

## 健康关注

进入冬季，我国北方雾霾天气频繁出现，多个地区PM2.5浓度检测值临近“爆表”。众所周知，雾霾主要由空气中的二氧化硫、氮氧化物和可吸入颗粒物三部分与雾气结合而成，通常会使天空阴沉昏暗、能见度大大降低，如果吸入过多的PM2.5，会诱发呼吸道和心脑血管等多种疾病。一时间，一些具有清肺防霾功能的食物，成了坊间的热门话题，“9种食物可防雾霾”、“你必须知道的16种防雾霾食物”……各种信息在微信朋友圈被不断转发。有的餐馆还应景儿地推出“清肺餐”、“清霾餐”等，以此来讨食客们的喜欢。

# 雾霾天 饮食起居注意啥？

晓 晓

## 食物抗霾只是美好愿望

雾霾中的粉尘颗粒越小，对人体危害就越大。PM2.5是指环境空气中空气动力学当量直径小于等于2.5微米的颗粒物，它能较长时间悬浮于空气中，粒径小、面积大、活性强，易附带重金属、微生物等有害物质。一般来说，直径大于10微米的颗粒物可以被鼻腔内的纤毛拦截，PM2.5不仅能通过呼吸道进入肺，还能到达肺的细支气管，穿过肺泡进入血液，沉积在血管中，会导致血管硬化，诱发各种呼吸症状、肺癌、心脑血管疾病等。

“如果‘清肺食物’这个概念针对的是我们在污染空气中吸入的微小颗粒的话，吃什么都没用了。要想达到抗霾除霾作用，食物必须先与PM2.5见面接触才行。”国家高级公共营养师、首都保健营养美食学会特聘讲师陈凤满表示，我们吃的食物是通过消化道进行消化吸收后进入血液的，而大部分雾霾的颗粒物是通过气管进入肺部，它们没有相遇的机会，自然也就不能“清肺”。

北京同仁医院营养科营养师武韬在医院官方微博中说，目前没有任何循证医学的证据证实某些食物有清除人体雾霾微粒的作用。暂且不论传统医学中的清肺是指什么，是否有效，仅从空气粉尘对呼吸道的影晌来看，清霾菜品在科学上就似乎站不住脚。无论是木耳、猪血还是银耳，无一例外都要从消化道进入人体，营养物质被消化后在肠道吸收，根本没有遇到雾霾颗粒，又怎么发挥所谓的除霾作用呢？食物抗霾只是一种美好的愿望，不要奢望借助某种所谓“清霾餐”来消除或降低PM2.5的危害。防御雾霾的侵袭，呼吸道的防护最重要。

## 雾霾天怎么吃还是有讲究

虽然通过饮食不能直接清除雾霾带来的危害，但均衡的饮食，无论是雾霾天还是非雾霾天都很重要。

武韬说，虽然没有所谓的“清霾餐”，但雾霾天时大家若能在饮食上加以调整，对保护呼吸系统、提高免疫力还是有所帮助的。另外，雾霾天日照会

减少，体内维生素D合成会受到影响，进而影响钙吸收，因此，可多吃些富含维生素D的食物，如豆腐、奶酪、坚果及海鱼等。

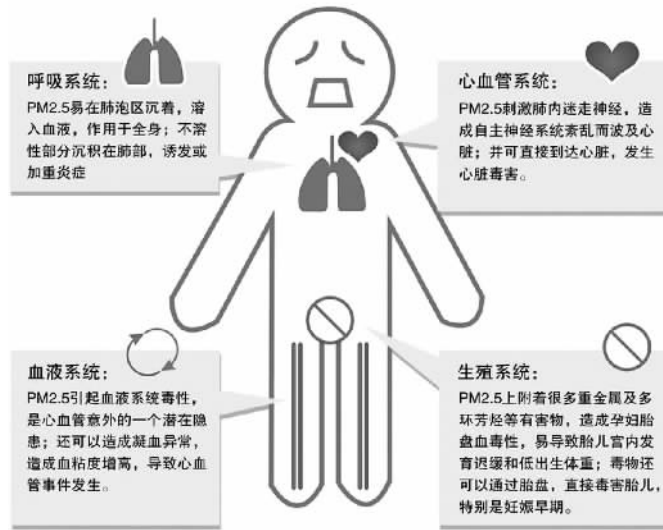
中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红提醒，食物“清肺”不靠谱，但科学饮食的确能在一定程度上降低雾霾给身体带来的不良后果，这些食物包括：

- 1、富含抗氧化物质的食物——尽量挑颜色比较浓重的品种。颜色深的蔬果往往抗氧化性也比较强，比如黄桃比白桃强、紫薯比白薯强。
- 2、富含Omega-3脂肪酸的食物——如鱼油中的DHA、亚麻籽油、紫苏籽油等，都有降低炎症反应的作用。平时还应注意少吃猪肉、牛羊肉和烟熏肉，多吃鱼。
- 3、富含胡萝卜素和叶绿素的食物——胡萝卜素在身体内转变成维生素A，有利于增强上皮组织包括消化道、呼吸道、生殖道、眼睛黏膜和皮肤等的抵抗力，修复能力，叶绿素有利于减少某些化学毒物致突变作用。
- 4、富含维生素的食物——维生素B6、B12、叶酸、维生素C和维生素E等营养素，能够帮助人们减弱大气污染情况下的健康损害。

## 链接▶▶▶ 雾霾污染衣服回家要先清洗

衣物能“传递”雾霾吗？专家说，“泡”过雾霾的衣服类似于吸过“二手烟”，最好彻底清洗之后再穿。

北京宣武医院肺癌中心主任支修益说，雾霾的成分非常复杂，不同地区雾霾的成分也不一样，长时间晾在外面的衣物到底会残留何种成分还不好确定，但非常明确的是，雾霾现在已经被世界卫生组织定为“一类致癌物”。因此，雾霾天要尽量减少出行，外出回家后要及时清洗裸露在外的皮肤，还要清洗外衣。



## 雾霾天里不宜户外锻炼

在雾霾天进行户外锻炼，其后果往往是健身不成反伤身。陕西中医药大学附属医院副主任医师董盛提醒说，雾霾天各种污染物增多，不仅影响到呼吸、循环等系统，也会使雾霾颗粒累积在人的皮肤上。在雾霾天外出归来后，一定要洗手、洗脸，清洗掉皮肤上黏带的污染物。此外，也要按时清理家具，防止粉尘长时间停留在家中影响空气流通，引发疾病。

董盛说，由于雾霾天气中含有较多的微小颗粒污染物及病原体等，可能直接影响到呼吸道，引起或加重上呼吸道感染、支气管炎、哮喘发作等多种呼吸系统疾病；也会加重血液循环系统负担，再加上越来越冷的天气，会使心脑血管疾病的发病率有所增加。因此，出现雾霾天气时，最好不要进行户外运动，可以在家中进行太极、瑜伽等柔和的运动。如果要到户外运动，一是运动量不可过大，二是适当减少运动时间，此外，出门前要戴好口罩，预防雾霾污染。

专家强调，锻炼身体要讲科学，其中一个重要方面就是要适度，希望所有健身爱好者在雾霾天都能为健康收起逞强的决心，不再迈出户外锻炼的脚步。

## 医疗前沿

人类的健康成长和幸福生活，取决于细胞的免疫性。正常的免疫系统是人类健康生活的一个基本条件，人类80%的疾病都与免疫功能缺失有关。在近日举行的“2015中国细胞技术发展与应用论坛”上，广州中山大学肿瘤防治中心生物治疗中心主任夏建川教授表示，常见的因免疫系统功能不全而导致的疾病包括肿瘤、心脑血管疾病、类风湿关节炎、牛皮癣、糖尿病等。

如何保持免疫系统的活性，维持人类身体机能的正常运转，一直是生物科学研究领域不懈追求的答案。近年来，随着生物医疗技术的飞速发展，这个难题已经不复存在。目前，现有的生物技术已经能将健康、活力的免疫系统在特定的环境下，即零下196度的液氮中储存。据医学实践证明，冻存的细胞最长时间已有120年，复苏之后，仍然具有它应该具备的生物学活性。而储存的免疫系统被复苏后既能被用于延缓衰老、消除亚健康，在临床治疗上，也为传统医学无法治愈的疾病提供了新的治疗手段，尤其在肿瘤等重大恶疾的治疗上取得了良好的疗效。

夏建川介绍说，用免疫疗法治疗肿瘤的基础是免疫监视理论。细胞免疫治疗把肿瘤治疗的靶标从直接针对肿瘤变为针对身体的免疫系统，能使肿瘤患者从免疫失衡状态恢复到平衡状态，从而达到抑制肿瘤的目的。未来的肿瘤治疗是多学科联合治疗的时代，在不同的时期应选择不同的治疗方式，才能够发挥各种治疗手段各自的优势。

免疫疗法是恶性肿瘤的克星。英国癌症研究会通过一系列临床试验证实，生物免疫疗法对癌细胞的攻击疗效已经得到肯定，有望取代化疗成为抗癌“新利器”。我国免疫细胞治疗技术发展迅速，仅2013年就应用免疫细胞进行了至少5万余例治疗。主要用于治疗各种造血系统肿瘤如白血病、淋巴瘤等，实体肿瘤如肺癌、黑色素瘤、肝癌、胃癌、结肠癌、肝癌、卵巢癌、前列腺癌等，以及病毒性感染性疾病如病毒性肝炎等。

金时代生物科技公司首席科学家陆敏教授强调，目前干细胞已经可以对40多种疾病进行治疗。今后，干细胞应用面会更广，会带来整个人类医疗的革命性变化。

## 医说新语

# 产后避孕成为新课题

文 心

随着我国“二孩”政策的放开，育龄女性生育的需求发生了较大变化，计划生育工作面临新的挑战。中国妇女发展基金会副理事长兼秘书长秦国英，在近日举行的“关爱至伊·孕育未来”流产后关爱公益项目总结会上表示，目前女性生殖健康方面较为突出的问题是，较高的剖宫产率和人工流产率。

据卫计委统计，近年来，我国每年约有600万至1000万例人工流产。统计显示，重复流产率高达55.9%，并日趋“常态化”、“年轻化”。为降低育龄女性意外妊娠人工流产率和重复流产率，尤其是流产后6个月内的再次人流，为提升育龄女性生殖健康水平，我国开展了流产后关爱项目，包括为流产后女性提供咨询服务、促进落实避孕措施、保护流产后女性生殖健康等工作。该项目目前已覆盖全国近600家医疗机构，每年有超过150万女性从中获益。

秦国英强调，减少重复流产的需求更加迫切，要把教育关口前移，这是因为多次人流不但可能导致继发不孕，同时对妊娠结局也可能产生不利影响，例如增加自然流产、胎位异常、早产、不孕症等风险；此外，对于有意愿生育二孩的女性，特别是曾做过剖宫产的女性，要建立科学安排生育间隔的概念。生育间隔过短会增加母亲的风险，同时也会增加早产、胎儿死亡、低出生体重等对孩子不利的风险。研究证实，最佳生育间隔为2至3年。

秦国英表示，女性生殖健康是一个关系到个人幸福、家庭和谐、社会稳定的重要议题，需要社会各界携手应对。



## 健康资讯

### 好医生论坛宣传会议召开

本报电（罗辉）由国家卫计委指导、中国医药卫生事业发展基金会与中国医师协会共同主办的“2016人民好医生论坛座谈会”在京召开。

主办方表示，会议旨在与广大医院宣传工作者携手同行，探讨“人民好医生”的评选标准、方式等，让更多民众熟知医生典范。

### 安利营养中国行走进北京

本报电（黄雪菁）“2015安利纽崔莱营养中国行”分站活动近日在北京举办。中国营养学会副理事长、北京大学公共卫生学院教授马冠生就百姓最为关心的《中国居民膳食指南》进行了详细的解读。他强调，合理营养是健康的物质基础，而平衡膳食又是合理营养的根本途径。

### 北京推“十二五”医科成果



近日，北京市属22家医院和首都医科大学带来“十二五”医疗科技成果869项，吸引了国内外百余家制药企业和投资机构前来洽谈、“淘金”。图为成果展示会现场。本报记者 喻京英摄

## 保健园

# “靴裤+高跟鞋”不益健康

霍雨佳

天气越渐寒冷，街上不少女性穿着“靴裤+高跟鞋”的组合，看上去确实亭亭玉立，非常漂亮。不过，从健康的角度说，这样的穿着并不益于健康。

众所周知，时尚女士冬天穿的靴裤，不仅包不住膝盖，甚至也遮不尽大腿，而腿上就穿一层内裤或棉袜，直接的后果就是导致腿部和膝盖得不到保暖，因受凉而引发的多种疾病也就不足为奇了。

冬季，气温一般在10度以下，这时如果穿着靴裤，寒冷的空气会刺激皮肤引起收缩，致使表皮血

流不畅，脆弱的脂肪细胞也会因寒冷而变性，这样，保暖不好但脂肪较厚的大腿等部位，就容易出现杏核大小的单个或多个硬块，表皮呈紫红色，触摸较硬，还伴有轻度的痛和痒，严重者还可引起溃破，这就是寒冷性脂膜炎。

经常穿高跟鞋子，对女性的脚踝有直接的危害。因为靴子的靴筒很长，而为了保暖，靴子在足部及踝处又包裹得特别紧，这样一来，脚背以及踝关节处的血管、神经就会受到挤压，容易造成足部、踝部以及小腿的部分组织血液循环不良，足部的腱鞘或神经发炎而产生麻木、疼痛等症状，这就是通常说的“踝管综合征”。

所以，从健康角度上说，冬天最好不要穿“靴裤+高跟鞋”，如果爱美的女性特别喜欢这样的组合，应选择冬天的晴暖之日，短时间地穿。

# 中医怎样认识内伤七情致病？

王红蕊

《儒林外史》中讲范进数十年寒窗不得志，一朝中举高兴得举止发狂，疯癫而目不识人。这就是中医所谓“喜乐无节则伤魄，魄伤则狂，狂者意不存”。情志可使人致病，即内伤七情。

七情，是指喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情志活动。中医认为它是人体对环境的生理反应，一般不会致病。但若情志活动剧烈、过度，超越承受限度并持久不得平静，就会影响脏腑功能，导致全身气血紊乱。在患者有剧烈情志波动时，病情往往会加重，或急剧恶化。如有高血压病史的患者，若遇愤怒，可使阳升无制，血气上逆，发生突然昏仆，或半身不遂、口眼斜等。心脏病患者，也可因突然剧烈情志波动，出现心绞痛、心肌梗塞，病情迅速恶化，甚至猝死。

七情中的“喜”，是心情愉快的表现。但高兴过度会伤“心”。中医认为“心主神明”，心是情志思维活动的中枢。超乎常态的喜，会促使心神不安，甚至语无伦次，举止失常，或心跳加快，头目眩晕而不能自控。“怒”是由于愿望受阻、行为受挫而致的紧张情绪。怒致使肝气上逆，甚则肝随气逆，临床主要表现为：头胀、头痛、面红目赤，甚则昏厥卒倒。“悲”指亲人失去或愿望破灭时的情绪。过度悲忧，导致肺气耗伤或宣降失常，临床常见意志消沉、精神不振、气短胸闷、乏力懒言。“恐”指遇险而又无力应付引发的惧怕不安情绪。恐惧可使肾气失固，气陷于下。临床可见二便失禁，遗精、滑精、骨痿等。“惊”指突遭意外而引发的紧张情绪。猝然受惊会导致心神不定、气机

逆乱。临床可见心悸不安、慌乱失措，甚则神智错乱。“忧”和“思”指面虑不决，事情未决，思虑担忧的复合情绪。可致心脾气机郁滞，运化失职。临床可见心悸、失眠、多梦、精神萎靡及倦怠乏力、食少、腹胀、便溏等。

七情多诱发情志病，情志之伤各累相应脏腑，又可相互影响制约。怒伤肝，悲胜怒；思伤脾，怒胜思；喜伤心，恐胜喜；忧伤肺，喜胜忧；恐伤肾，思胜恐。

清代有个姓王的秀才，伏案苦读，呕心沥血，久而久之患了一种怪病，喜欢独居暗室，不愿意见灯火和阳光，后来竟连人也不敢见了。家里人请来名医李建昂。李建昂询问和察看了王秀才的情况后，没有开一个字的处方，而是拿起秀才的文稿，在明亮处高声朗读起

来。李建昂故意断句，还读错字，好好一文被他读得面目全非。此时，卧病在床的王秀才听到自己的文章被读得走了样，前言不搭后语，气愤至极，一时竟忘了怕光怕人的恐惧，冲过来夺走李建昂手中的文章说：“你怎么糟蹋我的文章？”说完便高声朗读起来，读罢几遍后，竟觉精神清爽，不再畏光怕人了。这时，李建昂才郑重地对秀才说：“你终日沉思苦虑，肝气郁滞，避强光而不喜欢与人接触。只有激怒之法，才能有升阳抑阴、疏肝理气、畅情达志之效，故可除你的喜暗怕人之疾。”此乃以五行相胜之理治之。世界万物相生相克，这正是它的奇妙之处，情志也一样。中医认为，情志病可不药而愈。（作者为北京朝阳区中医医院医师）

## 杏林寻宝

——中华传统医药漫谈