健康关注

“十一”黄金周 让身体放个假

“十一”国庆黄金周即将来临，不少人会选择自驾出行，到他乡呼吸新鲜空气，看秀美山水、青葱树木和山花野草。

当你沐浴在阳光下，大口大口呼吸着新鲜空气的同时，也别忘了做足健康功课。久居都市的人会变得敏感，碰一下花草有时会痒很久；细皮嫩肉的人最易招蝇惹蚊；平日久坐不动的人还可能晕车晕船。七天休息日，给身体放个假，让我们的身心更健康、更愉悦！

玉 晓

防病篇

预防流感和感冒

时序已过秋分，天气渐凉，又进入感冒和流感多发时节。身体虚弱或已经出现流感征兆的市民，在国庆黄金周出游之前，就要从生活起居和药物预防两方面，着手调理自己的身体状态。

在生活起居和饮食方面，当下秋意渐浓，昼夜温差变大，人们要注意及时增减衣物，预防感冒；饮食要适时、适量、适温，少进食刺激性强的食品，特别要注意饮食清淡，保护好胃肠功能；作息要有规律，多运动，早睡早起；要保持心态平衡。这些对预防流感都有帮助。

抵抗力较差者，可在医师指导下连续服用3剂中药汤剂，感冒流行期间可再服用3至5剂，能有效预防。

此外，服用中药预防感冒时应注意，老人、儿童应在医师指导下适当减量服用；慢性疾病患者及经期妇女、孕妇和产后者慎用；对上述药物有过敏史者禁用，过敏体质者也需慎用。

备药篇

出门带啥药？

“十一”黄金周出游度假，不能少了小药，记得将这些常备药物要带好。

感冒清热冲剂、速效伤风胶囊，用于感冒、发热、头痛；六神丸，用于急性扁桃体炎、咽炎、嗓子痛；腹泻用黄连素、藿香正气软胶囊、喇叭丸等；上火就用牛黄解毒丸或黄连上清丸；晕车晕船一定要备晕车灵、乘晕宁等；息斯敏，用于风疹和花粉过敏等。

其他常备的有：应付意外受伤的创可贴；用于应付蚊叮虫咬、头晕的清凉油；氧氟沙星等滴眼液，用于游泳或泡温泉之后使用。

穿衣篇

轻便宽松最适宜

秋游怎样穿衣最合适？除了个人爱好外，还应把握以下原则。

轻便 穿过厚的衣服会给旅行造成负担。身体出汗后，脱了外套怕着凉，不脱又热得不行。因此，出门旅游应穿轻便衣物。

宽松 从保健角度来看，紧身衣裤不但妨碍关节和肢体活动，而且会摩擦皮肤、有碍血液循环，也不利于汗液蒸发。

暖色 衣服的色彩直接影响到人们的心态和情绪，而暖色彩的衣服会使人与自然景色和谐辉映。

饮食篇

路上吃啥有营养？

旅途中四处奔波、体力消耗大，要及时补充营养食品。

补充热量 巧克力体积小便于携带，味道香浓，能及时补充能量。

补充水分 不要只喝矿泉水或茶水，应多喝富含营养的杏仁露、浓缩橙汁等饮料。

补充维生素 可多吃富含维生素的葡萄、苹果、柑橘等。

补充蛋白质 可适当进食炒鸡蛋、红烧鱼等。

出行篇

自驾游注意啥？

“十一”黄金周不收过路费，很多人选择自驾游。途中，要时刻关注健康，一旦途中病倒，缺医少药、人地两疏，容易贻误病情。为此应注意以下3点：

首先，对自驾游容易出现的疲劳驾驶的情况，尤其是在高速公路或傍山公路上，司机每驾驶两小时就要下车休息一下，呼吸新鲜空气。尽量避免夜间行车。

其次，许多驾车出游者喜欢在开车途中听音乐，认为这样有助于提高大脑兴奋度，减轻疲劳。专家提示，开车时听音乐最好不听节奏强劲的摇滚乐，音量也不宜过大，因为这样的音乐会使行车者更易疲劳。

第三，自驾游一般是全家或朋友间相约出游，大家全都挤在狭小的车厢里，人体代谢产物增多，呼出的二氧化碳在车厢内积聚，当二氧化碳浓度达到0.5%时，人就会出现头痛、头晕等不适感，因此要适度开窗通风换气。

运动篇

旅游运动都不能少

人们熟悉的运动项目如乒乓球、羽毛球、游泳等必不可少，但时下最火爆的个人健身方式——平板支撑，成为都市人推崇和追捧的健康运动，该运动凭借无需任何器械、不受场地限制并能有效锻炼核心肌群的优势，迅速风靡全球。据介绍，核心肌群是保护脊柱稳定的重要肌群。平板支撑可以有效锻炼核心肌群和腹部周边肌群，从而增强背部肌群力量、下肢力量以及身体平衡能力。即使在旅游期间，也不仿做一做平板支撑，可以提高身体素质，增强平衡性和协调性，还能降低其他运动的风险因素。

提醒篇

谨防“气象过敏症”

秋季气候变化大，在旅游中容易犯病。人体对气象环境的变化可产生过敏感而发生各种症状，医学上称之为“气象过敏症”。它的临床症状主要表现有头痛、恶心、失眠、心情烦躁，个别人还可能出现腹泻、发热、关节痛等。据统计，老年人由于体质相对较弱，大约有50%以上的人会患“气象过敏症”。

对此的预防方法如下：

一、外出前注意收听天气预报，根据天气变化，合理添减衣物，以防气候骤然变化诱发疾病。

二、老年人在过热或过冷的天气不宜出门旅游，患有心脑血管疾病者不宜去高原旅游，风湿病患者不要到森林中去游玩，以防加重病情。

3、根据自己身体的健康程度，旅途中适当备些药品，以防不测。

左图：以“为爱撑起一片天——如新平板支撑公益挑战赛”为主题的如新健康中国行系列活动近日在北京开启。60位平板支撑达人，通过集体挑战的方式，传递了全民参与、快乐运动的健康理念。

樱子摄

健康新概念

免疫抑制剂监测为器官移植护航

吴振冬

有关数据显示，中国每年约有1万例器官移植手术，累计移植量超过10万例，而排斥反应是移植术后最主要的挑战。

器官移植是器官衰竭后的常用治疗手段。解放军总参总医院全军器官移植研究所副所长蔡明说，有效抑制移植器官后免疫系统出现的各种排斥反应，是提高患者移植手术成功率的关键。因此，免疫抑制药物浓度必须保持在有效、安全的剂量范围内，才能起到对治疗的促进作用。浓度过高可导致机体严重副反应，包括抑制患者对感染和肿瘤的免疫力；而浓度过低，则会产生器官排斥反应。

复旦大学附属中山医院检验科主任潘柏申教授强调，器官移植患者术后药物监测频率，主要取决于药物种类、移植的器官和患者健康状况3个因素。其中在血药浓度监测过程中，监测得到的数值要与有效血药浓度数值保持良好一致性，才能确保临床用药的有效性、安全性。

近日，瑞士罗氏诊断公司宣布，全新的免疫抑制剂药物浓度监测项目，已于今年8月正式在中国获批上市。该项目将帮助医生对器官移植患者进行精确、稳定、简便的免疫抑制剂药物浓度监测，为患者的术后预后药物治疗策略的制定提供个体化指导，以提高移植患者的存活率和生存质量。

医说新语

萝卜硫素 抗肿瘤研究获进展

郑润凡

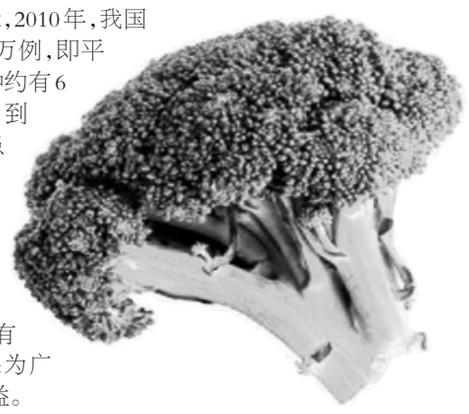
最新研究表明，无论在肿瘤细胞实验还是动物实验中，西兰花提取物（萝卜硫素）均表现出显著的抗肿瘤功效。这是北京中医药大学东方医院中医肿瘤科副主任乔占兵在近日举行的“西兰花提取物（萝卜硫素）抗肿瘤研究论坛”上介绍的。

乔占兵说，在美国《时代》杂志推荐的十大健康食品中，西兰花的抗癌作用名列第四。从西兰花中提取的植物成分——萝卜硫素是所有天然抗癌物质里效力最强、效果最好的活性成分，被各国科学家视为明星抗肿瘤因子。但在每1000克西兰花中，仅能提取出萝卜硫素0.5克，因此被誉为“抗癌黄金”。

青岛玛雅肿瘤研究院对西兰花提取物（萝卜硫素）预防及抑制肿瘤的课题研究成果表明，无论肿瘤细胞实验，还是动物实验，萝卜硫素均表现出了显著的抗肿瘤功效。

浙江中医药大学医学技术学院副教授许健表示，萝卜硫素抗肿瘤研究产业化项目的实施与推广意义重大。该项目利用抗癌最新成果，开展科学有效的肿瘤防治工作，能够维护生命尊严、体现生命价值，并降低社会整体医疗费用。

据中国肿瘤登记中心发布的《2013年中国肿瘤登记年报》显示，2010年，我国新发肿瘤病例数约为309万例，即平均每天确诊8474人，每分钟约有6人被诊断为癌症。预计到2020年，中国每年癌症患病总数将达660万人，死亡人数将达到300万左右。有关人士呼吁，国家相关部门应尽快制订西兰花提取物的生产规范、检测标准，让产业化发展有章可循，确保该研究成果为广大肿瘤患者带来切实的利益。



健康互联网

便秘患者女多于男

张旭静

一项调查显示，有27%（约3.6亿）的中国人患有便秘症状，其中女性多于男性，老年人多于青壮年。

中国保健协会副理事长兼秘书长徐华锋表示，便秘严重时会影响生活质量。同时，中国约有7500万肥胖人群，体重超重人群则有2.35亿之众，因此，润肠通便和减肥保健品会越来越受到消费者的重视，它是解决健康问题的“大健康产品”。

据碧生源集团董事长赵一弘介绍，2013年至2014年，碧生源减肥茶和碧生源常（肠）润茶，参加了中国保健协会的“循证医学”项目，科学地论证了其有效性、安全性和适应性。

赵一弘说，严重便秘还可造成急性肠壁坏死、破裂、穿孔、扭转，严重时会致命。此外，大便干结引起排便困难，造成腹腔压力升高和血压升高，还可能诱发心绞痛、心律失常、心梗、脑梗等病症。

健康资讯

医患联手营救心梗患者

本报电（蒋乃君）近日，中华医学会心血管病学分会和生命时报社共同启动了“中国急性心梗规范化救治项目”，并联合签署战略合作，将在心血管疾病防治、心血管健康促进活动、心血管服务平台等方面，共同为患者的心血管健康保驾护航。

专家共同呼吁，让患者、急救系统、急诊科和心脏科医生，携手跑好“心梗患者生死营救接力赛”，不要让时间延误成为急性心梗治疗的“死结”。

眼科未来领袖发展项目启动

本报电（高楠）中国眼科未来领袖发展项目近日在西安启动。

中华医学会眼科分会主任委员，北京同仁医院副院长王宁利表示，该项目将培养一批能够承担国际临床试验的中青年眼科专家，通过引领国际临床试验和大型科研项目，将更多新的治疗方法、适合中国人群的新药加快引入中国，使更多的中国患者从中获益。

京沪空巢老人享康复护理

本报电（于恩月）近日，由《健康时报》与青松康护集团联合主办的“青松康护筑爱空巢”中国健康老龄化公益大行动在北京启动。活动将为京沪万名高龄、失能、慢性病、失独及就医困难的空巢老人提供免费上门康复护理和亲情服务。

此次公益活动于9月16日开始，持续至年底。计划向京沪两地公开招募志愿者，通过走进社区、企业、机关及根据实际情况开设健康科普系列讲座等多渠道并行的方式，接触空巢老人，由青松康护集团的专业康复护理团队为空巢老人做专业康复护理服务，针对老人的实际健康状况，出具健康评估报告，分级按需上门开展一对一专业康复护理。