



医生易误诊的几种疾病

□王棕

疾病不同，但症状可能相似，有些甚至连专业医生都会弄错。美国“MSN生活网”最新载文，刊出美国多科医学专家总结出的“医生也会弄错的七大症状”。

尿频尿痛

常规诊断：尿路感染
可能疾病：间质性膀胱炎

如果使用抗生素一疗程后，尿路感染典型症状仍不消退，就应请医生进行尿培养检查。若尿培养为阴性，应怀疑间质性膀胱炎的可能，其另外一个特征是不会引起发烧。

锻炼时喘不过气

常规诊断：支气管炎
可能疾病：运动诱发哮喘

锻炼可诱发哮喘。哮喘患者不锻炼时感觉很正常，一旦锻炼就可能出现胸闷、气喘、严重咳嗽和/或气短。支气管炎症状与此相似，但通常发生在上呼吸道感染之后。

情绪多变体重增加

常规诊断：抑郁症
可能疾病：甲状腺功能低下

多种疾病都可能导致情绪多变和体重增加，在考虑抑郁症可能的同时，还应考虑甲状腺疾病的可能。甲状腺功能低下的患者在早期的时候，几乎没有特别的症状。但会出现精神不振、贪睡、记忆力下降、不明原因的浮肿或是体重增加，很多患者在发病初期会把这些问题归咎于亚健康而延误治疗，如长期不治疗，甲减的危害会进一

步增加。

慢性头痛

常规诊断：应激性肌肉紧张
可能疾病：牙周炎

磨牙、牙病也可能导致偏头痛；而磨牙之类的问题则可能源于阻塞性睡眠呼吸暂停。患者睡觉时可以戴上牙套之类的装置，以降低磨牙和头痛几率。另外，拍张牙齿X光片即可判断。

牙痛

常规诊断：牙周炎
可能疾病：鼻窦炎

鼻窦与牙齿根尖距离很近，如果是鼻窦炎引起的牙齿酸痛，那么使用缓解充血的喷鼻剂会有一些帮助。患者不妨先用一侧鼻子呼吸，然后用另一侧鼻子呼吸，以判断牙痛是否为鼻窦炎所致。医生可以拍X光片，并做进一步检查，以明确诊断。

双手刺痛麻木

常规诊断：腕管综合征
可能疾病：胸廓出口综合征

胸廓出口综合征是指锁骨下动静脉和臂丛神经在胸廓被压迫而产生的、类似腕管综合征的症状，患者可感到麻木刺痛等。

肩膀僵硬动作缓慢

常规诊断：肩周炎
可能疾病：帕金森病

帕金森病症状有肩膀僵硬、动作缓慢，70%的患者伴有颤抖、姿势失常(身体过分前倾)、步伐变小。常误诊为肩周炎、原发性震颤。

厨师外出就餐不会点这三道菜

□张亮

资深厨师外出就餐时很少点杭椒牛柳、水煮鱼和麻辣小龙虾，这三道菜，这是为什么呢？下面就让我们一起来看原因吧。

杭椒牛柳：不少人都有这样的疑问，现在有些餐馆的杭椒牛柳肉质特别嫩，软得和豆腐差不多，而自己在家却做不出这样的效果。张亮指出，这可能是“嫩肉粉”的功劳。嫩肉粉中不但含蛋白酶和淀粉，往往还含亚硝酸盐、小苏打、磷酸盐等配料，个别品种亚硝酸盐含量也可能超标。其中亚硝酸盐能发色、防腐，但有致癌风险，小苏打能破坏肉里面的维生素，而磷酸盐会妨碍钙、铁等多种营养元素的吸收。

水煮鱼：烹调水煮鱼往往需要大量的油，某些餐馆为了降低成本，可能会在油上做手脚，因

此烹调这类菜肴的油即便不属于口水油或地沟油，质量也不会好太多，可能会选择价格低廉的劣质色拉油，也有可能被反复加热利用。反复高温加热会让油脂发生反式异构等变化，可能带来致癌风险。此外，带有干锅、水煮、干煸、香酥等字样的菜肴都容易出现这类问题。

麻辣小龙虾：近两年，麻辣小龙虾成了餐桌上的“常见客”，却很少有人想到这其中可能存在猫腻——如果菜肴中加入大量的辣椒、花椒和其他各种香料，或者加入大量的糖和盐，就会让味蕾受到强烈刺激，很难体会出原料的新鲜度，甚至无法发现原料是否已经有了异味。现在市面上不少麻辣小龙虾就是用不新鲜的冰冻虾做成的，消费者在选择时要特别注意。

卧室内放个橘子好处多

□马力

柑橘具有芳香气味，在一定程度上可以开窍解秽。冬春之交，开窗通气较少，导致空气不流通，病菌相对较多，如果在卧室内放一个橘子，清新的气味，能够刺激神经系统的兴奋，让人神清气爽。

从中医角度来说，橘子具有的芳香气味，可以化湿、醒脾、避秽、开窍，除了醒脑开窍外，当感觉乏力、胃肠饱胀，不想吃东西时，适当闻闻橘子的清香，可以缓解不适的症状。芳香的气味还能够使人镇静安神，把橘子放在床头，也有利于

睡眠。而橘子柔和的色彩，会给人温暖的感觉，因此，可以说橘子是冬季室内的“巧摆设”。

在房间里，怎样才能让一个小小的橘子芳香四溢呢？建议把橘子皮放在暖气上，热量将有助于芳香味的挥发。

除了橘子外，还有很多具有芳香味的果实，如苹果、香蕉，对室内环境的净化也会有一定的影响。但这些气味对保持健康来说，只能起到辅助治疗的手段，并且需要达到一定的浓度。

选择创业 实现梦想

□永乐店镇宣传部 张婕

沈闯，来自通州区永乐店镇熬营村的一个普通女孩。2010年，她毕业于北京物资学院，顺利就职于中国人保。可不到一年她就辞职了，选择了回农村创业，这中间的故事要从她的父亲说起。

她的父亲是个地道的农民，2010年他成立了“北京永旺山药种植专业合作社”。在她的记忆里，家里每天餐桌上听到的都是父亲对自己种植梦想的憧憬，讲述国家的好政策，这些都潜移默化地影响着她。她越来越想从朝九晚五的生活中跳出来，想创一番自己的事业。于是，就在心里埋下了一份梦想。

2012年底，她的创业激情被一个同龄人的话点燃了。他说：“山药好吃又养生人人知道，可是吃起来太麻烦，要是买回来就能直接吃，就好了。”他的话让沈闯在一段时间内陷入了沉思，如今80、90后都已经成家，他们不会再把更多的时间放在厨房里，这让她想到了用山药做主食，主推安全养生的无公害山药

馒头。

渐渐地，沈闯的想法得到了父亲的认可。刚开始，他们反复进行配比试验，他们陆续试验了4000多个馒头，终于确定了加工工艺。全国首创的山药馒头终于出锅了。

山药馒头利用产出的不成形的山药进行加工，提高农产品附加值的同时让百姓吃到安全、养生的食品。目前，通州区九棵树农村合作社是她的山药主食直营店。她的产品也在市场上有了一席之地。对于山药主食的前景她充满了希望，她还将打造自己的品牌。将产品覆盖到全市，卖到全国，卖向全世界，将她的品牌打造成民族的品牌。

【健康红绿灯】

绿灯

吃泥鳅能养肾



“天上斑鸠，地上泥鳅”的说法是对泥鳅味道和肉质的赞美，而“水中人参”的称号则是对其营养价值的肯定。从中医的角度讲，泥鳅有很高的药用价值，能补中益气、养肾生精。非常适宜身体虚弱、脾胃虚寒、体虚盗汗的人食用。

春笋营养丰富



春笋味道清淡鲜嫩，营养丰富，含有丰富的植物蛋白以及钙、磷、铁等人体必需的营养成分，特别是纤维素含量很高，常食有帮助消化、防止便秘。所以春笋是高蛋白、低脂肪、低淀粉、多粗纤维素的营养美食。

红灯

早上起床别太猛



人在睡眠时，血压比较低，刚苏醒时，血压会快速上升，尤其是部分有晨峰现象的高血压患者，起床过快、过猛，可能会造成血压突然升高而引起脑血管破裂等严重疾病。

莫把靠枕放床头



有人喜欢把靠枕放在床头，睡觉时堆在一旁，这样对颈椎及睡眠都有影响。首先，最适宜的枕头高度是10至12厘米，而靠枕、枕头堆在一起会增加其高度；其次，靠枕会藏匿一些病原微生物、螨虫，被吸入口鼻容易诱发支气管问题；最后，杂物繁多的床还会给人心理造成压力。

关注午报微信 实惠大礼等您拿

《劳动午报》微信公众号“迎新春惠职工送大礼”活动开始了。您只需用微信扫描右侧二维码或搜索劳动午报，关注劳动午报官方微信公众账号，进入活动页面参加此次活动，便有机会赢得一份实惠的礼品。什么？有多实惠？关注我们，您就知道了！我们期待着您的参与。



首都职工素质建设工程
SELF-DEVELOPMENT PROGRAM FOR BEIJING WORKERS

我 创新 超越 优秀征文选登