

相关链接

中国疾控中心：
雾霾对健康危害多大

空气PM2.5粒径小,易在肺泡区沉着。进入呼吸道的
大气颗粒物会破坏呼吸道的
防御机能,使肺功能受到损害,
引起咳嗽、咳痰、慢性支气管
炎、肺气肿等疾病,诱发或加
重炎症,还会引起儿童和成人
哮喘的发生和症状的加重。

PM2.5会刺激肺内迷走
神经,造成自主神经系统紊乱
而波及心脏,引发心脏毒害,
如心率变异性改变、心肌缺
血、心肌梗死、心律失常、动
脉粥样硬化等。

PM2.5能够引起血液系
统毒性,它可以造成凝血异
常,使体内血粘稠度增高,从
而导致动脉粥样硬化、心肌
梗死等心血管事件的发生,是
发生血管意外的一个潜在隐
患。

PM2.5上面附着很多重
金属及多环芳烃等有害物质,
可损害遗传物质和干扰细胞
正常分裂,破坏机体的免疫功
能,引起癌症和畸形的发生。
它易导致胎儿宫内发育迟缓
和低出生体重,毒物还可以通
过胎盘,直接毒害胎儿,特别
是妊娠早期。

科研资料显示,PM2.5对
人的健康危害复杂而多样,甚
至有些危害效应到现在还没
有被人类完全认识等。

天冷泡脚有秘方

立冬已至,寒冬开启。自然
界中,阳气渐退,阴气渐生,
中医认为“天人相应”,这时
对于防癌抗癌都很有意义。70%
的癌症患者为寒性体质,保护
阳气对于癌症患者而言非常
重要。

养生首先要做好足部保
暖,以防“寒从足生”。对于癌
症患者而言,大部分病人都有
阳虚的症状,阳气不足,气血
运行无力,特别是化疗患者,
由于化疗药物的毒副作用,影
响气血流通,往往出现足冷、
麻、疼痛等症状。

北京中医药大学东直门
医院中医肿瘤科专家分享了
一个泡脚的小秘方。

►温阳泡脚小秘方

组成:黄芪30克,桂枝10
克,木瓜10克,红花10克,姜
黄10克,徐长卿15克,苍术
15克,川断30克;

功效:舒筋活络,温阳
防寒。

用法:将药物用纱布包
好,一起放入锅中,加水,煎煮
40分钟,将药水倒入泡脚桶
中,水温保持温热即可,一般
泡20分钟,或感觉身上微微
有汗出即可。

适应症:深秋养生及癌症
化疗后出现周围神经毒反应
者。

据《健康时报》

重霾天,带个口罩还不够

上周,省内多地市空气质量
连续重度污染,在干燥的冬季,
加之供暖等可能的影响,雾霾天
很难避免。这样的天气,仅靠口
罩也难保健康,还可以做这些。

多喝水,加点罗汉果

水对身体基本上是没啥坏
处的,尤其是白开水,可以让孩
子多喝,起床之后先喝杯水,放
学回到家也要多喝水。

罗汉果茶可以防治雾天吸
入污浊空气引起的咽部瘙痒,有
润肺功效,尤其是午后喝效果更
好。因为清晨的雾气最浓,中午
差不多散去,人在上午吸入的灰
尘杂质比较多,午后喝能及时清
肺。

泡制罗汉果茶可将罗汉果
的两端钻个小孔,用开水冲泡,
如果觉得太浓也可以将其掰碎,
分次冲泡。

罗汉果还是煲汤的好作料,
掰碎后用纱布包起来放入水中
煮开,再拿出来,将其他食物放
入罗汉果汤中,这时煲出的汤最
爽口。

白色食物可多吃

从中医养生的角度来看,秋
天多吃一些有清肺、润燥作用
的白色食物比较适宜,像白莲、
百合、白梨、白萝卜、白燕窝
等,制作成点心或是菜肴食用都
是不错的选择。而辛辣、红烧、
腌制等热性食物,则要少吃,像
桂圆干、荔枝干、红枣等红色食
物也可适当减量。

强肺操未尝不可一试

东京医科大学呼吸内科教
授瀬戸口靖弘表示,人在呼吸
时腹直肌和腹斜肌这两处肌肉
群功能活跃,锻炼这两处肌肉
有助增强肺功能,推荐坐立呼
吸锻炼法。打开两肘,扩张背
肌;吸气,同时举起双臂,收紧
肩胛骨;抬头,两掌合拢,向上
伸直,同时充分吸气;放下两

臂,缓缓吐气;两肘靠拢,身体
前倾,将气吐尽。

滨松市康复训练医院院长
藤岛一郎则表示,老年人有意识
地锻炼呼吸肌,可以让呼吸更轻
松,推荐睡前呼吸锻炼法。平躺,
两手放在脐部,做腹式呼吸,同
时轻柔地按摩腹部和胸部,可
增强胸廓机能,同时有助提高睡
眠质量。

雾霾天气时,患有慢性支
气管炎、支气管哮喘、高血压、
冠心病等慢性病患者都应当绝对
避免户外运动锻炼。但是可以选
择一些室内的温和保健操或者
绕臂运动。绕臂,就是手臂的运
动,比如甩手、画圈、击掌、抛
球等。它比其他运动更加温和、
安全,对下肢的

胯关节、膝关节也零磨损,还可
以坐着、躺着进行。

平时有在室外进行有氧锻
炼习惯的中老年人,不能进行
室外锻炼,可以在室内进行一
些力量练习,例如蹲起训练。做
蹲起时双脚分开与肩同宽,上
身挺直,可以稍微前倾,但不能
弯腰;蹲下时膝关节尽量不要
超过脚尖;膝关节要一直向前,
不能内八字,不能晃动;起来时
要有意识地让屁股先用力;整
个过程保持匀速。做蹲起时可
以根据个人的习惯,双手抱头
或双手平举也可双手叉腰。根
据自己的能力确定下蹲的深度
或负重(手拿哑铃或饮料瓶),
或者单腿蹲起。



枸杞、菊花、决明子、甘草等服用有禁忌

很多人常用中药来调理身
体,但像枸杞、胖大海等常见的
中药,服用起来也并不是毫无禁
忌。

►枸杞子

枸杞子味甘,性平,有滋补肝
肾、益精明目、抗衰老的作用,
体质虚弱、抵抗力差的人可以
适当吃点枸杞,但脾虚有湿及
泄泻者忌服,正在感冒发烧、
腹泻的人也最好别吃。

安全用量:每日5-15克。

►菊花

菊花味辛、甘、苦,性微寒,
有疏风清热、平肝明目、解毒
的作用,但阳虚体质者不适合
服用;气

虚胃寒、食少泄泻者应慎服;
阴阳两虚型、痰湿型、血瘀型
高血压病患者也不宜服用菊花。
安全用量:每日3-6克。

►胖大海

胖大海味甘,性寒,有小毒,
有清肺利咽、润肠通便的功效,
适合于风热邪毒侵犯咽喉所致
的音哑,其他原因引起的喑哑
用胖大海无效,特别是老年人
突然失音及脾虚者应该慎用。
安全用量:每次不得超过3粒。

►决明子

决明子是大家都很熟悉的一
种中药材,它也是偏向寒性的中

药,它有降低血脂、血压以及
清肝明目的作用。但是如果长
时间的服用的话会引起腹泻的
以及女性月经不调,所以不能
长期服用。有泄泻、低血压者
及怀孕女性更加要慎用。

安全用量:每日10-15克。

►甘草

甘草味甘,性平,有补益心脾、
润肺祛痰止咳、缓急止痛、清
热解毒、调和诸药之功效,但
长期服用能引起水肿和血压升
高,还易引起低钾血症,导致心
律失常、肌肉无力等。湿盛胀
满者不宜服用。

安全用量:每日1.5-9克。

拉肚子要不要吃药?



天气寒凉后,部分人群一
受受凉就容易拉肚子。腹泻不
是什么大病,但拉起来真不好
受,不少人立刻会吃些什么止
泻的药物,这样做对吗?

其实,拉肚子时不要着急
立刻翻出药来吃。“泻立停”
、“痢特灵”这样的药物其实
是治疗细菌感染的,其有效成
分是抗菌药。日常的拉肚子其
实还是病毒感染居多,而这些
药对病毒都没什么效果。并且
抗菌药物最好在医生明确诊断
之后遵医嘱服用。

拉肚子最大的问题是体内
水分和电解质会随着腹泻而大
量丢失,而脱水和电解质紊乱
可能会带来严重的后果。腹泻
治疗的重点应是补液,保证水
分和电解质的补充,止泻药物
通常不是必需的。补液最好的
选择是三代口服补液盐,需要
注意的是,自配盐水、运动饮
料、果汁等并不能替代它的作
用。此外,急性腹泻时没有必
要刻意断食或者只吃流食,这
样反而可能导致营养摄入不
足。碳水化合物(米饭、小麦、
土豆、面包)、瘦肉、酸奶、
水果和蔬菜等都是适合的食物。
不过最好避免高脂肪含量、辛
辣的食物、运动饮料、高糖饮
料等。

但如果成人出现脱水征、
腹泻持续2天以上、腹部或直
肠疼痛、体温38.9℃以上、
血便或脓便、黑便或柏油样
便,则建议尽早去医院检查治
疗。

据药评中心

服药后发现怀孕了,孩子该不该要?

世界卫生组织对22个国家
14778名妇女的调查表明,约14%
的妇女在妊娠期未服用过任何
药物;在使用药物妇女中,平均
使用药物的种类是2.9种。那么,
怀孕期间服用过药物,孩子该
不该要呢?

不同阶段胎儿耐受力不同

卵子受精后,胚胎和胎儿的
发育分为三个阶段:胚胎早期、
胚胎期、胎儿期。

►胚胎早期:妊娠2周(孕第1
-4周,即末次月经后28天)内,
药物对胚胎的影响是“全”或
“无”的影响,即胚胎要么因为
致死剂量药物的影响而死亡(流
产),要么因为未受到致死剂量
药物的影响而继续存在。

►胚胎期:妊娠3-8周(孕第5
-10周)内,属器官分化时期,这
个时期胚胎对药物最敏感,易
发生严重畸形。

►胎儿期:妊娠9-38周(孕第
11-40周)内,属大多数组织发
生和功能成熟期,这个时期药
物的影响可能涉及到生长和功
能方面,比如精神发育和生殖
功能。

孕妇禁用喹诺酮类药物

孕妇在不知怀孕情况下,因
腹泻服诺氟沙星胶囊(氟哌酸)
2粒。后经推算,服药是在受精
卵形成后2周内,是相对不敏
感期,患者可以继续妊娠,但如
果有流产或出血风险,不要保
胎。

值得注意的是,诺氟沙星、
环丙沙星、氧氟沙星、莫西沙
星等喹诺酮类药物,被广泛用于
尿路感染和肠道感染等。因为
动物实验已证实喹诺酮类药物
对幼龄动物关节软骨具有毒性,
所以孕妇、哺乳期妇女、婴幼
儿、18岁以下青少年禁用喹
诺酮类药物。

异维A酸有明确致畸作用

异维A酸是治疗痤疮常用药
物,而且有明确的致畸作用,包
括:面部、眼、耳、颅骨畸形,
中枢神经系统、心血管系统、
胸腺、甲状旁腺发育异常。育
龄期妇女在服药前、服药期间
、停药后应作妊娠试验。

服用任一剂量异维A酸期
间发生妊娠,即使只是短期服
用,都有极高的风

险导致严重出生缺陷。此外,
异维A酸的半衰期较长,育龄
期妇女或其配偶服药前后三个
月与服药期间内应严格避孕,
万勿妊娠。由于尚无确切的方法
用以判断暴露于异维A酸的胎
儿是否受到影响,继续妊娠的
风险很大。

