

“我浑身软得像没骨头，哪怕坐着不动都觉得累” 医生：那是重度贫血，“元凶”是饮食习惯

近日，鄞州区第二医院（宁波市中西医结合医院）血液科门诊迎来一位特殊的患者——47岁的贺先生（化姓）。他就诊时面色惨白如纸，每走一步都要紧紧拽住家属的胳膊，说起话来也是气若游丝，“医生，我浑身软得像没骨头，哪怕坐着不动都觉得累。这是得了什么病？”

血常规报告显示，他的血红蛋白浓度只有34g/L。要知道，正常男性的血红蛋白标准得在130g/L~175g/L，他的数值还不到正常人的四分之一，属于重度贫血。“这就好像给器官‘断氧’，心脏随时可能因为缺氧罢工，引发心衰！”该院血液科医生立刻安排紧急吸氧、输血，把他从危险边缘拉了回来。



牙齿掉光只吃软食 中年男子“心脏报警”

经过全面检查，医护人员发现，贺先生的贫血既不是造血出了问题，也不是得了恶性肿瘤，“罪魁祸首”竟然是他的饮食习惯。原来，他近两年牙齿陆续掉落，嫌装假牙麻烦，日常便只吃豆腐、粥水这类软食，连鸡蛋、瘦肉都很少碰。

“铁是合成血红蛋白的核心原料，长期饮食单一、缺乏铁摄入，就像工厂没了原材料，无法生产足够的‘氧气搬运工’，身体自然会出现缺氧、乏力等症状。”该院血液科主任洪用伟打了个通俗的比方，“正常人每天得从食物中摄入1mg~1.5mg铁才够，可豆腐这类植物性食物里的铁，吸收率只有3%~5%；反观猪肉、牛肉里的‘血红素铁’，吸收率能到20%~30%。他长期只吃豆腐，身体里缺少合成‘搬运工’的原材料，‘搬运工’越造越少，器官缺氧，人自然就浑身无力。”

年轻女性成贫血“重灾区” 极端节食是“元凶”

据介绍，近一个月该院血液科门诊累计接诊贫血患者近40人，其中20岁~35岁的年轻女

性占比超六成。

22岁姑娘小周（化姓）让血液科护士长林怡印象深刻，为了穿下心仪的裙子，她硬是给自己定了“过午不食”的规矩：白天只啃几口苹果，晚上靠一小份蔬菜沙拉充饥。3个月下来，小周瘦了15公斤，可新的问题来了：上课总头晕，站着没多久就眼前发黑，连月经都停了。去医院检查，她的血红蛋白只有65g/L，属于中度贫血。“不少姑娘为了快速减重，要么一天只吃一顿饭，要么完全不吃肉和主食，光靠水果、蔬菜填肚子。”林怡无奈地说，这样的减肥方式，往往先“饿”出贫血。

很多人觉得贫血是“小毛病”，扛一扛就过去了，直到症状严重才想起就医。可医生提醒，贫血的危害远不止“没力气”：初期可能只是面色苍白、容易疲倦，但若血红蛋白持续下降，心脏、大脑、肝脏这些重要器官会长期“缺氧”，时间久了可能诱发心律不齐、记忆力变差、注意力不集中等问题，严重时甚至会危及生命。

警惕这些贫血信号 这样吃能预防

“健康减重得建立在营养均衡的基础上，盲目节食不仅容易贫血，还可能搞乱内分泌、降低免疫力。”洪用伟表示，预防营养性贫血，关键还是得“吃对”。每天保证肉、鱼、蛋这些优质蛋白的摄入，每周吃一两次动物肝脏、动物血，比如猪肝、鸭血，这些都是补铁的“好帮手”；同时搭配新鲜蔬菜、水果，里面的维生素C能帮身体更好地吸收铁。像老年人、孕妇、青少年这些特殊人群，最好定期查一下血红蛋白，及时发现问题。

医生特别提醒，一旦确诊贫血，切勿自行购买铁剂服用。如果不是缺铁性贫血，盲目补铁可能会掩盖真实病情，过量补铁还会伤肝脏。说到底，好好吃饭、规律作息，才是守护健康最实在的办法。
据《宁波晚报》

每10个成年人就有1人反流 泛酸、烧心别轻视 可能致癌

杭州的李大姐今年55岁，每天跟老伴逛菜场，东坡肉、红烧鱼换着花样做，周末必买个6寸巧克力奶油小蛋糕当下午茶。她1.55米的个子，体重75公斤。最近这两年，她总觉得喉咙里卡，咽不下吐不出，吞口水都费劲。

夜里，她经常被一股酸水呛醒，只要躺下，胸口烧得像揣了个热水袋。不光憋闷得难受，疼痛甚至会辐射到整个后背，让她翻来覆去到天明。

一年前，家人把她带到浙江大学医学院附属第一医院消化内科，确诊为糜烂性食管炎。我国18~64岁成年人中，胃食管反流病的患病率高达10.5%，相当于每10个人里就有1人患病。

消化内科专家开了抑酸药，同时给她列了份“饮食生活避坑清单”。但多年养成的口味和生活习惯哪里说改就能改掉，一年时间过

去，甚至加量吃药都不再管用。

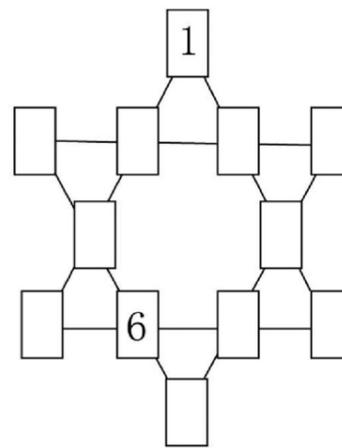
李大姐找到浙大一院肿瘤外科副主任、胃食管反流外科专家许晓东主任医师的专家门诊。进一步检查发现，她的胃食管反流病不仅没被控制住，被胃酸灼伤的食管甚至演变成巴雷特食管（食管癌前病变），如果再不加以干预，会变成真正的食管癌。许晓东表示，李大姐的情况已经符合手术指征，建议进行“胃底折叠术”。

胃底折叠术简单来说，就像给胃“打个结”，即通过将胃底部分包绕食管下端，折叠并固定，加强食管下端的压力，贲门被收紧，能有效地防止胃内容物反流至食管。手术第二天，李大姐就能下地走路，没几天就平安出院，与之前的泛酸、烧心等症状得到彻底缓解。

据《浙江老年报》

益智游戏

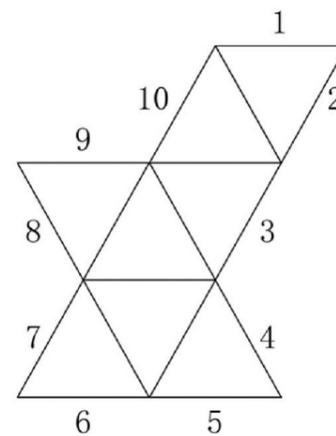
排列游戏



有写着1至12数字的12张纸牌按照右图的方式排列，但只能看到两张数字。

已知：排在同一直线上的4张纸牌数字之和都是26，并且六个顶点牌的数字之和也是26。应该如何排列？

立体图的问题



上图是一幅立体图的平面展开图，折叠后会形成一个正八面体。如3号边会和4号边相接，9号边会和10号边相接。哪一条边会与1号边相接？

数独

				9	5			
		4		8				7
8			3					4
		7		3	5	4		
		2	7			6		
		5	4			9		
9					6			2
4			9			7		
		3	1					

在空白格填入数字，使其每行、每列、每一个粗线格(3×3)内的数字为1~9，不重复。

数学家的墓志铭

一位数学家去世时，让人在自己的墓碑上留下这么一段文字：论年龄，不过百；有一年，我的年龄的平方数正好是这一年的年数。

现在已知，这位数学家死于1990年，你能算出数学家的出生年吗？