



预防哮喘从改善居住环境入手



以往，大家都认为哮喘的发病与家族遗传有关，然而，近年来哮喘患病率的快速增长，已经难以单用遗传因素解释。越来越多的专家指出，哮喘是一种对环境变化反应很灵敏的呼吸道疾病，环境因素的改变，尤其是室内外的环境污染，已成为当下哮喘发病率日益上升的重要原因。改善居住环境已经成为预防

哮喘的当务之急，在冬季最需要警惕的便是“空调性哮喘”和“装修性哮喘”。

室内污染易诱发哮喘

冬季由于室内外温差较大，对于过敏体质的人，上呼吸道受到冷空气的突然袭击后，气管、支气管会发射性地发生痉挛，引起咳嗽、气喘等。同

时，在使用空调的房间，空气得不到彻底更新和流通，堆积在通风管里的病毒和尘螨，随着空调风排放到空气中，也易诱发哮喘。

另外，近年来“装修性哮喘”在冬季也呈现出高发趋势，主要原因是由于秋冬季节本来就是装修旺季，新装修的房间里可能含有大量甲醛、苯等有害物质，这些物质会直接刺激人体的呼吸道，导致呼吸道痉挛、损伤呼吸道黏膜。加上寒冷天气使不少人关门闭户，空气缺少流通而引发哮喘。

装修所用的油漆及黏合剂不应含有聚氨酯、氰酸酯类化学物质，这些都是极易引起哮喘的物质，会引发咽干、咽痛等轻微上呼吸道症状。当出现胸闷、呼吸困难时，就要当心支气管哮喘了。

专家提醒，由于冬季室外温度低，很多人只注意保温而减少了室内通风换气。预防空调性哮喘，需注意温度适合，室内外温差不要过大，保持室内空气清新，定时通风换气。另外，室内的劣质家具、质量差的油漆、蚕丝装饰品、羽绒衣物、花草甚至猫狗等宠物，都可能挥发过敏物质并引起哮喘。如果搬进新居后出现鼻腔发干、咽部发痒、咽干咽痛、咳嗽、胸闷及呼吸困难等症状，要及时去医院就诊；新居装修完毕，应加强通风，以降低室内

空气中有毒有害物质的浓度。

“太干净”不利于预防哮喘

预防哮喘要远离室内污染，但同时也不能走向极端，过分强调生活环境的清洁、干净。调查发现，来自大家庭、早期入托、曾经感染结核或麻疹的孩子，其哮喘和过敏性疾病的发病率均显著低于来自小家庭、晚期入托和从未感染结核和麻疹的孩子。这是因为如果在幼儿期有多次“接触”病毒、细菌甚至感染的机会，如伤风、肠胃炎等，那么每次接触都会令身体做出调整，使免疫系统得以成熟，从而降低日后患哮喘的机会。

人们完全不必因害怕自己或子女染病，而刻意使用带有杀菌作用的清洁剂和卫生用品，亦不必刻意远离人多的公众场所；患伤风、感冒、腹痛、腹泻不必过分紧张，因为这类疾病超过 90%是由病毒引起的，大多数无生命危险，亦可自愈，故不必滥用抗生素。滥用抗生素反而会杀死体内的有益菌，也会令真正的致病菌产生耐药性，潜在的危险便是增加日后患哮喘的危险性。

(汤雷)



家庭医生

各年龄段不同的体检“菜单”

对于 19 岁及以上的成年人，由于工作紧张、压力大、活动范围广，患传染病的几率相对较大，不仅是甲型 H1N1 流感，也包括肝炎、消化道感染、呼吸系统及泌尿系统感染等，因此 20~30 岁的年轻人要特别注意肝功能、血常规 5 项及胸部 X 光检查。

40~50 岁的成年人，身体开始出现轻度失调，应该重点关注脂肪代谢问题，注意心电图、血脂、血糖、腹部超声波检查。经常使用电脑的白领要进行脊椎检查。男性要进行前列腺检查，女性要进行卵巢、子宫及乳房的检查。35 岁以下女性的乳房检查运用超声波就可以了，而 35 岁以上的女性则要进行钼靶检查。

学龄期(6~14 岁)青少年需着重检查血液中的血红蛋白浓度。

(虞睿)



12 月 9 日，卫生部发布了最新统计数据。截至 12 月 7 日，我国甲流死亡病例中 13.7%为孕妇。我国境内重症和死亡病例中，孕妇所占比例与其他国家报告数据类似。根据监测数据，慢性基础性病患者、肥胖症患者、孕妇、婴幼儿和老人易成为甲型 H1N1 流感重症、危重症病例。

冬季，冷空气、雨雪的侵袭，甲型 H1N1 流感的肆虐，对各位准妈妈而言无疑都是严峻考验。怎样才能平安地度过寒冬，保证准妈妈的健康和腹中宝宝正常发育呢？

准妈妈做好冬季保健 远离甲流

首先，准妈妈应注意天气冷暖变化，适时增减衣服。但也不要穿得过厚，否则容易出汗反而招致风寒感冒。使用空调取暖时，室内温度在 21℃~24℃为宜，注意开启门窗通风换气，保持室内空气新鲜，可使用加湿器等保持室内良好的湿度。

孕期仍要坚持适当的体育锻炼，增强体质，提高对疾病的抵抗力。室内可做孕妇操等较轻微的运动，天气晴好或下午暖和时最好到室外散步，呼吸新鲜空气。外出时尤应预防着凉受寒。戴上帽子防止头部散热过快，选取温暖的围巾保护颈部。出门最好戴上口罩，一方面保持鼻腔湿润，另一方面可以阻挡部分灰尘、病毒。大风、雨雪、寒潮天气尽量不要外出。如需外出，应当避开地面湿滑之处，以防跌倒和扭伤。

营养对准妈妈的自身健康和胎儿发育非常重要。准妈妈多吃富含蛋白质、碳水化合物的食物，如瘦肉、鸡、鱼、蛋类、牛奶、豆制品等。少吃辛辣食物，减少对呼吸道的刺激。注意营养均衡，避免体重增长过快。还要多饮水，并保证每日 8~10 个小时的睡眠时间。

由于孕期流感发展迅速，甲流的最佳救治期是发病最初 72 小时，因此早期发现、早期治疗尤为

重要。孕妇一旦出现发热、咳嗽、咽痛、头痛、肌肉酸痛、疲倦等流感症状，应该及时就诊，不应一味惧怕药物的不良反应而放弃治疗，从而贻误最佳治疗时机，危及母婴健康和生命。

虽然准妈妈是感染甲流的高危人群，但是只要用心防范，可以将风险降到最低。除了上述的营养、休息和锻炼之外，平时要养成良好的卫生习惯，勤洗手。同时保持乐观、开朗的心情，有利于胎儿健康成长。

冬季由于气温、气压的变化，准妈妈特别容易发生妊娠高血压疾病，出现高血压、水肿、蛋白尿，严重时发生抽搐、昏迷，甚至造成多种并发症如心脑血管意外、多脏器功能衰竭、胎儿发育不良甚至胎死宫内等后果，严重威胁母婴健康。因此准妈妈一定要坚持到正规医院进行产前检查，做好孕期保健工作。

冬天来了，春天还会远吗？希望每位准妈妈能够从从容应对严冬的挑战，孕育出健康、聪明的宝宝。

(郭雪君 邢长英)

软塑料会干扰男孩内分泌

近日有研究显示，塑料中用到的化学物“邻苯二甲酸盐”会让男婴的大脑和出生后行为变得女性化，他们将不喜欢玩汽车、火车和枪或者是参加打斗游戏，而是更喜欢“中性”活动。

邻苯二甲酸盐是一类能起到软化作用的化学品，它被普遍应用于玩具、食品包装材料、清洁剂、润滑油、个人护理用品，如指甲油、头发喷雾剂、香皂和洗发液等数百种产品中。

邻苯二甲酸盐在人体和动物体内发挥着类似雌性激素的作用，可干扰内分泌，使男子精液量和精子数量减少，精子运动能力低下，严重的会导致睾丸癌。

邻苯二甲酸盐是一种软化剂，所以识别起来相对容易，越软越顺滑的塑料制品或日用品，含邻苯二甲酸盐的成分越高，应该让孩子远离。

(赵义)

预防趁早 血管不老

人到中老年，肌体各器官功能都会衰退，血管也会随年龄增长而渐趋老化，提前预防是延缓血管老化的重要手段。人们通过精神、饮食、运动、药物进行及时干预，可有效防止晚期血管病变以及严重事件发生。

1. 积极参加社会活动，保持乐观向上的心态。情绪激动时，肾上腺素分泌增加，可使小动脉血管发生痉挛，小血管内血流减慢。

2. 调整饮食结构，多食含锌、铁、钙丰富的食物，可减少微量元素缺乏状况，有助于扩张微血管，改善组织和器官的血流供应。少吃或不吃高脂肪特别是含动物脂肪多的食品，如肥肉、动物内脏、奶油等。切忌长期高盐、高脂肪、低纤维类饮食。不要暴饮暴食，应戒烟酒。

3. 中老年人特别是患有慢性疾病的患者，应注意血压、血脂、血液黏稠度等指标的异常变化，及时发现和治疗血管病变，防止动脉硬化，减少心脑血管疾病发生。

4. 运动是保持血管健康的重要手段，能提升体内的高密度脂蛋白胆固醇水平。根据自己的爱好和特长，可选择一两项长期坚持下去，每天运动半小时，如走路、骑自行车、游泳、打门球、打乒乓球、慢跑、爬楼或登山等，都能起到减肥消脂作用，提高血管年轻化程度。

5. 长期熬夜对身体伤害很大。体内小环境的混乱必然导致激素分泌失衡，血管壁一直处于收缩状态下，会渐渐僵化，失去弹性。所以生活起居一定要有规律，保证充足的睡眠。

(王春生)

关爱女性

养生保健



蔡博士

天天一杯豆浆 健康时时相伴

每天一杯五谷豆浆，全面满足人体所需的多种营养，不仅有保健的功能，还具有美容功效。

红色星期一，神清气爽

周一早上喝一杯红豆制成的豆浆，会让人精力充沛。红豆含有多种无机盐和微量元素，且口感绵甜，味道甘美。

紫色星期二，悠然一刻

紫菜具有活血化淤、化痰、清热解毒、利水消肿的功效，在制好的黄豆豆浆中加入紫菜，调制出一款清新的紫色豆浆，会使人的心情特别放松。

绿色星期三，清新舒适

清晨一杯飘着淡淡清香的绿色豆浆会让你倍感清新，可以立即释放连续工作的疲惫感。绿豆有解毒功效，含丰富的淀粉、脂肪、蛋白质和维生素，是美容养颜、靓丽肌肤的佳品。

橙色星期四，灿烂明媚

将胡萝卜与黄豆一同制成混合豆浆，食用后能增加人体的维生素 A，给你注入新的活力。

黑色星期五，轻松滋养

黑豆豆浆也许并不美丽，却有滋养健血、补虚黑发的作用，含丰富蛋白质、维生素 B 族、微量元素等营养成分。

(曹金丽)

天诚茶庄秋茶铁观音上市啦

特推超值限量茶(特制 333、特制 666、特制 999)，不超值无条件退款

电话:6010699 6010199

总店:市八一路与交通路交汇处 6010699
二店:市文明路与七一路交汇处 6088099
三店:市周商路邦杰大道南段 6089099
四店:市七一路与六一路交汇处 6010199



蔡博士

常饮铁观音 防治糖尿病

糖尿病是一种世界性疾病。目前，全世界约有两亿人患糖尿病，中国有 3000 多万人患糖尿病。糖尿病是一种以糖代谢紊乱为主的全身慢性进行性疾病，典型的临床表现为“三多一少”，即多饮、多尿、多食及消瘦，全身软弱无力。中医称此病为“消渴症”，属下焦湿热范畴。得病的主要原因是体内缺乏多酚类物质，如维生素 B1、泛酸、磷酸、水杨酸甲酯等成分，使糖代谢发生障碍，体内血糖量剧增，代谢作用减弱。

日本医学博士小川吾七郎等人经临床实验证实，经常饮茶可以及时补充人体中维生素 B1、泛酸、磷酸、水杨酸甲酯和多酚类，能防止糖尿病的发生。对于中度和轻度糖尿病患者，能使血糖、尿糖减少或完全正常；对于严重糖尿病患者，能使血糖、尿糖降低，各种主要症状减轻。

现代医学研究表明，铁观音除具有一般茶叶的保健功能外，还具有抗衰老、抗癌症、抗动脉硬化、防治糖尿病、减肥健美、防治龋齿、清热降火、醒酒等功效。

(石中杰)

专注好豆浆

九阳 15 年

咨询电话: 8230822 8239708

九阳豆浆机