

健康关注

城市『噪色』污染让人眼晕

蔡茜茹

据某媒体报道，香港东方之珠附近光污染超标1200倍；还有媒体在今年4月报道了一名2岁半男孩玩1年平板电脑致近视500度的新闻，引发了民众对光污染问题的关注。这些光污染不但让人眼晕，更为城市增添了“噪色”，就像城市噪声污染一样，成为另一种影响身心的污染源。

无处不在的潜伏“光”危害

一般来说，影响自然环境，给人类正常生活、工作、娱乐、休息带来不利影响，损害人类观察物体的能力、引起人体不适和损害健康的各种光，都可归类为光污染。现今，光污染主要分三大类：白亮污染、人工白昼和彩光污染。

装饰考究的办公室，常常是光污染的重灾区。建筑材料和涂料装饰，反射的光线大多明亮白亮、夺目炫眼。而且现代办公离不开电脑，有些上班族的电脑从早开到晚，屏幕一直亮着，让上班族身处“光污染”的环境。在白亮环境下长时间工作的人，视网膜和虹膜都会受到程度不一的损害。换言之，眼睛酸涩疲劳，其中很可能有办公环境的一份“功劳”。长此以往，头昏心烦、食欲下降、情绪低落就会找上门。

中华医学会眼科学分会角膜学组副组长孙旭光说，电脑视疲劳也叫“屏幕终端综合症”。尽管医学界目前对它的界定仍有争论，但至少有一点是肯定的，那就是它已经越来越多地影响到人们的正常生活——办公室白领“视疲

你是否曾被城市中的广告灯、霓虹灯、探照灯刺痛双眼？你是否在城市建筑物的玻璃幕墙、大理石的反射光线下头晕目眩？你是否在长期使用电脑后眼睛干涩难耐？

随着城市化进程的加快，城市光源的不断增多，“光污染”这个听起来有些陌生的词汇，近年来已潜入我们的生活，影响着人类的健康。



惫乱，既不利眼，还干扰中枢神经，让人头晕目眩，皮肤细胞加速老化，甚至出现恶心呕吐、失眠等症状，导致亚健康，以及对心理健康、精神健康的不良影响。

个人加强预防光污染

人类依赖这个有光的世界，因此彻底杜绝光污染是不可能的，我们只能尽可能降低光污染的危害。

北京市劳动卫生职业病防治研究所曾经做过一项调查，结果显示，视屏工作者中60%感觉视疲劳、视力下降，20%至30%有骨骼肌损伤等症状。过去青光眼、白内障都是以老年人为主，如今20至30岁就患上青光眼、白内障的屡见不鲜。而且白内障大都从中间长起，直接阻挡视线。其主要原因就是电脑与互联网的发展让更多年轻人有了过度的视觉疲劳。

针对光污染造成的视觉疲劳现象，有关专家提醒，应把电脑屏幕的色调和各种菜单的窗口颜色调为豆绿色，能让眼睛在对屏幕时感到舒适。在电脑前工作，要多眨眼，工作1到2个小时，最好让眼睛休息一下，尤其是不要长时间、近距离盯着电脑屏幕。长期在电脑前工作的上班族，也不适合戴隐形眼镜。眼睛疲劳时，可以把双手搓热放在眼睛上热敷，或是用热毛巾轻敷眼睛四周，这样可以缓解眼睛的疲劳感。

对于建筑材料反光和灯具造成的光污染问题，笔者采访了国内绿色科技地产企业朗诗地产的负责人。据他介绍，家庭装修时，少使用白色和金属色等反光强烈的瓷砖或磨光大理石，如果安装了明亮的抛光砖，平时就应尽量开小灯，避免产生眩目的反射光线，把光污染降至最低。柔和的白炽灯、镜面白炽灯及荧光灯造成的“光污染”影响较小，居室内可多采用此类光源。局部照明时，应用遮光性好的台灯，以阻挡这类光源所含的较多红外线辐射。

国家完善光污染立法

目前，我国对于噪声污染、大气污染、水污染等，都有明确的法律法规，使环保执法人员处理起来有法可依。但在光污染这方面，尚未出台相应的法律。在防治光污染方面，我国的政策法规还需进一步完善。

中国科学院国家天文台研究员王俊杰对笔者说：“在我国整治光污染只是简单的原则性规定，只强调应当防治，至于具体如何防治及光污染侵害发生后如何处理并未提及，也无相应的罚则，不成体系，根本谈不上可操作性。”

对于如何处理光污染，虽然当前国内尚无明确的法律规定可供参考，但在防治光污染的道路上，已有一些其他城市走在了前列。如天津市于2012年5月公布的《天津市城市照明管理规定（征求意见稿）》中，就明确要求设置景观照明设施，不得造成“光污染”，不得影响公共安全；深圳市城管局出台的《深圳市福田区、罗湖区、南山区、盐田区及北站地区户外LED显示屏设置专项规划》，则禁止在纯居住小区内设置LED显示屏，避免强光扰民。这一系列地方性政策的出台，有助于有效减轻光污染对人们生活环境的破坏。

医说新语

感冒药“实名制”

不是自找麻烦

文心

“感冒药购买‘实名制’并不是自找麻烦，而是避免它被用不到该用的地方，保障规范用药。”这是中国非处方药物协会会长白慧良近日在“标准登记，规范用药”药品零售行业倡导规范化管理活动中表示的。

白慧良说，需实名购买的并不是全部感冒药，而是指含麻黄碱类的药。2012年，国家有关部门联合发布《关于加强含麻黄碱类复方制剂管理有关事宜的通知》，规定药品零售企业销售含麻黄碱类复方制剂，应当查验购买者的身份证，并对其姓名和身份证号码予以登记，一次销售不得超过2个最小包装等。麻黄碱是一些感冒药的成分之一，也是制造毒品的一种原料。

部分感冒药实名制一方面是为确保真正的患者能够得到规范的用药，一方面是为杜绝一些“制毒”违法分子非法购药。然而，自“限麻令”下达以来，一些药店执行力度不够、流于形式，一些公众对此也不理解、不配合，有的人则会误解为含麻黄碱类感冒药不能用。

为此，中国非处方药物协会、拜耳医药保健联合启动了药品零售行业倡导行动，旨在规范药品零售行业管理，提升药店店员“标准登记，规范用药”意识，让公众购药更加安全，并呼吁消费者理性配合感冒药购买实名制。



健康互联网

防中风饭前服阿司匹林

子轩

研究显示，服用阿司匹林在心脑血管病患者中，可有效降低严重心脑血管事件风险1/4，所有血管事件可下降1/6。广州市第一人民医院神经内科主任潘小平建议，阿司匹林肠溶片最好在饭前服用。

潘小平说，不少人在吃阿司匹林的过程中往往有忧虑，其中最常见的是担心药物对胃肠道的损害。目前临床上使用的阿司匹林大部分都是肠溶性的，这类阿司匹林在肠道分解，可以把对胃部的影响降到最低。但需要注意的是，以往有些病人因为担心阿司匹林伤胃，总喜欢在饭后服用。但其肠溶片服用25分钟后才会分解，空腹的情况下，药片一般25分钟就能到小肠。如果进食了食物，药片和食物一起挤在胃部，25分钟内可能到达不了小肠，在胃部就分解了，反而有可能引起胃痛。

潘小平表示，除了药物，食疗也是一种选择方式。尤其对于年轻、暂时没有基础病的人群，可通过食物预防血管意外事件的发生。

医学研究证实，黑木耳具有益气强身、滋肾养胃、活血等功能，它能抗血凝、抗血栓、降血脂，软化血管，使血液活动顺畅，减少心血管病发生。黑木耳有较强的吸附作用，经常食用利于使体内产生的垃圾及时排出体外。而每天喝少量的醋，可以润肠通便，软化血管。此外，每天喝少量红酒，每周吃一次鱼都是经过临床证实可以改善血管状况，预防脑卒中的食物疗法。

寿星秘诀

百岁老人戴重远

豁达乐观 喜看新闻

珏晓

4月17日，湖北省人民医院的一间病房里，躺着一位满头银发、精神矍铄的老人——华中师范大学离休干部戴重远，这天是她的百岁寿诞。

有着传奇色彩的戴重远，9岁开始做童工，16岁因参加工人运动被监禁3个月；17岁和刘少奇假扮夫妻去苏联，参加世界职工代表大会；18岁领导工运工作，参加地下党，随后积极投身革命。1963年，她开始在师大担任了13年组织部长，8年图书馆馆长。1981年，68岁的她再度担任校组织部长，成为该校历史上年龄最大的组织部长。作为该校的首位百岁老人，她的长寿秘诀是：豁达、乐观，喜欢吃带鱼。

进入老年生活，戴重远却经历了与亲人的生离死别。1993年，她的丈夫去世；2006年到2008年，老人先后失去了两个儿子，让她承受了白发人送黑发人的悲苦。晚年“孤独”的戴重远，将自己每天生活的重心放在了师大。

“一生正气，诲人不倦”是戴老给师大外国语学院学生张楠最深刻的印象。据张楠回忆，“第一次去戴奶奶家时，只看见昏暗的屋子里，只有一张简单的木式床，一个旧式柜子上立着一个20寸左右的老式电视机，家里洗衣机、空调都没有。”戴老喜欢学生来家里看望自己，但往往也会因为学生带来的“慰问品”而“生气”。

戴老说：“尽管现在社会风气越来越浮躁，

但是我们华师大的风气一直很踏实严谨。我希望广大学子有明确的奋斗目标，能在学校里踏踏实实做学问勇敢闯出一番事业。”

相互学习，相互交流是戴重远对学生最常强调的。对于戴重远来说，每天最大的乐趣就是守在电视机前看新闻，了解国家的动态和学校发生的新闻。此外，还会依偎在儿媳身边，听她读报纸。

每年过生日时，学校领导来看望她，能让她开心好几天。去年戴老99岁生日时，看到校领导和学生来看望自己，她很是高兴。她说：“师大就是我的家，今天就是一家人团聚。”

“莫道桑榆晚，为霞尚满天”，是对戴老乐观心态最好的写照。



图为华中师范大学领导看望戴重远

健康资讯

中医药在抗震救灾中发挥特色

本报电（欧阳波）“4·20”芦山地震发生后，四川省中医药管理局抗震救灾医疗救援指挥部在有力、有序组织全省中医药系统抗震救灾医疗救治中，充分运用汶川“5·12”抗震救灾中所积累的经验，做到早准备、早介入，全线安排部署中医药的救治与防病工作，使中医药在抗震救灾工作中发挥了积极的作用。

五洲国际心血管病研讨会举行

本报电（房林）由首都医科大学附属北京安贞医院和北京市心肺血管疾病研究所主办的第七届五洲国际心血管病研讨会近日在北京举行。这是今年国内一次大型的心血管领域国际学术研讨会，会议从多角度、全方位、新模式呈现了心血管病学内、外科、介入、电生理和基础研究等领域的新理论、新技术和新进展。

京城添“科学孕育”服务机构

本报电（石英）近日，北京新增添了一家以“孕育科学管理”为核心的毅英妈咪宝贝俱乐部。这是国内首家从女性备孕阶段的科学指导到孕产期生活管理再到产后恢复及亲子课堂的一站式全程服务的专业机构，也是女性孕育的三个重要阶段的科学管家。

心律失常联盟心脏节律周启动

本报电（田颖）中国心律失常联盟近日在京启动了2013年中国心脏节律周活动，本次活动以“远离猝死，从‘心’做起”为主题，旨在唤起公众对心脏猝死严峻性的认识。

北京心律失常联盟主席杨新春表示，公众对心脏猝死的救治知识和技术严重不足，即该治的未得到及时救治。普及公众教育、加强诊断和预防及规范治疗是心律失常联盟的重要工作。

保健园

维C泡腾片禁用开水冲

蒋肖男

维生素C是人体必需的元素，可增加免疫力，时下，很多白领及年轻人，喜欢服用维生素C泡腾片。把维C泡腾片当成日常营养补充剂或者缓解疲劳的药剂。据研究显示，患有心血管病、感冒、发烧及免疫力低下者，适当地服用此药有益于身体健康，不过，如果用法不对，是会直接影响维生素C的吸收的。

维生素C是水溶性维生素，性质不稳定，易氧化变质、分解失效。如果用100℃的开水冲服含维生素C的饮料，那么维生素C的含量就所剩无几。所以，正确的方法是用40℃的温水冲泡，这样维生素C才不会遭到破坏。

虽然维生素C是水溶性维生素，过量可以随尿液排出体外，但长期大剂量的维生素C在体内被分解成的最终产物为草酸及二氧化碳，草酸在尿中生成的草酸盐易形成结石。再者，高浓度的维生素C使尿液酸度增高，在结石的形成中也起到了推波助澜的作用。市场上的维C泡腾片多是单片1克的片剂，因此，连续服用最好不要超过5天。

健康箴言

虽惭老圃秋容淡 且看寒花晚节香

此联是宋大臣韩琦《九日水阁》诗的颌联，载《全宋诗》第六册。

上联的“老圃”指古旧的种植蔬菜、花草的园地。对于“秋”古人有不同的理解：汉代许慎解释：“秋，禾谷熟（孰，‘熟’的古字）也。”（《说文解字》）汉代刘桢则咏叹：“秋日多悲怀，感慨以长叹。”（《赠五官中郎将》诗之三）说明秋天既是庄稼成熟丰收的时节，又是草木凋零、令人悲叹之时。所以，秋就具有金秋喜悦和悲秋伤感的双重文化象征意味。“秋容”，即“秋色”，就是秋天的景色、气象。加上残破的池馆，使园中异常荒凉，故诗人用“秋容淡”三字加以概括。

下联的“寒花”，即菊花的别称。菊花被誉为花中君子，历来为世人讴歌传颂，以菊明志，抒发情怀。屈原有“朝饮木兰之坠露兮，夕餐秋菊之落英”（《离骚》）；陶渊明有“怀此贞秀姿，卓为霜下杰”（《和郭主簿》）。苏轼也有“荷尽已无擎雨盖，菊残犹有傲霜枝”的诗句（《赠刘景文》）。人们所以爱菊、赏菊，固然如唐人元稹所说：“不是花中偏爱菊，此花开尽更无花”（《菊花》）。还因为菊花具有一种凌霜傲寒的气质，它枯不落，花凋不零，“宁可抱香枝上老，不随黄叶舞秋风。”（宋·朱淑真《黄花》）是不慕荣华的坚贞品格和恪守晚节的高尚气节的象征。所以诗人托物寓意，赞颂“寒花晚节香”。

上联是说，虽然古旧的园圃已是秋日暗淡的景象，但在草木摇落之时，惟有菊花独秀，傲霜临风。比喻人到晚年仍老而益壮，保持着高尚的节操。

熊经浴辑注