

# 冬季雾霾天如何保健康

健康关注

## 空气污染远比平时严重 剧烈运动易吸有害颗粒

# 雾霾天锻炼得不偿失

本报记者 喻京英 文/图

近日，我国大部分地区遭遇持续雾霾天气的影响，空气污染加重。北京更是出现了2013年最高的“严重污染”级别，北京市首次启动了重污染日应急方案，这也是今年北京实施新的空气质量标准以来执行的方案。其通过网络、微博、电视、广播等渠道及时发布信息，建议市民尽量减少出行和户外停留时间。雾霾天气，健康成为人们最热门的话题。

得污染物大部分聚集在人们经常活动的高度。而且，一些有害物质与水汽结合，会变得毒性更大，如二氧化硫变成硫酸或亚硫酸，氯气水解成氯化氢或次氯酸，氟化物水解成氟化氢。因此，雾霾天气的空气污染比平时要严重得多。还有一个原因也需要强调一下，那就是组成雾核的颗粒很容易被人吸入，并容易在人体内滞留，而锻炼身体时吸入空气的量比平时多得多，雾霾天锻炼身体吸入的颗粒会很多，更加剧了有害物质对人体的损害程度。

如长时间滞留在严重污染的环境中，人会吸入更多的有害物质，消耗营养，造成肌体内损，极易诱发或加重疾病，尤其是一些患有支气管炎、哮喘、肺炎等呼吸系统疾病的人，会出现正常的血液循环障碍，导致心脏病、高血压、冠心病、

脑溢血等。

### 污染严重可诱发疾病

专家表示，近期，空气污染会使很多有鼻炎或肺炎的人明显感觉不适，医院也出现了感冒、肺炎、鼻炎等病患明显增多的情况。根据今年1月1日开始实行《环境空气质量标准》，当遭遇重度污染的时候，心脏病和肺病患者的症状会明显加剧，运动的耐受力会降低，健康人群普遍出现症状，儿童和老年人以及心脏病、肺病患者应该留在室内，停止户外运动，一般人群也应减少户外运动。

北大公共卫生学院环境与健康专家潘小川强调，污染严重时，室内的污染程度会比室外好很多，因此应尽量减少室外暴露的时间，减少开窗。如果只是在室外很短的时

间不必戴口罩，时间长了，普通的口罩有一定的防护效果。不过对于呼吸系统不好的人来说，戴口罩可能也有副作用。“戴口罩很憋气，老年人本来就呼吸困难，可能也容易诱发心脏病。”潘小川说，通常重污染时，会诱发一些呼吸系统和心血管疾病的急性症状，有这些病的患者更应注意。

据了解，根据目前流感防控形势，京城各大医院的院内防控工作已经“升级”。一些医院的急诊科、呼吸门诊、感染科等流感病人较多的重点科室的医务人员已经全部要求佩戴N95口罩。



王俊平作

### 冬季易发雾霾天

雾的相对湿度一般在90%以上，而霾在80%以下，但通常两者并存。能见度在1公里以下的称为雾，1公里以上但小于10公里的属于灰霾现象。我国冬季是雾霾天气的多发季节，雾霾形成的条件需要水汽，低温的水汽凝结以及冷空气较弱，这些天气条件都具备，雾霾天会自然出现。

专家表示，由于雾中的水汽很大，空气中的化学物质特别是有害气体，如二氧化硫、二氧化氮遇到水汽后容易形成小颗粒，并积聚在一起然后下沉。这些附着着诸多微生物、细菌、病毒的可吸入颗粒物进入人体呼吸道后，首先会刺激和破坏我们的气管黏膜。人体的气管黏膜主要有两种作用，一是杀灭有害病毒及细菌及抵抗它们进入肺部组织，二是把有毒有害物质排出体外。随着这种颗粒物吸入量的增多，保护人体的第一道关卡的气管黏膜遭到破坏后，这些颗粒物将进而损伤肺部，导致人体呼吸系统及其他系统疾病。

北京大学环境健康研究团队在国际权威期刊发表的研究结果显示，空气污染可能首先诱发呼吸道局部氧化应激和炎症，进而导致全身性炎症和氧化性损伤。此外研究结果显示，大气细颗粒物和气态污染物暴露后数小时内，污染物浓度增加与交感/副交感神经功能的降低和血压的升高具有显著关联，全身低炎症水平和肥胖可能进一步加剧污染物急性暴露的心血管功能损伤。

### 锻炼会吸入更多有害物质

不论什么天气，有些人锻炼身体从不间断。其实，有毅力是好事，但天天坚持也未必正确，比如雾霾天锻炼就有些得不偿失。雾霾天污染物与空气中的水汽相结合，变得不易扩散与沉降，使

### 健康箴言

## 清畅堪销疾 恬和好养蒙

清畅堪销疾，恬和好养蒙；尤宜听三乐，安慰白头翁。意思是说，我的本性就爱好听琴，一听到琴声，俗的杂念就一扫而空，一切烦心的事都从心中离开。那清悠流畅的琴声可以解除病痛，那恬静平和的琴声正好修养正道消除蒙昧。我尤其爱听祭祀天、地、鬼的三种音乐，使我这个老翁的心情更为安适。

宋·欧阳修在《送杨真序》一文中也曾谈了自己学琴养心的同感：“予尝有幽忧之疾，退而闲居，不能治也。既而学琴于友人孙道滋，受官声教引，久而乐之，不知疾之在吾体也。夫疾，生乎忧者也，药之毒者能攻其疾之聚，而不若声之至者能和其心之所不平。心而平，不和者和，则疾之忘也宜哉。”宋·朱文公的《琴赞》也肯定了琴的修身养性作用。诗云：养君中和之正性，禁尔忿欲之邪心。（引自元·邹铉《寿亲养老新书》卷之四）可见“音乐是医治思想疾病的良药。”（英国作家沃·海登《灯下夜赋·音乐》）

熊经涛辑注

### 寿星秘诀

## 百岁老人范绪箕 知足常乐 心无杂念

珏 晓



这是一位最早提出研制无人机的科学家，他的百岁人生，见证了中国航空航天事业的发展；他师从冯·卡门教授，还是钱学森的同门；他挑战了“人类从事科研年龄的极限”，时至今日还在辅导学生从事研究……这位百岁老人就是上

海交通大学原校长、著名力学家和航空教育家范绪箕教授。

1月5日，上海交大特别为范教授举行了百岁生日会。当范绪箕出现时，人们很难把这个身材瘦削但身板硬朗、耳聪目明、思路敏捷、声如洪钟的老人和百岁联系起来。他不用人搀扶，和到场的学生及同行一一握手，还准确地说出了他们中不少人的名字。

范绪箕，1914年1月5日生于北京，1935年毕业于哈尔滨工业大学机械系，随后留学美国。在此期间，他师从世界航空科学的泰斗冯·卡门教授，与钱学森五载同门。良师和益友对范绪箕的一生产生了巨大的影响，让他坚定了航空救国的志向。范绪箕在中国抗战期间回国，先后任教于浙江大学、清华大学。1945年，他在浙大筹建航空工程系。1952年，范绪箕奉命主持中

央大学、交通大学和浙江大学三校航空系合并及筹建华东航空学院的工作。1980年，出任上海交大校长。1984年，范绪箕卸去校长的行政职务后，把所有的精力都投入到科研和研究生的培养工作中。在他92岁和96岁高龄时，还分别完成《气动加热与热防护系统》和《高速飞行器热结构分析与应用》两篇论文，如今仍在指导博士研究生。

范老眼不花、手不抖、腿不软，说起话来味浓厚、底气十足。近年他出现早搏，被戴上“冠心病”帽子，另外还有点肾功能衰退。老人一生未婚，养子在外，至今独居。他生活规律，早睡早起。早餐面包牛奶，午餐打包带上“一荤一素两个包子，外加一个苹果”。老人自己做饭，比较简单，比如：麻油黄瓜、萝卜煮排骨等，还喜欢蒸鱼、蒸鸡，“也不是为健康，就是图省事，搁点葱姜，放入蒸笼就甭管了，像西南联大时吃的汽锅鸡。”

范老认为，长寿不在于基因，而在于心态，“知足常乐，心无杂念，也无家累”。他长在北方，儿时多病，曾休学一年。他家中4个兄妹，姐姐二人在海外八旬多时辞世，妹妹现居京城已90多岁。范老笑言：“他们在美国反而不行，还是在国内长寿啊。”

范老如今生活仍然独立自主，家中不请保姆，自己做饭、打扫卫生，还坚持进行科研活动。

# 2012年中国十大健康新闻发布

本报北京电(赵安平)由健康时报发起，全国百余家媒体记者共同评选的“2012·中国十大健康新闻”1月16日在北京揭晓。

评选结果如下：

**1.毒胶囊事件触动药品安全底线** 4月15日，央视《每周质量报告》播出节目《胶囊里的秘密》，曝光“非法厂商用皮革下脚料造药用胶囊”。5月，国家药监局通报铬超标胶囊的药品抽检结果，以通化金马、修正为代表的254家企业存在铬超标药品的问题，铬最高超标量达90多倍！



**2.“药鸡”上餐桌，食品安全再敲警钟** 12月18日，央视曝光山东一些养鸡场违规使用金刚烷胺、利巴韦林等抗生素和地塞米松等激素类药品喂食肉鸡的丑闻。国内知名肉禽产品供应商山东六和集团和拥有肯德基等知名品牌的百胜餐饮集团卷入此次风波。

**3.医学生王浩被杀社会底线安全受威胁** 3月23日，哈尔滨医科大学附属第一医院发生恶性伤害医案件，造成实习医生王浩死亡、三人重伤。截至2012年12月，全国共发生16起伤害医事件。医学生人身安全事件频发，引发公众对社会底线安全的强烈关注。

**4.精神卫生法历时27年终获通过** 自1985年开始起草，酝酿27年的《中华人民共和国精神卫生法》在2012年10月26日经全国人大常委会表决通过，将于2013年5月1日起正式施行。“有病当治”、“无病不乱治”成为法规亮点，“自愿原则”成为讨论热点。

**5.史上最严“限抗令”出台** 8月1日，号称“史上最严限抗令”的《抗菌药物临床应用管理办法》正式实施。各医疗机构的抗菌药物管理更加严格，使用量大幅下降。全国抗菌药市场缩小5%左右，估计能达到400亿元。可能还会有厂家被淘汰。

**6.北京医改开启“破冰”之旅** 5月18日，北京市发布《公立医院改革试点方案》，7月1日零时，北京友谊医院作为首家试点医院正式启动“医药分开”，取消药品加成、挂号费、诊疗费，同时执行42元至100元的医事服务费标准。

**7.“中式卷烟”退出国家科技进步奖评奖活动** 3月23日，“中式卷烟系统调查”理论进入国家科技奖公示名单。随后卫生部、控烟组织等多个团体公开反对。最终推荐部门鉴于各方压力，退出评奖申请。此举被誉为中国控烟界一次不小的胜利。

**8.《舌尖上的中国》唤醒美食记忆** 5月，纪录片《舌尖上的中国》在央视播出。记录了中国各地的美食生态和中华饮食文化的源远流长，唤起了无数人的美食记忆，各种“舌尖体”也如雨后天春笋般涌现。

**9.蒙牛频现风波，企业形象跌至谷底** 8月初，浙江省浦江县工商局查获3000多箱蒙牛问题牛奶，其生产日期遭篡改长达近半年。

**10.慢病井喷，体检第一股慈铭体检将上市** 中国确诊的慢病患者已超2.6亿！5月8日，15部委联合发布《中国慢性病防治工作规划(2012—2015年)》。与此同时，慈铭体检管理集团7月通过股份上市申请。



### 中国中医药对外交流领域拓宽

本报电(记者喻京英)中国中医药对外交流与合作不断拓宽新领域。2012年与越南等6个国家和地区签署了有关中医药合作协议、备忘录和会谈纪要，巩固和发展了双边合作，进一步推动了与外国政府间的务实合作。这是国家中医药管理局局长王国强在近日举行的全国中医药工作会议上表示的。

王国强说，2012年中国与世界卫生组织和国际标准化组织的合作更加深入，在国际传统医学疾病分类、中医药国际标准制定等方面都取得了积极进展。

### 昆明将举办中国生物产业大会

本报电(潘峰)第七届中国生物产业大会将于6月20日在昆明举办。本届大会将以“生物资源、产业机遇”为主题，围绕生物医药、生物农业、生物制造、生物环保、生物服务等5大生物领域，为国内外从事生物技术和生物产业的研发机构和企业搭建政策研讨、学术交流等综合性平台，推动生物产业发展。由云南省政府、中国生物工程学会等19家学会和行业协会联合主办。

### 以岭药业向京公交系统赠药



由于职业特点，北京公交系统司机长期久坐、工作辛苦等，这些都是容易引发流感的因素，况且接触人员多，一旦患上流感，易引起群体性感染。为了保障北京公交系统职工这一特殊群体的身体健康，近日，石家庄以岭药业通过中国红十字总会向北京市公交系统捐赠52.4万元批流感中药连花清瘟胶囊。 樱子摄