

人造血已在小白鼠身上试用

罗马尼亚的科学家日前成功创造出一种由水、无机盐以及海水的昆虫体内提取出的蚯蚓血红蛋白合成的“人造血液”，并在小白鼠身上测试使用，发现没有任何副作用。此前，一直有科学家致力于合成人造血液，但是一直没能解决血红蛋白不能克服物理和化学压力，在液体中稳定存在的问题。近来，新发现的蚯蚓血红蛋白，则不存在这一障碍，并且可作为血红蛋白的替代品使用。



生命观

齐鲁晚报

B02

2013年11月5日 星期二
编辑：尹明亮
美编：宫照阳 组版：秦川

准爸日记(完)

宝贝你好，
爸爸在等你



崔滨

“宝贝你好，我是你爸爸。”当我终于能够看着你微张的眼睛说出这句我重复了19次的问候时，你正裹着满身的羊水，温软地躺在我怀里。“你是崔滨？这是你儿子，六斤半。”在这个每天都要传出上百声初啼的手术室前，医生向我报喜的语气已经因太多的重复而平淡，像一个平顺故事的开头，而这，正是爸爸想要的。

宝贝，爸爸曾经设想过无数种你出生的情景：我陪在妈妈身边为她加油鼓劲，从医生手中接过剪刀为你断开脐带，或者拿着相机记录下你初生的全程。但现实是，对不起，宝贝你是在我们的一片慌乱中匆忙降生的，我甚至没有留下一鳞半爪的影像。

时间回到11月1日，已经到了预产期的妈妈，仍然没有能够把你顺产出来的迹象；而已经足月想要降生的你，却在妈妈的子宫里有了缺氧的症状。事后的剖腹产表明，你的脐带不仅绕颈部一周，还绕住了一只脚，很容易发生手脚活动挤压颈部影响呼吸的情况。

于是，为了你的安全，只用了10分钟，我和你妈妈就完成了同意手术的文件，以至于下午在进入产房时，除了你的奶奶，其他亲友和你的用品还在匆忙赶来的路上；当护士带你去洗澡时，我连给你擦身的浴巾都没有。

宝贝，等爸爸老去，我会无数次重温你出生时的那一刻。正是因为你，让我在产房前被放大了无数倍的焦急无措，在抱你入怀时，瞬间转化为同样增强了无数倍的欣慰与喜悦。这种大悲大喜的人生体验，也许一生，只有这一次。

此刻，缠绵了两天的小雨消散，阳光洒满你微红的脸。相比其他顺产的新生儿奋力数小时挣出母体的磨砺，你只用了10分钟就被医生拿出子宫的经历平顺许多。

但就像所有孩子都是啼哭着来到世间，你需要更多的锻炼，去弥补缺失的这一课。在你离开妈妈温暖的子宫，独自度过的人生第一个夜晚，你不时在颤动中哭泣醒来，妈妈因为刀口疼痛无力起身，只有爸爸笨拙地抱起你柔软的身体。

在爸爸怀抱你坐在黑暗房间里的那段时间，我脑中不断涌现出米开朗琪罗那幅宏大的《创世纪》壁画。此前，初生的亚当与向他传递生命之火的上帝之间，相差分毫没有触碰在一起的两只手，给了我无尽的想象和猜测。

而当你不足我拇指大小的小手，紧紧抓着我的手指，从指尖传来的那一点点你微弱的温度，让这个谜题终于有了答案——曾经，人们用24个希腊字母中的首字母α（阿尔法）和末尾的ω（奥米伽）来比喻世界的开始与终了。我你的大手小手相握，让世界既是α又是ω，你我之间的血脉相连、生命延续，见证了这个世界的生生不息。

宝贝你好，从6月份开始，爸爸用这样每周一次的文字，记录下我等待你的心情，从夏入冬，我终于等到了你。从此，我的世界就是你的世界；你的未来就是我的未来。你我之间，将有更多美好的记忆，等待我们收集，但爸爸永远不会忘记，这段我独自等待你的时光。

靠锻炼磨骨刺不靠谱

专家提醒，老人锻炼慎选爬楼、登山

(上接B01版)

锻炼身体时

“上下楼梯”慎选

此次调查显示，有超过一半的问卷调查参与者“常常出现颈部、腰部等骨关节疼痛”的现象。对此，济南市中心医院骨科及运动损伤科副主任医师郭舒亚表示：“这种情况一般都是由于关节蜕变引起的，特别是中老年人，来医院检查的话，经常发现有关节增生、关节间隙狭窄、骨质疏松等症状。人跟机器是一个道理，年龄大了就容易老化。”

郭舒亚表示，对于这类症状，更多的是注意日常生活中的活动锻炼。“像散步、蹬自行车这些活动都比较适合老年人，因为相对来说比较轻柔缓，但是上下楼梯、爬山最好少做，容易伤害到老化后的关节，加剧疼痛”。同时，专家还提醒道，锻炼身体最好每天都进行，但是中老年人每次锻炼最好不超过1个小时，尤其是对于心脑血管疾病患者。

“中老年人一定要选个舒服的枕头，不要睡太软的床，否则对身体骨关节都不好。”郭舒亚说道，“锻炼的时候一定要小心，防止受伤。”而对于年轻人来说，工作时不可保持一个固定的姿势时间太久，过一段时间应该活动一下，防止颈椎和腰椎关节劳损。

此外，一些老年人感觉到关节疼痛，往往认为自己是长了骨刺，“多爬爬楼梯磨掉骨刺就好了”。专家提醒，骨刺是长在关节周边，而不是关节表面，是磨不掉的。而对于骨质疏松的市民，专家

当前健康状况自测

是否经常有颈部、腰部、骨关节疼痛		是否有慢性腹泻、便秘、大便不正常	
否	45%	否	35%
有	55%	有	65%

膳食与运动

豆制品摄入量		常吃早餐吗	
经常吃	42%	每天吃	70%
偶尔吃	52%	偶尔吃	23%
不吃	6%	不吃	5%

日常生活中（8小时）坐着的时间		平均每周锻炼次数	
几乎全部	7%	≤2次	22%
多于4小时	52%	3-4次	39%
少于四小时	38%	≥5次	39%

生活习惯

经常熬夜吗		睡眠时间	
经常	46%	<6小时	17%
很少	42%	6-8小时	60%
无	15%	9-10小时	3%

建议可以在饮食方面注意调整，例如多摄入牛奶和奶制品、豆制品等。此外，每天都应该出门晒晒太阳，半个小时左右就足够了。但此次问卷调查中涉及的“是否经常摄入牛奶和奶制品、豆制品”中，只有31%的受访者选择“经常”，另有超过40%的市民选择“偶尔”。

每人每天

0.5到1颗鸡蛋足够

“一日三餐中，无论是以主食为主，还是副主食各半，都是比较健康的饮食习惯，不过要注意各种食物的摄入要保持均衡。”杜慧真表示。豆腐和豆制品类可以为身体提供优质蛋白，奶和奶制品则能提供足够的钙，因此，这两种食品都应该经常食用。“如果摄入过少，小孩子会引起佝偻病，中老年人则会骨质疏松等”。

根据调查问卷结果，多数市民的饮食结构都比较健康，但也有三成市民的饮食需要进行一定的调整。“每人每天吃半颗到一颗鸡蛋就够了，因为鸡蛋的胆固醇比较高，特别是有动脉硬化、冠心病的人群，更应该少吃，容易加剧病症。”

据杜慧真介绍，按照中国营养学会建议的饮食结构，肉类食品每天应摄入50-75克，鱼虾类食品每天50-100克，蔬菜和水果每天500-700克，这样的饮食结构既有利于身体健康，同时还能避免通过服用保健品增加身体营养带来的财务负担。

在对厨房辅助作料的调查中，少数人每天摄入的植物油和食盐量过高，对此，杜慧真提醒道：“油吃过了会引起血脂偏高，或者过度肥胖，盐吃多了则容易引起高血压。”每人每天摄入盐分不超过6克，植物油在25克-30克

之间，维持这种比例是比较合适的。

“少量的饮酒是有好处的，最好是喝白酒或者啤酒，每天不要超过2两，一周控制在2-3次。不过如果每次喝得都很少，比如每次喝都不会超过1两，那么每天喝一次也是可以的。”刘秀枝说道，“现在天冷了，市民最好不要再喝啤酒了，容易受凉，也容易一喝就喝多。”但是，对于有不同病史的市民来说，切不可随便饮酒，应该咨询正规医院医生。

此外，不少市民都有吸烟的习惯，甚至每天都要抽十多根，专家表示，吸烟对身体没有任何好处，还会对肺部、呼吸系统、血管、肠胃消化系统等造成不同程度的伤害。因此，市民最好不要抽烟。同时，有超过八成的参与者表示“经常被动吸烟（二手烟）”，这说明公共场所控烟状况还有待强化。

齐向华谈养生：

过分追求“健康”也是病



齐向华
本报记者 戴伟 摄

本报记者 尹明亮

在11月2日的读者健康节上，山东省中医院主任医师齐向华的一堂健康讲座让不少读者感慨收获良多。

身体机能随年龄
退化不是病

过分保护自己的身体，就

把自己变成了身体的奴隶，无视身体机能的自然变化，过分追求形体的健康反而会使身心受到极大消耗。齐向华举例说，自己在接诊过程中时常会遇到类似的病例。虽然病情并不是很严重，却一再四处求医。齐向华介绍说，像这种情况下，患者的心理负担对身体造成的损害反而可能超过疾病本身的伤害。

齐向华介绍，随着人们年龄的增加，人的身体机能会相应发生一些退化，但不能把这种退化视作病态或不健康。“这是一种自然现象，顺应自然是健康的心态，如果不顾自然规律，过分追求所谓的‘健康’，其实也是一种病。”

粗茶淡饭挺健康，

勿乱吃补品

随着生活改善，很多人越来越注意饮食的营养，对

此，齐向华建议，保持日常的饮食习惯，不偏食、多些粗茶淡饭、适量吃点肉类就挺健康，一定不能过分补充营养。齐向华说，自己在上世纪80年代刚从医时，很少遇到二型糖尿病患者，但现在已经十分普遍了，这主要是人们饮食方面变化的原因，粗茶淡饭少了，大鱼大肉多了。

齐向华说，对于现在市场上销售的各式各样的补品，应当少吃，特别是老年人。另外，一些所谓营养成分高的海参、鲍鱼等食品也不宜天天吃，身体补充了过多的营养也不是好事。齐向华介绍说，他自己就曾接诊过一位患者，就是因为每天吃海参导致营养过剩。

粗茶淡饭挺健康，

勿乱吃补品

随着生活改善，很多人越来越注意饮食的营养，对

在讲座中，齐向华表示，要保持脏腑功能与自然界的和谐，也要保持各个脏器之间的平衡，不能认准某个脏器恨补。饮食要节、洁，根据体质情况决定食补。

齐向华介绍，根据四季的特点，每个季节都有合适的养生食物，中医有五季、五色、五脏相对应。春天补肝，可多吃青笋、青豆等青色食品；夏天养心，可吃些山楂、西红柿、胡萝卜等红色食品；长夏属脾，可吃些山药、土豆、黄小米等黄色食品；秋天补肺，可吃白果、百合等白色食品；冬天养肾，可吃些黑芝麻、黑米等黑色食品。

齐向华也提醒，这些都是些养生的原则，但不能认准了走到极端，否则，非但不能养生，反而会对身体造成损伤。

齐鲁晚报

B02

2013年11月5日 星期二
编辑：尹明亮
美编：宫照阳 组版：秦川