

点点滴滴，健康一生

——你的健康生活手册





第一章 什么是营养

食物在体内经过消化、吸收、代谢，促进机体生长发育、益智健体、抗衰防病、益寿延年的综合过程称为营养。所以说，营养是通过食物来供给的。食物所能提供给我们的有两大块。

- 第一块是能量，也叫热能，人们看不见它们，但它们每时每刻都在我们的身体中起着重要的作用。
- 第二块就是营养素，营养素是实实在在的物质，食物和人体都是由这些营养物质组成的。人从胚胎时期开始到生命止息都需要营养，饮食营养在保健和医疗中有着举足轻重的作用。

合理营养的核心要求是营养素要全面、平衡、适度。食疗广泛应用于临床已经有很悠久的历史，对疾病防治起到了积极的作用。

营养缺乏会对各个年龄段的人都造成影响。对于成年人，营养不良，可导致机体免疫功能低下，易感染疾病，而且不容易治愈，甚至威胁生命。

随着人们生活水平的提高，很多人的饮食趋于无度进而导致营养过剩，也会对我们的身体造成不好的影响，长期高热量、高脂肪、高蛋白的饮食结构会导致肥胖症、糖尿病、冠心病、胆石症、高血压以及血脂异常，还可能成为某些肿瘤和多种疾病的诱因，严重影响身体健康，甚至缩短寿命。

综上所述，营养不良和营养过剩都会对人体造成不良的影响。因此我们提倡平衡膳食、合理营养，以促进我们的健康。我们正常的饮食应该按照以下的原则：

（一）食物多样，谷类为主

多种食物应包括以下五大类：

第一类为谷类及薯类，主要提供碳水化合物、蛋白质、膳食纤维及B族维生素。

第二类为动物性食物，主要提供蛋白质、脂肪、矿物质、维生素A和B族维生素。

第三类为豆类及豆制品，主要提供蛋白质、脂肪、膳食纤维、矿物质和B族维生素。

第四类为蔬菜水果类，主要提供膳食纤维、矿物质、维生素C和胡萝卜素。

第五类为纯热能食物，主要提供热量。植物油还可以提供维生素E和必需脂肪酸。

谷类食物是中国传统膳食的主体。提出谷类为主是为了提醒人们保持我国膳食的良好传统，防止发达国家膳食的弊端。

另外要注意粗细搭配，经常吃一些粗粮、杂粮等。

（二）多吃蔬菜水果和薯类

含丰富蔬菜水果和薯类的膳食对保持心血管健康、增强抗病能力、减少儿童发生干眼病的危险及预防某些癌症等方面，起着十分重要的作用。

（三）常吃奶类、豆类及制品

奶类含钙量较高，而且利用率也很高，是天然钙质的极好来源。豆类是我国的传统食品，也是农村最易获得的蛋白质来源。

（四）经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和荤油。

（五）食量与体力活动要平衡，保持适宜体重

进食量与体力活动是控制体重的两个主要因素。体重过高或过低都是不健康的表现，可以造成抵抗力低下，易患某些疾病。经常运动会增强心血管和呼吸系统的功能，保持良好的生理状态、提高工作效率、调节食欲、强壮骨骼、预防骨质疏松。一般早、中、晚餐的能量分别占总能量的30%，40%，30%为宜。

（六）吃清淡少盐膳食

流行病学调查研究表明，钠的摄入量与高血压病的发生呈正相关。世界卫生组织建议每人每日食盐用量不超过6克为宜。应从幼年就开始培养少盐饮食的习惯。

（七）如饮酒应适量

高度酒含能量高，不含其他营养素。过量饮酒会增加患高血压、中风的风险。应严禁酗酒，若饮酒可少量饮用低度酒，青少年不应饮酒。

（八）吃清洁卫生、不变质的食物





第二章 平衡膳食的原则

简单的讲，平衡膳食就是什么都吃，什么都适量，达到荤菜素菜搭配平衡、三餐分配平衡。我们可以简单的把日常食物分为5大类，分别为粮谷类、蔬菜水果类、鱼肉禽蛋类、奶类和干豆制品类、纯油脂类。平衡饮食，首先就要求我们天天都有这5大类食物的摄入。

需要量最少的是纯能量食品，包括油脂、纯糖，需要严格控制摄入量

牛奶、豆制品的需要虽然量不算多，但应保证每天都有

适量的肉禽鱼蛋类是维持身体正常功能的必需，多样化选择更有益

蔬菜和水果不仅提供维生素，还是膳食纤维的重要来源，每天应保证1斤蔬菜，1只水果

粮食是基础，必须天天吃，适量粗粮有益健康，薯类也可替代部分米面。每天应该保证约1斤左右。



早餐要吃好

科学家的研究表明，合适的三餐比例应该是3:4:3。所以，早餐不应该是最饱的。但毋庸置疑的一点，早餐是一天中最重要的一餐，因为受人体生物钟的影响，人体在早晨对蛋白质和碳水化合物等营养素的吸收率最好，利用率也最高，因此能有效保证整个上午的学习和工作。

午餐别太饱

如果午餐吃得饱的话，胃里负担过重，人会感到困乏，没有精神想睡觉，不利于下午的工作。所以，现在营养学家提出了“午餐别太饱”的新概念。

晚餐尽量早

从健康饮食的角度来看，“晚餐吃少”的确有益于健康。但是，由于大多数人的午餐都是在外匆匆解决的，且目前绝大多数的家庭都把晚餐作为正餐，这样，只强调“晚餐吃少”并不合适，所以，营养学家提出的是“晚餐尽量早”。其实，这个早还是相对于睡觉时间而言的，理想的晚餐时间应至少与上床就寝间隔3小时以上。但如果只有1小时的间隔时间，那么，还是要注意，七分饱的晚餐量就足够了。

主食

多吃菜、少吃饭一样吗？

有很多人，会觉得饭没什么营养，少吃点也没关系，只要菜吃的多些就可以了。还有人认为吃饭是导致自己发胖的原因，所以就不吃饭，只吃菜。

其实，少吃饭多吃菜，甚至只吃菜不吃饭，都是不正确的做法。就目前所知，我们身体需要的营养素有40多种，都是由一日三餐供应的。人类经过几千年的进化，已经为自己找到了成千上万种可以吃的东西，但无论中外，都把粮食作为最重要，也是每天吃的最多的食物，所以，我们称之为主食。

因此，可以这么说，每天保证一定量主食，是维持健康的关键。除了米饭，我们经常吃的主食还有面条、馒头、煎饼、面包、蛋糕、饼干等等。就成人而言，一天需要一斤左右的粮谷类制品，相当于早餐1碗米饭或两个馒头，午餐和晚餐各1碗饭。

适量杂粮有益健康

随着生活水平的日益提高，人们越来越注重饮食营养，杂粮有益健康，似乎已成为一项共识。

的确，杂粮中含有丰富的膳食纤维，能够改善肠道功能，降低大肠癌的发生率。膳食纤维还能够减少脂肪、胆固醇吸收，降低血胆固醇，预防冠心病。膳食纤维在消化道内有膨胀吸水的特点，增加饱腹感，有助于减少能量的过分摄入，调节血糖。

蔬菜分为哪几类？

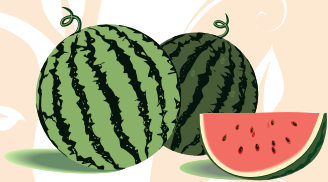
蔬菜按食用部位分类，大致包括叶子菜（如青菜、芹菜、菠菜、卷心菜等）、瓜豆类（如冬瓜、南瓜、毛豆、豌豆等）、茄果菜（番茄、茄子、青椒等）、根茎类（土豆、胡萝卜、萝卜等）、菌类（蘑菇、香菇、木耳等）。

蔬菜的营养价值主要有哪些？

从营养价值来看，每种蔬菜都各有千秋，相比之下，深色蔬菜优于浅色蔬菜。所以，我们在选择蔬菜品种的时候，应尽可能多样化。

每天该吃多少蔬菜？

至于进食蔬菜的量，一个人一天不应当少于8两。所以，如果一家三口，午餐在外就餐，晚餐在家吃的话，每天的饭桌上应至少有2种蔬菜，每种蔬菜一斤左右。



怎样做到品种多样呢？

一个简单的判断方法就是连续2~3天的蔬菜不重复，并且，保证每天有一个深绿色或红黄色的蔬菜。

土豆算蔬菜吗？

虽然习惯上把土豆也归为蔬菜，但从营养学角度分析，土豆更接近于粮谷类，应当归入主粮类，计算的方法，每3两土豆大约相当于1两大米或面粉。

水果能替代蔬菜吗？

虽然我们常常把蔬菜、水果联系在一起，而两者间的确有很多相似之处，都是维生素、矿物质和膳食纤维的主要来源。许多人也因此以为，如果不喜欢吃蔬菜，多吃些水果也行。其实不然，蔬菜、水果种类不同，各有各的营养特点。即使是种类繁多的蔬菜，不同品种所含营养成分也不尽相同。红、黄、深绿色蔬菜中维生素含量超过浅色蔬菜和一般水果。很多蔬菜还含有许多有益于健康的物质，具有药用价值。与蔬菜相比，人们常吃的水果如苹果、香蕉、梨、桃、西瓜等，维生素C的含量都不高，远不如最普通的蔬菜——青菜。另外，水果中含有大量的糖分，过多食用，则额外摄入过多能量，可导致肥胖的发生。

吃鱼还是吃肉？

现在很多人认为，鱼的营养比肉好，应该多吃鱼，少吃肉。那么，究竟是鱼好还是肉更好呢？其实，鱼和肉应该讲各有千秋，各有各的优点，也各有各的不足。例如，鱼的脂肪含量低，不饱和脂肪酸比例高，具有高蛋白、低能量的优点；而肉里面，铜、锌等微量元素含量高，所含肌红蛋白是铁的良好来源，具有易吸收的特点。但肉类的脂肪含量大多高于鱼类，且多以饱和脂肪酸为主。因此，应当每周吃2~3次鱼虾蟹等水产品（以上指淡水水产品，由于海洋污染日益严重，不宜吃过多的海虾或海蟹产品，以每周不超过1次为宜），而其他时候则可以吃肉，最好的做法是猪肉、牛肉、鸡鸭等轮换着吃，这样才能保证营养素的均衡摄入。

每天该喝多少奶？

牛奶和奶制品是营养价值最高的食品之一。牛奶中的蛋白质含量丰富，且容易消化吸收；牛乳中含有几乎全部已知的维生素，对维持人体正常生理功能和促进生长发育有重要作用；每100ml牛奶的含钙量达到100毫克以上，吸收率比其他任何食物中的钙都要高。

牛奶虽好，但有较高的脂肪含量，如果喝得太多，可能导致脂肪摄入过量，同样不利于健康。

专家推荐：每人每天1~2杯奶（半斤~一斤），是比较适宜的喝奶量。另外，酸奶、奶粉、奶酪都是牛奶的同类食品，相互之间可以替代。一杯酸奶或者25g奶酪就相当于一杯牛奶。

怎样选择牛奶？

超市和市场上有多种多样的牛奶和牛奶制品，我们该如何选择呢？三聚氰胺事件过后，很多人对国内市场上售卖的牛奶感到无所适从，不知如何选择。其实，有简单的方法可以帮助我们选择安全的产品。

国内市场所售卖的牛奶，按其消毒方法可分为巴氏消毒奶和高温杀菌奶。由于鲜牛奶（直接从奶牛处挤得的原料奶）中含有较多的细菌，必须经过消毒才能饮用。巴氏消毒奶采用的是低温杀菌法，这是法国大科学家巴斯德（L. Pasteur）于1865年发明，经后人改进，是一种用于杀灭啤酒、酒、牛奶等液体中病原体的方法，也是现在世界上通用的牛奶消毒法。巴氏消毒法利用病原微生物不耐热的特点，用适当的温度经一定的时间处理，将其杀灭。但该方法不能保证杀灭全部细菌，仍保留了小部分无害或有益、较耐热的细菌，也不能杀灭细菌芽孢（细菌生存的一种形式，可以看作是细菌在严酷环境下的休眠体，环境适合时，可以快速恢复生长），因此这种牛奶保质期比较短，一般在一周左右（5~16天）。同时必须冷藏，否则芽孢恢复生长繁殖后就会让牛奶很快变质。但巴氏杀菌奶的最大优点，是最大限度地保存了牛奶的营养价值、口感和风味，所以被称为鲜奶。也正因为最大限度的保存了牛奶的口感和风味，巴氏消毒奶很难掺假。在目前牛奶市场鱼龙混杂的情况下，巴氏消毒奶可算是质量最有保证的一种牛奶。

超高温灭菌奶是生产时将牛奶加热到 $135\sim 150^{\circ}\text{C}$ ，保持4~15秒，随后进行无菌包装。其结果是细菌、芽孢都被彻底杀灭，可以在常温下保存（所以称为“常温奶”，包装通常标为“纯牛奶”），保质期根据包装的不同，从一个月到几个月不等。牛奶经过超高温灭菌后，损失了原有维生素的大部分，而且失去了牛奶特有的口感和风味，甚至出现焦味。为此厂家往往添加香精制造出牛奶的香味。由于常温奶的上述特点，因此很容易被掺假，例如一些不良厂家使用回收奶（过期奶）、劣质奶、掺假奶进行生产。2008年爆发的三聚氰胺事件中，被检出有问题的牛奶，几乎都是常温奶。

如何识别鲜奶与常温奶？

很简单，看牛奶外包装的保质期和保存要求。如果保质期在一周以内，且要求冰箱冷藏保存，可以肯定是采用巴氏消毒法生产的鲜奶。如果保质期超过2周，且标明可以常温保存，那就是常温奶了。另外，也可以看标签上所示的消毒方法，巴氏消毒法生产的是鲜奶，超高温消毒生产的是常温奶。鲜奶买回后，应置于冰箱内保存。不论是鲜奶还是常温奶，开启后一般应在24小时内喝完，开启后超过24小时的牛奶，即不应再喝，因其可能已变质。另外，开启后的牛奶，若未能喝完，均应置于冰箱内加盖保存。



油脂

每天该吃多少油？

人体每天大概需要50g左右脂肪，大部分可以从米饭、荤菜中获得，不足部分由炒菜时加入的油提供。中国营养学会推荐，每天每个人油的摄入量不应超过25g，相当于我们平时家用的瓷调羹2勺半。以一家三口计算，扣除在外进食的午餐含油量，每天烧菜的用油量不应超过4勺。另外，如果一天的饮食中还有蛋糕西点、包子煎饼以及各种零食的话，那做菜时的用油量还得相应减少。

素油比荤油好吗？

我们常常可以听到这样的说法：荤油不好，吃了要发胖，血脂高，胆固醇高，素油没关系，可以多吃点。真的如此吗？

其实，无论荤油还是素油，基本的组成成分都是脂肪，无论哪一种，长期过量进食，都可能因为能量与脂肪摄入过高，诱发肥胖、高血脂等慢性疾病的发生。

所以，无论荤油还是素油，进食都应该适量，每人每天不超过25g。当然，荤油多含有饱和脂肪酸，是导致动脉粥样硬化的重要原因；而大多数素油的多不饱和脂肪酸含量较高，对调节血脂具有一定的保护作用。但是，多不饱和脂肪酸容易氧化，而氧化后的脂肪对人体尤其具有危害，因此也并非越多越好。由此可见，荤油与素油，可以讲是各有千秋，又都有不足。所以，控制每天脂肪摄入量不超过50g，其中做菜用油不超过25g，不吃过分肥腻的食物，也就可以了。

怎样减少烹调用油？

很多家长会说，烧菜时油少的话不好吃。事实上，采用适当的烹调方法，既可确保食物的美味，又不过量用油。

清蒸、水煮、凉拌当然是减少烹调用油的方法，如果喜欢这种烹调方法，当然可行。但对于平时不太喜欢清淡饮食的家庭来说，清蒸、凉拌菜显然不是受欢迎的选择。那如何才能既满足自己的饮食习惯，又减少烹调用油量呢？

先讲荤菜。红烧牛肉、猪肉、鸡鸭等可以完全不用油，先用水焯一下，撇去浮沫后，加料酒生姜后小火炖煮至酥烂，加入酱油、糖调味收稠厚即可。如果是炒肉类菜的话（例如炒肉丝），同样可用水代替油，将肉丝入沸水氽熟捞出，然后以少量油起锅，加入肉丝及其他配料炒制，这样做虽然可能使肉丝稍微偏老，但和健康比较，还是值得的。其他炒制、酱爆、咖喱等，都可以先入水氽熟，然后再按平时的做菜习惯烹制，则可以节省不少的油。至于鱼虾类必须过油的菜，提高油煎温度、减少油煎时间都是减少吸油量的小窍门；此外，煎熟后把鱼捞出，去掉多余的油然后回锅加味料，也是必不可少的步骤。

至于蔬菜，洗净后直接放入汤里面煮，既可节省做饭的时间，又能够最大程度的保持蔬菜的营养，而且好看好吃不额外用油。

警惕看不见的脂肪

现在很多人都已经意识到应该注意饮食，尽量少吃油炸食品。但特别要提醒的是，有的食物看上去没什么油腻，但油脂含量也很高，甚至高于薯片、炸鸡。

高脂肪含量的常见食物有：坚果类（如花生、杏仁、开心果、核桃等）、曲奇饼干、各类蛋糕、起酥类面包（如羊角面包、丹麦酥等）、某些中式点心（小笼包、汤包、萝卜丝酥饼等）。



日常食谱举例

膳食安排

以下为两种食谱举例，按照高低搭配原则设计，可以按当地具体情况进行调整。

设计标准：

体重60公斤成人，2000千卡/天，蛋白质1.5~2g/公斤体重/天

(一)套餐一

早餐：肉末碎菜粥，蒸馒头（100g/个×1~2个），五香茶蛋（一个）

午餐：鸡蛋煎鱼、咖喱菜花、三鲜汤、米饭3两

1、鸡蛋煎鱼

用料：鸡蛋、桂鱼肉、油、盐、面粉、胡椒粉

制作：(1)鸡蛋打开，桂鱼肉打片，撒盐、胡椒粉，然后沾面粉再沾鸡蛋液。

(2)锅内放油，两成熟时放桂鱼肉，待两面煎成金黄色即可。

2、咖喱菜花

用料：菜花、咖喱粉、盐、味精、大葱、大蒜

制作：(1)菜花洗净切朵，大葱切末，大蒜切片。

(2)菜花用开水煮至八成熟出锅，沥干水。

(3)锅内放油，加入大葱末和大蒜片炒出香味，加入咖喱粉小火炒，炒出香味后，下菜花翻炒出锅即可。

3、三鲜汤

用料：虾仁、海参、鱿鱼、盐、鸡粉、香油、香菜、水淀粉

制作：（1）将鱿鱼洗净切丝、海参切长条、香菜洗净切末。
（2）用开水将虾仁、鱿鱼、海参稍烫一下，捞出备用。
（3）锅内放入清水加入盐、鸡粉，水沸开后加入虾仁、鱿鱼、海参、香油、香菜、少许水淀粉出锅即可。

晚餐：鸡柳彩椒套餐、凉拌白菜心、米饭3两

1、鸡柳彩椒

用料：鸡柳120克，彩柿80克，油10克，盐2克，玉米粉少许，鸡蛋1个，味精1克，大蒜2瓣，糖、香油、胡椒粉少许，葱、姜、鸡汤

制作：（1）鸡柳切条加入盐、水淀粉和鸡蛋清上浆，彩柿切条，大蒜切片，葱姜切末。
（2）锅内加入油烧至六成熟，加入上浆的鸡柳炒至八成熟时再加入彩柿，捞出沥油。
（3）原锅内留少许油，加入葱姜炒出香味加入鸡柳和彩柿，再加入盐、胡椒粉、糖和水淀粉翻炒，最后淋入香油即可。

2、凉拌白菜心

用料：白菜心100克，盐1克，香油1克，味精0.5克

制作：（1）白菜心洗净切丝。
（2）白菜心加入盐、香油、味精，拌匀即可。



(二) 套餐二

早餐：鲜豆浆、鲜肉包子（100g/个×2个），番茄蒸蛋，凉拌土豆丝胡萝卜丝

1、凉拌土豆丝胡萝卜丝

制作：（1）将土豆、胡萝卜去皮洗净，切成丝用开水焯一下。
（2）将芝麻炒熟，蒜洗净切成末。
（3）把蒜末、辣椒、盐、味精同土豆丝、胡萝卜丝一起拌匀装盘，表面撒上芝麻即可。

2、番茄蒸蛋

用料：鸡蛋一个，番茄1个（约1两重），植物油3g（半汤匙），花椒1~2粒，盐

制作：（1）鸡蛋打入中碗，加清水5钱，搅拌均匀，加入植物油及花椒，加盐，番茄去皮切成片放入。
（2）上锅蒸15分钟。

午餐：宫保鸡丁、西芹百合、海米冬瓜汤、馒头

1、宫保鸡丁

用料：鸡肉、花生米、油、干辣椒、花椒、酱油、糖、醋、盐、味精、葱、姜、蒜、水淀粉、料酒

制作：（1）鸡肉切丁放于盘中加盐，料酒，水淀粉上浆。
（2）花生米用油炸脆，捞出晾凉，干辣椒、大葱切1厘米大小的丁，姜切末，蒜切片，用白糖、醋、酱油、味精、水淀粉调匀成芡汁。
（3）锅内放油，下花椒和干辣椒，再下鸡丁划散烹入料酒，并加入姜末、蒜片、葱丁快速翻炒，烹入水淀粉芡汁，加花生米炒匀即可。

2、西芹百合

用料：西芹、百合、油、味精、水淀粉、大葱

制作：(1)西芹洗净切片，百合洗净，大葱洗净切末。

(2)锅内放油烧热，下葱炒出香味，加入西芹和百合翻炒，最后加入盐、味精、水淀粉即可。

3、海米冬瓜汤

用料：海米、冬瓜、盐、香油、鸡粉、香菜

制作：(1)冬瓜去皮切长条，香菜洗净切末。

(2)锅内放入水，煮开加冬瓜、海米煮5分钟，加入盐、香油、鸡粉即可。

晚餐：香肠炒饭

香肠炒饭

用料：香肠、蘑菇、鸡蛋、盐、味精、酱油、油、米饭、青豆

制作：(1)香肠、蘑菇切丁，鸡蛋打开。

(2)锅中放油加入鸡蛋液炒，再加入香肠、蘑菇、青豆翻炒，然后加入米饭、盐、味精、酱油翻炒出锅即可。





第三章：注意饮食卫生

良好的饮食卫生习惯是维持健康的重要条件，对于免疫力有降低或损害的人来说，尤其重要。基本的饮食卫生习惯包括：

- 饭前、饭后及便后，及出没于公共场所、接触了如公车扶手等表面后，接触了钱币后，用肥皂洗手。

- 高度注意饮水清洁。饮用开水，不饮生水。饮用水应装在干净、加盖的容器内。

- 熟食和生食应分开处理。应采用不同的砧板分开处理生食和熟食。

- 处理谷物时，应特别注意筛净糠壳，以免混入米饭中导致消化道粘膜损伤。

- 处理鲜活禽类（活杀鸡鸭）时，应特别注意。若CD4细胞已经低于正常或有呼吸道感染，应避免处理活禽类。

- 食用鱼类应注意避免鱼骨刺伤口腔及食道。最好选用鱼骨较少的品种，如黄鳝、桂鱼等。或者是食用前先鱼骨去除。

- 高温烹调可以杀灭大多数病原菌，**当CD4细胞计数降低至200以下或出现腹泻等并发症时，应避免生吃瓜果蔬菜。**即使CD4细胞正常，生食瓜果蔬菜亦必须用清水洗净。

- 肉类及蛋类食品必须充分煮熟，避免生食或食用半生半熟的肉类、蛋类（不吃溏心蛋！）。

- 应尽量少吃或不吃火锅。烫火锅时生肉类烹煮的时间较短，经常可能有半生半熟的情况。另外，火锅用油量大，如果经常吃火锅，很容易摄入过多油脂。

- 注意保存食物的清洁卫生，所有食物保存时均应置放在加盖的容器中，并放于阴凉处或冰箱中。若无冰箱，夏天食物的保存时间不宜超过24小时。若发现食物变味、发霉、变质时，应立即扔掉。



第四章 健康小常识

1.感冒了怎么办?

普通感冒是由鼻病毒引起的，一般症状轻微，不需任何药物治疗，可以在7天左右自愈。一般无需前往医院。应戒烟酒，多喝水，保持室内空气流通。如有发热头痛可选用解热止痛药物，如复方阿司匹林、去痛片等口服。咽痛可用润喉片含服。有鼻塞流鼻涕可用1%麻黄素滴鼻。

若病情较重（全身肌肉酸痛，发热 $>38.5^{\circ}\text{C}$ ），应卧床休息。若经上述处理后病情继续加重，应考虑可能有其他并发症，可考虑前往医院就诊。前往医院时，应戴口罩，以保护自己及他人。

2.发生轻微外伤该怎么办？

轻微外伤是指破损皮肤面积较小，出血可自行停止，且污染轻微的创伤。首先可用肥皂水对局部伤口进行冲洗，完毕后用1%碘伏消毒伤口周围皮肤（注意应尽量避免碘伏接触伤口内部区域），然后以创可贴包扎。若发现伤口范围较大，或伤口很深（如被铁钉扎伤），以及伤口污染严重（如被锈蚀的铁器所伤，接触泥土），应到社区医院就诊，请医生帮助处理伤口，并接受破伤风抗毒素注射以免发生破伤风。



3.腹泻该怎么处理？

腹泻的原因很多。对于免疫力降低的人而言，最常见的原因是由于食物不够清洁或被细菌微生物污染导致的。腹泻的定义是指大便不成形，且每日次数超过3次以上。处理办法为：

- 寻找引起腹泻的原因，并避免再摄入：如是否吃过不洁的食物或食用了过期食物？是否有可能是食物被苍蝇、蟑螂等可能带来病原微生物的动物污染？是否是由于CD4细胞 $<200/\text{mm}^3$ 导致的机会性感染？

- 常见的急性腹泻病原微生物对氟哌酸（诺氟沙星）、环丙氟哌酸（环丙沙星）、氟嗟酸（氧氟沙星）等敏感，若考虑是因细菌污染因素造成的腹泻，可选用一种服用。

- 可服用口服补液盐补充电解质及水分（口服：轻度脱水每日 $30 \sim 50 \text{ ml} / \text{kg}$ ，中、重度脱水每日 $80 \sim 110 \text{ ml} / \text{kg}$ ，于4~6小时内服完。腹泻停止，应立即停药，以防止出现高钠血症。）

- 若经上述处理后，腹泻不缓解或加重，应立即前往医院就医。

- 若CD4细胞 $<200/\text{mm}^3$ ，应考虑与医生联系或前往医院就诊，以免耽误机会性感染治疗。

4.剃须刀，牙刷可否共用？

不可以。剃须刀和牙刷共用可能成为血液性传染疾病的传播途径，应单独分开使用。

5.应该戒烟吗？

绝对应该。烟草对人的健康有极大的伤害，这种伤害在大多数人是缓慢的，在短时间内难以察觉的。但随着时间的增加，吸烟的危害将逐渐显现出来，至少有近100种左右的癌症与吸烟有关，包括最为致命的肺癌、胃癌和前列腺癌。吸烟还可导致冠心病、肺气肿等一大类造成早死的疾病。此外，长期吸烟还可严重损害性能力，导致男性阳痿。对于免疫力已有损害的人而言，吸烟的危害更大。所以，如果你正在吸烟，请立即考虑戒烟。

6.每天休息多久才够？

睡眠对于保持健康十分重要，应保证不少于7小时的睡眠，8小时更佳。同时，睡眠质量也很重要。按时上床，晚上不熬夜（最好在晚11点前上床），有规律的睡眠，是保障睡眠质量的最重要因素。

7.女性经期卫生常识

- 正确使用经期卫生用品，当卫生巾使外阴发生瘙痒、不适或异味时，应马上停止使用，另选其他品牌。
- 天气冷时注意身体保暖，避免凉刺激，如不坐在凉地方，不用凉水洗浴，经期不可洗冷水浴。
- 经期最好不要坐浴，以免导致逆行感染。
- 月经期勤换卫生巾，每天用温热水清洗外阴，最好采用淋浴。用盆洗时要做到“一人一盆一巾一汤”，阴部要与脚部分开清洗。
- 经期紧张应避免吃得过咸，适当减少甜食，增加纤维素摄入量，多吃瘦肉、全麦、荞麦、大麦及深绿叶蔬菜等有助于缓解情绪、消除水肿和乳房胀痛及减轻疲劳的食物。
- 小腹不适可做局部热敷。不做重体力劳动或剧烈运动，不熬夜，保证充足的睡眠。

- 月经来潮的2-3天经血量较多，要勤换卫生巾，尤其是夜晚，以免会阴受到过度刺激而发生感染。更换卫生巾时，要注意由前方向后方放入，避免把肛门周围的病菌带入阴道。

- 经期不宜饮茶特别是浓茶，避免诱发或加重经期紧张症。

- 经期禁止性生活，性交很容易将外阴及会阴部的病菌带入阴道、子宫颈及子宫，使细菌正好在经血中生长繁殖，引发子宫内膜炎，甚至引起急性附件炎及盆腔腹膜炎，或促发子宫内膜异位症。

- 如果月经血量增多，要及早去医院查找原因。若是因妇科疾病所致，医生会相应进行有效治疗；如果是宫内避孕环引起的慢性失血，在医生指导下换其他的避孕方法。

- 记住自己的月经情况，如月经周期、经期流血时间、经血量、有无腹痛、有无不规律及其他不适、末次月经时间等。这对医生了解你的身体健康状况、确诊某些妇科疾病、指导避孕、适当安排人工流产日期及计算预产期都是十分重要的资料。

说明：

本手册的目的，是为传递健康生活信息及协助用户规划自我的营养方式及健康生活。若有医疗相关任何问题，请及时与当地医疗机构专业医师联系。

重要联络信息

四川省疾病预防控制中心

默沙东项目四川省办公室

本地疾病预防控制中心



鸣谢：

成都市传染病医院何盛华主任医师
成都市武侯区疾控中心何开建医生

编写
江华
主治医师
爱白文化教育中心



陈伟
副教授
肠外与肠内营养科
中国医学科学院北京协和医院

2009年5月