

# 专家提醒:寒冷天泡脚不适宜所有人

据新华社 寒冷天气泡个热水脚是不少人的养生方式。不过,这种养生方式却并不适宜每个人。专家提醒,对存在下肢血管动脉闭塞病变的人来说,热水泡脚或敷脚反而会起反作用,甚至可能因病情加重致使截肢。

“对正常人来说,冬天泡脚是不错的保健方式,温度的增高能促进局部的血液循环,促进新陈代谢。”成都市第三人民医院血管外科副主

任医师崔驰解释说,但并非每个人都适合这样的养生方式。对于有下肢血管动脉闭塞病变的人,泡脚或采用热水袋、暖炉、电热毯保暖都有可能起到反作用,甚至加重病情引发肢体坏死。

崔驰提醒,市民泡脚前最好对自身状况有个基础预判,如果有间歇性跛行、双腿不对称寒冷等状况,最好先到医院接受检查是否存在血管方面疾病。另外,高血压、糖尿病、长期

抽烟的群体,应每年定期接受检查,对血管健康进行及时监测。

成都市第三人民医院中医科医师邓杲还表示,易上火的特殊体质人群及足部有皮肤损伤的人群,也不宜泡脚。针对水温,建议以自己适合的温度为宜,最好控制在40℃左右;对于腿部感觉较差的人群来说,水温应更低。另外,泡脚的时间不宜超过20分钟;泡脚器具最好选择可以控温的木桶。 ■董小红

## 背景资料

### 历次气候大会取得的主要成果

巴黎气候变化大会11月30日至12月11日举行  
会议的主要目的是达成关于2020年后加强应对气候变化行动的协议

时间	会议名称	主要成果
1995年3月底至4月初	柏林气候大会	通过了工业化和发展中国家《共同履行公约的决定》
1996年7月	日内瓦气候大会	发表声明,争取在1997年12月前缔结一项“有约束力的”的法律文件
1997年12月	京都气候大会	通过《京都议定书》(简称《议定书》)。这是设定强制性减排目标的第一份国际协议
1998年11月	布宜诺斯艾利斯气候大会	制定落实《议定书》的工作计划
1999年10月底至11月初	波恩气候大会	通过商定《议定书》有关细节的时间表,但在《议定书》所确立的三个重大机制上未取得重大进展
2000年11月	海牙气候大会	因无法达成协议,会议被迫中断
2001年10月底至11月初	马拉喀什气候大会	结束“波恩政治协议”的技术性谈判
2002年10月底至11月初	新德里气候大会	通过《德里宣言》,强调应对气候变化必须在可持续发展的框架内进行
2003年12月	米兰气候大会	没有发表宣言或声明之类的最后文件
2004年12月	布宜诺斯艾利斯气候大会	在几个关键议程上的谈判进展不大,其中资金机制的谈判最为艰难
2005年11月底至12月初	蒙特利尔气候大会	达成40多项重要决定,其中包括启动《议定书》新阶段温室气体减排谈判
2006年11月	内罗毕气候大会	达成包括“内罗毕工作计划”在内的几十项决定;在管理“适应基金”的问题上取得一致
2007年12月	巴厘岛气候大会	确立“巴厘路线图”,为气候变化国际谈判的关键议题确立了明确议程
2008年12月	波兹南气候大会	总结“巴厘路线图”一年来的进程,正式启动2009年气候谈判进程,同时决定启动“适应基金”
2009年12月	哥本哈根气候大会	发表《哥本哈根协议》,决定延续“巴厘路线图”的谈判进程,授权《联合国气候变化框架公约》(简称《公约》)及《议定书》两个工作组继续进行谈判,并在2010年底完成工作
2010年11月底至12月初	坎昆气候大会	通过《公约》和《议定书》两个工作组分别递交的决议
2011年11月底至12月初	德班气候大会	建立“加强行动德班平台特设工作组”(简称“德班平台”),决定实施《议定书》第二承诺期并启动绿色气候基金
2012年11月底至12月初	多哈气候大会	通过包括《议定书》修正案、有关长期气候资金、《公约》长期合作工作组成果、德班平台以及损失损害补偿机制等方面的一揽子决议
2013年11月	华沙气候大会	对德班平台进程、损失损害补偿机制、资金问题最后作出了决定,取得了大家都不满意但都能接受的结果
2014年12月	利马气候大会	通过的最终决议进一步细化2015年协议的各项要素,为各方进一步起草并提出协议草案奠定了基础

新华社发(大巢制图)

## 冬季膏方养生切忌“一刀切”

据新华社 冬季来临,膏方养生备受青睐。专家提醒,膏方养生不能“一刀切”,必须根据患者体质对膏方进行调整,做到“一人一时一方”,否则效果会适得其反,有害身体健康。

第三军医大学新桥医院中医科医生赵朝庭介绍,膏方具有较好的治病养身、改善体质的功效,对于亚健康人群比较适宜。“市面上往往将一个膏方用于所有人,这是非常危险

的,真正的膏方养生讲究先辨别体质,判断病情,细心处方,最后加工膏方,服用一段时间后再按病情调整配方,做到“一人一时一方”。

赵朝庭提醒,痰湿体质和湿热体质的人群,如果盲目进补,只会加重湿热交困,导致脾胃受损而加重病情;体质正常的儿童不必用膏方进补,红参、鹿茸等药材会造成性早熟,影响孩子生长发育;成人如果没有病痛,没有体弱,也没必

要用膏方。

专家建议,无论何种体质的人,只要脾胃不好,都要先将脾胃调理好后再服用膏方,否则容易出现腹胀、便秘等症状。此外,服用膏方时,一定要由少到多逐渐加量,服用一段时间后,要根据已经改变的体质请医生另开膏方。如果膏方服用期间出现发热、腹痛、腹泻等疾病,必须暂时停用,待病情缓解方可继续进补。 ■赵宇飞

## 精准放疗可治部分早期肿瘤

据新华社 重庆市肿瘤医院院长吴永忠近日表示,精准放疗可治疗部分早期肿瘤。患者普遍对放疗存在认识误区,认为放疗只是辅助治疗手段,导致错过最佳治疗时机。

吴永忠在2015年全国“恶性肿瘤综合诊治进展”学术大会上介绍,手术、放疗和化疗是恶性肿瘤治疗的三大手段。放疗主要指利

用不同能量射线对肿瘤进行照射,以达到抑制和杀灭癌细胞的治疗方法。

“公众普遍对放射治疗认识存在误区,走投无路时才会选择放疗。”吴永忠说,不少患者往往到了癌症中晚期,无法手术了才找到肿瘤放疗科。

吴永忠说,目前手术治疗依然是

肿瘤根治的首选。但是,对肺癌、鼻咽癌、宫颈癌等部分肿瘤的早期,放疗治疗可能是更佳选择。现代放疗技术已实现精准定位,消灭癌细胞的同时不伤及周边正常组织,不仅可取得与手术相同的治疗效果,还避免了手术风险,保留患者组织器官结构与功能的完整性,可显著提高生存率和生存质量。 ■赵宇飞

## 普通感冒也能诱发心衰

据新华社 11月26日是首个“全国心衰日”。第三军医大学新桥医院专家提醒,普通感冒也可能诱发心力衰竭威胁生命。对心脏功能不全患者而言,头暈加重、体重突增、腹部腿部肿胀等心衰早期信号值得警惕。

重庆沙坪坝区65岁的崔大爷患有冠心病,近期感冒后自行服药,情况不见好转,且出现胸闷、血压偏高

症状,一天晨练时突然昏厥被送到医院。检查发现,他已出现心力衰竭,经过救治才脱离危险。

第三军医大学新桥医院全军心血管病研究所教授王江介绍,心衰是各种心脏疾病的严重和终末阶段,发病率、死亡率高。研究发现,其病因以冠心病居首,其次为高血压。

“小小感冒也能诱发心衰。感冒、病毒细菌感染会导致呼吸功能减

退,缺氧等因素将导致心脏功能下降,增加心衰风险。”王江说,老年人往往患有高血压、冠心病、糖尿病等,一旦发烧、咳嗽,会加重心脏负担,甚至发生急性心梗、重度心衰等,危及患者生命。

王江提醒,有心肺病史的人应注意尽早诊治感冒,预防心衰。心衰早期信号一旦出现,必须尽快就医。 ■赵宇飞

## 哈尔滨将设急救应急基金

据新华社 为进一步完善急救救助体系,哈尔滨市近日出台新规,将建立疾病急救救助制度和基金,对需要急救但无法查明身份或无力承担医疗费用的患者,须先行救治,不得拒绝和推诿。

记者从哈尔滨市政府了解到,疾

病急救救助基金主要通过国家、省、市、县财政投入和社会各界自愿捐助募集。救助对象是在哈尔滨市境内二级以上医疗机构收治的急重危伤病,需急救但身份不明确或无力支付相应医疗费用的患者。医疗机构对其紧急救治发生的费用,可向该基金

申请补助。

按相关要求,急救救助基金不能用于支付有负担能力但拒绝付费的病患。对医疗机构和患者骗取、套取该基金的,将对直接责任人以相关法律法规进行严处,对情节严重的取消医疗机构申请基金资格。 ■强勇

## 欧盟人口老化趋势加剧

据新华社 欧盟统计局11月27日发布的调查数据显示,过去20年来,欧盟人口正在老化,欧盟人口年龄中位数从1994年的36.2岁增加到2014年的42.2岁。

从欧盟成员国来看,德国和意大

利人口老化最严重,年龄中位数分别为45.6岁和44.7岁,爱尔兰和塞浦路斯人口最年轻,年龄中位数分别为36岁和36.8岁。数据还显示,2014年,31.8%的欧盟家庭为单人家庭,其中丹麦、芬兰和德国单人家庭比例最

高,分别为45%、40.8%和40.5%。单人家比例最低的欧盟国家是塞浦路斯、葡萄牙和爱尔兰,均在20%左右。值得注意的是,欧盟境内的单人家庭中,高达41.8%的家庭为65岁及以上老人。 ■帅葵

## “防艾”进课堂成新生必修课

据新华社 每一名踏入天津大学校门的新生,都要在第一学期完成一门名为“健康教育”的必修课,并通过考核拿到0.5个必修学分。而在这门必修课中,艾滋病的防控则是必讲的两课时内容。

从2004年开始,天津大学面向全体本科新生开设健康教育必修课,迄今已有4万余名学生接受艾滋病防控相关知识的教育。

天津大学医院任丽萍大夫从2004年开始主讲艾滋病防控知识。“十多年前,网络还不是很发达,对

于艾滋病同学们感觉还有些陌生,课堂也比较沉闷。”任大夫介绍说,近几年随着国家对于艾滋病防控宣传的增大,网络的发达,越来越多的青年学生知道了更多艾滋病防控的知识。

世界艾滋病日这一天,天津大学医院的门诊大夫们每人都佩戴了一枚红丝带,并将宣传资料发放到学生手中。王龙副院长介绍说,校医院已建立起一支长期稳定的宣教队伍,校医院的每名大夫都可以解答同学们对于艾滋病的咨询。 ■张建新 刘晓艳