



美国疾控专家提出

避免办公室流感的七种方法

据美国《大众科学》杂志报道，每年这个时候——秋冬交替之际，感冒或流感就会流行，而办公室里正是大聚集地和爆发地。同事们一些坏习惯，让感冒病菌和流感病毒更容易入侵，把疾病带到办公室，在同事间相互传播。

美国疾病控制和传染病学专家建议，如果今年你不想成为流感的受害人，可以试一试以下几个方法：

勤洗手

降低接触办公室病菌概率的最好方法，就是经常性地彻底地洗手。患病同事打喷嚏或咳嗽时，你就可能接触到被感染的飞沫；如果你用未曾洗过的手摸眼睛、嘴唇或鼻子，就有可能被传染。

美国弗吉尼亚大学研究人员还发现，电灯开关和电话也会传播病菌，所以应养成勤洗手的好习惯。一

般在进办公室前和离开时，都洗洗手为好。

不与患病同事有身体接触

避开同事在你身边打喷嚏或咳嗽几乎是不可能的，但你可以尽量控制自己不要在办公室内同他们亲密接触，尤其要和那些患病同事保持一定距离；如果你要和他们握手或交接东西，就必须确保及时洗手。如果患病同事就坐在你周边，不要摸脸会成为保护你自己的有效方法。在感冒患者们长时间咳嗽时，你应有意识用高翻领或围巾捂住鼻子和嘴。

打开窗户或使用空气清新器

密封的办公室使感冒病毒最易传播，办公室工作者最好的习惯是一进门就打开窗户。如果是远离窗户的电脑室，则一定要使用空气清新器。一旦办公室里有多人感冒了，

一定要提醒中央空调的控制者，及时进行空气流通和清理，并通知保洁人员加强消毒和清洁。

患了感冒要休息

专家说，事实上，感冒的最大原因往往是劳累，导致免疫力下降；或急剧的大冷大热交替，身体丧失了抵抗力。而你在患上感冒前的24个小时，就已经排出大量可能感染其他人的病菌。感冒和不舒服时，就要在家养病，通过休息可能更快恢复健康，同时让同事们避免传染上感冒。必须上班的感冒患者在办公室里戴上口罩。

接种疫苗

流感是一种常见病，但杀伤力巨大，接种流感疫苗是一个不错的选择。疫苗不是万能的，但至少可以大大降低你患流感的概率，使你避

免感染冬天潜藏在办公室的强势流感。

提高免疫力最好健身

尽管一些文章建议服用多种维生素，但多数专家都认为这些东西并不提高免疫力。如果你要服用维生素C或感冒冲剂，都要事先咨询一下医生或药剂师，以免它们和你正在服用的药物起冲突。科学家已经证明，确实可以提高免疫力的最好方法是健身，尤其是秋冬季的户外运动，坚持进行可以有效抵御流感。

保持规律生活

健康是避开办公室病菌的重要前提，这意味着你要科学地规律生活，不能抽烟，每晚不熬夜，要坚持睡眠8小时，合理饮食等。即使这些方法不能确保增强免疫力，但至少有助于健康。（杨孝文）

◆药物禁忌

男人40岁后慎用扑尔敏

很多中老年朋友可能都遭遇过这样的痛苦：前列腺增生的情况会在感冒后来得尤其严重，其实，这是感冒药里的扑尔敏惹的祸。

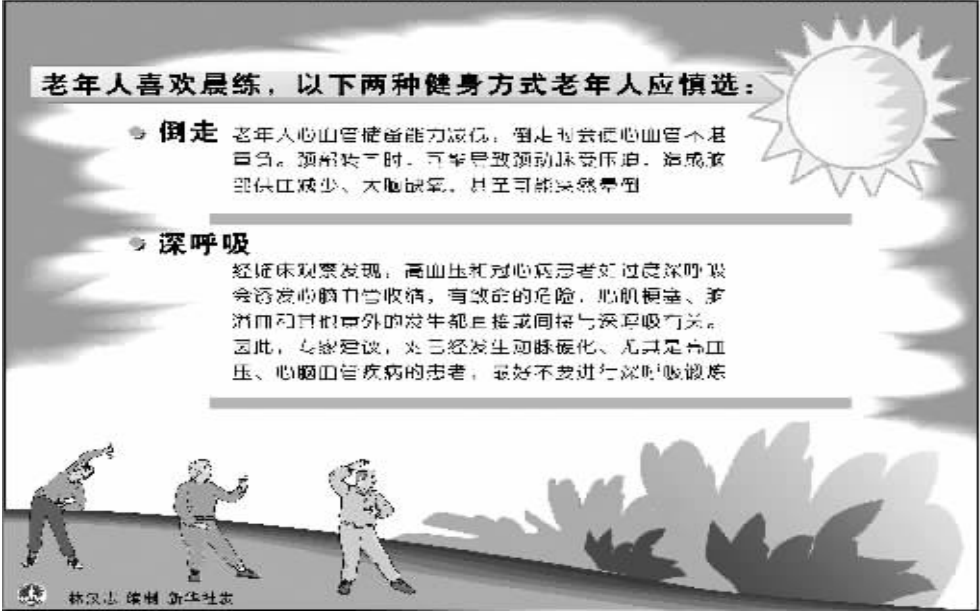
扑尔敏能缓解由过敏原引起的皮肤、黏膜过敏症状，对伤风感冒时流清鼻涕、打喷嚏等症状有一定的缓解作用。所以很多复方抗感冒制剂都有扑尔敏成分。

但用药要对症，更要“对人”。人体的排尿活动是受神经系统支配的，当支配排尿活动的副交感神经兴奋时，其末梢神经释放出一种叫乙酰胆碱的化学介质，它是促使膀胱逼尿肌收缩引起排尿的重要物质。但是，扑尔敏能破坏乙酰胆碱的活性，使膀胱逼尿肌松弛、收缩力降低。因此，前列腺增生患者服用含扑尔敏的药物，无异于雪上加霜。其实，不仅是扑尔敏，像麻黄碱、肾上腺素、吗啡类药物等都会造成膀胱的逼尿肌无力，加重前列腺增生的症状。因此，前列腺增生患者在治疗时，一定要问清药物中是否含有这些成分。好在目前抗过敏药种类很多，除了扑尔敏，也有第二代抗组胺药等其他多种选择。

值得提醒的是，前列腺增生是一个缓慢的进展过程，即使还没有出现明显的症状，也已经开始有增生的可能。而扑尔敏等药物也是非常重要的诱发前列腺增生病情发展的因素。因此，男性朋友一过40岁，就应慎服该类药物。（张瑞）



晨练中两种锻炼老年人需慎行



◆用药提醒

告别口疮，别指着牙膏

区别于炎热的盛夏，也不同于寒冷的冬天，金秋十月给人送来了难得的舒适和惬意。可惜，不能事事遂人愿，秋燥让很多人陷入了与口腔溃疡的持久战中，小周就是其中之一。

口腔溃疡不能依赖功能牙膏

“虽然年年犯，不过一般七八天就好了，所以一直也不觉得是什么大事。可能是我体内火气比较大吧。”小周说。当被问到发病时会不会用药时，小周立刻摇了摇头：“没必要吧。不过平时也会注意，比如选牙膏时会特别看一下，会选那种标注有修复口腔溃疡的。”

专家说，这会使病人因为觉得口腔溃疡不是病，敷衍了事而耽误病情。9月份以来，《化妆品标志管理规定》将牙膏纳入化妆品管理范围，“治疗牙周炎”、“修复口腔溃疡”、“预防牙龈萎缩”等字眼将被禁止用于牙膏的标签上。

专家指出，牙膏的作用一般就是清洁牙齿，虽然金银花、野

菊花、田七等中草药成分，具有一定的清热解毒、消炎作用，但中药的药性以及每个人的口腔环境都很复杂，制成牙膏后，药效很可能发生改变。对于口腔溃疡，市场上宣传的药物牙膏起不到治疗作用。

秋天火大 口腔溃疡多发

“秋天的确是口腔溃疡多发的季节，而且有些人每年到这时候，都会发病。”专家说，中医学认为，口腔溃疡与火热上炎有关，一方面心脾积热上冲，如辛辣厚味吃得过多，脾胃积热，或情志抑郁，心火亢盛，或风热外袭，引动内火，使心脾火热循经络上熏口舌，致热腐溃烂；另一方面则可因阴虚内热而生，虚火上炎，烧灼口腔黏膜所致。此外，在临床治疗中发现大部分口腔溃疡患者，都伴有不同程度的与植物神经功能紊乱有关的病症。如患者可伴有胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡等病症，神经精神方面的病症，如失眠、烦躁、精神紧张、乏力等，有的

患者伴有食欲减退、口干，女性患者可在月经期加重。现代医学认为，口腔溃疡由内分泌失调、病毒细菌感染和自身免疫遗传因素引起，具有周期性复发规律，因此绝不是那些所谓的功能性牙膏就可以应对得了的。

那么，如何才能远离口腔溃疡呢？最为重要的自然还是预防。注意口腔卫生，避免损伤口腔黏膜，减少刺激以及摩擦，尽量少吃辛辣的、坚硬的、油煎的以及过冷过热的食物，多吃蔬菜水果，避免过度劳累，保证充足的睡眠，保持快乐的心情，想方设法给自己减压。

西瓜霜清火效果好

得了溃疡后，更要养成以上这些健康的生活方式。最后，除了饮食、心情调节外，坚持正规治疗必不可少。可以口服维生素B，同时使用西瓜霜喷剂喷于患处，帮助止疼、促进黏膜愈合。

（王丽娟）

◆医学常识

如何正确自测血压

在家中学会自测血压，对治疗疾病是非常必要的。如何正确测量血压，具体要求如下：

- 1.被测量者安静休息5~10分钟，测量前30分钟内禁止吸烟和饮咖啡，排空膀胱。
- 2.被测量者取坐位，最好坐靠背椅；裸露右上臂，肘部置于与心脏同一水平。血压计应放在与心脏同一水平。
- 3.使用大小合适的袖带，袖带气囊至少应包裹80%上臂。大多数人的臂围25~35cm，宜使用宽13~15cm、长30~35cm规格的气囊袖带，肥胖者或臂围大者应使用大规格袖带，儿童用较小袖带。
- 4.将袖带紧贴缚在被测者上臂，袖带下缘应在肘弯上2.5cm。将听诊器的胸件置于肘窝肱动脉处。
- 5.最好选择符合计量标准的水银柱式血压计进行测量。若使用机械式气压表或符合国际标准（BHS和AAMI）的电子血压计，需与水银柱式血压计同时测值校正。
- 6.测量时快速充气，气囊内压力应达到桡动脉搏动消失并再升高30mmHg，然后以恒定速率（2~6mmHg/秒）缓慢放气。当听到的第一响音，即是收缩压（高压），最后一个响音（或变调音），即是舒张压（低压）。获取舒张压读数后快速放气至零。
- 7.血压单位用毫米汞柱（mmHg），在正式出版物中注明毫米汞柱与千帕斯卡（kPa）的换算关系，1mmHg=0.133kPa。
- 8.应相隔2分钟重复测量，取2次读数的平均值记录。如果2次测量的收缩压或舒张压读数相差>5mmHg，则相隔2分钟后再次测量，然后取3次读数的平均值。（杨颖林）

◆疾病防治

五官不适 预示五脏的衰弱

- 1.眼睛经常发花，眼角干涩，看不清东西。这是肝脏功能衰退的先兆。如果按一按肝脏的四周，可能会有发胀的感觉。这时除了及时就医外，还要注意用眼卫生，有时用眼不当也会影响肝脏。
- 2.耳朵老是嗡嗡作响，声音也听不太清楚。这可能是肾功能在逐步衰弱的信号，有时还会伴随着脚痛、尿频等症状。工作过于劳累的人尤其要注意做到劳逸结合，少饮酒，少吃姜、辣椒等刺激性强的食物。
- 3.嗅觉不灵敏，经常咳嗽，有时甚至呼吸困难。这可能是肺脏功能逐步衰弱的信号。病人首先要注意饮食，戒烟或者控制吸烟量，也不要和经常吸烟的人在一起，多吃新鲜瓜果和蔬菜，加强体育锻炼，防止肺部并发症发生。
- 4.嘴唇感觉麻木，身体日渐消瘦。这可能是胰脏功能在逐步衰弱，主要是饮食失调、饥饱不当所致。由于胰脏不好，便殃及胃。当胃受到损害时，嘴唇就会明显地变得干燥、麻木。这时除了调整饮食外，还要注意不要吃生冷、油腻的食品。
- 5.味觉迟钝，尝不出味道，伴随心悸、梦多、失眠等症状。这意味着心脏功能可能受到了损害，可能是操劳过度所致。当口中干涩，舌苔厚重，尝不出食物的滋味时，尤其要警惕心脏发生病变。

（王易）

上海纤秀减肥中心

华灸减肥，绝不反弹，24小时见效
一次减4~8斤，一疗程减12~30斤，前100名只收材料费99元。
地址：兰亭山水四期2°403
电话：13839435827