

一年之计在于春

春天成白领“电池季”



一年之计在于春，不少白领开始在春季忙着为自己的“电池”充电，以备在新一年激烈的竞争和挑战中，有更充沛的电力和续航能力。而“充电”也并非像往年那样局限于专业知识、技术能力层面，全面、均衡，追求充实、健康、完美的生活和人生成为白领“充电”的新方向和新目标。

身体充电——补充营养

更多的白领开始认识到，健康是白领“充电”的主要内容之一。紧张、快节奏的工作生活，往往使白领无暇顾及身体健康。众所周知，由于长期坐办公室、熬夜加班等原因，白领人群是当今社会最主要的亚健康人群。对于工作繁忙的白领来说，食补无疑是最为方便和有效的“充电”手段之一。

每天携带水果上班，注意吃早餐，根据自己的体质需要，合理搭配膳食，将午餐的饮料可乐换成健康的豆浆等，在一系列细微的小动作中，就能看出白领对健康的注重。并且白领外出拼搏，三餐多是在外，据饮食协会统计，常年在外吃饭的人步入中年之后心脑血管疾病的发生几率是正常人的 5 倍。为吃得更营养更健康，很多

白领都选择自己动手烹饪晚餐、自带便当等，同时加强对健康用油的重视，当季新鲜花生压榨的花生油成为新时代白领女性的厨房新宠。据悉，花生油的锌含量远远超出色拉油、菜籽油、豆油，科学证实锌能够促进大脑发育，激活脑细胞，对于长期从事脑力劳动的白领来说再适合不过。花生油还有益于心脑血管健康，能够改善微血管循环，避免血栓形成，降低心血管疾病的发生率。

健康充电——补充运动

除了饮食调节外，运动也是白领为健康“充电”的重要手段。春暖花开，慢跑、登山、骑车、足球、高尔夫等户外运动越来越得到白领人群的热衷，锻炼身体的同时，还能够呼吸新鲜空气、欣赏春季美景、感受灿烂阳光。

此外，健身馆也趁着春季大张旗鼓地招揽客源。众多白领希望通过锻炼将自己的身体调整到健康状态，充满活力和能量，迎接新的挑战，同时也为了迎接即将到来的夏天。

能力充电——补充知识

专业知识、职场技能、学历、外语等方面的“充电”依然是今年“电池季”的主流。进入春季以来，全国各地各所大学的成人教育课程相继开课，吸收了大批已经步入职场的白领人群“回炉充电”。

人际充电——补充情感

春暖花开、阳光明媚，正是外出游玩的好时节，很多白领也趁着这美好的季节呼朋唤友联络感情、夯实自己的人际关系。所以在春天为自己的人际关系“充电”，播种下友谊的种子。

(大河)



七种小病最易转变成癌症

1. 肝炎是肝癌的最主要诱病原因之一。因此，高危人群必须定期检查，以早诊早治。

2. 口腔溃疡、胃溃疡等慢性溃疡病十分常见，许多人常常不在意。但慢性溃疡长期存在可能发生癌变。

3. 糖尿病患者癌症的患病率高于非糖尿病患者。这与糖尿病患者中肥胖症发病率高有关，也与高血糖有关。另外，有研究表明，增加血胰岛素水平的降糖药也可能增加患癌症的风险。

4. 许多胃肠道癌是由息肉演变而来的，尤其是腺瘤性结肠息肉，癌变率更高。有调查显示，结肠息肉患者结肠癌发生率比一般人群高 3~5 倍，多发者可高出 10 倍。

5. 调查发现，有宫颈糜烂的女性，宫颈高度病变发病率显然高于无宫颈糜烂者。

6. 据统计，腺瘤样增生长期不愈的病例中，约 20% 可恶变。囊性乳腺增生的女性患乳腺癌的机会是健康人的 4 倍。

7. 甲状腺结节的发生与年龄、性别和颈部放射线照射史有关。统计显示，女性甲状腺结节的发病率是男性的 4 倍。多发性甲状腺结节多为良性，单个甲状腺结节更偏向为恶性。

(健康)

感冒多喝水 输液危害多

感冒是一种最常见的疾病。大多数症状轻微，一般三五天皆能自愈。

许多感冒都是病人自己诊断的，到药房去买点感冒药吃，一吃便好，其实，不吃药也会好。当然，有的病人感冒症状严重、有的



病人因细菌感染感冒加重。

感冒分普通感冒和流行性感冒两类。普通感冒我国民众多称为“伤风”，多数因鼻病毒、副流感病毒、腺病毒、合胞病毒等感染而起。流行性感冒有一定的传染性，因感染流感病毒引起。流感病毒有许多类型，除个别类型外，大多毒力不强，起病症状虽重，但数日后仍能自愈。

感冒既是一种“自限性”疾病，即自己会好的病，理论上便可以不用治疗。但病人鼻塞、流涕、头痛、发热，当然也可以用点药来减轻症状。对于流行性感冒症状重的也可以用点抗病毒药，希望能减轻点病情和减少传染给其他人的机会。总之，感冒可以自愈，药物治疗主要用于症状严重的少数病人，治疗的目的在于减轻症状而已。当然如果因细菌感染，引起高热不退、出现脓痰、血中白细胞及中性粒细胞百分比增高或许应加用抗菌药物治疗。至于原患有老年慢性支气管炎、哮喘病、肺气肿、心力衰竭、使用免疫抑制剂（如器官移植后的患者）等的病人，如果感冒，可以酌情使用抗菌药预防后续细菌感染。

感冒时身体不适，应适当休息，吃些清淡易消化的食物。若有发热的、尤其是对用退热药的病人，由于退热时多出汗，则建议多喝水，以补充些水分。不过，对感冒发热病人“建议多饮些水”的全世界通行的做法，在我国许多医院、许多情况下却被升格为输液，要向病人静脉里每天输入 1000~2000 毫升葡萄糖水或盐水，

有时要连续输上几天！甚至只要是感冒，连不发热的也要输液。既然输液，不管有无细菌感染，加进许多抗菌素是经常的。

有些病人认为输液“好得快”，要求医生输液。但责任应该在医生，医生应该向病人说明感冒是“自限性”疾病，输液并不能缩短病程。医生也应该仔细检查有无细菌感染，若确实需要使用抗菌素，可否口服、肌注或分次静脉推注，未必要静脉点滴。

感冒病人输液，增加了医疗费用不说，就每天被迫躺在输液床上不能动弹达 10 小时左右其实也十分难受。单从医学原理上说，感冒输液，至少有以下危害：首先，短时间内输入大量液体，加大了血液循环的流量，增加了心脏的负担，也增高了血压。对于有心肺疾病、高血压的老人来说，尤其在滴速过快的情况下，甚至有引起心力衰竭、脑溢血的可能。其次，若对并不知患有糖尿病的患者，输入大量葡萄糖有导致“高渗性糖尿病昏迷”的可能性。第三，感冒输液大多数情况下是在急诊留察室或临时病房内进行，此类场所为便于观察病情，大多是许多病人共用的房间。病人为了输液或住上几天，事实上不可避免地增加了许多交错感染或继发细菌感染的机会，使病情加重。第四，即使需要使用抗菌素，将抗菌素溶入 1000~1500 毫升液体中静脉滴入，约 8 小时左右滴完，一天 24 小时，药物的浓度并不均衡，抗菌效果也未必强于口服、肌注或分次静脉推注。

(新民)

六类人群喝酒需节制

1. 慢性胃炎、胃溃疡患者，如果大量喝酒，会引发胃穿孔，这样的患者应少喝或不喝酒。

2. 有高血压、脑溢血、血脂稠、心肌梗塞等病的人，酒后会引起突发病，严重可能猝死，最好一点酒都不喝。

3. 有酒精肝、肝硬化、肝炎的人，喝酒后本来功能就受损的肝脏负担更加重，最好一点酒都不喝。

4. 孕妇、糖尿病、痛风者，不能喝酒。

5. 吃了感冒药、安眠药、镇静剂的人，不能喝酒，以防加重病情。

6. 空腹喝酒易引起低血糖，喝酒前应适量喝点糖水，但不要饮醋。

(新华)



倾诉心声有益健康

在忙碌的现代生活中，每个人都承受着工作、生活、学习的心理压力，如果这些压力不能及时排除，很容易引起高血压、神经衰弱、胃溃疡等疾病。

美国洛杉矶心理研究所曾调查了 1.2 万名 40~60 岁的妇女，她们当中有半数以上的人乐于将自己内心的烦恼对丈夫或好朋友倾诉，以此来缓解精神上的压力和思想上的苦闷，所以身体比较健康。而另外 30% 以上的妇女，借吸烟、饮酒、吃安眠药来排解心中的苦闷和压抑，因此不同程度

地患上了神经衰弱、月经不调、高血压等疾病。据统计，世界上许多国家的女性平均寿命都高于男性，这与她们喜欢向别人倾诉心声、排除精神压力也有密切关系，而男性常把苦闷藏在心里不轻易向别人倾诉。

倾诉心声为什么能消除精神压力呢？美国的科学家分析：在倾诉心声的过程中，能将体内的压抑物质“三碘甲状腺氨酸”排除体外，维持了体内激素的平衡，从而调整人们的精神状态。

(人民)