

## 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”，并已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。

# 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舒缓，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要超过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%

行为习惯

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，还是主副食各半，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



生命观

齐鲁晚报

B02

2013年11月5日 星期二  
编辑：尹明亮  
美编：宫熙阳 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候。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失措，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，缠绵了两天的细雨消散，阳光洒满你微红的脸。相比其他顺产的新生儿奋力挤出母体的磨砺，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绵软的身体。

在爸爸怀抱你坐在黑暗房间里的那段时光，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，会有更多美好的记忆，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。