

# 冬天久晒太阳会影响身体健康

冬季天气寒冷,不少人,特别是中老年人习惯在室外长时间晒太阳。其实冬天久晒太阳未必好。晒太阳是有好处的,但一定要掌握好度,

如果长时间在户外晒太阳,会发生日晒效应而影响到人体健康。另外,喜欢在冬天去北方旅游的人们,若不注意,皮肤就会遇到麻烦。特别是

在有积雪的地方,因为雪的反射光强烈,而且光线从四面八方,甚至从下方射来,紫外线的作用也就不亚于夏季的海滩。因此,冬天人们习惯

在室外长时间晒太阳或长时间在雪地无防护的活动对人的健康都是有害无益的。

(华西)

## 老年人不宜过分安静

有些老年人长期生活在极其安静的环境中,没有人与之聊天、谈心,也听不到富有生活气息的声音,时间长了就会变得性情孤僻,对周围的一切漠不关心,从而丧失生活的信心,健康状况日趋下降,甚至过早离开人世。

大自然中许多声音对老年人的健康是极其有益的。诸如鸟语虫鸣,海浪拍岸,松涛阵阵……这些不仅可以陶冶人的情操,而且可以给人一种良性刺激,稳定人体的内环境。另外,优美的音乐能给人以美的享受,使人心情愉快,精神焕发,对老年人更是如此。

所以,老年人对生活的环境不可要求绝对安静,各种适当的良性刺激是有益身心健康的。(裴金)

## 应重视对肺动脉高压的诊断和治疗

在大众预防和治疗高血压意识普遍提高的今天,另一种“高血压”疾病——肺动脉高压在我国仍然没有引起患者甚至医务人员的足够重视,而由其导致的右心衰竭每年正在夺去成千上万患者的生命。

“即使吃减肥药都有可能诱发肺动脉高压,但人们常常连这种病的名字都没听说过,更不用说主动就医治疗了。”来自北京阜外心血管病医院的荆志成教授日前在此间召开的有关研讨会上呼吁全社会高度重视对肺动脉高压的诊断和治疗。肺动脉高压与一般高血压不

同,是指孤立的肺动脉血压升高。由于这种疾病起初症状不明显,只是活动后呼吸困难、气短等,发展也比较缓慢,往往容易被患者忽视,医务人员误诊率也极高。但随着肺动脉血压进一步升高,患者可出现胸痛、头晕、昏厥等症状。

据荆志成教授介绍,各类慢性肺病、先天性心脏病、肝硬化、艾滋病、类风湿、红斑狼疮等都有可能引发肺动脉高压,甚至服用过氧氟拉明等减肥药的人也有可能患上这种疾病。荆志成教授指出,肺动脉高压

像高血压、糖尿病等许多慢性病一样,是一种无法治愈但可控制的疾病。如果患者能够通过早期确诊、终生服药、门诊随访等手段,将肺动脉血压控制在正常范围内,完全可以像常人那样工作和生活;而如果不重视早期诊断和治疗,一旦出现右心衰,生存期往往只有两三年。

“常规的血压计并不能测量肺动脉血压,绝大多数肺动脉高压患者可通过超声心动图检查发现,但

精确测量肺动脉血压必须进行右心导管检查。”

谈到肺动脉高压的诊断和治疗,荆志成教授指出,根据我国即将出台的《肺动脉高压筛查诊断与治疗专家共识》,传统内科治疗方法包括供氧、使用利尿剂、地高辛和华法林抗凝等。(刘颖)

### 专家提醒:伏案一族“高枕有忧”



## 女性多吃豆制品 少得心脏病

日本政府组织的一项研究表明,那些坚持定量食用大豆做成的日式传统食品的老年妇女患心脏病风险比较低。

日式传统食品如豆腐、味噌汤和纳豆等含有大量异黄酮,与女性天然雌性激素类似,可以减少女性,尤其是更年期后女性患心脏病的几率。

这项研究由厚生劳动省展开,研究人员历时13年对4万多名健康的日本乡村居民进行跟踪调查。结果显示,每星期食用豆制品至少5次的女性,与较少食用豆制品的女性相比,患心脏病的比率为0.39比1。

日本厚生劳动省下属国立心血管病医疗中心预防心脏病学专家小洼吉彦(音译)为项目负责人,他说:“更年期后女性患心脏病几率更低,说明异黄酮可以帮助预防心脏病。”雌性激素是女性体内最为重要的一种激素,影响女性的月经,对维持女性身体正常机能起关键作用。

(新华)



# 引领家具潮流

# 传播家具文化

# 正阳家具博览中心

# 十二月十五日

# 隆重开业

## 开业当天,进店顾客,均有礼品

## 赠送

地址:华夏南路正阳商业广场1号楼

电话:3291818

