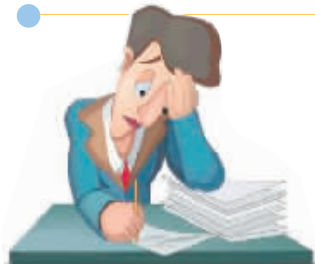


特别关注

## 头痛、腿痛、肚子痛…… 这些疼痛最易挂错科室

“看书、写字时出现头痛，挂什么科？”“腿痛去看骨科，医生让我转到风湿免疫科是为什么？”有些疼痛非常容易挂错科。



### 1 头痛

#### 症状繁多最容易挂错号

头痛，人人都经历过。可挂哪个科？就没几个人能说清了。实际上，头痛需要根据伴随的症状来选择相应的科室。

怀疑感冒引起的头痛，建议挂内科综合专家。

如果头痛伴喷射状呕吐，建

议挂神经内科。

如果头部外伤后导致头痛，建议挂神经外科。

如果看书、写字时，出现头痛并伴有眼眶疼，视觉模糊，眼睛流泪或眼结膜充血，有可能是青光眼或眼内压增高等情况，应该挂眼科。

如果头痛时伴有眩晕、耳鸣，鼻塞、流脓鼻涕或鼻涕带血，要挂耳鼻喉科。

### 2 腿痛

#### 有时需挂风湿免疫科

孩子出现腿痛的情况时，家长容易在骨科、风湿免疫科、儿童保健科等科室间混淆。其实，

腿痛症状的不同，要挂的科室也不一样。

如果出现大腿、小腿外侧痛，痛感延伸到屁股，大多是由于坐骨神经受到压迫或刺激引起的疼痛。这种症状应首先考虑看骨科。

如果是在运动后，腿部关节出现疼痛，一般也是看骨科或骨关节科。

如果是偶尔关节痛，建议挂骨科。但如果关节痛还伴有发热，可挂风湿免疫科。

如果是踝关节、足趾关节出现红肿疼痛，尤其是在吃海鲜、啤酒后发作，血检发现尿酸升高，可能是痛风的表现，建议看内分泌科。



### 3 肚子痛

#### 挂消化内科或泌尿外科

肚子痛也要分情况而定，正常情况下一般挂消化内科，如果还有其他症状，那就需要“对症挂号”。

如果出现一般的腹痛（痛感不剧烈），且按压时腹部疼痛能

有所减轻，可以看内科综合门诊或消化内科。

如果腹部疼痛比较剧烈，且按压时痛感明显加重，建议挂普外科或急诊。

如果肚子痛的同时伴有尿频、尿痛、尿急等尿道症状，需要挂泌尿外科。

据《健康时报》

健康饮食

## 儿童饮食常见三个误区 你“踩雷”了吗

孩子是父母的心头肉，爸爸妈妈怕孩子营养不够，变着法给孩子做好吃的、买营养品，您有没有走入误区呢？快来对照一下吧！

### 误区一

#### 粗粮健康 多吃对身体好

真相：粗粮虽好，也需要注意粗细搭配比例，否则会增加消化负担，导致便秘。

相比精细加工的谷物，全谷物食品和加工度低的谷物类确实能够保留胚芽、更多的B族维生素和膳食纤维，对健康有益；但是儿童的胃肠道功能发育不完善，用大量的粗粮代替精细主食反而会增加胃肠道的消化负担，甚至导致便秘。

《中国居民膳食指南》指出，每天的主食类应该包含谷类、杂豆及薯类，但要注意粗细搭配，一般有一分之一的粗粮就可以了。

### 误区二

#### 不爱吃蔬菜水果 就喝果蔬汁吧

真相：蔬果不能互相替代，直接吃蔬菜水果好过喝鲜榨汁，市场上销售的果蔬汁饮料中果蔬汁含量约为10%。

孩子不喜欢吃蔬菜水果，在家榨汁又麻烦，很多家长常购买果蔬汁饮料。但事实上，蔬菜和水果不能互相替代，只能通过互相搭配起到更好的营养组合效果。

直接吃蔬菜、水果时，会通过咀嚼刺激消化道分泌消化液和消化酶，直接喝蔬菜、水果汁没有这样的效果。喝鲜榨水果汁还容易引起血糖水平的升高。市场上销售的果蔬汁饮料，多数为果蔬汁含量在10%内的饮品（也有30%和100%的），会增加一些甜味剂和糖的成分，长期饮用可能会增加体重，增加龋齿风险。

真正健康的吃法，还是应该每天做到不同品种蔬菜水果的组合，吃出餐桌上的彩虹。

### 误区三

#### 每天都喝乳饮料 跟喝奶是一样的

真相：乳饮料中乳的含量多数仅为30%，跟喝调味乳、纯牛奶所获得的营养有区别。

一些孩子喜欢乳饮料和调味乳，但通常乳饮料中乳的含量多数为30%，调味乳是在纯奶的基础上添加了调味，所以主要的成分还是奶。如果实在不喜欢纯奶的味道，选择调味乳类的各种口味早餐奶也是可以的。

《中国居民膳食指南》中建议每天一杯奶，或相当于液态奶300克的奶制品，比如酸奶、奶酪、奶皮等。

据《北京青年报》



应季养生

## 四招教你防“春困”

春季，人体的肝阳之气逐渐生发，阴血相对不足，人体容易感到困倦乏力，从而产生“春困”现象。这是人们在气候变化时出现的一种生理现象，但不利于人的身体及精神状态健康协调，有的人会出现头昏、提不起精神、情绪低落、食欲不振等症，还有的人会出现视物模糊、双眼干涩等症状。

### 如何预防“春困”？

一是提倡适当晚睡早起。加强户外锻炼，呼吸新鲜空气，舒展身体，活动筋骨，使自己的身体与大自然相适应，力求身心和谐，保持愉快的心情，心胸开阔，精力充沛。

二是饮食上宜清淡。避免食用过于油腻食物，油腻食物作为“春困”的诱因之一，会使

人产生饱胀感，妨碍营养摄入，饭后使人出现疲劳、嗜睡、工作效率下降等，要科学合理地搭配好膳食，提倡多样化，避免单调。

三是进行穴位按摩。按压风池、大椎、合谷、足三里等穴位，每日早晚各一次，每次3至5分钟，多做梳头动作，调畅气血，宣发阳气。

四是适量饮用薄荷茉莉花茶。薄荷叶3克、茉莉花10克，冲入沸水，闷泡10分钟即可。薄荷叶能提神醒脑、缓解疲劳，茉莉花茶属于温性茶，是春季饮茶之上品，有“祛寒邪，助理郁”的功效。此外，可以外敷，将药材捞出装入干净的纱布袋，用药袋热敷眼部，每天两次，每次20分钟，可缓解眼部疲劳，改善眼睛干涩症状。 据人民网

原来如此

## 阿胶虽补 吃得不对反伤身



虽说阿胶可以滋补身体，但吃得不对反会伤身。

阿胶出自山东东阿，请选择地道药材；感冒期间不宜服用；用量为3至9克，建议起初服用的剂量从最小量开始，宜饭前睡前服用；凡脾胃虚弱，呕吐泄泻，腹胀便溏、咳嗽痰多者慎用；服用后如出现胃胀满，不思饮食，应停药；月经期间应根据体质酌情服用；服用阿胶期间，不要喝茶水、食萝卜；孕妇、儿童、高血压、冠心病、糖尿病患者应在医师指导下服用；如果服用的西药品种较多，或正在服用通便的中药时不宜服用；新品有燥性，建议妥善放置一年后，检查性状未改变后方可服用，不易上火。 张宏伟

随着养生理念的普及，越来越多人喜欢买阿胶送礼，但是我们该如何合理服用，才能充分地发挥其保健作用呢？

阿胶有补血止血，滋阴润燥之效。用于血虚萎黄，眩晕心悸，为治血虚的主药。吐血、便血、崩漏、阴虚咳嗽、虚烦不眠、阴虚发热等患者都可服用。

健身提醒

## 暴汗服减肥 弊大于利

天气开始回暖，很多人又把减肥提上了日程。不少人开始跟风购买暴汗服，希望运动减肥时能够出现“奇效”。

专家表示，暴汗服由聚酯纤维面料和银金属涂层构成，运用材料的辐射热，将人体表面释放出来的热能折射回人体本身，产生热循环，推动身体持续排汗。暴汗服在体表形成的这种热循环，会让人感觉能量消耗及耗氧量相对加大了，燃脂效率也更高一些。其实，一节让人大汗淋漓

的高温瑜伽课消耗的卡路里并没有高过一节流汗很少的普通瑜伽课。也就是说，在运动量不变的情况下，出再多汗，消耗的卡路里也不会增加。

有些人穿着暴汗服运动后，体重真的有所下降。其实，这并不是减脂成功了，大量出汗后即时的体重下降，减的大都是身体里的水分而已。这种减重只是暂时的，运动后通过饮水或进食，水分很快会恢复，体重也会回升。

此外，由于暴汗服的本质实

际上就是“捂汗”，所以透气性较差，经常长时间的穿着可能会因大量出汗会导致体内电解质紊乱，严重的会造成头晕恶心、虚脱、晕厥。尤其是有心血管问题的人，更不推荐使用。对于身体没有疾病隐患、不太出汗或者汗腺不发达的人群可以偶尔穿。但也要注意，穿暴汗服运动出汗后要及时补水和电解质；暴汗服透气性较差，穿着运动半小时后要洗澡，注意皮肤健康；此外，暴汗服需定期清洗。 据《生命时报》