

雾霾天加剧城市人“上火”

专家提醒:年末加班熬夜再一味吃补品小心“升火”



近期,一些地方雾霾频发,网上传出白领年末加班熬夜饱受口腔溃疡、咽喉疼痛等“上火”症状的折磨,问这是否也同雾霾天有关啊?上海中医药大学附属曙光医院治未病中心主任张晓天教授指出,冬季一般易发“四把火”,分别是肺火、心火、肝火、胃火。年末加班熬夜增多,人容易焦虑烦躁,若再一味吃补品或辛辣刺激食物,就容易“升火”,出现心火旺盛、口舌生疮、牙龈肿痛、心烦、失眠等症状。而环境天气对人体的影响首当其冲就是雾霾。雾霾天气可使支气管哮喘等慢性呼吸系统疾病急性发作或病情加重,促使人体阴液耗损,加重“上火”症状,对机体、心理都会有不同程度的负面影响。



雾霾影响身心健康,加重“上火”症状

张晓天教授指出,一组调查数据显示,入冬后,近 85%城市人容易“上火”,女性占 93%,男性接近 80%。而持续大雾天对人的心理和身体都有影响,从心理上说,大雾天会给人造成沉闷、压抑的感受,会刺激或者加剧心理抑郁的状态。此外,由于雾天光线较弱及导致的低气压,有些人在雾天会产生精神懒散、情绪低落的现象。

从身体来看,张教授表示,由于霾的组成成分非常复杂,包括数百种大气化学颗粒物,因此对于支气管哮喘、慢性支气管炎、阻塞性肺气肿和慢性阻塞性肺疾病等慢性呼吸系统疾病患者,雾霾天气可使病情急性发作或急性加重。同时,雾霾天对人体心脑血管疾病的影响也很严重,会阻碍正常的血液循环,导致心脑血管病、高血压、冠心病、脑溢血,可能诱发心绞痛、心肌梗死、心力衰竭等,使慢性支气管

炎进展为肺源性心脏病等。

此外,雾天往往气温较低,一些高血压、冠心病患者从温暖的室内突然走到寒冷的室外,血管热胀冷缩,也可使血压升高,导致中风、心肌梗死的发生。而雾霾天气还可导致近地层紫外线的减弱,使空气中的传染性病菌的活性增强,传染病增多。由于雾天日照减少,儿童紫外线照射不足,体内维生素 D 生成不足,对钙的吸收大大减少,严重的会引起婴儿佝偻病、儿童生长减慢。

所以,张教授表示,雾霾对机体、心理都会有不同程度的负面影响。无论疾病复发、慢性耗伤,或情绪压抑,都会促使阴液耗损,加重“上火”症状。

养生不能一味保暖进补,还需适当“灭火”

张晓天教授强调,养生不是一味保暖和补充热量,还要适当“灭火”,维持身体的平衡状态。他表示:“在冬季要恰如其分

地掌握衣着冷热,逐渐加厚,不应一次就加很多,加到刚好不冷就行了。”

在饮食方面,张教授建议适宜减咸增苦,以养心气。冬月肾水味咸,恐水克火,造成心脏生病,所以适宜养心。食补应平稳缓和,忌矫枉过正。“‘水能载舟,亦能覆舟’,冬季进补也是同样的道理。”张教授指出,合理、科学地“吃”才会受益无穷。盲目进补,滥用营养保健品,反而会损害身体,贻害无穷。此外,在进补时还有一些问题需要注意:无虚不补。“有些人群本来身体健康,但也想通过冬令进补来个所谓的‘超常发挥’,其实这是完全没有必要的。”张教授表示,冬令进补以补为主,兼顾治病祛邪,主要作用是使因虚致病或因病致虚者,以及处于亚健康状态者恢复到健康状态,提高生活质量,所谓“超常发挥”是不实际的。

而“辨证施膳”就是根据不同的体质、职业、病情、地域选择不同的饮食来进行补养。张教授说道:“从根本上讲,这也是从维持人体阴阳平衡作为出发点的。从个人体质来看,肥胖者,应少食肥甘厚腻之品;形瘦者,应忌食辛辣之品;阴不足阳有余的老年人,不可食大热峻补之品等。”

张晓天教授建议,对于自己该不该补,属于何种体质,属于何脏何腑有虚,如何进补,要认真分析,最好在有经验的医生或营养师指导下判定。如此,才能有的放矢,不犯虚虚实实之戒。比如阴虚体质的人就应适当多食些羊肉、鸡肉、鹅肉,以补虚益气、养阴生津;偏于气阴不足的食补以鸭肉、鹅肉为好;偏食于气虚、阳虚的人可服食羊肉、鸡肉、人参、核桃仁等;血虚、阴虚的人可食整肉、鸭肉、阿胶、当归、银耳等。如果是阳虚的人,就要多吃性质温热,具有补益肾阳、温暖脾阳作用的食物,如糯米、狗肉、羊肉、鸡肉、猪肚、韭菜、辣椒、刀豆、肉桂等。在补养进行了一段时间后,还应适当进食补阴的食物,阴阳并补。阴阳两虚,羸弱之人,则当在补阴的基础上,加入补阳之品,多食温阴、滋阴的食品,如牛骨髓、蛤蟆油之类。

(贺天宝 吴瑞莲)



一周 120 报告

数据来源:市卫生局 120 急救指挥中心
采集时间:2015 年 1 月 2~8 日

出诊原因	人次
其他内科系统疾病	66
交通事故外伤	52
其他类别外伤	41
心血管系统疾病	32
脑血管系统疾病	17
酒精中毒	16
其他	5
药物中毒	4
妇、产科	3
呼吸系统疾病	2
其他五官科疾病	2
其他外科系统疾病	1
电击伤、溺水	1
CO 中毒	1

一周提示:本周 120 急救共接诊 243 人次。近段时间,天气变化无常,忽冷忽热,身边“咳!咳!咳!”的市民接连不断,医院因感冒咳嗽的患者也较平时增多。咳嗽是冬季常见的一种疾病,长期咳嗽的患者多伴有咽痒、咳嗽不止、无痰等症状,且一般伴随着感冒出现。那么,在气压较低、空气质量不佳的寒冷冬季,应如何预防咳嗽呢?

医生提醒:首先,要保持良好的家庭环境卫生,室内空气流通新鲜,有一定的湿度,控制和消除各种有害气体和烟尘,以免诱发慢性支气管炎。其次,应加强锻炼。慢性支气管炎患者在缓解期要做适当的体育锻炼,增强体质,以提高耐寒能力和抵抗力,增强心、肺的贮备能力。此外,要养成良好的生活和保健习惯,冬天可常用温水泡脚,睡前按摩脚心、手心。

(晚报记者 张志新 信息提供 耿清华)

一周病情报告

样本采集地:市中医院
采集时间:2015 年 1 月 2~8 日

科别	门诊接诊总量(人次)
儿 科	929
肝病科	894
肺病科	765
脑病科	730
妇、产科	669
皮肤科	524

温馨提示:每年冬天,在密不透风的居室中生煤炉取暖、做饭,通风不好、烟囱安装不合理、气候条件不佳,都会造成煤气中毒。煤气中毒即一氧化碳中毒。一氧化碳是一种无色无味的气体,不易察觉。所以,人一旦吸入一氧化碳,氧便失去了与血红蛋白结合的机会,使组织细胞无法从血液中获得足够的氧气,致使呼吸困难。

医生提醒:居民在安装炉具时,要检查炉具是否完好,如发现有破损、锈蚀、漏气等问题,要及时更换并修补;要检查烟道是否畅通,有无堵塞物;烟囱的出风口要安装弯头,出口不能朝北,以防因大风造成煤气倒灌;每天晚上睡觉前要检查炉火是否封好、炉盖是否盖严、风门是否打开。在发生煤气中毒早期症状时,会出现头痛、眩晕、心悸、恶心、呕吐、四肢无力,此时,要及时脱离中毒环境,吸入新鲜空气。

(晚报记者 张志新 信息提供 姚娟)

莱克新一代空气净化器

超大洁净空气量

甲醛去除率:94%(30 立方/1 小时)

室内装修,甲醛的释放期不是几个月的事情,是十几年,这不是危言耸听,即使装修完了,有害物质也会慢慢释放。只要是现代装修,空气污染就会有,只是有多有少,不是有与没有。环保的装修材料只是说一块板或一桶油漆有害物质的排放在国家法定内,并不代表在一间房或一个独立空间的排放符合国家标准,这里面有一个量的叠加问题。现在很多人

有环保这方面的常识,但对具体的详细的环保常识可能就不太了解,有的只是简单地用点活性炭、绿色植物,或通通风,而这些远远解决不了室内的污染问题,这些手段只能是一种辅助。有的人会在网上或者店里买一些没有资质保障的产品回家,自己装修,这完全是对家人或员工,同时也是对自己的一种不负责任。在单位、写字楼、办公室、学校、酒店、家

庭等等所有的室内和车内环境中都不可避免装修,现代人什么最重要,不是钱,是健康!几十万买房——安心!几万块钱装修——舒心!少量投入空气净化——放心!做到“三心”才是最高享受境界!专家指出,空气净化器可有效解决室内装修污染问题!

亚都空气净化器

净化加湿 一键无霾

电话:13603941949

种植牙

周口市德正口腔门诊部
刘杰彪,原市中心医院口腔科主任医师,现任周口市妇幼保健院业务院长。



专业特长:
1.种植牙
2.三叉神经痛
3.颌面外科手术
4.牙齿美容
5.难治性牙病

地址:周口市交通大道与文明路交叉口向北 200 米路西
预约咨询电话:0394-8281120