

康宁话健康

一个习惯、一个动作、一餐美食，都与健康息息相关。当下，随着社会环境的改变和生活节奏的加快，健康养生越来越受到人们关注。本报“康宁话健康”专栏，记者就与您一起聊聊生活中健康养生那些事儿，让您科学养生、快乐运动！如果您在生活中有什么问题，可联系我们（联系电话：3155705；电邮：rbcsdk@163.com）。

本期话题：指甲长白点或有条纹，是身体出现问题了吗？带着这个疑问，记者采访了沧州中西医结合医院中医科主任刘建。

月牙少、有竖纹、长白点
 指甲异常
 身体有问题？

■ 本报记者 康宁

“指甲长白点了！是不是缺钙？”“指甲有竖条纹，据说是心脏有问题。”“指甲上的月牙这么大，我肯定特别健康！”……一直以来，坊间有指甲是健康“指示器”“晴雨表”的说法，通常认为指甲没有月牙、出现条纹代表身体某个部位出现问题。那么，这些说法科学吗？记者采访了沧州中西医结合医院有关专家。

“如果身体出了问题，一般是这个部位会明显不舒服，而不要盲目根据指甲上的纹路变化来判断病情。”沧州中西医结合医院中医科主任刘建说，指甲根部白色呈月牙状的部分叫甲半月，目前还没有充足证据表明月牙与健康之间的关系。指甲长得快，月牙就可能更明显一些。由于个体差异，一些人还可能没有月牙。

但是，如果月牙突然由大变小，或者从无变得很多很大，有可能是甲状腺出了问题。

此外，有些人发现指甲上长小白点，怀疑自己缺钙。“指甲上出现小白点大多是因为甲根受损造成的，如指甲被门夹了、被重物压了、剪指甲损伤等。”刘建说，小白点通常不需要治疗，会随着指甲生长而消失。还有人指甲周围长倒刺，也并不是缺乏维生素，主要原因是洗手过多、摩擦过多导致的局部皮肤干燥，进而出现角质层剥离。

很多人观察指甲可能发现，指甲竖纹似乎随着年龄增长变得更加明显。“其实这是一种正常的生理现象，就像是指甲的皱纹。”刘建表示。

指甲虽然面积小，却容易引发灰指甲、甲沟炎等多种疾病。刘建提醒，若指甲呈生病样的黄色，或绿甲、灰甲、黑甲等，多半是真菌感染引起。如果出现棕色的垂直条纹，甚至蔓延至角质层及周围皮肤，就要警惕并排查黑色素瘤。

那么，如何养护指甲呢？“避免频繁美甲或抠甲油胶，而且甲根部没必要去死皮。”刘建建议，剪指甲不能太深，不要向甲沟内修，多留一些在外面。不要拿指甲当工具，比如用指甲剥离标签上的胶贴、松钥匙环等，容易损坏或折断指甲。



潮流运动“上新”
 徒步寻觅诗和远方

■ 本报记者 康宁



老少皆宜，既赏了风景，又锻炼了身体。正值暑期，打开微信朋友圈、小红书等社交平台，徒步是热门话题之一，精美图片刷屏，或成熟或野生的路线图引发热烈讨论，这也成为市民出游或锻炼的新选择。

与当下出圈的“特种兵式旅游”在极短时间内打卡多个地点不同，许多徒步爱好者更享受不拘泥于时间，注重体验地域生活方式与风土人情的“慢旅行”出游方式。而他们出游的目的地也从热门景点变为相对小众的野外。

在接触户外徒步以前，大学生刘珂热衷打卡热门景点。但面对景区人头攒动的场景、拍着千篇一律的照片时，他开始重新思考旅行的意义。

2020年，刘珂在川西旅游时遇到一群徒步爱好者，听着“户外大佬”们讲着“圈内行话”，他对徒步产生了兴趣。而从未见过的自然风光和志同道合的团友，更让刘珂彻底“入坑”。到目前，

他已经走过稻城亚丁、武功山、四姑娘山等多条线路，登过高原，也爬过雪山。

虽然徒步是一种“慢旅游”，但部分长线徒步线路因为路途远、难度大，对参与者体能有一定要求，因此，徒步也常常被看作是一种挑战自我的旅行方式。

为了准备登顶四姑娘山，一年多没运动的刘珂特地练习了一个月长跑，将5公里配速从8分多钟提升到了6分钟以内。除了体能上的提升外，徒步运动对心态的改变也是显而易见的。

户外美景，让刘珂彻底释放。每次远途归来，他会找到更好的自己。“出去一趟，心境能开阔不少，也更乐观了，变得更加包容。”刘珂说。

与骑行、攀岩相比，徒步的很多线路老少皆宜。背上背包，可以来一次说走就走的旅行。

比起考验体能的长线徒步，花费少、轻松休闲的一日短线游，更受时间和预算有限的徒步

爱好者青睐。

王宇是一家建筑设计公司文员，有多年徒步经历。今年孩子刚放暑假时，一家三口就一起徒步行走大运河沿岸。清新的空气，秀美的自然风光，令一家人流连忘返。

刚接触徒步时，王宇多选择当地特色景点。渐渐地，他开始尝试一些开发程度较低的线路，以增加徒步的趣味性。

徒步路线一般在城市的郊区、农村或是山野间，既能欣赏风景、锻炼体能，还具备一定的社交属性，是一项包容性很大的户外运动，基本上能满足人们心中对放松、美好生活的追求。

“利用节假日时间，徒步几公里乃至十几公里，和大自然来次亲密接触，全身出出汗，整个人轻松了许多。”王宇说，再回到工作岗位，精神状态都有提升。

随着徒步运动越来越火，不少市民开始增加难度，在社交平

台分享自己开发的全新线路，以挑战野趣带来的快乐。

王宇说，初次徒步不建议到没有开发的地方野游，并且最好是了解好线路，跟随有一定户外运动技能的人一起前往。

户外生存技能是一套系统知识。王宇介绍，山里可能信号不太好，要学会辨别方向的基本方法；背包里要有便携的食品和饮用水；选择在什么地方过夜、扎营不能扎在河道或者会发生泄洪的地方等，都很有讲究。

现在天气炎热，前往绿道、山里徒步的人数逐渐增多。要带雨披等防水物品和防蚊虫叮咬药品。除此之外，哪些植物碰了容易过敏，途中会遇到什么意外情况，都要提前做好功课，确保徒步旅行安全快乐。



外国留学生沧州学医记

■ 本报记者 康宁 本报通讯员 史飞飞 刘斯 摄影报道

查房、记录病况、听带教老师讲解……这是来自斯里兰卡的留学生让温蒂的工作日常。走进市中心医院，可以看到很多科室都有她这样的外籍实习医生。

7月3日，60名天津医科大学国际学院的留学生来到沧州市中心医院，开始了为期一年的临床实习。

这些留学生来自斯里兰卡、孟加拉国、印度、印度尼西亚和加拿大等国，他们将按照教学大纲在市中心医院轮岗学习。

作为天津医科大学的教学医院，市中心医院自2013年起开始培养留学生，到目前已经培养了8批共500多名留学生。这些留学生回国后执业医师通过率高，受到当地政府和百姓欢迎。

在中心医院学习过程中，留

学生也感受到家一般的温暖。

印度男孩瓦润因水土不服发烧，医院工作人员带他检查、取药，还送来美食，很快瓦润又活力满满。

斯里兰卡男孩撒奇特过生日，工作人员为她举办了简单而欢快的生日派对。

加拿大男孩瑞文度钟情于中国的饺子。来沧州第一天，市中心医院职工餐厅便给留学生提供了丰富多样的中餐。吃着香喷喷的饺子，瑞文度用不太流利的中文说：“真棒！”

大运河、铁狮子、武术……这些沧州元素在留学生圈里颇具人气。

前几天，留学生来到沧州博物馆，近距离感受沧州传统文化。参观过程中，大家听得津津有味，行至沧州特色小吃展厅时，一名留学生激动地指着展牌



喊：“火锅鸡！”

他们还实地去探访大运河，一路观赏风景，不时遇到行人与他们热情打招呼。瓦润兴奋地说，这个城市的人们非常友好，他爱这里。有的留学生听说沧州是好人之城，希望也能加入到志愿服务活动中。

胸闷出汗 可能不是中暑是心梗

本报讯（记者康宁）高温湿热天气，容易让人出现四肢无力、大汗淋漓、胸闷心悸等症状。专家提醒，上述疑似中暑症状，特别是在运动后出现时，切不可掉以轻心，要警惕急性心肌梗死的可能。

“太危险了！我当时就觉得胸口闷，以为是中暑，没想到竟是心梗！”想起当时的情景，

60岁的刘成（化名）至今仍心有余悸。半个月前，他打羽毛球时，突然胸闷气短、脸色苍白。刘成以为是中暑了，马上停止运动回家休息，可胸闷症状仍未缓解。家人马上送他到医院，被诊断为心梗。

“太危险了！我当时就觉得胸口闷，以为是中暑，没想到竟是心梗！”想起当时的情景，

个月来，患心梗的病人有所增多。高温炎热天气下，血液黏度增加，发生硬化的狭窄冠脉得不到充分扩张，就容易产生心肌缺血，严重情况下可导致心肌梗死。尤其是本身有高血压、糖尿病、高血脂等慢性病的人要格外注意，外出活动时一定要避开中午炎热时段。

“夏季突发心梗不容忽视，

被误认为是中暑而耽误就医的病例不在少数。”李彬提醒，炎热天气，体育活动勿过度，避免加重心脏负担；心脑血管疾病患者更要控制高危因素，有冠心病家族史者应定期体检；若出现胸闷、心悸、出冷汗、头晕等症状并持续较长时间未缓解时，要提高警惕，及时就医。

越休息腰越痛
 当心脊柱关节炎

本报讯（记者康宁）对不少人而言，伏案久坐引发的腰痛，似乎很常见。然而，长期的腰部疼痛，甚至越是不动腰痛越严重，则需要提高警惕了：这也许不是腰肌劳损，而是一种风湿免疫类疾病——脊柱关节炎！

市民陈亮最近总感觉腰疼，特别是每晚睡前和早上起床的时候。本以为只是劳累，休息几天就会好起来。可没想到，休息过后腰痛的症状不仅没缓解，反而加重了。陈亮赶紧到医院检查，被诊断为脊柱关节炎。

“长期腰痛，而且越是长时间不动，疼痛越严重，可能患上了脊柱关节炎，这属于风湿免疫类疾病。”沧州中西医结合医院风湿免疫科副主任卢伟伟说，此病好发于青壮年男性，很容易被误诊为机械性腰肌劳损。

机械性腰肌劳损的疼痛点一般分布在人体脊柱两侧肌肉；而脊柱关节炎一般表现为“下腰疼”，甚至是坐骨处疼痛，随着病程的延长逐渐向上发展，可达至颈部。

“腰肌劳损越活动，症状越加重；脊柱关节炎则是越活动，症状越减轻。”卢伟伟表示，脊柱关节炎是由于炎性物质在局部聚集造成，因此越是不动越痛。比如，人在久坐、睡眠后，血液循环难以及时将炎性物质带走，随之就会导致疼痛加重。

“脊柱关节炎患者一般在晚上刚躺下时并不太疼，当炎性物质逐渐聚集于病灶，疼痛会随之加剧，凌晨时达到顶峰。”卢伟伟说。

不过，早晨起床后洗个热水澡，或者活动一下，疼痛又会缓解。如果不加以治疗，可能持续几个月乃至几年，呈间歇性发作。

卢伟伟提醒，脊柱关节炎存在一定的家族遗传倾向。因此，若是自身经常发生“下腰痛”，且家中长辈有年老后驼背、年轻时腰痛等情况者，应当排查是否患有脊柱关节炎，尤其是年轻男性。

吸烟危害健康
 小心烟草成瘾

我国吸烟人数逾3亿，却有7亿多人经常接触二手烟，导致每年约有10万人因二手烟而死亡，每天都有1.82亿的儿童暴露于二手烟的危害之下。

吸烟对人体健康有很大危害，很多疾病都与长期吸烟有关。长期吸烟可能会导致肺癌成瘾。

吸烟可能致癌。吸烟是肺癌的重要致病因素之一，吸烟者患肺癌的风险是不吸烟者的10倍，甚至更多。

吸烟会导致心脑血管疾病的概率增加，如冠心病、高血压、脑血管病等，都是吸烟者的高发疾病。

吸烟是慢性支气管炎、肺气肿和慢性气道阻塞的主要诱因之一。

吸烟可引起消化系统疾病。烟草中的烟碱可使幽门括约肌张力降低，从而导致胃酸反流，严重时会引起消化系统溃疡。

吸烟可导致女性月经失调、雌激素水平低下和骨质疏松等，孕妇吸烟还可能会引起自发性流产。儿童处于生长发育关键阶段，神经系统、内分泌系统等发育不完善，免疫功能也不稳定，使得烟草等有害物质容易在体内蓄积。

除了吸烟有害健康外，二手烟中的某些有害物质的含量比一手烟更高，尤其是对儿童的影响更是不容小觑。不仅影响孩子身高发育、损害神经系统，还易导致儿童患上呼吸道疾病、蛀牙，发生哮喘、高血压的概率也大大增加。

被动吸烟时烟雾散发出的毒性往往比吸烟者自己吸入的更高，使得儿童肺功能下降，患儿对药物的反应性减弱，易患上呼吸道疾病和哮喘。孕妇在妊娠期间吸烟或被动吸烟增加新生儿哮喘发生率。

烟草中的有害物质可以直接损伤黏膜，破坏中耳的清除机制，从而增加咽鼓管黏膜发生损伤、感染以及变应性炎症的概率，儿童的咽鼓管黏膜及纤毛较成人更易受损。该病是引起小儿听力下降的重要原因。

被动吸烟会引起儿童血铅水平升高，导致铅中毒。而铅中毒是儿童注意力缺陷多动障碍的原因之一，其主要表现就是注意力不集中，同时尼古丁等物质对中枢神经系统的损害也可能引起小儿的注意力不集中。

新生儿中母亲怀孕期间无论是主动或被动吸烟都可以使胎儿出生时身长明显降低。此外，烟雾极有可能影响儿童食欲，从而进一步影响儿童的生长发育。

据《科普中国》

远离烟草

珍爱生命