

## 皮肤好的人患心脏病几率小

为自己的皱纹而烦恼？现在你有了更充分的理由——荷兰科学家选择了260名女性进行研究，并将她们根据患心脏病几率的高与低分为两组，随后通过分析面部外观以及大臂内侧的皱纹来评测其年轻或衰老程度。与脸上的皱纹不同，大臂内侧最不易受到太阳影响而过早出现衰老迹象。科研队伍首次发现，外表更年轻的女性血压相对较低，患心脏病几率相对较小。研究人员又从长寿家族中选择了一些男性，同样发现皮肤皱纹比普通家庭成员少。

医人说医

# 解决医生问题是医改基石

中国医改已有28年历史，一直在市场与政府之间摇摆，而看病贵、看病难的问题并没有得到明显改观。中国的医改究竟难在何处？

### “方向徘徊，道路艰辛”

蔡江南教授表示，“美国人的医改方案具有较强的可操作性，奥巴马医改方案就达3000页之长，而中国的医改方案表述则较为笼统。”

作为2009年新医改方案草案的撰写者之一，蔡江南至今还记得，当时有关部门要求撰写的医改方案不能超过一万字。

“一万字能说清楚？汉字的博大精深为方案的理解和实施造成不小的障碍，中国医改首先难在了医改方案的可操作性上。”由于医改方案表述较为笼统，新医改四年下来，在上下求索中一晃而过。

在蔡江南教授看来，除了笼统的医改方案，一味地

强调只有中国才有的特色名词“公益性”，也让医改走了不小的弯路。

“虽然政策上鼓励社会资本办医，最重要的医疗资源医生却管起来不放，医疗机构规划设置上也存在歧视，让民营医院开到偏远的郊区去，这和许多国家兜底、让利的做法截然相反。”蔡江南教授说。

令蔡江南教授感到欣慰的是，国务院出台的40号文件让他看到了改革的曙光，“市场”的重要性开始回归。

“依靠既得利益者推动改革希望不大，但如果政府从经济改革的大局出发，推动医改走出突破还是有希望的，8万亿的健康产业‘蛋糕’，有可能成为医疗改革的最大动力。”

随着十八届三中全会关于“市场将起决定性作用”的定调和卫计委发言人“医改有人想走计划经济老路”的发言，在蔡江南教授看来，医

改偏离的方向正在回归。

### 没有医生，何谈医改？

“统计数据显示，每七名医学生只有一人会最后选择做医生，还没有考虑退休补缺的因素。为什么？因为在世界上绝大多数国家都有着较高社会地位的医生，在中国却成了弱势群体。”蔡江南教授如是说。

一位三甲医院院长向蔡江南教授透露，目前国内医生的收入分为白色（合法）、灰色（红包）和黑色（回扣）三种。据该院院长了解，其中合法收入仅占10%-20%，而黑色收入占比则取决于医生的胆量大小，胆大的能达到40%-50%。

探索

生命观

齐鲁晚报

B03

2013年11月19日 星期二  
编辑：尹明亮  
美编：宫照阳 组版：韩舟

健康之窗

## 产后瘦身五步走 恢复曼妙身材

激素、饮食、生活作息……有许多理由共同促使了新妈妈发福。康宝莱健身教育主任萨曼塔·克莱顿作为一个专业人士，曾经为产后肥胖郁闷不已：“我怀三胞胎期间，体重增加了30公斤，体宽几乎快赶上身高了。”她最终花了40周的时间恢复了产前的曼妙身材。萨曼塔近日撰文分享了她的这些简单、实用的瘦身窍门。

### 产后瘦身，安全第一

产后瘦身是一个较为特殊的阶段，新妈妈产后初次健身时需要特别注意，务必向医生咨询何时能够开展常规健身运动，因为产妇往往存在体质虚弱、易患关节炎等身体状况。由于怀孕体重是经过40周逐渐增加的，因此，你需要给自己至少40周的时间减掉这些体重。

此外，如果你正值哺乳期，请务必咨询专业保健人士，确保你的卡路里摄入量足够多，以产出营养丰富的奶汁。

### 产后恢复建议1：争取时间

初为人母的你一定会忙得不可开交，但还是会有一些零碎的时间可以累积。尽量每天都安排一段锻炼时间，父母照看宝宝时、宝宝睡着时……如果你已经回到工作岗位，可以利用午饭时间在周围散步，办公时站着接电话……这些小动作不仅可以让你维持身材，也可以让你尽快恢复到往常状态。

### 产后恢复建议2：别找借口

尽早开始锻炼，不仅可以缩小腰围，也可以使自己更健康，哪怕只是散步、伸展四肢或其他能够让你动起来的事情也行。倦怠时就想想，你做的是件对自己有利的事情，这不仅关乎你自己，还与你生命中其他的人和事息息相关，以此鼓励自己，帮助自己更好地适应有了宝宝的世界。

### 产后恢复建议3：有创意

随时随地锻炼绝对优于从不锻炼。洗奶瓶时做下蹲运动，或临睡前做仰卧起坐等等。这些方法听起来挺不可思议的，但绝对能够起到塑身作用。掌握卡路里摄入和消耗量的平衡点会帮助你持续不断地减重。抽出时间玩一玩，到户外走走并不断活动。以上每个步骤都能助你控制体重，恢复身材。

### 产后恢复建议4：确定重心

怀孕期间，你可能整天都直挺着上半身，手扶着腰。产后，怀抱婴儿、弯腰站立在婴儿床旁、手推婴儿车以及更多其他姿势与之前有很多区别，会打乱原有的姿势和体态平衡，这就需要重新确定你的重心，有效地拉伸肌肉可以防止肌肉酸痛或抽筋。尤其是腹部很容易累积赘肉，保持一段时间的收腹能帮助腹部肌肉得到锻炼。此外，时刻提醒自己收起小肚子，每天几次定能帮助你有效锻炼腹肌。现在就让我们试一下，收腹！

### 产后恢复建议5：吃得有营养

每个产后妈妈都需要保证每天摄入高品质的营养，但这不代表暴饮暴食。富含碳水化合物、蛋白质、维生素和矿物质的食物是上选，它们来自蔬菜、水果以及鱼肉等健康产品。当然，也可以选择一些营养补充产品，如康宝莱的营养蛋白粉，高蛋白、低热量、易吸收，足够的蛋白质还可以增强饱腹感。

病榻札记

# 人生旅途中的每一个拥有

王萍

一早就被告知，可以化疗了！我的心颤抖了一下，随即乖乖地坐在床上等待。人生无法自己编排，总是把最不幸的事情猝然丢给最没有思想准备的人，原以为这样的事情距离自己很远很远！

迟迟等到九点医生也没来，原来是账上的钱不多了。我终于生气了，躺下、闭眼，爱谁谁！病房安静极了，僵持了一个多小时，最后还是护士长心软了，我签字担保吧，治疗要緊。

医生说有点痛，一定要忍耐。我咬紧牙关，听到长长的大针穿透肚皮，时间好慢啊，足足一个多小时，被灌了1500毫升药水，站起来肚子就像大水桶，沉甸甸的。一个人抱着肚子慢慢回到病房，躺下，感受药物在体内发生作用。接着又点滴打上了另外一种化疗药水，无助、无奈！

刚化疗完不想吃东西，胃里翻江倒海，躺在床上什么也不想做，一分一分熬时间，随即明白“度日如年”原来是如此传神的一句成语。

看到弟妹精心做的饭菜，没有一点儿胃口。为了

不让家人失望，我强作欢颜说：唉呀，又要吃满汉全席了！大家都笑。勉强吃了点就躺下了，不想人们打扰。

能如此也就足够了，至少至今我还活着。虽然蓝天上没有留下自己的痕迹，但自己的确已经飞过了！连续十几天的输液，两个手背肿得老高，最后只好扎到胳膊上，这样就更不方便了，只有咬牙挺着。

窗外阳光一片明媚，经历了分崩离析的痛苦，这个世界还是如此美好，终于可以回家了！一路上透过汽车的窗户看着人头攒动的大街小巷，呵

呵，又回到了热闹非凡的人间，久违了！

夜深人静，倾听着时间的走动，仿佛是流水在心头滑过，没有留下一丝痕迹。人的一生也许不会只爱一个人，但只有一个人能陪伴我走完人生的路，相濡以沫，至死相随，这也就是现在与我相依为命的老公了。

以前看似艰难、坎坷和不顺的事物，现在看上去是多么珍贵和可爱！珍惜人生旅途上的每一个拥有吧，欢乐也好，痛苦也罢，无论生活给自己带来什么，都是人生的一种收获。

# 我来帮您问

过敏性咽喉炎  
秋冬会加重

问：前几年，长了一场病后，身高一米七的我，体重只有104斤。平时吃饭特别差，稍微吃点东西胃就饱胀，时常恶心。每年都做胃镜，结论是胃下垂特别厉害，胆汁返流，胃黏膜分布少，胃蠕动差。最让我头疼的是，除了晚上睡觉的时间之外总是想喝水，但喝不上来，必须来回活动才能喝上来，但是喝完之后就感觉又有气往上顶，为此，我针灸、推拿都试过，治

胃的西药也喝过，中药更是坚持喝了一年半，都没什么效果，而且因为光使劲喝水食道都不好了。想咨询，有什么方法能缓解喝水的症状？

山东省千佛山医院耳鼻咽喉科主任医师王启荣：从读者反映的情况看，很有可能是过敏性咽喉炎。据介绍，过敏性咽喉炎是咽黏膜、黏膜下及其淋巴组织的慢性炎症，是呼吸道慢性炎症的一部分，经常在成年人身上发生。该病病程长，症状容易反复发作，往往给人不容易治愈的印象。特别是进入秋冬季，受气候影响慢性咽喉炎患者常常症状加重。

对如何治疗该病，王启荣表示，在症状加重时，应该及时进行治疗，像采取雾化治疗等。同时，要尽量远离过敏原，减少该病的发作。

因为没有见到患者，也不排除是其他疾病的可能。因此，建议患者最好到正规医院检查治疗。

宫颈囊肿  
如没症状不需治

问：53岁女士，妇科彩超检查发现17毫米乘19毫米子宫肌瘤，同时伴有宫颈囊肿，是否需要手术？

省千佛山医院妇科主任医师姜卫国：子宫肌瘤是一种较常见的良性肿瘤，如果已经完成生育，且没有痛经等症狀，不需要手术治疗。

专家同时提醒，在某些情况下，比如子宫肌瘤增长的速度非常快并达到一定直径、子宫肌瘤恶变、子宫肌瘤引起不孕不育等，就需要采用手术方式治疗子宫肌瘤。总的来说，对于宫颈囊肿，如果没有症状，不需要治疗，如果有症状，需手术治疗。由于没有当面诊断，专家表示，具体治疗方法要在做相关检查后确定。

本报记者 李钢

《病榻札记》：讲出您的医疗故事，帮助更多的人从中有所感悟。  
《医人说医》：医务工作者说与医疗有关的事，尽在《医人说医》！  
《我来帮您问》：架起与名医名家沟通的桥梁，为您的健康支招。  
来稿请洽：snj120@sina.com。一经刊用，稿酬从优。

征稿