

秋冬过渡天气寒 添衣饮食有讲究

据新华社 10月23日是重阳节,恰逢二十四节气之一的“霜降”。专家提示说,此时节正值秋冬过渡之际,天气更加寒冷,气候日趋干燥,公众要注意添衣保暖,防病保健。

天文教育专家、天津市天文学会理事赵之珩介绍说,每年公历10月23日前后,太阳到达黄经210度时为霜降,它是秋季的最后一个节气,是秋季到冬季过渡的开始。此时气候已渐寒冷,夜晚下霜,晨起阴冷,开始有白霜出现。

我国古代将霜降分为“三候”:一候豺乃祭兽;二候草木黄落;三候蛰虫咸俯。意思是说此节气中豺狼将捕获的猎物陈列后再食用,大地上的树叶枯黄掉落,蛰虫也在洞中不动不食,垂

下头来进入冬眠状态中。

天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲表示,霜降时节,一天中温差变化很大,常有冷空气侵袭,而使气温骤降。公众要注意及时添衣保暖,增强体质,防止感冒发生。添衣与否应根据天气的变化来决定,只是不宜添得过多,以自身感觉不冷为准。常言道:“出门需防三、九月”“若要安逸,勤脱勤着”,因此应多备几件秋装,酌情增减,随增随减。

李艳玲还提示说,秋冬过渡时节,不仅出门在外要注意防寒保暖,在家也要随时预防感冒着凉。如,可用冷水洗脸以加强身体的抗寒能力;勤晒被褥让紫外线杀菌;多喝热水促进新陈代谢;多吃御寒食物以生热。

每个节气都有特定的美食,霜降时节的美食是柿子,此时节,吃“柿子”可润肺生津,降低血压。李艳玲介绍说,柿子是人们比较喜欢食用的果品,甜腻可口,营养丰富。柿子一般是在霜降前后完全成熟。这时候的柿子个大、皮薄、肉鲜、汁多、味美,营养价值高,含有胡萝卜素、维生素C、葡萄糖、果糖及碘、钙、磷、铁等矿物元素。假如一个人一天吃一个柿子,所摄取的维生素C基本上就能满足一天需要量的一半。所以,吃些柿子对人体健康是很有益的。民间俗话说:“霜降吃柿子,冬天不感冒。”

那么,吃柿子到底有什么益处呢?李艳玲表示,柿子能有效补充人体养分及细胞内液,起到清热润肺、生津止渴

的作用;柿子含有大量的维生素和碘,能治疗碘缺乏引起的地方性甲状腺肿大;柿子中的有机酸等有助于胃肠消化,增进食欲;柿子能促进血液中乙醇的氧化,帮助肌体排泄酒精,减少酒精对肌体的伤害;柿子还有助于降低血压,软化血管,增加冠状动脉流量,并且能活血消炎,改善心血管功能。

李艳玲同时提醒说,柿子虽然美味,但一定要注意不要空腹吃;吃的时候也要适量,每次最好不要超过100克;未熟的柿子不要吃;患有糖尿病、慢性胃炎、排空延缓、消化不良等胃功能低下者不宜食用。

腹泻和呼吸道感染是秋季儿童的常见病和多发病,记者采访儿科专家了解到,加强户外活动和合理安排饮

食能够有效预防这两种疾病。据陕西省妇幼保健院儿保科主任高雪婷介绍,由于近期气候变化大,儿童容易患呼吸道感染,加上秋季气温降低,吃饭时饭菜凉得快,也容易引起儿童腹泻。高雪婷说,通过加强户外活动、开窗通风和及时增减衣服,能有效预防呼吸道感染。饮食方面,注意食物和个人卫生,儿童吃饭不要过量过于油腻,都能减少消化道疾病的发生。

高雪婷说,大部分呼吸道感染和秋季腹泻,只要通过家长的悉心护理,一般情况下都可以不用药,孩子就能够自己抵抗疾病。但如果孩子出现精神状态较差、胃口不好、大小便严重异常的情况,则应该及时就医。

■杨一苗 周润健 帅安宇

警惕四大发胖危险期

据新华社 人生有四个发胖危险期,只要在这四个阶段密切关注自己的饮食状态、生活状态和运动状态,就能够较好地控制体重,缓解发胖带来诸多综合病变。近日,广西瑞康医院体检中心副主任张俊杰接受记者采访时表示。

人生发胖“危险期”四个阶段为:——工作头3年。20到30岁之间其实是最需警惕的长胖年龄段,主要原因是走出校门后,吃得好动得少,工作时长,运动时间减少,摄入多,消耗少,会迎来第一波发胖高峰期。

——婚后头2年。结婚以后,无论是男性还是女性,都会因为生活趋于安顿稳定,食欲大增,体重自然而然增加。女性婚后2年时间往往处于

怀孕高峰期,丈夫在“分享”孕妇的美食过程中,也容易发胖。

——40岁左右。随着事业相对稳定,生活条件改善,精神愉快,以及在外应酬不断增多,很容易就会进入到自己的“快速发胖期”。

——50—65岁之间。女性为更年期,男性则为退休前后。这主要是因为随着人体进入老年阶段,体内各项激素分泌相对不平衡,各种能量的摄入和消耗迅速增加,加上上了年纪之后,活动范围相对减少,导致人体呈现快速发胖的势头。

针对这四个“发胖高危期”,医学专家建议:一是适当控制饮食,二是坚持进行有氧运动,三是养成良好的作息习惯。 ■何丰伦

九成患者开腹术后发生粘连

据新华社 记者在日前召开的“2012腹部外科手术治疗高峰论坛”上了解到,九成以上患者在开腹手术后发生粘连,其中相当一部分留下后遗症。与会专家呼吁,应通过改进手术技术积极预防粘连发生。

“手术治疗是一把‘双刃剑’,在去除病灶的同时也会对人体造成创伤,而在创伤修复过程中往往会产生粘连。”据北京大学肿瘤医院院长季加孚介绍,特别是在开腹手术后,身体会分泌一些纤维蛋白来包裹受损的组织或器官,极易形成肠粘连。

高峰论坛提供的背景资料显示,在首次开腹手术后,有高达93%的患者在腹腔镜二次探查时发现粘连。粘连不仅会引起许多术后并发症,还会大大增加腹部放化疗和再次手术

的难度和风险。

“即使是切除阑尾这样的小手术也会发生粘连,但治疗起来却很难。因此,主要还在于预防。”南京军区总医院主任医师任建安说。

任建安呼吁广大临床医生,手术过程中切忌粗暴,能微创尽量微创,能缩短手术时间尽量缩短手术时间。手术中可采用透明质酸防粘连薄膜分离受伤组织,使这些组织在修复过程中不会接触,避免粘连。

任建安同时提醒患者,术后5到7天是腹膜修复期和发生粘连的关键期,应尽早下地走动,帮助内脏复位,帮助腹膜去纤维化。长期看,应少食多餐,避免暴饮暴食,不要吃柿子、山楂、阿胶这些易阻塞肠道的食物。 ■张晓松

中国居民摄取钙量不足

据新华社 北京协和医院临床营养科主任于康日前说,从饮食来讲常人每天需要800毫克的钙,50岁以上人群需要1000毫克的钙。但据调查,中国居民每天从食物中摄取的只有400毫克左右,所以我们需要多摄入一些高钙食物或额外适量补充钙制剂。

于康表示,除了钙质,还要补充足量的维生素D帮助钙的吸收。另外,各个年龄段的人都应该对预防骨质疏松和补钙引起足够重视。

骨质疏松症是随着年龄增长,人体骨量减少引起的微观结构退化,致使骨的脆性增加以及易于发生骨折的一种全身性骨骼疾病。目前,骨质疏松症已影响了上亿中国人。据调研,骨质疏松引起的骨折,50岁

以上的妇女每3人就有1人,50岁以上的男性每5人就有1人。尽管如此,广大消费者仍然没有充分意识到这是种疾病,也不了解它可能带来的严重后果,更不用说预防。因此,宣传骨质疏松,让消费者进一步了解其危害以及如何有效预防变得非常紧迫,也具备深远的社会意义。

于康说,比如30岁年龄段的女性,在孕期和哺乳期会动用母体骨骼中的钙,使骨钙溶出;40岁以后女性,体内雌激素水平开始走下坡路,使骨量流失更严重,对骨骼健康产生影响;而到了50岁,人体缺钙和随之产生的钙代谢紊乱是老化和衰老的主要原因之一。这些因素最终都可能导致骨质疏松。 ■齐中照

10月22日

在公开征求社会意见后,国家食品药品监督管理局制定印发《儿童化妆品申报与审评指南》,提高儿童化妆品生产“安全门槛”

国家食品药品监管局提高儿童化妆品

“安全门槛”

儿童化妆品: 供年龄在12岁以下(含12岁)儿童使用的化妆品

- 所有明示适用于儿童的化妆品,均应按照要求申报
- 未明示适用于儿童的化妆品,其产品包装不得以图案或其他形式显示或暗示为儿童用化妆品

指南要求: 儿童化妆品应最大限度减少配方所用原料的种类

- 选择香精、着色剂、防腐剂及表面活性剂时,应坚持有效基础上的少用、不用原则,同时应关注其可能产生的不良反应
- 不宜使用具有诸如美白、祛斑、去痘、脱毛、止汗、除臭、育发、染发、烫发、健美、美乳等功效的成分
- 应选用有一定安全使用历史的化妆品原料,不鼓励使用基因技术、纳米技术等制备的原料

新华社记者 曹晓璇 周咏梅 编制

共同努力根除脊髓灰质炎

据新华社 10月24日是世界脊髓灰质炎日。联合国儿童基金会执行主任安东尼·雷克当天在纽约发表声明,呼吁国际社会在脊髓灰质炎病例大幅减少的基础上继续努力,共同根除这一传染性疾病。

雷克在声明中说,世界脊髓灰质炎日提醒人们,国际社会共同消灭脊髓灰质炎的努力取得了值得庆祝的巨大成就。如今,感染这种疾病的儿童数量比以往任何时候都要少。终点线已经近在眼前,即彻底根除脊髓灰质炎。雷克称赞致力于消灭脊髓灰质炎的各国政府、民间组织、私营部门以及实地开展工作的医疗卫生人员。

但雷克指出,世界脊髓灰质炎日也提醒人们保持清醒,就像很多长跑比赛一样,最后一段赛程往

往是最艰难的一段赛程。巴基斯坦、尼日利亚、阿富汗的儿童仍受到这种病毒的影响。残疾儿童、赤贫儿童、冲突地区或偏远地区儿童等高危群体最需要得到国际社会的帮助。他说:“只要齐心协力,我们就能够帮助到他们。”

雷克还说,在根除脊髓灰质炎的斗争中,国际社会已共同走过了漫长的路程。现在世界各国拥有完成这项任务的手段,有能力创造历史。他说:“让我们把一个没有脊髓灰质炎的世界作为留给下一代儿童的遗产。”

联合国秘书长发言人内西尔基24日在纽约联合国总部举行的例行记者会上说,根据世界卫生组织当天发布的媒体通告,自1988年正式启动全球消灭脊髓灰质炎行动以来,全球范围内感染这一传染病的病例数量

减少了99%以上,从当时估计的35万例减至2012年的171例;同时,脊髓灰质炎病毒流行国家的数量也从超过125个减少到只剩下3个,即阿富汗、尼日利亚和巴基斯坦。

脊髓灰质炎俗称小儿麻痹症,是由脊髓灰质炎病毒引起的急性传染病,主要影响儿童,会导致部分患者瘫痪甚至死亡。病毒通过受污染的食物和水传播,经口腔进入体内并在肠道内繁殖,感染者的粪便带有传染性。

1955年,美国科学家乔纳斯·索尔克领导的研究小组发明和制造出首例安全有效的脊髓灰质炎疫苗。为纪念索尔克在预防脊髓灰质炎方面作出的巨大贡献,他的生日——10月24日被定为“世界脊髓灰质炎日”。 ■王雷 危玮

自身细胞实现软骨再生

据新华社 位于日本神户市的尖端医疗振兴财团日前说,该机构与神户大学医院合作开发出一种利用患者自身细胞实现膝盖软骨再生的新疗法。

研究人员9月底从一名膝盖软骨损伤的青年女性膝盖处采集了微量软骨组织,然后将其所含的

软骨细胞在果冻一样的凝胶中培养增殖,培养约两周后,将软骨细胞连同凝胶移植回这名女性的膝盖处,受损软骨获得再生。患者预计接受1个月左右的康复治疗后即可出院。

尖端医疗振兴财团指出,软骨出现损伤时,以往的做法通常是切下其他部位的软骨来修补或是从骨髓中

抽取干细胞来治疗,但这些治疗方法只限于4平方厘米以内的创伤,而新疗法的治疗范围扩大到了9平方厘米,同时还能减少给患者身体造成的负担。

新方法主要用于治疗因交通事故和体育运动而造成的软骨损伤。 ■蓝建中