



暴雨过后 如何hold住健康

鲁 韡 赵 弋

同时做好清洁和防治工作，不给疾病的传播提供媒介。

中国有句老话，叫病从口入，暴雨时节更需要提防肠道传染病。据韩德琳介绍，降雨集中时期，空气湿度大，病菌繁殖速度较快，食物更易发生变质、腐败，由不良食品引起的肠胃疾病比较常见。

对此，协和医院营养科营养师蔡红琳认为，即使一些易变质的东西可以进行冷冻，不适合冷冻的食品建议吃多少做多少。同时，要注重饮水和饮食的卫生，不喝生水、不吃生冷变质食物。对于被水淹过的餐具、茶具等食用器具，要采用煮沸方式进行消毒，最好煮沸半小时以上。

少淋雨防止皮肤疾病

由于现在城市环境污染严重，所降雨水多为pH值在5.6以下的酸雨，对皮肤、头发之类的恶性影响很大。夏季被雨淋，或者长时间浸泡在地面的积水中，很容易患湿疹、夏季皮炎、毛囊炎、脓疱疮、皮肤癣等皮肤疾病。

另外，连日暴雨让一些低洼地带成为泽国，各医院皮肤科或外伤患者陡增。复旦大学附属华山医院皮肤科主任医师徐金华表示，双脚长时间泡在污浊的积水中，极易受到各种微生物的侵袭，可能会使皮肤出现红斑、丘疹，严重者还会出现水泡，甚至肿胀。

徐金华建议，降雨期间尽量不要接触积水，不要光脚

穿凉鞋外出。雨天出门回家后应立即清洗皮肤，防止酸雨残留在皮肤上。如果出现皮疹，要及时就医，遵照医生的诊断适当用药。剪指甲的时候也不要剪得太深。手上或脚上生了倒刺，不要用手去拔。

雨后避免“情绪发霉”

家住北京市西城区的刘女士准备近日去心理咨询中心进行求助。据她介绍，连日的阴雨已经使自己的情绪受到了很大影响。由于原定的行程计划必须中断，还要顶着额外的工作压力，感觉平时容易办好的事儿会变得磕磕碰碰，和周围人的相处也感到了不愉快。

对此，首都医科大学附属北京同仁医院心理科副主任医师韩学青解释，持续恶劣天气容易使平时性格内向、交际面窄和心理素质差、情感脆弱的人产生不良情绪，这些人如果本身遭受过心理事件，则更容易感到不安，情况严重的可能引发焦虑症、抑郁症等心理疾病。

面对“情绪发霉”，韩学青建议，家人和朋友的关心是必不可缺的。就个人而言，平时应以预防为主，多注意天气变化，保持情绪稳定。拓宽交际圈、多做运动以转移注意力、与医生交流进行应激性训练等都是利于心情放晴的做法。



近日，四川、陕西、云南、湖北等地相继遭受到大雨的侵袭以及受台风苏力影响的台湾、福建、浙江、江西等地水灾也很严重。暴雨过后，各类传染性疾病、皮肤病以及心理方面的疾病出现。面对极端天气对人们健康所造成的影响，应当主动预防才能有备无患。那么，如何做才能“hold”住自己的健康？

及时消毒预防传染病

暴雨造成了一些地方积水，导致水源污染、蚊蝇孳生，给虫媒传染病和肠道传染病的发生和流行创造了条件。大量繁殖的蚊鼠蝇成为了传播某些疾病的元凶。蚊子咬吸了含有病毒的人或动物的血液后，经过一个相当时期就具有了传染性，再叮咬没有免疫力的人时可以使被咬者发病，如疟疾、乙脑等；老鼠和苍蝇则可以传播流行性出血热和肠道传染病，如细菌性痢疾、沙门氏菌病等。

成都市疾病预防控制中心防科科长韩德琳建议，对于被污水污染过的内外环境一定要进行消毒杀菌，

链接

雨天防病五法

1. 饮食：少吃湿热、甘甜的食物，忌暴饮暴食，防止湿热蕴结于脾胃；注意食品的卫生和新鲜度，防止误食霉变食品引发的肠胃炎、食物中毒；多吃清热除湿的食物，如薏仁、苦瓜、马齿苋等。
2. 起居：注意室内通风清洁，及时晾晒衣物；常备藿

香正气水，抵御湿热引起的如四肢沉重、嗜睡、胃口不佳等现象；保持早睡早起、午间小憩的习惯。

3. 穿着：亚麻衣物更健康。亚麻纤维抗菌性能良好，是很好的保健面料；雨天时，女性尽量选择裤装，应避免裙装出行；多注意脚部的保暖，尽量穿透气、舒适的厚袜子。

4. 出行：雨天尽量减少外出，带好雨具，适当增加衣物，少蹬水。

5. 心理：安排与平常不同的生活、工作方式，改变“霉变”心情。

中老年易发三叉神经痛

子 轩

健康互联网

一份来自国内统计数据显示，三叉神经痛多发生于中老年人，70%—80%病例发生在40岁以上，高峰年龄在48岁—65岁之间，平均年龄55岁，男女患病比例为1:1.5，发病率可随年龄而增长。在近日启动的“全国三叉神经痛防治公益服务平台”上，有关专家强调，应避免患者在就医时走弯路而延误病情和承担不必要的风险，提倡“无病要预防，有病先咨询”的就医模式。

专家表示，该病发病部位大多为单侧，右侧多于左侧。最常见的是脑神经疾病，以一侧面部三叉神经分布区内反复发作的阵发性剧烈疼痛为主要表现。专家强调，该病的特点是：疼痛发生在三叉神经分布区域内，骤发骤停，呈闪电、针刺、刀割、锥钻、烧灼等状，且难以忍受的剧烈性疼痛，说话、洗脸、刷牙或微风拂面，甚至走路时都会导致疼痛发作。疼痛历时数秒或数分钟，疼痛呈周期性发作，发作间歇期同正常人一样。

目前我国三叉神经痛防治公益服务平台已建立，该平台将充分发挥全国优秀医生、专家的作用，协调医疗资源，为患者与医院、医生间建立起一座桥梁作用，让患者远离治疗、康复误区，同时平台还为患者提供医疗指导，选择最佳治疗方案，避免过度治疗，节约就医时间，提高就医效率，减少经济负担。

保健园

牛奶虽好 多喝不一定健康

鲍贞焯 鲁 韡 赵 弋

牛奶，是世界上最古老的天然饮料之一。一直以来，牛奶的营养价值为人们所津津乐道。它含有优质蛋白质和多种维生素，还被认为是人体钙的最佳来源，符合人类营养学所要求的各种营养素平衡吸收的需要，有“白色血液”之美誉，被称为是人类近乎理想的完善食物。

然而，据英国《每日邮报》报道称，哈佛大学儿科医生大卫·路德维格在7月2日发表的最新研究论文中指出，如今的乳制品增加了过多糖分，对人体有害，并称选择使用其他富含钙质的食物替代牛奶，是更健康的选择。

作为哈佛大学此次研究的负责人，路德维格表示，“现在，为了吸引更多的儿童和成人，牛奶中常被添加甜味剂，这样一来饮品味道会更美味，但也会增加身体的糖分和卡路里，抵消了牛奶的益处。”路德维格强调，“孩子每天喝3杯巧克力牛奶，等于喝了3杯糖水。”而过量的糖分吸收，会引起肥胖，也不利于心脏健康。

中国人民解放军309医院营养科主任左晓霞解释，牛奶里面虽然含有钙，但同时含有蛋白，摄取过量后会使得身体呈现酸性，人体主动分泌碱性物质来中和，由于钙是碱性物质的主要来源，这样反而会得骨头本

身的钙抽走，导致骨质疏松。因此大量饮用牛奶可能不仅不能增强骨质，还可能适得其反。那么牛奶该怎么喝才健康呢？

首先，不过量饮用牛奶。路德维格经过研究发现，正常人无需每天喝足3杯，依照日常饮食习惯适当喝0—3杯牛奶即可。一般来说，成年人每次喝牛奶不应超过500毫升，对老年人来说，则更应以低于500毫升为宜。

再者，对婴幼儿和老年人来说，喝牛奶被看作是补钙的一个重要途径。上海市闸北区中心医院营养科科长林力建议，除了喝牛奶，人们完全可以通过其他饮食方式来补充钙质。钙含量比较高的食物有绿叶蔬菜、虾、牛肉、豆浆、豆腐、胡萝卜等。此外，每个人的吸收能力不一样，补钙的同时还要参加适当的运动锻炼，常照日光浴等，才能让钙质充分吸收。



健康互联网

规范治疗结直肠癌

文 心

近年来，随着生活方式的改变，我国结直肠癌患者数量不断增长，年均新发结肠癌病例达17.2万，中国的结直肠癌发病率2002年仅为7%，预计到2015年，这个数字将变成13%。近日由赛诺菲中国和北京大学肿瘤医院启动的“携手”结直肠癌患者



“携手”直肠癌关爱项目色

关爱项目上，北大肿瘤医院结直肠外科主任顾晋强调，规范治疗结直肠癌是重要保证。

顾晋说，目前，我国各大医院中普遍存在着重技术、轻服务；重数据、轻感受的现象，医院缺乏对患者的疾病知识沟通和规范治疗的教育。结直肠癌患者普遍存在失访、随意停药换药或过量用药等情况，使良好的手术效果付之东流，患者饱受疾病复发、转移、不良反应的困扰。临床实践表明，规范治疗是提高消化道肿瘤治愈率的最佳途径。然而，患者治疗依从性差的情况，正在普遍影响着结直肠癌患者的治疗和生活质量。

原卫生部2010年发布的《结直肠癌诊疗规范》中指出，对于早期结直肠癌辅助化疗的患者而言，标准的化疗时限是6个月（12个疗程），目前患者平均用药时间不到标准方案的一半。

专家表示，结直肠癌的规范治疗是疗效的重要保证，通过规范治疗，结直肠癌的5年生存率已从51%提高到67%。研究表明，规范化足剂量、足疗程的治疗方案，可使III期结直肠癌患者死亡风险降低20%，复发风险降低22%；晚期结直肠癌患者5年生存机会达到9.8%。其中合理化疗方案、适当的药物剂量以及足够的化疗周期都至关重要。

顾晋提示，有些患者长期服用各种药物、偏方、单方，甚至把疗效不确切的药物和滋补品看得比吃饭还重要，这可能会干扰正常的消化吸收功能，加重肝肾负担，严重影响了正规治疗。这也是治疗中需要防止的一种“过量”。

百岁牧羊人岳喜安

宋银生 郭登奎

在山东省曹县倪集乡安庄村，有位叫岳喜安的老人。别看他年龄大，除了能照顾年迈的妻子以外，还能帮家里干些力所能及的家活，更重要的是，如今他还能靠养羊为家里增加一些收入。老人如今已经101岁了。

岳喜安，生于1912年4月14日，19岁与岳明氏结婚。夫妻俩育有两男两女4个孩子，现在是四世同堂。

据老人自己介绍，他身体结实，活泼开朗，一生不吸烟不喝酒，特别爱劳动，至今还能骑三轮车赶集、看戏、买东西，是附近十里

八乡的老寿星。年轻时，老人是村里的草编能手，他编的筐子、篮子、篓子样式即好看又结实，同样是一个篓子，他卖的价钱会比别人的贵些。老人个子不高，体重89斤，眼不花、耳不聋，走路不用拐杖，还经常帮家里打扫卫生。

据介绍，老人最爱吃红薯、喝玉米糊和面条。自从老人没有牙以后，只能吃些软的东西，青菜和肉只要炒熟烂的都能吃。其家人介绍说，老人的脾气特好，很少生气，有事从不愿意麻烦别人，至今他还自己洗衣服。2000



医药前沿

中药抗心衰疗效研究 首获国际认可

本报记者 喻京英

我国抗心衰中成药芪苈强心胶囊的循证医学研究成果“登”上国际权威医学杂志《美国心脏病学会杂志》。这是近日在北京举行的首届中西医血管病学大会上发布的信息。信息表明，中药抗心衰疗效研究首次获得了国际认可。

该杂志编辑部对这项研究评价道：“中医药让衰竭的心脏更加强劲，该研究开启了心力衰竭治疗协同作用的希望之门。”

心力衰竭是各种心血管病的终末阶段，被称为“生命的绊脚石”。循证医学研究显示，芪苈强心胶囊能够明显降低慢性心衰患者的N末端脑钠肽前体水平，改善心衰患者的心脏功能，有效缓解患者心慌气短、不能平卧、尿少浮肿等症状。同时，芪苈强心胶囊还能改善心衰患者常见的乏力症状，让患者在固定时间里步行的距离变远，从而显著提高慢性心衰患者生存质量。

该研究由中国工程院院士高润霖、张伯礼以及黄峻教授牵头，南京医科大学第一附属医院及阜外心血管病医院为组长单位，联合国内23家综合三甲医院历时15个月完成。研究采用国际通行的试验方法评价芪苈强心胶囊治疗慢性心衰的疗效及安全性。

芪苈强心胶囊是以岭药业研发生产的专利创新中药，也是我国首个经循证医学研究证实疗效确切的现代中成药。张伯礼院士表示，该研究具有示范意义，传统中医药应敢于接受现代科学评价方法，得出信服证据才能在更大范围推广应用。

医说新语

手术联合透析治颅咽管瘤

张献怀

5岁的小强患颅咽管瘤，术后出现高血钠等严重并发症，病情危急。解放军总医院第一附属医院神经外科联合肾内科对其施行床旁透析，8个小时后患者转危为安，并于近日康复出院。这是该院采用手术加透析成功救治的第8例颅咽管瘤患者。

今年春节前后，小强频繁出现阵发性头痛、头晕，被当地医院诊断为颅咽管瘤，4月中旬到解放军总医院第一附属医院求治。

精心制订手术及术后处理方案后，该院神经外科副主任梁树立博士主刀将肿瘤全部切除。术后第2天，患儿出现高热、高钠等并发症，体温39℃，血糖31.17毫摩尔/升，血钠187毫摩尔/升。麻醉科、肾内科立即为患儿建立颈静脉通道并施行床旁透析。经过连续8个小时的透析，患者意识清醒，血钠、血糖、体温均恢复正常。

梁树立说，颅咽管瘤是一种良性先天性肿瘤，生长位置深，手术全切除率低，致死致残率及复发率高。最常见的术后并发症是严重电解质紊乱，如高血糖、高血钠症，通常认为血钠超过180毫摩尔/升后就会危及生命。血液透析技术则可将血液中多余的钠清除，使血液恢复正常。近年来，解放军总医院第一附属医院多学科协作，采用手术联合透析成功救治颅咽管瘤患者8人。



健康资讯

“黑白同治”新技术获推广

本报电（刘侃）由山东威海白癜风医院等单位主办的“黑白同治”治疗白癜风新技术推广成果研讨会，近日在山东举行，目前，该项新技术在行业内首次获得国家高科技火炬计划项目，而利用这项新技术服务的患者已遍布全球112个国家，成功治愈患者突破10万人。

“美丽中国低碳行”启动

本报电（王娜）大型公益活动“留住蓝色地球之美丽中国低碳行”日前在京启动，组织者向社会发出低碳环保生活倡议。活动将通过走进城市、企业、校园及社区等系列公益行动，从不同角度，对不同人群进行低碳理念的普及。

寿星秘诀

年春天，老人不顾家人反对，到集市上买了两只羊，此后，他天天到河边杨树林里放羊，现在已发展到了17只羊，每年还能收入几千块钱。为了给羊准备些冬天吃的草料，他抽空就出去拾些玉米秆和青草，总也闲不住。

更值得夸奖的是，老人对妻子特别关照，虽然他比妻子岁数大，但妻子的身体不如自己，他总是主动去帮忙。夫妻两人恩爱，十分幸福。