

## “二手烟” 危害儿童健康

许多人知道“二手烟”的危害,但通常以为只要在吸烟结束后开窗换气或打开风扇吹得“烟消云散”,就可避免非吸烟者被动吸烟。

然而美国研究人员发现,吸烟者会令自身头发、服饰乃至周遭环境沾染香烟里的重金属、致癌物质和放射性物质等,令儿童等非吸烟者遭受“二手烟”侵袭。

### ■危害于无形

研究人员发现,吸烟者一番“吞云吐雾”后,不但自身头发和衣服上残留香烟气味及有害物质微粒,就连周围环境的地毯、靠垫等物品都会沾染“烟毒”。

这些有害物质包括氯化氢、丁烷、甲苯、砷、铅、一氧化碳、放射性物质钋-210以及多种致癌物质。

当儿童在有人吸过烟的环境里“摸爬滚打”,玩得高兴时,他们的手上、身上便会沾染上述有害物质,甚至有可能“吃下”一些。

位于马萨诸塞州首府波士顿的麻省儿童医院研究人员称这类烟害为“二手烟”,但却可以闻到那股异味。

### ■认识存偏差

研究人员随机选取电话号码,打电话对全美各地1500户人家展开访谈,以调查一般人对“二手烟”和“二手烟”的了解程度。

调查结果表明,大多数受访者知道“二手烟”不利儿童健康。其中,约95%非吸烟者和84%的吸烟者认同“父母吸烟所产生的烟雾会危害婴幼儿健康”。

相比之下,受访者对“二手烟”的危害缺乏足够了解。针对“如果有人昨天在一间屋子里吸烟,那么婴幼儿今天在另一间屋子里呼吸会给自己健康带来危害”这一说法,只有约65%非吸烟者和约43%的吸烟者表示认同。

### ■保健新观念

研究人员说:“普及‘二手烟’相关知识有助于人们转变保健观念,更好地保护孩子免受‘烟毒’侵袭。”

他举例说:“过去人们常说自己打开风扇、吹走烟雾,以为这样就能防止儿童被动吸烟,这种想法是错误的。”

位于纽约的西奈山医学院儿童环境健康中心儿科医生菲利普·兰德里根说:“‘二手烟’这个新观念可能会改变人们的行为方式。”同时他还说道:“吸烟时仅仅是打开窗门是没法保护儿童免受香烟危害的,‘二手烟’包含致癌物质,任何年龄段的任何人只要接触到这些物质就有患上癌症的风险。”

吸烟有害健康,为了您和身边人的健康,请您远离香烟。

(据新华网)



# 冬季养生保健别闯误区

冬季是养生滋补的重要季节,保温御寒是主要内容之一。但是,很多人采取的保暖措施不尽合理,有些土办法,看似有效,其实大错特错了。

### ■饮酒御寒

生活在东北林区的伐木工人有饮酒御寒之说,认为喝酒以后,会增加体内热量,起到御寒的作用。河北、山东、山西以及江南的部分农村也有这种说法。其实,这大错特错了,饮酒后会使人血液循环加快,有浑身发热的感觉,这是酒精促使人体散发原有热能的结果。酒劲过后,因大批热量散出体外,反而使人浑身冰凉,导致酒后寒冷。

### ■蒙头睡觉

当室温低于摄氏零上16度时,晚上睡觉会感到一些凉意,有的人因此在冬季时把头蒙在被窝里睡觉,感觉上暖和一些。在没有取暖设施的南方,或者取暖设施较

差的郊区和农村,蒙头大睡成为一种保暖方式。这是非常不科学的保暖方式,我们需要吸进的是氧气,呼出的是二氧化碳,被窝里空气流通太差,氧气会越来越少,二氧化碳和不洁气体却越积越多。所以,好多蒙头大睡的人醒后会感到昏昏沉沉、疲乏无力。这就是不洁空气导致呼吸不畅的结果。

### ■热水洗脸

冬季傍晚回家,用一盆热气腾腾的水洗洗脸、蒸熏一下,会让人感觉很舒服。这是因为,蒸腾的热气吹开了面部细微毛孔,促进了微循环。但早晨不宜用热水洗脸,因为在冷空气刺激下,人的汗腺、毛细血管呈收缩状态。当遇上热水时则迅速扩张,在洗完以后,马上外出上班,迅速接触冷空气,毛细血管又迅速收缩。毛细血管这样一张一缩,很容易使人的面部产生皱纹。

### ■戴口罩防寒

秋冬季节,街头流行口罩一族,尤其是一些年轻人以为很时尚、很优雅。其实,很不科学,口罩使局部空气温度升高,但是,有个呼吸不畅的问题,呼出的二氧化碳有一部分又被吸了进来。鼻黏膜里有丰富的血管和海绵状血管网,血液循环十分旺盛,当冷空气经鼻腔吸入肺部时,一般已接近体温。人体的耐寒能力应通过锻炼来增强,若依赖戴口罩防冷反而使人体变得娇气,更容易患感冒。不过,真的患上了冷风刺激的鼻炎,点滴药物以后,戴上口罩适度保温,还真的有助于鼻炎水肿的消失。

### ■手脚冷用火烤

冬季北方居民有烤火的习惯,尤其是农村居民,这是不科学的。冬天手脚长期暴露在外,血管收缩、血流量减少。

此时,如果马上用火烘烤会使血管麻痹、失去收缩力,出现动脉淤血、毛细血管扩张、渗透性增强,局部性淤血。轻的形成冻疮,重的造成组织坏死。所以,冷冻的手脚只能轻轻揉擦,使其慢慢恢复正常温度。北方居民大都知道,冻僵的手不能用热水洗,只能用雪慢慢地揉搓,这样才能舒缓过来,否则容易出现皮肤坏死。

### ■皮肤发痒用手抓

冬天由于室内外干燥,时常会感到浑身皮肤发痒。不少人本能地用手挠,这就错了。皮肤干痒切不可用手抓挠,否则易抓破皮肤引起继发感染。防治方法是多喝水、多吃些新鲜蔬菜、水果,少吃酸辣等刺激性强的食物,少饮烈性酒。勤洗澡,勤换内衣。瘙痒严重者,可服用扑尔敏、非那根等药物,也可涂些炉甘石洗剂或涂搽肤轻松软膏治疗。

(据中华网)

## 改变传统观念 吃出健康人生

近年来,各种“健康常识”泛滥,有些说法似乎让老年朋友感到很熟悉,但是,却未必准确,有的甚至有误导,所以,在此特别提醒老年朋友注意。

### ■褐色面包就是全麦面包

营养专家提醒,并不是所有的褐色面包都是全麦的,有些是添加了食用色素,有些则是用焦糖着色。所以,买面包先要看好营养成分标签。

### ■猪蹄和猪肉炖两个小时以上最有营养

有人认为把猪蹄和猪肉炖两个小时以上,其中的饱和脂肪酸就变成不饱和脂肪酸,有益健康。其实,饱和脂肪酸

无论怎样烹制都不会变成饱和脂肪酸,所以无论怎么炖,都不宜多吃。

### ■甜味剂有助于减肥

甜味剂早就不是糖尿病患者的专利,一些追求苗条的中老年女性为保持身材又不能抗拒甜食的诱惑,便以甜味剂食品来替代糖。其实,有些甜味剂如木糖醇也含有热量,摄入过多也会导致肥胖。

### ■沙拉对人体健康极有益

水果沙拉、蔬菜沙拉是不少中老年女性的饮食新宠。其实,沙拉酱含有较高的热量和脂肪,也没有很高的营养价值。专家建议,可以用酸奶来

拌蔬菜和水果,其口味不错,营养丰富还补充了钙。

### ■吃鸡蛋提高胆固醇含量立竿见影

一个鸡蛋约含290毫克的胆固醇,确实较高。但吃进的胆固醇不直接吸收进入血液。如果代谢功能正常,每天可以放心吃一个鸡蛋,对人体有益无害。

### ■红皮鸡蛋比白皮鸡蛋营养价值高

鸡蛋壳的颜色取决于母鸡品种,与营养无关。但是,蛋黄颜色却和营养有关。鸡蛋黄颜色取决于饲料,如果饲料中类胡萝卜素和维生素A的含量高,则蛋黄颜色深。所以,鸡

蛋的营养价值不由鸡蛋壳的颜色决定。

### ■喝啤酒就会发胖

其实,啤酒热量并不大高,0.5升啤酒含热量160千卡,“大碗喝酒,大口吃肉”会导致发胖才准确,过量的下酒菜才是罪魁祸首。

### ■蔬菜生吃更益健康

生吃还是熟吃要依营养素需求而定。西红柿生吃时维生素C的损失最少,维生素C遇热会有一定损失。而所含的茄红素,需要加热才能更好地吸收,所以,选择西红柿炒鸡蛋还是凉拌西红柿,要看你对营养素的需求。同类的蔬菜还有胡萝卜等。

## 四大宝贝 滋阴补血又补肾

身体不好,要滋阴,要补血,还要补肾,但又不要吃一大堆药,该怎么办呢?为大家介绍4种东西,让你一步到位!

### ■当归

用于血虚血瘀所致的月经不调,痛经,产后腹痛。当归对子宫的作用取决于子宫的机能状态而呈双向调节作用。还用于慢性肾功能衰竭所致的肾性贫血。

当归益母草蛋:当归30克,益母草50克,煮沸后加入鸡蛋再煮1小时。

### ■阿胶

用于血虚经少,冲任不固的崩漏及妊娠下血。阿胶含多种氨基酸,治疗贫血优于铁剂,改善体内钙平衡,可用于尿毒症肾性贫血。

阿胶炖红枣:红枣30枚煮熟,加阿胶10克炖化。

### ■龙眼干

用于肝肾亏虚导致血虚失眠,心慌等更年期症状。

龙眼杞蛋:龙眼肉30克,枸杞20克,煮沸后,加入剥皮的熟蛋,再煮半小时。

### ■何首乌

补肝肾,益精血,用于更年期阴亏火旺,头晕眼花,虚烦失眠,性情急躁。还可用于慢性肾功能衰竭。

首乌肝片:何首乌50克,浓煎取汁,猪肝100克,切片炒熟,加入首乌汁。



## 怎样防止肾病 治愈后的再复发?

肾病是一种难治的慢性疾病,在临床上我们对治愈后的再复发患者分析原因:

1.服药时间短,不够三个疗程,只看到尿常规检查正常后认为好了,停药后时间不久即发病。

2.没有很好地控制感冒的发生,这是易复发的主要因素。机体抵抗力差易感冒的患者,在服用系列药物的同时可加服肾益康胶囊服务。

3.不注意休息,劳累后体力下降易复发。

4.饮食不注意。

5.性生活无节制。治疗肾病应视为“三分治疗,七分保养”,这是治愈肾病的关键,治愈后如果能保养好2年3年后,即不易复发。

咨询电话:7221333  
复费咨询电话:800-9191555  
网址:www.htjyy.com