量标准。在常温下，中性液体的pH值等于7，pH值越低，液体越偏酸性；pH值越高，液体越偏碱性。人体中血液、胃液、尿液等各种体液的pH值都有其一定的正常范围，过高或过低都提示人体可能患有某些疾病。就像可以用体温计监测人体温度的变化一样，医



学上用pH值监测人体体液的酸碱度，从而辅助诊断某些疾病（见上图）。

正常人体排出的尿液pH值约为6.5（4.5-8.0）。数值越低越呈酸性，数值越高越呈碱性。尿液pH值受饮食种类影响很大，蛋白质类食物可使尿液呈

酸性，而果蔬类食物则可使尿液呈碱性。在室温下放置时间过长的尿液标本会碱化，影响尿液检查的准确性。

尿液pH值在一些疾病的诊断中起到重要作用。结核分枝杆菌就偏爱酸性的环境，如果在体检中发现尿液的pH值偏低，同时患者伴随尿频、尿急等刺激症状，就要对泌尿系统结核提高警惕。

不同类型结石喜欢的尿液酸碱度也不一样。痛风体质和尿酸结石患者的尿液pH值多小于5.5；而磷酸镁铵感染性结石患者尿液pH值常大于7.0，呈现碱性。

为什么不同结石偏爱不同的尿液pH值酸碱度？主要是因为不同的尿液酸碱度对形成结晶盐类的溶解度影响很大。例如对于尿酸结石，尿液pH值等于6时，尿酸的溶解度为220毫克/升；当尿液pH值等于5时，尿酸的溶解度迅速降低为80-120毫克/升。pH值越低，尿酸溶解度越差，越容易形成尿酸结石。由于尿酸结石患者的尿液pH值呈酸性，可以通过碱化尿液治疗尿酸结石。临床上常用的碱化尿液药物有枸橼酸氢钾钠或者碳酸氢钠，

将尿液的pH值调高至6.5~6.8，有利于预防尿酸结石。对于磷酸镁铵感染性结石，感染细菌（如变形杆菌、葡萄球菌等）能分解尿素，使得尿液pH值常大于7.0，磷酸镁铵在碱性尿液环境中溶解度低，容易结晶沉积，形成感染性结石。因此，服用氯化铵酸化尿液提高磷酸盐的溶解度，是预防感染性结石的方法之一。

酸碱度是影响结石形成的一个重要因素，但不是唯一因素，还有很多其他因素对结石的形成有作用，包括结石形成促进物或抑制物，涉及人体复杂代谢的整个过程。利用好尿液pH值，就像掌握了测量体温的温度计，时刻把握尿液的酸碱度，有利于预防和治疗不同性质的泌尿系统结石。

（作者系北京大学第一医院泌尿外科副教授、副主任医师）



“弘扬抗疫精神，护佑人民健康”是今年“中国医师节”的主题。在8月19日举办的中国医师节庆祝大会上，80名医师获“中国医师奖”，获奖医师涵盖重症医学科、呼吸内科、公共卫生等30个专业。他们既有医学大家，也有基层医生，获奖后他们有些心里话？

打破学科和专业壁垒，开展更广泛合作

武汉大学中南医院院长、雷神山医院院长王行环对“一方有难，八方支援”感受至深。

在抗疫过程中，武汉大学中南医院同时接管了武汉市第七人民医院、方舱医院、雷神山医院。王行环院长说，“雷神山医院由来自全国86家医院的3200多名医护人员组成，大家没有地域概念，没有中医、西医的理念差异，每一位都尽力尽责，彼此启发，无私分享，体现了中国医师群体大爱无疆的职业精神。”在大家的帮助下，雷神山医院最后收治病人整体死亡率只有2.3%。

“此次新冠疫情是一场全球的瘟疫，和历史上的瘟疫相比有很多相似的地方，比如没有特效药，靠物理隔离解决问题等。”王行环院长说，“此次疫情，韩国、日本、新加坡、东南亚等国控制相对较好，我认为这是几千年来我们与瘟疫做斗争积累的丰富经验发挥了作用。”

王行环表示，目前全球疫情仍然肆虐，在总结抗疫事例的基础上，应汇集医师群体力量，打破地域和空间限制，打破学科和专业的壁垒，开展更广泛合作，在基层研究、临床研究、转化研究等前沿领域实现创新突破，为全球抗疫、人类发展作出中国更大的贡献。

中医药好用管用、经济易行

首都医科大学附属北京中医医院刘清泉院长表示，中医药凝聚深邃的哲学智慧和中华民族几千年的健康养生理念及实践经验，是中国古代科学的瑰宝，也是打开中华文明宝库的钥匙，深入研究和科学总结中医药对于丰富世界医学，推进生命科学研究具有积极和重要意义。

今年，作为疫情中央指导组专家成员，刘清泉院长两次深入一线救治新冠肺炎患者。期间和专家组一次次优化诊疗方案，进行中西医结合救治并承担中西医结合防治新冠的临床研究，筛选出疗效肯定的“三药三方”，患者症状消失快，体温恢复正常快，住院天数短。

刘清泉在武汉奋斗三个月，圆满完成任务返京。6月北京新发地疫情再起，刘清泉每日会诊，指导患者采取中药治疗，采取中西医结合协同治疗。“在这次抗疫过程中，中医药发挥了重要作用，是这次疫情防控的一大亮点，再次充分证明中医药学老树常发下来的宝贵财富屡经考验，依然好用，管用并且经济易行。”

加强基层医疗投入和政策支持

获奖的范怀庆医生是一名优秀的基层医生，他来自云南省鲁甸县文屏镇卫生院。鲁甸县是国家级贫困县，2014年曾发生6.5级地震，范医生的4位同事不幸遇难。现今，鲁甸县已全面恢复重建，成为国家卫生县城之一。

范怀庆说，基层医疗工作劳动强度高，工资待遇低，人员不稳定，基础设施落后，群众健康意识差。好的医生往往不愿意留在基层，群众也不愿意在基层医院就医。

基层医疗机构要进行14项基本公共卫生服务，有些地方交通不便，医务人员往往要徒步到患者家里，接种疫苗，看望慢病患者。在基层，高血压、糖尿病等需要长期药物治疗得患者依从性低，所以他们的血压、血糖控制得不好，犯病后不仅加重医疗负担，有些会拖成重病。

范怀庆认为，培养和留住医疗人才，改变群众就医意识是基层医疗机构的当务之急。他呼吁，加强资金投入和政策支持，建立健全完善的医疗卫生网点。

听听「中国医师奖」得主的心里话

□ 科普时报记者 项铮

处暑到，防“秋燥”

□ 李成龙

你有没有发现，随着秋季快速的到来，你会时常感到抑郁、爱生气，心情反复无常，身体内各个器官的躁动使你干什么都不痛快，原因就是你太“燥”了。

处暑，“燥”先到。8月22日正值“处暑”，也是处暑的日子，这时候的炎热程度并不亚于盛夏之季。早晚温度低，白天温度极高，让暑气在还没过去时又添了点早秋的热，一冷一热，比例失调，这也让我们时常跟着“秋燥”起来。

中医讲燥气伤津，人体脏器会因津液出现亏损而变得干涩。最明显的症状就是肠道功能下降从而导致便秘。

所以一到秋季，许多人会排便困难，身体的“火”下去，脸上长痘、鼻躁口干、咳嗽少痰等症状自然就会出现。所以吃再多的“肥宅快乐餐”你也不会感到快乐，究竟该如何是好？

前面说到，“秋燥”主要是因为天气干燥所引起的，体内水气不足，就跟小船在水里航行一样，水位变浅就只能搁浅在岸边。所以多喝水是最好的办法，“增水行船”，即可让肠道干燥得到改善。

并且在饮食上要注意不能过于温热，暑气还没有完全地消散，秋气的燥还不够猛烈，如果在这个时候摄入过多的油炸、高脂肪的食品，又或者像韭菜、大蒜、葱等辛辣之物的话，反而会令问题难以化解。

多吃新鲜蔬菜和水果是个很好的选择，绝大多数的蔬菜和水果都有生津润燥、清热通便的功效，山药等清补之品来顺应肺脏的清肃之性。坚持一段日子，身体开始适应季节的变换，五脏的运转得

物治疗，包括：生命体征不稳定；输卵管妊娠破裂；妊娠囊直径超过4厘米，或超过3.5厘米但伴有胎心搏动。

化疗一般采用全身用药（肌肉注射），也可在超声监视下直接注射到异位妊娠中。常用的化疗药物为甲氨蝶呤（MTX），它可以抑制滋养细胞增生，破坏绒毛结构，使胚胎组织坏死、脱落，最后吸收。多为单次肌肉注射，并在用药后的第四天和第七天取血查HCG，如果治疗后4~7天血HCG下降幅度<15%，可以再给药一次，然后每周复查HCG，直到正常（<5IU/L），一般需要3~4周。

并不是所有符合条件的患者应用化学药物治疗后都能成功，因此在治疗期间，医生会让患者多次复查B超和HCG。如果用药后两周左右血HCG下降满意，腹痛缓解或消失，阴道流血减少或者停止，则表示治疗成功；如果病情无改善，甚至发生急性腹痛或输卵管妊娠破裂症状，则需要立即进行手术治疗。

手术治疗

分为保守手术和根治手术。保守手术就是保留患侧输卵管，根治手术就是切除患侧输卵管。患者有以下情况时，医生会建议手术治疗：生命体征不稳定或有腹腔内出血、休克征象者；诊断不明确者；异位妊娠有进展者（如血HCG大于3000U/L或持续升高，有胎心搏动，附件区有巨大包块）；随诊不可靠，容易失访后出危险者；药物化疗禁忌或药物治疗无效者。

取出异位妊娠、保留受孕的输卵管的保守手术适合于有生育要求的年轻女性，或第一次患异位妊娠的女性。近年由于异位妊娠早期诊断率的提高，输卵管妊娠在破裂或流产前就得到诊断的情况明显增多。

□ 谭先杰

异位妊娠的治疗：八仙过海助收场

求真解惑

暴雨后自来水会变浑浊？

流言：暴雨后自来水会变浑浊两三天，要提前备好饮用水。

真相：暴雨对水质影响不大，更不会影响到在供水管道中封闭运行的自来水。

在雨天管网超负荷运行的情况下，雨水和污水的确会一起流到江河中去，但在污水被稀释以及江河流速比较快的情况下，对于水质的影响很快就会消除。此外，自来水是水源地的水经过水处理厂处理净化后才进入居民家中的。自来水厂相应的处理能力和制水工艺可以做到达标出水。因此，暴雨对自来水水质没有太大的影响。

戴防蓝光眼镜能预防近视？

流言：孩子长时间使用手机、电脑等电子产品，会给视力带来较大负担，产生蓝光危害。防蓝光眼镜、防蓝光贴膜能预防近视、保护视力。

真相：医学上目前还没有充足的证据证明防蓝光眼镜等产品在防控近视方面能够起到显著效果。

相反，因防蓝光产品数量众多，产品质量参差不齐。如果选购不当，反而容易给孩子的眼睛带来伤害。蓝光是指波长范围400~500纳米的可见光，广泛存在于自然界中，除了电子屏幕、太阳光、许多LED灯具等同样也有蓝光。蓝光照射只有达到足够的时间和一定强度后才可能对视网膜造成伤害，而且质量合格的电子产品已经过滤了有害的短波蓝光，其蓝光危害值基本处于无危险级别。

糖尿病患者可以吃高GI食物？

流言：糖尿病容易引起低血糖，患者可以吃高GI食物，因为低血糖比高血糖更可怕。

真相：GI(Glycemic Index)是指血糖生成指数，是反映食物引起人体血糖升高程度的指标。GI>75的食物为高GI食物，GI≤55的食物为低GI食物。糖尿病患者对于高GI食物要谨慎食用。

高GI食物较容易消化而转化成葡萄糖，能够快速升高血糖，并诱导胰岛素分泌，GI越高效应越大，由于血糖波动带来的健康风险也就越高。针对糖尿病患者，一般来说GI值大于60的食物，应该尽量避免食用。由于低GI食物转化成葡萄糖的速度较慢，餐后血糖的升幅自然相对较小，就能更有效地控制血糖，降低患糖尿病并发症的风险。现今已经有很多研究指出，低GI饮食能帮助控制血糖。

（科学辟谣平台发布）

谭谈生命之房