

# 老人“痴迷”保健品

## 专家认为:科学养生才是保健之道

■本报记者 戴余乐

### 记者观察——

保健品,多数老人视为养生“法宝”

随着人们生活质量的不断提高,保健养生成为大众普遍关注的问题。而各式各样的保健品,更是受到老年人的青睐。

“最开始我也不是很信保健品,但看到周围朋友都在服用,便也开始购买。”家住乐山城区石雁儿小区的王婆婆告诉记者,“特别是现在,生活水平提高了,大家对保健品的热衷程度就更高。平时聚在一起,都会讨论哪种保健品好,互相推荐保健品,如鱼肝油、钙片等。”

随后,记者在乐山城区其他社

### 新闻回顾

日前,有媒体报道,成都一名七旬老人,因购买保健品受阻,砍伤了相伴数十载的妻子,后因愧疚而跳楼自杀,给家庭带来巨大痛苦。

该事件一经媒体报道,即引起人们广泛关注。一方面,大家为老人痴迷保健品,竟到丧失理智的程度而唏嘘不已;另一方面,又让人不得不重视老年人身心健康问题。如今的老年人保健品市场鱼龙混杂,重新审视保健品究竟是“福”还是“祸”已是迫在眉睫。

但一分钱一分货,贵一些的应该效果也会好很多。”王婆婆说道。

### 部门声音——

擦亮眼睛,避免走入保健品消费陷阱

那么,保健品是否真如王婆婆所说,越贵的就越好呢?

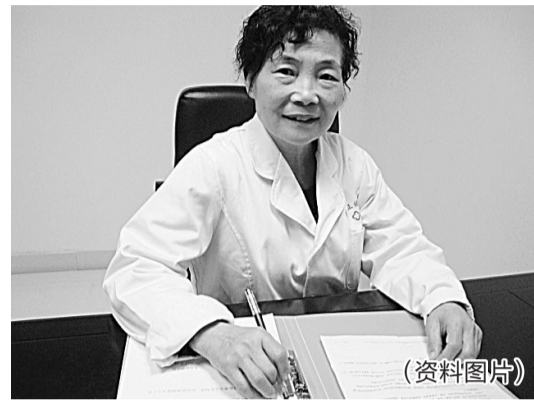
对此,乐山市食品药品监督管理局工作人员刘涛表示,目前,市场

动’、‘义诊体检’、‘体验式销售’等,先骗取老人信任,进而游说其购买上千甚至上万元保健品。”刘涛告诉记者,而这些所谓的“神药”,其实就是普通的保健品,有些甚至属于“三无产品”。老人服用后,不仅没有养生、治病的作用,严重时,还会影响身体健康。

因此,刘涛建议广大中老年人,在购买保健品时,应到信誉好、证照齐全的正正规销售场所购买。同时,还需认清保健食品标志,仔细阅读保健食品标签说明书,查看外包装上厂名、厂址、联系电话、生产日期、有效期等,并妥善保管购物发票和相关凭证。不要盲目参加任何以产品销售为目的的知识讲座、专家报告,以及通过会议销售、电话销售、免费试用等活动购买保健食品。

### 医说

## 肚脐“受凉” 女性“受伤”



(资料图片)

张春明,从事妇产科工作40余年,现就职于乐山正健医院,擅长治疗子宫肌瘤、卵巢囊肿、阴道炎、宫颈炎、不孕不育症、内分泌失调、月经紊乱等妇科疾病,先后撰写论文10余篇并在国内医学杂志发表。

■本报记者 戴余乐

初秋,既没有夏季的炎热,也没有冬季的寒冷,恰到好处的天气,让不少爱美女性有了大秀身材的时机。露脐装,则成为姑娘们出街的首选打扮。

然而,近日,记者却在网络上看到这样一篇文章——《女人秋季肚脐受凉,容易引发妇科疾病》。该文中提到,秋季由于昼夜温差大,女性如果长时间让肚脐裸露在外,就可能引起肚脐受寒,进而引发妇科疾病。特别是经期女性,肚脐受凉,盆腔血管则会出现收缩,这就可能使月经血流不畅,长此以往,便会引起痛经、经期延长、月经不调等。

肚脐受凉竟有如此大的危害?这究竟有没有科学依据呢?

### 专家解析:

“肚脐,中医称之为‘神阙穴’,是养生要穴,也是最怕着凉的地方。”张春明谈到,肚脐和腹部其他部位不同,脐下无肌肉和脂肪组织,作为腹壁的最后闭合处,皮肤较薄、屏障功能较差,因此易受凉或染风寒。而肚脐受凉,就可能使人体出现腹痛、腹泻等。并且,若是女性肚脐处受凉,入侵的风寒可能引发痛经等妇科疾病。长期受凉,甚至可能引发泌尿系统疾病。

“因此,在夏末初秋时,女性一定要注意脐部保暖,切忌因贪凉、爱美而损害身体健康。”张春明认为,平日里,女性尽量少穿露脐装,特别是胃弱、腰部或腹部有慢性病的女性更不宜;中午午休或晚上睡觉时,空调或电扇的凉风不要正对着脐部吹,尤其是晚上,应在腹部盖上毛巾被或者薄被子,以防肚脐受凉。

“而从养生的角度来看,肚脐作为人体唯一能看得到、摸得到的穴位,除了不能受凉以外,还需多‘按、摸、揉’。”张春明介绍说,常按摩脐部,不仅可促进胃肠蠕动,有助于消化吸收,还能健脑、补肾,加强肝脏肾脏的新陈代谢,使人体气血旺盛,进而提高对疾病的抵抗能力。

### 按摩方法:

有利消化系统:仰卧,两腿弓起,先以右掌心按于脐部,左掌放于右手背上,顺时针按摩36圈。然后,换左掌心按于脐部,右掌放于左掌手背上,逆时针按摩36圈。

增加人体抵抗力:每晚睡前空腹,将双手搓热,掌心左右上下地叠放贴于肚脐处,逆时针做小幅度的揉转,每次20~30圈。

搞好卫生保健康 防病治病为人民  
乐山市卫生和计划生育局

## 专家提醒:科学养生,才能拥有健康晚年

据了解,保健品是指具有特定保健功能或者以补充维生素、矿物质为目的的食品,其虽具有一定调节机体功能的作用,但真的就是老人养生最佳方法吗?

“人到老年,身体各项机能就会衰退,这时,适当地服用一些保健品,的确会对老人身体健康有帮助,但这并不是唯一的方法。”乐山市第二中医医院(乐山市市中区中医医院)内科副主任医师余元和谈到,人体对于营养的需求有一定的限度,一旦过量,就会导致身体营养比例失调。因此,市民即使是通过正规渠道购买了保健品,也应在医生的指导下正确服用,切勿盲目补充。

如在可以正常饮食的情况下,

就不宜补充蛋白粉;补钙前,需先查明钙流失的原因,再选择合适的钙片;在摄入热量限制的情况下,可适当服用一些复合维生素矿物质补充剂,因为这些微量元素很难从老人的三餐中满足;患有肝病、糖尿病、高血压的老人,不能摄入高剂量的深海鱼油;长期服用含有大剂量成分的通便保健品,不仅不利于排便,甚至会引起便秘,造成胃肠道损伤……

“因此,从养生的角度来讲,保健品只能作为‘辅助’,而非‘主食’。要让老人健康度过晚年,还需从日常生活中入手。”余元和认为,在饮食上,老人应合理搭配,营养均衡。首先,养成定时、定量吃饭的习惯;注意粗细搭配,以清淡为主,少

食物脂肪和高盐食品;注意冷热适中,讲究饮食清洁卫生,忌烟少酒。

在生活习惯上,适量运动,保持良好睡眠。运动的时间和强度,因人而异,一般每日早、晚各进行半小时的锻炼,以运动后不感或微感疲劳为宜。患有心脏病、高血压、癫痫、肺心病的老人,运动时要特别注意,最好在医生指导下进行。而睡前,老人不可饮酒、吸烟,尤其不要有过分的情绪波动,切忌饱食或郁闷后睡眠。

“当然,除了老人自身需做到科学养生,子女也应该多关爱老人,多与老人沟通,给予他们心理上的安慰和支持,这样才能让老人生理、心理都健康。”余元和表示。

## 回归执法

### 市卫生执法监督支队狠抓食品安全企业标准备案工作

本报讯(张艳萍)自2014年《四川省食品安全企业标准备案办法》实施以来,乐山市卫生执法监督支队按照省、市卫计委(局)要求,积极参加四川省卫生执法监督总队组织的一系列专业培训和指导,不断学习加实践,切实承担起了辖区内食品安全企业标准备案的咨询、受理、核对工作。

截至目前,该支队共办理企业

标准备案26个,办结率100%;开展《营养强化剂使用标准》、《食品污染物限量》等4项国家标准跟踪评价31份;组织全市食品安全企业标准培训班1期。

并且,为确保食品安全企业标准备案持续、有效地开展,市卫生执法监督支队还加强了对相关行业协会卫生法律法规、卫生标准的宣传,指导行业加强自律,提高企业食品安全第一责任

人意识。同时,市食品加工行业协会、市瓶(桶)装水行业协会也积极配合支队备案管理工作,并向会员单位印发了《关于做好食品安全企业标准备案工作的通知》。

据了解,接下来,市卫生执法监督支队将以贯彻执行新《食品安全法》为契机,加强国家食品安全标准的宣贯,进一步规范企业标准备案工作。

### 市中区卫生执法监督大队开展游泳场所水质监测

本报讯(杨桦)为让广大市民有安全卫生的游泳环境,8月10日、11日,乐山市市中区卫生执法监督大队联合市中区疾病预防控制中心对辖区内10家游泳场所池水,进行了每月一次的定期水质监测。

检查过程中,执法人员采取了

“现场”+“实验室”两种方式,不仅对游泳池水进行了现场检测,还采集了游泳池水样品20份,送回市中区疾控中心进行实验室检测。其中,检测项目主要包括池水温度、PH值、细菌总数、大肠菌群、尿素、浑浊度、游离性余氯、有毒物质等。

据悉,此次专项检查,现场发

现游泳场所的卫生管理制度、水质监测公示、日常消毒、换水等情况均落实较好。检测结果公布后,市中区卫生执法监督大队将对卫生措施落实不到位或水质检测结果不合格的游泳场所下达整改意见书,并严格按照法律相关规定,依法给予相应的卫生行政处罚。

## “你问我答”,乐山正健医院妇科医生教你 秋季如何“避”炎症

外阴,不滥用阴道洗液;炎症未完全治愈时,应避免房事;每日换洗内裤,换下的内裤一定要单独洗,防止交叉感染。

3.避免穿紧身裤及长期使用护垫。长期久坐、穿紧身裤、频繁使用护垫等,会导致女性私密处经常处在潮湿、温暖的环境,再加上空气流通差、散热难等因素,就可能引起阴道菌群失调。尤其是有些护垫还添加了消炎、杀菌等药物成分,对健康女性而言,在杀灭阴道致病菌的同时也会损伤有益菌,反而造成阴道菌群紊乱。

4.不滥用抗生素。不合理使用抗生素会破坏阴道正常的菌群平衡,使有益菌减少,有害菌增加。

### NO.2 宫颈炎,及时治疗很重要

子宫颈是保护子宫的“屏障”,是防止病原体侵入宫腔的重要防线。然而,随着人们生活方式、饮食习惯的改变,

子宫颈的“负担”越来越重,宫颈炎的发病率也就随之增高。

“宫颈炎分为急性和慢性两种,但由于该病表现不明显,因此,容易被女性忽略。而一旦身体有不适症状,则多半已发展为宫颈糜烂。”蒋惠蓉表示,一般来说,宫颈糜烂主要表现为白带增多、黏稠,偶尔出现脓性、血性白带,并伴有腰酸、腹痛及下腹部坠胀感,月经、排便或性生活后加重,有的还表现为月经失调、痛经,甚至不孕等。“临床证实,有宫颈糜烂的女性,患宫颈癌的发病率是健康人的7倍。因此,及时治疗非常重要。”

### 专家支招:

“秋天虽是宫颈炎高发期,但正因天气凉爽,也是治疗宫颈炎的最佳时机。”蒋惠蓉介绍说,目前,乐山正健医院针对宫颈炎引进了一种全新治疗技术——光子修复术。该技术不仅能达到传统手术、激光治疗、BBT治疗、LEEP治疗等仪器不能达到的精确度,

同时,其内置微电脑芯片还能对治疗电极进行全自动精确定位和治疗控制,能有效杜绝人为因素造成的治疗不足或治疗过度的问题,对保护正常宫颈组织具有重要作用。

### NO.3 盆腔炎,未生育女性也易患

“盆腔炎是由女性上生殖道炎症引起的一组疾病,其中包括子宫内膜炎、输卵管炎、输卵管卵巢脓肿和盆腔腹膜炎。”蒋惠蓉谈到,一般来说,妇科疾病好发于婚后或生育后的育龄女性。但由于盆腔炎致病因素复杂,如不注意经期卫生,经期盆浴或游泳;其他疾病引起;性关系的紊乱,患有性传播疾病;未婚前长期患有阴道炎等,都可能引起盆腔炎,因此,未生育女性也易患。

然而,未生育的女性若患上盆腔炎而没有及时治疗,那不仅会影响到女

性婚姻生活,造成性生活不协调。严重时,甚至可能影响患者子宫、输卵管的正常功能,尤其是慢性盆腔炎,会导致输卵管僵化或阻塞,影响精子的运行与卵子的输送,最终引发不孕症。

怎样才能及时治疗盆腔炎呢?“确诊,是第一步。”蒋惠蓉表示。

### 专家支招:

现在,盆腔炎的检查方法有很多种,但由于每个人患病情况不同,检查方式也不一样。而这,就需要女性朋友在发现身体异常后及时到正规医院,接受专业的检查和诊断。

1.B超检查:通过超声扫描对盆腔炎进行识别,但是这种方式一般适合重度盆腔炎患者,轻度和中度很难有明显的影像学显示。

2.白带常规检查:通过对阴道清洁度以及相关细菌的检查,判断盆腔炎的病情程度。

3.腹腔镜检查:腹腔镜可以对盆腔炎或可疑盆腔炎,以及其他急慢性病人施行,其不但可以明确诊断和鉴别诊断,还可以对盆腔炎的病变程度进行初步判定。

4.男性伴侣的检查:取其男性伴侣之尿道分泌物作直接涂片染色或培养淋病双球菌,如果发现阳性,则是有力的佐证,特别是对于无症状或症状轻的盆腔炎。(小鲁)



老人应慎重购买保健品

(资料图片)

## 医问快递

### 马边彝族自治县

### 7名唇腭裂患者获免费治疗

本报讯(徐晓东)8月6日至12日,2015年四川省“生育关怀一微笑明天”公益活动在资阳市第一人民医院启动。活动期间,由国内外多名知名专家和志愿者组成的医疗团队,对全省贫困家庭的240名唇腭裂患者,免费开展了筛查和手术治疗。其中,马边彝族自治县计划生育协会组织的唇腭裂患者,有8名接受了免费筛查,7名接受了免费手术治疗。

据了解,此次“生育关怀一微笑明天”公益活动,对所有参加筛查的患者都发放了交通补助,其中,接受免费手术治疗的患者还获得了200元营养补助。这不仅给唇腭裂患者节省了手术费用,弥补了先天缺陷,还给他们的心灵注入自信、自尊的动力,帮助他们重塑美好人生。

### 市中区茅桥镇

### 强化乳腺疾病防治工作

本报讯(杨旭枝 李正庸)长期以来,市中区茅桥镇计生办狠抓乳腺疾病、乳腺癌防治普查、治疗的服务工作,切实提高了地区育龄女性防病、治病意识。

据了解,为让地区百姓理解疾病,从而正视疾病,茅桥镇计生办通过组织工作人员、医生在街头,或下乡进村、进社区等方式,向育龄妇女普及了乳腺疾病、乳腺癌的预防知识,了解了“如何早期发现乳

腺瘤”、“哪些人群易患乳腺癌”等问题。

同时,为保障育龄妇女身体健康,该镇计生办还定期组织育龄妇女,进行乳腺普查。并帮助查出患有乳腺瘤初、中期的妇女,联系专科医院进行治疗;帮助家庭困难的女性,向政府申请医疗救助,以减轻其家庭经济负担;患病妇女出院后,还对其进行随访,以便随时了解妇女身体状况。

众所周知,夏季由于天气炎热、空气潮湿,是妇科炎症高发的时节。因此,很多女性在夏天都格外注意疾病的预防和治疗。而到了秋季,天气逐渐转凉,部分人便“懈怠”了起来,认为“炎炎夏日终于过去,恼人的炎症也就随之消散”。

但殊不知,秋季由于气候干燥、天气阴晴不定、早晚温差大,因此,很容易导致人体生物钟紊乱,造成免疫力降低,从而引发妇科炎症。其中,阴道炎、宫颈炎、盆腔炎是秋季最常见的三种妇科疾病病种。

下面,笔者就请乐山正健医院妇科门诊主任蒋惠蓉,为广大女性朋友详细介绍秋季易发的“三病”,让大家“知病”,从而懂得如何“防病”。

### NO.1

#### 阴道炎,秋季最易发作

“阴道炎是女性最常见的妇科疾病,但也是最难根治的妇科病之一。”蒋惠蓉谈到,一般情况下,女性的阴道具

乐山正健医院 微创妇科 咨询电话: 0833-33666666 地址: 市中区高北门