

产后盆底康复要趁早

产后42天至1年是盆底肌最佳康复锻炼时间

■ 本报记者 孙婧

近日，在三亚市中医院门诊楼二楼妇产科的一处治疗中心，该院主治医生李素芳正在对一名接受盆底康复治疗的患者进行回访。该患者产后一年左右就发现，自己大笑或是咳嗽时会控制不住地漏尿。这种意外状况常常让身为教师的她十分尴尬。在李素芳的建议下，她接受了该院新引进的盆底疾病防治与功能康复项目。如今疗程已过半，疗效明显，漏尿的状况已经少有发生。

据介绍，三亚市中医院从法国引进这一项目并于今年10月开展运行。该院是海南第一家引进女性盆底康复项目的医院，育龄后的女性成为康复项目的主要目标人群。

作为项目负责人，三亚中医院妇

产科主任杨林峰表示，“盆底肌一旦受损，则会引发漏尿、阴道松弛、大便失禁等盆底功能障碍类疾病，严重者甚至会产生子宫脏器脱垂、慢性盆腔疼痛等疾病，需要手术治疗。”

妊娠生产是盆底肌障碍第一诱发因素

据介绍，盆底肌障碍产生的因素有四大类：多次妊娠及分娩、低雌激素水平、肥胖及腹压增加和手术创伤。其中绝大多数女性都会面临的妊娠、生产，是盆底肌障碍的第一大诱发因素。临床上的数据显示，育龄后女性，有40%出现盆底功能障碍，首先直接影响到阴道的肌肉能力，导致阴道松弛，进而可能降低夫妻性生活快感。

而低雌激素水平（衰老），是盆底

肌障碍的第二个诱发因素。到了中老年，女性盆底功能障碍的典型例子就是尿失禁，发生率在50%以上。到了这一步，咳嗽、大笑、运动、搬重物等动作，都有可能引发漏尿，导致社交尴尬，严重者甚至产生心理障碍，不愿出门社交。

及时治疗减轻盆底肌受损后遗症

“盆底功能障碍类疾病，虽不会致命，但是严重影响生活质量，甚至对病人的心理状态也产生影响。不夸张地说，漏尿成为一些中老年女性社交恐惧的重要原因。”杨林峰表示。

杨林峰表示，盆底肌项目能够帮助盆底肌重新缩紧，从而规避或是减轻盆底肌受损带来的系列后遗症。产

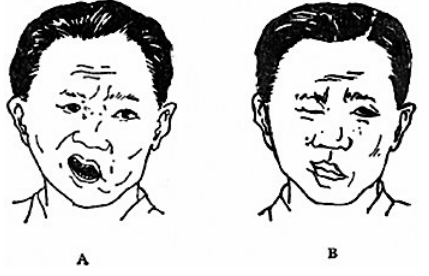
后42天至1年内是盆底肌的最佳康复锻炼时间。

据介绍，该项目目前能在产后康复中发挥作用，包括术后镇痛、便秘、腹胀及子宫复旧等。随着项目的成熟与临床反馈，三亚市中医院将考虑加入针灸、药疗等中医康复手法，让康复效果得到进一步巩固。



冬季天冷需防面瘫

冬季是面瘫的高发季节。日常生活中，应该如何预防面瘫呢？且听海南省中医院主任医师邱晓堂教授为大家来“支招”。



■ 见习记者 徐晗溪

天冷风寒，面瘫高发

引起面瘫的原因有很多。邱晓堂表示，除了病毒感染、代谢障碍，受寒是其中一个很重要的原因。根据临床病例来看：长时间吹风或者衣着单薄却又处于寒冷环境之中，容易导致头部、面部因受冷而受到刺激，引起局部营养神经血管痉挛，从而造成面神经分布区域缺血、水肿、受压，继而发病。因此，头部面部容易因受风而引起面瘫。除了要防风保暖之外，日常生活中，还可以通过以下具体措施预防面瘫：第一，加强身体的调摄；第二，注意保持正常、有规律的生活起居；第三：平时注意养生调摄。

面瘫不是老年人“专利”

从临床病例分析，气候变化比较大的时候，人们发生面瘫的情况会比较多。但是，患者的年龄和性别，都没有严格的趋向性。比如，临床中，也曾出现过几个月的宝宝也患上了面瘫的病例。当然，老年人因为身体虚弱，可能比较容易感受风邪。除此之外，孕妇、产妇也要格外注意。因为孕产妇自身气血要养胎儿，或者化生乳汁，相比之下，头部面部经络会空虚一些，因此会更容易受风。

邱晓堂指出，目前，很多年轻人生活压力比较大，工作紧张，平时不注意饮食起居，这样的人反而更危险。所以，大家还是要从日常生活中留心保

养。例如，在饮食方面，要忌食烟酒、肥甘厚味、腌制品、辣的东西、海鲜等发物。再者，除了调理好饮食，还要放松心情，不要过度劳累，特别是不要熬夜。如果有条件的活，晚上可以用热水蒸腾面部，加强面部新陈代谢。这些对于预防面瘫，都有很大的帮助。

面瘫并不等于中风

由于面瘫和中风都会有眼斜口歪的症状，日常生活中，人们经常会混淆这两者。邱晓堂指出，掌握好以下几点，就能做出科学区分。

首先，面瘫和中风都会出现口舌歪斜，偏身麻木的症状。这是因为邪风入体，气虚会引发面瘫和中风的发病。但二者还是有一定的区别，面瘫主要的表现症状在于面部神经核肌肉，是面部神经瘫痪；而中风的表现在于全身，中风会导致全身出现麻木和瘫痪状态。需要注意的是，中风的发病率、死亡率、复发率都特别高，而面瘫基本不会带来死亡率。

其次，中风是脑血管疾病，面瘫则是一种面神经病变的疾病。因此，二者的发病病因和症状还是存在着很大的不同。例如，面瘫患者会出现面部肌肉瘫痪、皱纹消失、鼻唇沟变浅等征状，面瘫会发生在任何年龄段；而中风患者多数会猝然昏倒，伴发口角歪斜、语言不利而出现半身不遂，中风多发于老年人。

专家提醒，出现面瘫或中风后，一定要及时去医院就诊，以免影响后期的治疗。

■ 本报记者 侯赛
特约记者 汪传喜

眼下，海南成为众多候鸟老人“猫冬”度假的胜地。很多游客一到海南就问哪里能吃海鲜？海南四周环海，海鲜十分丰富。海口市人民医院中医保健专家王德提醒，并非人人适合吃海鲜，以下几类人群要慎吃。

痛风病人少吃虾蟹

海鲜是一种高蛋白也是高嘌呤食物，如果确定患有高尿酸血症或者痛风病史的患者，过量的食用虾蟹，容易加重或诱发痛风的发生。这类患者往往在病情未发作前，和平常人并无两样，但一旦发作起来，严重时连基本的行动能力都无法正常进行，需要家人搀扶方能行动。

过敏体质者、皮肤病患者不宜食用海鲜

吃海鲜、水产易引发的疾病，除了痛风外，还易诱发过敏体质的人皮肤过敏。海鲜对于有皮肤病、疮疡患者也不宜食用。过敏体质的人食用后，容易出现全身性瘙痒，出现风团样的疙瘩，然后就是奇痒不止等过敏反应。由于患者在个人体质上往往存在差异，病情也有轻重缓急，一旦出现过敏症状后，最好的建议还是前往专科医院进行治疗，不要盲目地自行用药。

脾胃不好应先健脾

人们脾胃不好就是消化功能比较差，体质偏虚寒。而海鲜性平，多偏凉，含蛋白质高。脾胃不好的人大量吃海鲜，容易出现消



你会吃海鲜吗？

部分人群应慎食

化不好、腹泻的情况。如果脾胃不好，又想吃海鲜怎么办？

王德提醒，那就需要健脾。按中医学理论来讲，诸如高尿酸血症、脾胃不适往往属于湿热留在体内引发的病变，在饮食保健方面，应该多吃祛湿热的东西，比如祛湿茶，比如薏米、土茯苓、茯苓、木棉花、茵陈等一类的汤水。脾胃功能调理好后，消化功能增强，吃海鲜就不会出现消化问题。

肾功能不好，吃海鲜忌过量

肾功能不好的人要限制蛋白质的摄入，因为海鲜不油腻，很容易摄入过量。“比如吃2两肉与吃2两虾的感觉不同，吃虾很容易一吃就吃很多，导致蛋白质超标，这对肾功能差的人来说很不好。”

健康小贴士

吃海鲜时别吃葡萄

吃海鲜时不能搭配寒凉食物或高嘌呤食物一起进食。具体来说，如果吃海鲜的时候同时吃柿子或葡萄或石榴或山楂，会降低海鲜蛋白质的营养价值。因为这些水果本身就是“寒凉性”食物，不仅会降低蛋白质的营养价值，而且容易致海味中的钙质与鞣酸结合成不易消化的物质，引起肠胃不适、呕吐、腹泻，引发脾胃失调。

吃海鲜时别喝啤酒

很多人吃海鲜时，喜欢喝啤酒的饮食习惯并不健康。海鲜与啤酒同吃，海鲜中的嘌呤、苷酸与啤酒中的一些物质混合后，容易发生化学反应，使血液中的尿酸增加，尿酸不能及时排出体外，以钠盐的形式沉淀下来，容易形成结石或引发痛风。

康芝药业携手恒卓科技布局高端医疗器械市场

1月4日，国内唯一一家以儿童药为主业的上市公司——康芝药业与北京恒卓科技控股有限公司在广州举行签约仪式，正式达成战略合作关系，双方希望通过爱益声人工耳蜗产品的推广，共同推动人工耳蜗技术在国内市场的发展和进步。康芝药业董事长洪江游、恒卓科技董事长兼CEO王阳，及越秀产业投资基金副总裁林国春等嘉宾出席签约仪式。

人工耳蜗技术是国际上一种治疗重度听力障碍的高科技手段，我国听力障碍人数约有2800万人，大部分可以通过人工耳蜗技术来恢复听力。恒卓科技是全球极少数具备研发及生产人工耳蜗能力的公司，也是国内三大人工耳蜗企业之一，其爱益声人工耳蜗产品优势显著，其人工耳蜗体内植入物专利技术已获得CFDA第三类医疗器械注册证，治疗效果达到国内外领先水平。

作为恒卓科技的战略合作伙伴，康芝药业通过增资入股恒卓科技，希望借助恒卓科技在人工耳蜗技术领域的技术优势，使更多的听障儿童受益。针对

双方的战略合作计划，洪江游表示，此次重大合作，是康芝药业在医疗器械领域的探索性布局。新的一年，康芝药业将充分发挥自身的资源和传统渠道优势，与恒卓科技强强联手，在市场开发、产品推广、终端建设等方面达成共赢，通过爱益声人工耳蜗技术，为更多的听障人群尤其是听障儿童带去福音。

王阳表示，康芝药业深耕儿童药品市场多年，是目前拥有儿童用药产品系列齐全的公司，此次康芝药业选择高技术壁垒的人工耳蜗市场，体现了其对医疗技术的重视和对高端医疗市场前景的看好。恒卓科技将依托康芝在国内医药市场的业务布局，提升市场份额，进一步强化品牌影响力和营销能力。

在医药制造业整体增速放缓的背景下，医疗器械、医疗服务无疑成为企业转型升级过程中的重要战略。此次进入高端医疗器械市场，预示康芝药业在儿童大健康领域的又一重要部署。据了解，康芝药业已全面开启儿童大健康战略，未来，将继续加速从儿童药品向儿童大健康其他相关领域的拓展。

(小可)

海南省安宁医院精神卫生防治宣传窗口

呵护心灵，关注心理健康

精神卫生又称心理卫生或心理健康、精神健康，其内容极为丰富。随着社会发展，人们越来越重视心理健康。如何注意精神（心理）卫生，保持精神（心理）健康呢？省安宁医院专家提醒，人们要应注意以下内容：

1、从婴幼儿期开始注重心理保健。哺乳不仅是为了满足婴儿的生理需要，从心理卫生的角度看，哺乳是婴儿情感心理发展的保证。要重视孩子断奶、出牙、进食、穿脱衣服及大小便处理等一系列生理、心理行为的学习和训练。

2、从儿童时期就进行心理培养教育，使孩子养成性格开朗，乐观向上、诚信友善、通情达理、讲文明、懂礼貌、敢担当的气质。不要过于溺爱，要孩子不断克服胆小任性、自私、好胜的不良个性，以增强适应社会环境的能力。在孩子的心理卫生问题上，应注意耐心辅导、反复强化，随时给以适当

的鼓励和奖赏；切忌用恐吓、训斥或打骂等方式对待孩子，否则会给孩子的心灵留下难以磨灭的心理伤痕，影响孩子心理的健康发展。

3、青少年期在基础教育中，应注重各学科的均衡发展，使智力和非智力因素同期得到培养和训练，最大限度地发掘内在的潜力。应教育青少年树立健康的性观念，培养良好的生活习惯，正确对待性幻想及自慰等各种困惑，以科学的态度顺利地渡过“性成熟期”。引导他们正确对待和处理升学、就业、恋爱、婚姻等大事。

4、中年人要学会调整情绪，摆脱情绪困扰，不要自寻烦恼。要按照客观规律办事，不要急于求成。不应太要强，处处想超过别人，又担心别人超越自己，不要胡乱猜疑。有应付危险事件的措施和对策，不逃避困难和责任，做情绪的主人。

5、老年人应正确地认识、坦然地

接受衰老的事实和地位、生活境遇的变迁，注意修身养性，保持愉快的心情，重建新的人际关系，利用社会支持系统，以减缓心理压力。并通过适当的锻炼，合理的营养膳食，有规律的起居，形成健康的生活方式。

6、在平时社会生活中，要正确处理学习、工作、恋爱、婚姻、家庭及邻居关系，碰到问题正确对待，冷静地处理，不感情用事，遇到难解决或想不通的矛盾，可找上司、好友或亲属帮助，争取矛盾妥善的解决，及时的缓解苦闷，尽快消除烦恼，不要遇事苦思冥想、不要整日忧愁丛生。要不悔恨，不嫉妒、想的高、看得远、以免精神遭受创伤。

7、在工作劳动之余，多看健康书籍，学习科学文化知识，破除封建迷信思想，树立正确的人生观，适当参加文体活动，戒除烟酒、黄赌毒等不良嗜好。保持心情舒适、胸怀宽广，增强躯体和精神的免疫力。（小可 黄胜）

生活百科

五种疾病可引起咳嗽

进入冬季以来，随着天气愈发寒冷，咳嗽的人群也随之增多。咳嗽是人体清除呼吸道内的分泌物或异物的保护性呼吸反射动作，其本身不是疾病，是身体的防御反应，但如果长期、反复咳嗽是有害的，可使呼吸道内的感染扩散、影响休息，甚至可导致呼吸道出血。因此，一旦出现咳嗽，最好应寻找病因，积极治疗，消除病根。

普通感冒 俗称“伤风”，是上呼吸道感染引起的疾病之一。普通感冒多由鼻病毒引起，由于病毒进入人体引起上呼吸道感染所致，起病较急，主要表现为鼻塞症状，如喷嚏、鼻塞，也可表现为咳嗽、咽干等。

支气管炎 大多是由于上呼吸道感染蔓延而来，发病较急，初期多为干咳，随之逐渐出现阵发性咳嗽，剧烈时常常伴有恶心、呕吐及胸部、腹部肌肉疼痛，可有少量黏痰。其中，慢性支气管炎以长期反复咳嗽、咯痰，冬季或天气变化时加重为其特点。

咽炎 咽炎是上呼吸道感染的症状之一，患急、慢性咽炎时，咽部黏膜充血、水肿、增生、肥厚，或有分泌物附着，以致刺激到感觉神经末梢，产生反射性咳嗽。患者常由于咽部发痒、有异物而引发反复性咳嗽，可有少量黏痰。

肺炎 肺炎多由上呼吸道感染或支气管炎引起的，也可由细菌、真菌、寄生虫等致病微生物，以及放射线、吸入性异物等理化因素引起。临床主要症状为发热、咳嗽、咯痰、痰中带血，可伴胸痛或呼吸困难等。

急性喉炎 急性喉炎是指喉黏膜及声带的急性非特异性炎症，为呼吸道常见的急性感染性疾病之一。急性喉炎除了干咳和喉部疼痛外，最典型的症状是声音嘶哑，甚至发不出声音来。少数重症者会由于喉腔黏膜水肿可引起吸气性呼吸困难。（桑文）

冬三九：锻炼还是猫冬？

专家：二者不冲突

寒冷的三九天，人体阴气盛而阳气始生，可谓

是养生的绝佳时期，一说“闭藏猫冬”，一说“冬练三九”，到底哪种“姿势”才跟这个冬天更配呢？

“猫冬”是北方寒冷地区的说法，意指躲在家里过冬。“春生、夏长、秋收、冬藏”，这是自然万物的生长规律，人作为万物物种的一员，冬季养生理应以“藏”为本。

在衣着上，要藏温保暖。特别是年轻人，不要为了穿衣好看而甘愿受冻。秋冬的风寒冷刺骨，不宜多吹，即便是现在身体状况没有任何问题，到年纪大了也会落得一身病。日本人关节炎发病率世界排名前列，与少男少女们冬天也穿短裤短裙不无联系。

在饮食上，宜补肾壮阳。冬季五行为水，而肾是藏精、纳气、主水的器官，也是全身阴阳之根本，因此冬季正是补肾的最好时节。此时应该多吃一些黑色食物，如黑芝麻、黑豆、黑木耳、乌鸡、海参等，而羊肉、核桃、板栗等也能健脾补肾，适合虚寒者食用。

不过，猫冬在家，绝非是整天躺在床上不动。人只有适当运动，才能产生更多热量来抵御寒冷，这就要说到“冬练三九”了。

“冬练三九，夏练三伏”，是说在冬天最冷、夏天最热的时候也不忘锻炼身体。这话本身没错，但这里的锻炼，并非是平常的锻炼筋骨，而是练内力——古人特指的静坐和站桩。

静坐养筋 两腿盘膝，双手四指上下重叠，大拇指自然对接，深呼吸后排除一切杂念，闭目安坐30分钟。静坐时，人的呼吸频率会变慢，身体呈完全放松的状态，有助于经络畅通，精气归于肾元。经常静坐，可避免发生关节炎、动脉硬化等疾病，也能大大提高睡眠质量。

站桩固气 顾名思义，站桩是指身体像木桩一样站立，虽然看似不动，实则在不断用力。站桩的姿势有多种，最简单的，就是双脚打开与肩同宽，膝盖稍弯曲，脚心虚含，双手抱球状于胸前，身体松而不懈，自然呼吸即可。随着时间的进行，手心会发热，身体也会微微发暖，血液循环得到改善。长此以往，筋骨、气血、脏腑的功能都能提高。

冬季要闭藏，不宜做大量的运动，只需微微发汗即可，若大汗淋漓，则必伤元气。在阴阳交替的三九天，静态锻炼的方式最有养生效果。由此看来，数九寒天即使猫冬在家，也别忘锻炼身体；天气好时到户外晒晒暖阳，活动筋骨，也是极好的。（宗文）

6成以上疾病与压力有关

压力大不仅容易引发脑卒中，它对身体的危害几乎是“全方位”的，堪比吸二手烟。美国哈里斯调查中心指出，人体60%~90%的疾病与压力有关。

损伤记忆 长期生活在压力下会导致大脑前额叶皮层容量减小，进而损伤记忆和学习能力。

胃肠变弱 在压力作用下，腹部肌肉会不自觉地持续紧缩造成腹痛。长期压力还与许多消化系统疾病相关，比如肠易激综合征、胃溃疡等。

免疫力降低 持续处于压力、焦虑状态下，会降低免疫力，让人容易患病。

容易痴呆 如果中年时期经历很多压力事件，日后患上认知障碍症的风险会很高。

精子质量差 高压生活会影响男性生殖系统的正常功能，时间长了可能降低精子质量，甚至引起阳痿。

严重脱发 研究发现，头发是压力水平的“晴雨表”，长期承担高压可能抑制头发的生长，出现严重脱发。

皮肤病 粉刺等皮肤问题通常与激素失调有关，而压力正是造成激素紊乱的重要因素。长期压力大还会引起牛皮癣、麻疹以及各类皮炎。（桑九）