

健康关注

气温骤降

谨防呼吸道疾病高发

珏 晓

气温下降也容易诱发婴幼儿哮喘以及老年人呼吸道疾病、冠心病等。

呼吸道疾病的多发期

冬季是呼吸道疾病多发的季节，最近由于天气寒冷，昼夜温差大加上空气干燥，人体新陈代谢相对比较缓慢，抵抗力弱，当人体虚弱、疲劳或受风着凉感冒时，病原体便趁机而入引起呼吸道疾病。患者主要表现为咳嗽、流鼻涕、发热、头痛等。严重的会引发流感、支气管炎、慢性病、心脑血管等诸多疾病。老人一般易发心血管疾病，小孩冬季由于抵抗力低易诱发肺炎等。其中引发冬季心血管疾病高发的原因就是空气过冷、气候变化大等。一些有高血压、冠心病的病人遇到冷空气“猛”的一刺激，血管突然收缩，导致心血管疾病发作或复发。

加强锻炼提高免疫力

专家建议，冬季应根据气温及时增减衣物，室内有暖气的不宜封闭，应通风保持空气对流清新。要加强身体锻炼，运动量减少会导致血流缓慢，血脂升高，因此要合理安排运动时间和运动量。患有心血管疾病及慢性气管炎的老人宜在气温升起来后锻炼，应预防肌体受严寒刺激而诱发疾病。

专家提醒，要注意观察身体变化，

感觉不适时要及时就医。此外，天冷路滑，人们外出时要注意鞋子防滑，避免跌伤引发骨折。此外，雪后气温低，有些家庭使用燃煤取暖，有可能引起一氧化碳中毒，所以要注意使用燃气、燃煤安全。

暖身滋补蔬菜要多吃

冬季，人们应该多吃暖身滋补蔬菜，这样有助于预防疾病、增强抵抗力。日常生活中，人们应该多吃以下的蔬菜。

豆芽：豆芽中的叶绿素可以防治直肠癌，其中含水量丰富的天门冬氨酸，能使肌体大大减少乳酸的堆积，从而有利于消除疲劳。中医认为，豆芽味甘性凉，有清热解毒、利湿通下等作用。

菠菜：菠菜中胡萝卜素的含量大大高于其它蔬菜，抗坏血酸虽低于辣椒却

高于西红柿，菠菜所含的具有止血作用的维生素K是叶菜中最高的；丰富的核黄素，又有防止口腔溃疡、唇炎、舌炎、皮炎的作用。

胡萝卜：以炖食最好，炒食为良。炖食能保持胡萝卜素93%以上，炒食也可保持胡萝卜素80%以上，而生食、凉拌，人体仅能吸收10%。

菜花：含有丰富的维生素类物质，其维生素C的含量突出，比常见的大白菜、黄豆芽菜含量要高3—4倍，比柑橘的含量要多出2倍。中医素有“白色入肺”之说。冬季是呼吸道感染患者多发季节，洁白的菜花无疑是一种适时的保健蔬菜。

莴笋：莴笋中的含碘量高，这对人体的基础代谢和体格发育会产生有利影响。莴笋叶的营养远远高于莴笋茎，冬季受患咳嗽的人多吃莴笋叶可平咳。



健康互联网

牛初乳 可提高宝宝免疫力

喻京英

一项研究发现，牛初乳中不仅含有丰富的营养物质，而且含有大量的免疫因子和生长因子，实验证明其具有免疫调节、改善胃肠道、促进生长发育、抑制多种病菌等生理活性功能。这是在近日举行的“2012中国牛初乳产业发展研讨会”上，中国农业食品学院罗永康教授介绍的。

罗永康说，早在20世纪50年代，牛初乳就被冠以“21世纪的保健食品”、“21世纪最佳发展前景的非草药类天然健康食品”等美誉。

从事牛初乳临床营养研究的华中科技大学同济医学院营养与食品卫生系教授周焜珍说，2008年她参与了一项课题研究，以随机抽样方法对接受武汉市妇幼保健机构健康体检的4800例婴幼儿喂养与免疫健康状况做了流行病学调查，研究发现，牛初乳具有明显改善婴幼儿腹泻、呼吸道感染发病情况的功效。

她说，6个月至6岁的儿童处于生理上的“免疫功能不周全期”，由于免疫力低下，很容易患上流感、支气管炎、肺炎、哮喘、腹泻等疾病。

如果反复使用药物及抗生素，会使胃肠道有益菌群遭到破坏，进一步降低宝宝免疫力，进入恶性循环，可能影响其健康。

据很多给宝宝食用过牛初乳的妈妈表示，服用牛初乳后宝宝腹泻和呼吸道感染的发病率明显减少，病程显著缩短。这项研究成果曾于2010年3月22日在新西兰生物科学研讨会上发表，在2010年5月举行的“两岸三地营养学术研讨会”上进行大会交流。



保健园

叩齿

不仅仅能健齿

聂 锋



俗话说：“朝暮叩齿三百六，七老八十牙不落。”在《修齿要旨》中也说：“每晨醒时，叩齿三十六遍，可使人长寿。”

这虽然是古代人的说法，可是却有一定道理。现代医学认为，叩齿可以促进牙齿周围组织及牙髓腔部位的血液循环，增加牙齿的营养供应，所以能够强壮牙齿，从而减少龋齿等牙病的发生。如果坚持经常叩齿的话，不仅面部不易塌陷，而且咀嚼有力，牙齿也不易松动、脱落。

湖北省襄阳市第一人民医院主任医师赵詹东说，其实，叩齿不单是起到健齿的功效，它还具有强肾益脑、预防耳鸣、美颜荣发的功效。“齿为骨之余”，牙齿与骨骼同出一源，为肾精所养。叩齿能健肾，充盈肾精，利及骨骼，持恒进行，能致骨坚，故可健骨。而“肾生骨髓”，肾中精气充盈，则髓海得养，脑发育健全，就能充分发挥其“精明之府”的功能；反之，肾中精气亏虚，则髓海不足而失养。叩齿能健肾，使肾中精气得充，故可健脑。同时，《灵枢·脉度》说：“肾气通于耳，肾和则耳能闻五音矣。”肾中精气充盈，髓海得养则耳聪；肾中精气虚衰，髓海失养则耳鸣甚或耳聋。所以叩齿充盈肾精，故可聪耳明目。

由于叩齿时，还使面部肌肉得到了锻炼，促进了面部的血液循环，改善了肌肤的营养状况，故而也在一定程度上起到了美颜的功效。

需要提醒的是，叩齿是一种见效缓慢的养生法，只有长久坚持、持之以恒才会有效。如果你在饭后练习叩齿，一定要将口腔内的食物残渣清除干净之后再开始，否则会加快牙齿的磨损。还有，在叩齿的同时，可结合咽津的方法，效果会更加明显。

健康箴言

一声来耳里 万事离心中

此联是唐·白居易《好昕琴》诗的颌联。说的是音乐与养生的关系，我国古代早有发现。早在秦汉前的《礼记》就指出：“乐者，乐也。”意思是说，音乐就是快乐。西汉史学家司马迁则指出：“音乐者，所以动荡血脉，流通精神而和正心也。”（《史记·乐书论赞》）三国·魏·嵇康的《琴赋》则说：“琴声‘可以导养神气，宣和情志，处穷独而不闷者，莫近于音声也。”东晋的陶渊明则有“悦亲戚之情话，乐琴书以消忧”（《归去来兮辞》）的名句。白居易则在《好昕琴》一诗中，对自己生性的情趣爱好和听琴对养心疗疾的作用作了令人欣喜的描述。诗曰：

本性好丝桐，尘机闻即空。一声来耳里，万事离心中。

寿星秘诀

100岁老人苏珠治 善于“养心”和“养眼”

傅德贤



近日，笔者亲眼看到了一位百岁老人“穿针引线”的绝活。这个过程是在光线不是很充足的灯光下

操作的，可见老人的眼力非同寻常。这位老人名叫苏珠治，1912年5月11日出生，家住福建省南安市康美镇福铁村。苏阿婆不但视力好，且身体健康。说起老人的长寿之道，还得从“养心”和“养眼”说起。

苏珠治，出生于一个华侨家庭，读过3年私塾、学堂，天资聪慧，功课很好，能写一手漂亮的毛笔字。19岁结婚，丈夫是一个私塾先生，夫妻恩爱。但丈夫早逝，留有5个子女。家庭的重担就全部压在了苏珠治身上，当时她只有37岁。回忆起那时的情景，苏阿婆还记忆犹新。那时，无论是耕田耙地，还是上山砍柴割草，样样的苦累她都尝过。

老人自己说，她无论遇到多大的挫折和不幸，都能由内而外地保持着一种良好的心态，她深知：世事虽难料，但人心不能混，天理不能违。年老后，她更是把这种“养

心”的功夫修炼到了极致，从不苛责于人，总是以乐观豁达和包容开放的胸襟去看待一切。她常对儿孙们说：“我年岁大了，话说得对的地方，你们就听；如果说错了，你们就当没听到，不要计较。”

苏阿婆在“养心”的同时，还十分注重身体力行，尽可能地多干些力所能及的家务活。比如，扎扫帚、缝鸭毛扇子、纳鞋补衣等等，都是她的拿手活。由于老人有着良好的心态，再加上适量的运动，老人的身体状况一直都很好，尤其是一双老眼不但不花，还愈发明亮。这也是苏阿婆“养眼”的独到心得。儿孙们谈到老人“养眼”的秘诀时表示，老人爱吃鱼眼睛和鸭腿，不知这与眼力好是否有关呢？

不管是“养心”还是“养眼”，其最关键的还是老人遵循着顺其自然、心地坦荡、热爱劳动、知足常乐的养生之道。

健康新概念

无创减脂技术新突破

刘小军 文/图



国家食品药品监督管理局日前批准了一种新型的医疗仪器——聚焦超声减脂机。这是我国首次批准用于无创消除脂肪的医疗仪器，主要用于临床治疗单纯局部肥胖者，减除其腹部堆积的皮下脂肪。聚焦超声减脂机在临床的应用，标志着我国无创减脂技术取得重大突破。这项处于国际领先水平的技术完全由我国高新技术企业自行研制，拥有完全自主知识产权，已获得30多项国家专利。

据北京汇福康医疗技术有限公司技术总监费兴波介绍，历时7年的这项研究，已成为中国无创减脂技术的新突破。它采用超声发生器发射多束超声波，在患者皮肤脂肪层内聚成焦点，破坏和裂解脂肪细胞，并将脂肪细胞碎片通过代谢排出体外，从而有效减少患者脂肪细胞数量，达到减脂塑形的目的。目前该技术已获30多项国家专利，并在美国、日本、韩国、新加坡等7个国家申请了国际专利。

国家食品药品监督管理局药物临床试验基地——北京安贞医院对120名自愿接受试验治疗的患者证明，该设备用于腹部减脂安全、有效。患者不需任何麻醉，无任何创伤，接受二次治疗后，患者皮肤平坦、紧致。

北京安贞医院整形外科主任李文志教授表示，肥胖患者可根据减脂效果多次进行治疗，每2次治疗间隔不得小于6天，但只适用于18到55周岁的腹部皮下脂肪堆积的患者。

图为北京安贞医院整形外科主任李文志教授（右二）在指导医师对患者进行聚焦超声减脂治疗。

健康资讯

国家专业精英人士护心计划启动

本报电（许琼）近日，一项旨在“缅怀航天英灵，关注人才健康，预防中青年猝死——国家专业精英人士护心计划”在京启动。该计划由中国医师协会、中国医院协会和慈铭健康体检管理集团共同发起。

慈铭健康体检集团总裁韩小红表示，有关部门应为国家特殊人才制定科学、规范、合理的体检项目和管理流程，做到早发现、早治疗，让体检和健康管理成为保障国家优秀人力财富的保护神。

中国健康地产示范基地落廊坊

本报电（常量、乔治）中国健康地产示范基地暨居家健康管理服务中心近日落户河北省廊坊。该中心将利用现代信息技术，依托易康盛世数字健康技术平台，以医院、社区健康服务中心和全国知名专家等卫生资源为支撑，形成一套完整的家庭智能健康服务体系。业主在家即可享受个性化、智能化、人性化的健康检测及咨询服务。

保障食品安全法治研讨会举行

本报电（孙江）“整治非法制售肉产品与保障食品安全”法治研讨会近日在北京举行。与会者围绕非法制售肉产品与食品安全的法律、社会伦理道德以及公共卫生安全和社会稳定等问题进行了广泛的沟通与交流，为取缔非法肉产业链、从源头上杜绝私宰乱屠而带来的食品安全隐患寻求法律依据和社会舆论支持。

本次研讨会由西北政法大学法学研究所、西北政法大学动物保护法研究中心、中国城乡发展与政法研究中心等单位联合主办。

中国企业员工健康行活动落幕



本报电 由生命时报社主办，拜耳医药保健协办的“2012中国企业员工健康行——健康领跑中西部”活动近日在成都落幕。该活动自2011年启动以来，深入国内30个城市，72家大型企业及社区举办了百余场健康教育活动。活动围绕慢性病防治、营养、心理、家庭安全用药、地区常见病防治等方面开展健康讲座，并通过问卷调查等活动，为企业科学有效地开展员工健康管理提供建议和帮助。

图为拜耳医药保健公司获得“2012中国企业员工健康行特殊贡献奖”殊荣。

尹翼、段君摄