

健康关注

近时期“北京咳”引起了人们的特别关注。有关专家表示，连日来，雾霾污染天气蔓延了中国中东部地区，其中北京是“重灾区”。在俄罗斯、在英国伦敦、在中国的北方城市及其他一些地方，空气污染厉害的时候都会引起人呼吸道的一些感染或者咳嗽，特别是感冒、流感发生的时候，很常见的一个症状就是上呼吸道感染以后咳嗽，不一定是北京高发。实际上，对北京天气敏感的不只是外国人，严重的雾霾污染天气也让许多北京人难以忍受。

# “北京咳”到底是什么病？

本报记者 喻京英

### “北京咳”一词准确吗？

“北京咳”是民间、特别是外国人的说法，并不是一个医学名词和学术概念，也没有一个科学定义和确切的症候群。

“北京咳”的叫法已经在外国人中间流传了10余年，2013年1月初，“北京咳”竟被外国人白纸黑字地印入了旅游指南。北京协和医院呼吸内科主任医师王京岚表示，“北京咳”也算是病，是一种气道高反应性，指气道受到某种刺激而发生收缩反应，表现为咳嗽、胸闷、哮喘等。北京冬春季尤为干燥，是许多呼吸系统疾病的高发期，一定程度上也诱发了咳嗽。

解放军总医院呼吸病研究所所长刘又宁说，北京冬天因为干燥，容易导致咳嗽，既有气候的原因，也有空气污染的原因。

其实，“北京咳”一词，最早可以追溯到1990年出版的一本杂志《扶轮月刊》。2002年，一本政治经济学书中也有所提及：“城市里的空气经常带有酸味、硫化味，到处都可以听到‘北京咳’”。和北京烤鸭一样，“北京咳”频繁出现在旅游攻略中。2003年的一本《文化震撼，游遍北京》的旅游书如是提醒游客：很多人抱怨的“北京咳”，是指不定时发生的干咳或是喉咙痒痒。

北京大学公共卫生学院劳动卫生与环境卫生学系教授潘小川则表示，“北京咳”的表现取决于医学上讲的“人体耐受”，因为免疫力不同，有些人变换环境会出现类似于水土不服的反应，包括咳嗽、腹泻等，这就是大家的一个提法而已，没必要太过介意。

### “北京咳”气候环境有关

“空气污染是毫无疑问的（导致‘北京咳’的原因）。”中国人民大学环境政策与环境规划研究所所长宋国君明确表示，北京市空气中PM2.5浓度过高，人体如果长期吸入，会导致呼吸系统和其他器官系统和组织结构的损害。

专家分析，低于0℃的严寒气温，雾霾空气中的悬浮颗粒，和室内外近20℃的温差，严重威胁人体的呼吸道健康。寒冷、干燥、雾霾、温差等因素会导致呼吸道黏膜损伤，使黏膜发生水肿、出血、纤毛破坏等炎症反应。而咳嗽，就是呼吸道受损后的典型症状表现，因此咳嗽患者应加强对呼吸道的修复性治疗。

据环境专家彭应登介绍，北京属于温带季风气候，降水偏少，和国内外一些城市相比，北京真的太干燥。1961年至1990年，北京12月平均降水量为2.3毫米，上海为34.7毫米，广州为23.5毫米，而美国纽约为86.9毫米，英国伦敦为79毫

米，日本东京为39.6毫米。北京空气质量与发达国家城市有差距，尤其是可吸入颗粒物的浓度。而空气质量对人体呼吸系统的影响很大，外国人可能就是因为不适应北京空气而咳嗽，这是呼吸系统自洁能力的体现。北京冬春季处于采暖期，需要大量燃煤，随即产生大量二氧化硫等空气污染物，再加上干燥少雨，空气质量会比其他季节更差。北京协和医院教授王京岚说：“冬春季多雾天，空气中的有害物质容易对呼吸道产生影响，引起不适或疾病。”

“北京咳”这样的现象，国外发达国家同样经历过。“雾都”曾是英国伦敦的代名词。1952年冬，伦敦发生“烟雾事件”，4天内死亡4000人。大雾散去后，英国人开始反思空气污染，并为摘下“雾都”的帽子付出了半个世纪的努力。1956年，英国颁布了世界上第一部大气污染防治法案，以后的几十年中，英国针对废气排放制订了明确的处罚措施，减少了空气中的烟尘和颗粒物。到1975年，伦敦雾日由每年几十天减少到十几天。此外，德国用了30多年、日本用了20多年解决空气污染问题。

### 增加饮水补充维生素

专家表示，为预防呼吸道疾病，应尽量少去人多的封闭场所，加强室内通风，空

气质量差时出门应戴口罩，每天增加饮水和维生素的补充。

“口腔咽喉是呼吸系统的第一道关口，也是最易被伤及的部位。”宣武医院胸外科主任支修益说，治疗咳嗽，一定要听医生的建议，千万不能自己乱吃抗生素。他说，一般性的轻度咳嗽，可先不用药，可以通过饮食进行调理，适当进养阴生津食品，如百合、蜂蜜、梨、莲子、银耳、葡萄及各种新鲜蔬菜等，少吃辛辣燥热食品。银耳大米粥、莲藕大米粥、山药大米粥、大枣银耳羹，加入适量白糖或冰糖，均有一定的润燥止咳作用。

对于咽喉干痒者，可以适当含些润喉片，特别是含有薄荷成分的润喉片，可以起到清凉作用。如果觉得喉咙干痒或发烫时，要注意多饮水、多食用润燥、清淡食物，少吃辛辣刺激食物，还可以饮用枸杞茶、菊花茶等滋润的食物，可以收到益肺养胃的效果。

还有一个急救的办法，就是在苦丁茶里加点蜂蜜，因为苦丁可以润口腔，并产生清凉感觉，达到止痛效果，而蜂蜜则可以解毒止痛，把苦丁蜂蜜水含在嘴里，能起到很好的滋润咽喉的作用。

支修益提醒说，如果咳嗽超过一周，并且发作较为频繁，出现咽喉疼痛、声音嘶哑、胸痛等症状，最好及时到医院治疗，以免症状加重。

健康互联网

## 不规范治疗导致 耐多药肺结核

文心

一项最新数据显示，每年全球有15万人死于耐多药肺结核。引起耐多药肺结核的主要原因是治疗不规范。

该数据来自于近日出台的“发展与强化全球二线抗耐多药肺结核药物供应链调研报告”。对此，世界公共卫生与传染病学有关专家表示，难以确定患者人数、治疗成本过高、因制药利润稀薄而缺少生产厂商、没有能够统筹全球相关数据的信息系统——这些都成了抗耐多药结核二线药物供应链的严重问题。

耐多药肺结核是由结核分枝杆菌引起的呼吸道传染病，对抗结核一线标准治疗方案不敏感。耐多药肺结核的主要特征是至少对现有标准治疗方案的4种药物中的2种有耐药性。世卫组织资料显示，不恰当或不正确使用抗结核药物、使用劣质药品，都能造成耐药。

根据世卫组织的相关报告，2011年全球1200万结核病患者中，有63万人患有耐多药肺结核病。中国是耐多药肺结核高负担国家之一，每年新发耐多药肺结核患者约12万例，约占全球每年新发耐多药肺结核患者总数的1/4。

目前治疗抗耐多药肺结核的药物的种类大约有三四种；同时，也有更多的药企加入到相关药物的研发之中，包括去年11月28日获得批准的西安杨森制药有限公司生产的斯奈瑞（富马酸贝达喹啉片）。据西安杨森疫苗及传染病事业部负责人介绍，斯奈瑞在2012年10月已经向中国国家食品药品监督管理局提交了上市申请，有望今年获批。

保健园

## 宝宝睡得好 才能长得好

子轩

睡眠是人类体质健康和幸福生活的重要组成部分，而宝宝的睡眠对其成长和发育至关重要。



近日，世界睡眠协会携手帮宝适发布了针对宝宝睡眠的六大黄金睡眠法则。结合中国父母的育儿特点，育儿专家联盟的鲍秀兰教授呼吁，中国父母应将这六大法则融入日常生活中，并认真实践。宝宝睡得好，才能长得好。

**1.睡眠环境——卧室温度** 适宜的室温和湿度对宝宝睡眠非常重要。温度过高，宝宝会烦躁不安；温度过低，宝宝会被冻醒；空气过于干燥，宝宝的鼻腔容易变干堵塞；空气过于潮湿，宝宝也会感觉粘腻不适。最有利于宝宝睡觉的卧室温度为20℃~25℃，湿度则应该保持在60%~70%。

**2.入睡时间——9点前** 生长激素的分泌与宝宝未来的身高有重要关系。科学研究表明，生长激素在深睡状态1小时后进入分泌高峰，在夜间10点至凌晨1点分泌最旺盛，如果错过这段时间，宝宝的发育将受到影响。所以最佳入睡时间最好安排在晚上9点前，这样10点到凌晨1点，宝宝恰好处于深度睡眠状态。

**3.睡眠时长——10小时** 宝宝年龄越小，所需睡眠时间越长。随着宝宝的成长，睡眠时间会有所缩短，但每天至少应该保证有10个小时的睡眠。睡眠充足，宝宝会精力充沛，情绪愉快，食欲好，长得健康。为了保证宝宝的睡眠质量，妈妈应选用可保持长达10小时干爽的纸尿裤，以避免频繁更换纸尿裤而打扰宝宝睡眠。

**4.睡眠准备——合理规律的睡前运动** 临睡前不宜进行剧烈运动，这会导致宝宝的大脑皮层长时间处于兴奋状态，从而不易入睡。持续、规律的睡前活动有利于宝宝在此环境中入睡。此外，还要给宝宝营造一种睡觉的氛围，灯光调暗，给宝宝一个要睡觉的信号。

**5.睡眠装备——干爽纸尿裤** 睡前为宝宝换上一条能迅速锁水的干爽纸尿裤，能让宝宝睡得更香。科学研究表明，宝宝在夜间睡眠中动的次数是成年人的两倍，个别“好动”宝宝的动作比例更是比成人高出10倍之多。因为宝宝夜间活动多，尤其是腿部动作，容易导致漏尿，而吸水力强的纸尿裤能避免宝宝因漏尿不适而夜醒。

**6.睡眠方式——单独睡眠** 单独睡眠有助宝宝从小培养独立意识。宝宝最好不要与父母同床同睡，以免形成对父母过多的依赖。

链接▶▶▶

### 预防措施

1、一些过敏体质者服用过敏药后症状会缓解。最重要的预防措施是出门戴口罩，不要去户外运动。另外戴口罩也是非常重要的，网上都推荐N95、N99医用口罩，医用口罩中，“N”的意思是不适合油性的颗粒（如炒菜产生的油烟）。“95”“99”是指，在NIOSH标准规定的检测条件下，过滤效率达到95%、99%。

口罩佩戴时间不宜太久，否则会出现呼吸困难或不适，当发现呼吸阻力变大、口罩损毁等情况要立即更换。

2、吃黑木耳和猪血能除体内灰尘。医学研究表明，黑木耳具有益气强身、滋肾养胃、活血的功能。常吃黑木耳能清理消化道、洗涤肠胃。猪血自古以来就被认为有除肺尘的作用。猪血中的蛋白质经人体分解后，可产生一种消毒及润肠物质，这种物质能够把进入人体的粉尘和有害金属微粒通过排泄带出体外，堪称人体污物的“清道夫”。

3、室内使用空气净化器也是很好的方法，最好要带消毒功能。空气净化器的作用是杀菌消毒除烟除甲醛，制造活力氧，有一定的健康效果。

右图：十面“霾”伏 朱慧卿作(新华社发)



健康资讯

### 和睦家推家庭医疗服务

本报电（周周）和睦家医疗集团近日推出家庭医疗服务。该服务旨在向产后妈妈和新生儿、老年人及受限在家中的慢性病患者、有随叫医疗服务需要的人群等提供上门服务。该项目整合了和睦家医院各科室的优质资源和先进的服务理念，运用先进全面的医疗技术与成熟完善的医疗模式，聘用和睦家医院资深专业医生与护士，以远程医疗技术为支持，为社会与客户提供专业的医疗服务、可得的居家便利和安心的就诊保障。

### 饮用水家族又添新成员

本报电（王继红）近日，原中泉能量生物量子水由北京金智名丽科技有限公司研制成功，并申报国家专利。该产品是运用量子力学、量子医学理论和量子调控技术研发出的，为饮用水家族又添了新成员。

### 武田药品在华成立新公司

本报电（郭雯婷）武田药品工业株式会社（武田）近日宣布，在中国成立新的贸易公司——武田（中国）国际贸易有限公司。新公司的成立将强化武田在中国市场的业务结构，为中国市场引进武田在全球生产基地生产的药品。

寿星秘诀

### 108岁茶寿老人周有光

## 少补品 不生气 勤思考

长工



2013年的1月13日，著名学者、“汉语拼音之父”周有光迎来了108岁的“茶寿”。但因身体原因，周有光未能到生日座谈会现场，独子周晓平代其出席。这位历经晚清、北洋、民国和新中国的“汉语拼音之父”，在纪念活动开场的一段视频里，用淡淡地语气说：“上帝太忙，把我给忘掉了。”

周有光原名周耀平，“周有光”是他的笔名，“有光”后来成为他的号。1906年1月13日生于江苏常州。1927年至1948年，任职于高校及银行，其业务曾办到华尔街，是金融学家和经济学教授，通晓英、法、日3种语言。1949年后回国，在复旦大学和上海财经学院教授经济学，业余从事语言文字研究。1955

年奉调北京中国文字改革委员会，转行编写出汉语拼音方案。

据其子周晓平介绍，父亲因为脚有点疼，下楼比较困难，所以不能来到现场。“我爸爸说，他是语言文字学家，不是什么汉语拼音之父，也不是文化学家。文化学是一个大学问，是很深刻的东西，他就是看看书，总结里面主要的问题。他想听听大家对他的评论，好好地学习学习。”

2005年，100岁的周有光出版了《百岁新稿》；2010年，出版了《朝闻道集》；2011年，他出版了《拾贝集》。按照周有光自己的说法，80岁生活才开始，之前不算，100岁也得继续学习。

这位跨越一个世纪的老人，耳朵不太灵光，已经听不到从四处飘来的褒奖。但毫无疑问，这个被上帝忘掉的人，一直没有被世界遗忘。在老人的著作《周有光百岁口述》中，他讲述了自己的养生心得——

“我的夫人张允和，2002年8月14日去世了，享年93岁。张允和在世时，我们上下午都喝茶，有时喝清茶，有时喝英国红茶，有时喝咖啡。我们很少吃补品，我想健康最重要的就是生活有规律，同时胸襟开朗。饮食上，不吃荤菜、不吃油煎食物，主要吃鸡蛋、青菜、牛奶、豆腐等；穿衣也很简单，舒服就行；喜欢小房间，有利于听觉。精神方面，第一是不生气。讲个笑话，刘少奇讲：‘吃小亏，占大便宜。’我说：‘吃小亏，不占大便宜。’第二，要勤思考，上帝给我们一个大脑，不是用来吃饭的，是用来思考问题的，思考问题会让人身心年轻。”

健康箴言

## 天意怜幽草 人间重晚晴

此联为唐·李商隐《晚晴》诗的颔联。作者把“天”和“草”都人格化了，极富情韵。

上联是说，天气久雨，幽草难长。一旦雨霁天晴，那生长在幽僻之处的小草，沐浴着太阳的余晖，就会显出勃勃生机，仿佛老天有意怜惜这微弱的生命似的。在自然景色上是如此，在人们的年岁上又何尝不是如此？

“晚晴”：比喻人生的晚年。下联是说，雨停日出，夕阳西下，霞光灿烂，有谁不珍视这短暂而又美好的晚晴呢？人之将老，应自警自励，善待余生，像夕阳那样在落山前发光发热，尽洒余辉。如唐·高适所咏：“晚晴催画墨，秋兴引风骚。”（《同崔员外裴弟登九日莫李府李士曹》）让红霞满天的晚晴催引更壮丽的翰墨和风波吧。 熊经洛辑注