九成白血病儿家中曾搞装修

室内空气污染问题日益受到关注, 近日,中国工程院院士、呼吸疾病国家重 点实验室主任钟南山发表了《室内空气 污染与婴幼儿健康》的演讲,他同时表 示,自己家里也用空气净化器,不过目前 市场上的空气净化器良莠不齐,制定标 准显得更加重要。

关键词:婴幼儿健康

室内空气污染对婴幼儿损伤更大

对于婴幼儿来说,绝大部分时间以 室内生活为主、而非室外。室内空气的优 劣严重影响婴幼儿的成长、发育,并诱导 疾病的发生。钟南山在接受记者采访时 表示:"一到夏天开空调,很多孩子就发 病。这就是因为空调滤网中尘螨高。室外 污染严重,其实室内空气污染更严重。"

据悉,约85%家庭可检出尘螨。钟南 山说:"近20余年,广州地区凡是对螨虫 过敏的学生,哮喘患病率增加一倍。螨也 是得过敏性鼻炎最主要的原因。空调滤 网是螨类的重要孽出地,螨类并在空调 使用的高峰期具有较高的阳性检出率和

钟南山还表示,对于空气污染,婴幼 儿所受到的损伤大得多。相对于成年人, 婴幼儿每公斤体重能吸入更多的空气污 染物,由于婴幼儿气道更加狭窄,刺激物 能够引起更大比例的气道堵塞。据早期资 料,几乎50%因肺炎死亡的5岁以上儿童 是因为吸入室内空气污染物中的颗粒物。

九成白血病儿家中曾搞豪装

室内环境与婴幼儿的白血病有无关

系呢?钟南山在演讲中引用了中国环境 保护协会有关统计资料:90%白血病患 儿家中曾进行过豪华装修,每年210万儿 童死于豪华装修;80%的家庭装修甲醛 超标;70%孕妇流产和环境污染有关;每 年我国因室内环境污染引起的死亡人数 高达11.1万人。室内环境污染已经成为 严重影响现代人类健康的杀手之一。

"吸烟对孩子的影响很大,我非常反 对家里有宝宝的家长在室内抽烟。在过 去的几十年中,全球哮喘、过敏性鼻炎与 湿疹(过敏性及非过敏性)的发病率一直 在上升,其中儿童的发病率上升更为显 著。室内环境的改变很可能是重要的病 因。室内空气污染是很需要预防的。"钟 南山说。

关键词:空气净化器

广东出台空气净化器性能分级标准

广东省室内环境卫生行业协会会长 顾士明透露,有数据显示,在过去的半年 中,我国的空气净化器市场线上零售总量 已达到了226万台、预计全年可能超过 600万台,这将比2015年增长37.6%;上 半年零售总额是53亿元,预计全年会超过 100亿元大关,同比增长40%。顾士明告 诉记者:"如果加上线下(商店零售和直销 公司的销售),数据会更加可观。近三年 来,空气净化器的销售呈井喷的态势。"

那么,使用空气净化器是否真的有 效果呢?钟南山说:"这是有用的,可以减 少pm2.5,减少有害气体、减少细菌病毒 等。不过,空气净化器的效果还需要看机 器本身合不合格,所以标准的制定很有 价值。我自己家也有空气净化器。"当记 者问到,广州空气质量如何时?钟南山开 心地说:"广州的天气很好,比较适合跑 步,昨天我就参加了广马的鸣枪和颁

今年全国"两会"期间,钟南山一改 往年"医改"的话题,讲到了一个与预防 呼吸道疾病有关、社会热点"空气净化 器"问题。钟南山同时也是广东省室内环 境卫生行业协会的荣誉会长,并对协会 提出要由行业出面,站在消费者的立场 出发,对目前空气净化器市场的乱象想 想办法,为消费者购买空气净化器提出 一个合理的指引。

轻度污染是否开窗? 开窗通风同样重要

秋冬季节是空气污染的多发期,广 东地区有时会出现轻度污染的,这时究 竟是否应该开窗通风呢?专家告诉记者, 这种情况确实让人有些纠结,从检测来 看,在没有空气净化器的情况下,即使门 窗紧闭,室内PM2.5浓度只会比室外降 低20%左右。但实际上,室内空气污染的 类型很多,除了PM2.5等颗粒物外,还有 甲醛、二甲苯等化物学污染,以及二手 烟、致病微生物等,非常复杂。PM2.5对 人体健康的危害性是慢性的,而甲醛等 致病性更加迅速和直接。所以,当AOI超 过100只是轻度污染时,还是建议市民要 开窗通风。

不过如果室外 AQI 超过 200, 达到

重度污染的状况,就非常需要开启室内 的空气净化器。

如何挑选空气净化器? "洋品牌"不一定高品质

3月1日,被称为"国标"的《空气净化 器》(GB/T 18801-2015)开始实施。随 后,《过滤式空气净化器颗粒物净化性能 分级》于11月11日得到国标委批准,将 于2017年1月1日开始实施。顾士明表 示,协会已经联合相关认证机构,启动了 空气净化器的"标识管理"向国家认监委 的备案报批程序,对目前市场上流通的 过滤式空气净化进行"星级管理"。顾士 明说:"除了'国标'要求的'四项性能 外,我们还将实行'九星认证',即对其产 品的'四项性能'经过复检,凡指标达到 '九颗星'的产品贴上标签,让消费者在 选购产品时能一目了然地知道那些产品

顾士明表示,目前国内空气净化器 市场有点"一哄而上、鱼龙混杂"之态,短 短几年的时间,一下子出现了几百个品 牌、上千款产品。原来生产冰箱、洗衣机、 空调的公司都加入这一市场,而且部分 "洋品牌"明明就是在国内生产,却打个 "进口原装"的概念,目的就是为刻意标 高售价,让消费者认为"洋品牌、价高的" 就是好的。顾士明说:"协会用'分级标准 '对部分品牌机、特别是洋品牌进行过评 测,目前在市场上卖得最好的品牌,在它 的系列产品中居然找不到一款综合指标 是'九颗星'的产品。"

护好呼吸道



雾霾被称为健康的"隐形杀手"。大气中的雾霾 是各种混杂的有害物质,直接或间接地影响人们的 心血管系统、呼吸系统、神经系统、内分泌系统等。研 究显示,空气污染物水平的增高,明显增加了慢性呼 吸道疾病的发病率,同时可以诱发哮喘和慢阻肺的

当雾霾天来临时,究竟应该如何保护呼吸道呢? 雾霾严重时,减少在外活动的时间,出门佩戴口 罩。很多人喜欢进行晨练,但在雾霾天是不可取的, 因为早晨往往是一天中雾霾比较严重的时候。虽然 锻炼对身体有好处,但锻炼时会吸入额外的空气,如 果空气质量糟糕,就会吸入更多的有害物质,增加身 体患上呼吸道疾病的风险。尤其是有哮喘和慢阻肺 的患者,可能会加重喘息的症状或诱发其他疾病。所 以,雾霾天最好不要进行户外锻炼,尽量减少外出。 对于不得不出门的上班族来说,建议佩戴口罩,最好 选择PM2.5防护口罩。有的口罩自带换气风扇,可以 增加舒适度。还应注意口罩的清洁,一次性的口罩用 过后要及时扔掉,可以反复使用的口罩也要注意清 洗消毒,定期更换。

慢性气道疾病患者应坚持规律的药物治疗。空 气污浊会诱发呼吸系统疾病,但是哮喘和慢阻肺患 者有规律地使用药物治疗, 如吸入激素和支气管舒 张剂,就会有效保护气道,降低不良空气或环境致 敏物对气道的刺激。老年患者合并疾病较多,如果 哮喘或慢阻肺控制不佳,容易诱发其他疾病。当遇 到雾霾天时,应根据医嘱按时按量地服药,避免疾

使用家庭空气净化器,适当开窗通风。雾霾天的 确要注意关好门窗,但空气不流通也会造成室内细 菌的累积,因此需要适当开窗通风。可以选择轮流打 开没有人的房间窗户,给室内空气通通风,同时打开 家中的空气净化器,有助于清洁空气。

多吃新鲜的瓜果蔬菜,保持清淡饮食。可以多吃 一些润肺止咳的食物,如绿茶、罗汉果茶、银耳雪梨、 百合莲子等,这些食物都有润肺功能,对肺部清洁有 一定的帮助,也有利于提高免疫力,增强抗病能力。

加点维C三周食用最安全

传统。胃口不好时,吃点亲手做的腌菜,那份鲜咸爽

口,不失为一种难得的美味。然而,腌菜亚硝酸盐超 标,一直令人忧心忡忡。《生命时报》采访中国农业大 学食品科学与营养工程学院副教授何计国,教您如

在很多家庭,冬季制作腌菜是项保持了多年的

选菜有讲究。能作腌菜用的蔬菜很多,在选择 时,一般应选择质地紧密,腌制后仍能保持脆嫩状态 的原料。萝卜、胡萝卜、莴笋、甘蓝、大白菜、蒜薹、黄

器具选玻璃、陶瓷制品。这两类器皿耐酸性、密

闭性更好,不容易滋生细菌,而塑料盒、金属器皿耐

酸性差,不适合用来腌菜。日常生活中,人们很少用

纯菌种来发酵,自制腌菜存在一定的污染杂菌风险,

一旦混入不明致病菌,可能增加患病甚至致死风险。

因此,腌菜前,一定要把相关容器洗净、晾干,尤其要

实不是很好的选择,它会让蔬菜本身的维生素C等

水溶性成分严重流失。为了弥补缺失的营养,不妨在

腌制时,用凉开水将维生素C溶解,千万不要用热

水,以免破坏维生素C,影响腌制效果。有实验证实,1

公斤菜中加入400毫克维生素C,可大大减少亚硝酸

盐,但亚硝酸盐含量并非恒定不变,会有一个先上升

后下降的过程,腌制后,半个月左右达到峰值,此后

递减。建议吃腌菜时,要么在刚刚腌制后几小时内吃

完,要么就等到20~30天后再吃,相对更安全。相反,

低也不利于发酵。总体来看,温度在5℃~15℃为宜。 无论是腌制之前还是贮藏过程中,都要注意控制温

吃太多,必要时最好用清水涮一下再吃,必须同时多

吃新鲜蔬菜、水果。高血压、糖尿病、肾炎等慢性病患

仅腌制几天的"暴腌菜",亚硝酸盐含量非常高。

三周最放心。腌制中或多或少都会产生亚硝酸

温度5℃~15℃为宜。不少人喜欢等天气转凉后 腌菜,其实温度过高,腌制的蔬菜容易腐烂,温度过

最后,何计国提醒,腌菜只是餐桌上的点缀,千 万不能把咸菜、腌菜等作为主菜天天吃,一次也不能

加点维生素C。从营养和安全角度考虑,腌菜其

注意别沾到油污等,以免腌菜变质。

盐产生,还能防止酸菜发霉、长毛。

者,儿童、孕产妇等人群更应少吃。

怎么腌菜更放心

何安全健康地制作腌菜。

瓜等都是不错的选择。

么样的猪肉专家不买 色的瘀血。老母猪肉口感不好,不易煮 疏松,对于这种肉,消费者应谨慎购买。 熟,其肉皮厚、褶皱多、毛囊粗,呈灰白



对国人来说,猪肉在饮食中的地位 不可撼动。《生命时报》特邀中国农业大 学食品科学与营养工程学院副教授李兴 民总结"不能买的几种猪肉"。

表面没光泽的不买。猪肉表面的光 泽度是鉴别其是否新鲜的一个重要指 标,新鲜猪肉为淡红色或淡粉色,表皮肥 肉部分呈有光泽的白色。而不新鲜的猪 肉呈灰色或暗红色,切面也呈暗灰色或 深褐色,表皮脂肪部分有污秽,呈淡绿 色。病死猪肉色泽暗红或带有血迹,脂肪 呈桃红色,肉切面上的血管可挤出暗红 色,瘦肉部分呈暗红色。

摸起来黏手的不买。猪肉在变质过 程中会滋生大量微生物,微生物所产生 的代谢物会造成表皮发黏,所以摸起来 黏手是猪肉变质的标志。新鲜的猪肉外 表应是微干或湿润的,其切面会有点潮 湿,摸起来有油质感,但不黏手。

按压无弹性的不买。新鲜的猪肉因其 质地紧密而富有弹性,用手指按压凹陷会 立刻复原。如果猪肉贮藏时间过长,其中 的蛋白质和脂肪会逐渐分解,从而使肌纤 维被破坏,这将导致猪肉表面失去弹性。 如果猪肉被注水,弹性也会变差。

肥肉层太薄的不买。猪肉肥膘的厚 薄与猪的品种和部位有关,一般来讲,普 通品种的猪肉肥膘较厚,而杂交品种的 猪肉肥膘较薄。但需要注意的是,含瘦肉 精的猪肉除了异常鲜艳外,其皮下肥肉 层也较薄,通常不足1厘米,肌纤维比较

闻时有异味的不买。腐败变质的猪 肉,其表面和内部均会有腐臭味,而新鲜

毛根发红的不买。购买猪肉时,可以 拔下猪毛观察其毛根的颜色,如果发红, 说明是病猪,健康猪的毛根应是白净的。

的猪肉应该带有肉类固有的鲜香气味。

来路不明确的不买。如果猪肉来路 不明或未经检验,很有可能存在米猪肉 (含有寄生虫的病猪肉)的嫌疑,对人体 健康存在威胁。购买猪肉时,一定要问清 店主所售猪肉是否具备相关合格资质, 包括检验合格章、检疫合格章、检验合格 证以及检疫合格证等,如果都不具备,就

现在市面上的猪肉大多为排酸肉和 热鲜肉,在冷柜销售的多为排酸肉,常温 下销售的是热鲜肉。这两种肉都可按照 上述标准进行挑选。但无论从安全性还 是口感风味来讲,排酸肉都是最好的选

寒冬12月进补攻略

冬天里,人体应顺应大自然气候的 变化,新陈代谢相对缓慢,在保健养生与 饮食调理方法亦应着眼于"藏"和"补" 冬令进补有助于温养阳气增强体质。关 干进补背后蕴含的中医学原理,大家又 了解多少呢?该如何进补吸收好又不上 火呢?广州医科大学附属第五医院中医 科主治中医师梁健宁给您支招。

攻略1进补前先引补

梁健宁称,天气转冷后,不宜大补, 需要适当引补,给肠胃一个循序渐进的 适应过程,更有利于后期的进补养生。比 如食用性质温和的花生红枣汤、生姜炖 牛肉等是不错的引补方式。

冬季喝碗热粥,也是养生的好选择。小 麦粥可以养心除烦,芝麻粥可以益精养阴, 萝卜粥可以消食化痰,茯苓粥可以健脾养 胃……把脾胃养好了,进补才能吸收进去。

他提醒,如果你觉得自己特别容易上火,建 议找专业中医师先辨明体质方可进补。

攻略2冬天吃"三果"

梁建宁称,梨、苹果、猕猴桃,能去秋 燥,润肺胃,是冬季最好的水果。梨有生 津止渴、止咳化痰、清热降火、养血生肌、 润肺去燥等功能;苹果有补脾气、养胃 阴、生津解渴、润肺悦心的功效;猕猴桃 含有血清促进素,可以帮助我们稳定情 绪、镇静心情

攻略3"黑五类"粥最养肾

'黑五类"是指哪五类呢?就是黑米、 黑豆、黑枣、黑芝麻、核桃。梁健宁称,主 要有以下功效-

黑米:米中的珍品,也被称为"黑珍 珠",含有丰富的蛋白质、氨基酸以及铁、 钙、锰、锌等微量元素,有开胃益中、滑涩 补精、健脾暖肝、舒筋活血等功效。

黑豆:味甘性平,不仅形状像肾,还 有补肾强身、活血利水、解毒、润肤的功 效,特别适合肾虚患者。

黑枣:有"营养仓库"之称,其性温味 甘,有补中益气、补肾养胃补血的功能。

核桃:有补肾固精、利尿消石、润肠 通便、温肺定喘的作用,常用于肾虚腰 痛、尿路结石等症。

黑芝麻:性平味甘,有补肝肾,润五 脏的作用,对因肝肾精血不足引起的眩 晕、白发、脱发、腰膝酸软、肠燥便秘等有 较好的食疗保健作用。

攻略4多温热少寒凉

冬季本就天气寒冷,饮食不宜吃生 冷寒凉食物,建议以温热食物为主。日常 饮食,可以适量增加蛋白质、脂肪以及维 生素和矿物质的吸入,或者多吃一些糯 米、栗子、红枣、羊肉等温热性质的食物,

有肋干增强身体的御寒能力, 梁建宁称, 此时正是吃羊肉的时候,从中医营养学 角度看,羊肉性温热,可以温胃御寒,能 在严冬带给大家一丝温暖。

攻略5 咸味入肾补益阴血

根据"秋冬养阴"、"冬季养肾"的原

梁健宁称,"寒从脚下起",是说若双 足供血不足,热量较少,保温能力较差, 则易受寒。《诸病源候论》说,"肾主腰 足",因此,热足是冬季的养肾良方。建议 临睡前每晚坚持用40℃~45℃的热水泡 脚,晚上7~9点,是肾经气血最弱的时 候,泡脚正好可以补充气血,促进全身血 液循环,增强防病能力,消除疲劳,改善 睡眠。泡脚时间并非越长越好,应以脚背

则,冬季适量多吃点咸味食物,如海带、 紫菜以及海蜇等,有补益阴血等作用。

泛红、身体微微出汗为宜。 羊城晚报

泡温泉非越久越好每次不超半个小时

寒冷的冬季,很多人首先想到的就 是泡温泉了。不过,温泉虽好,也要视自 身情况而定,不要盲目"入汤"。

很多人觉得好不容易泡一回温泉, 要泡就泡个够。其实,泡温泉的时间不是 越长越好。泡温泉要记住一个原则:温度 与时间成反比。一般一次浸泡5~10分 钟;水温低的温泉,一次可泡20~30分 钟。每天泡温泉的次数应在2~3次,不宜 频繁入浴。如入浴次数过多,将会导致体 力消耗过大,反而容易引起疲劳,事与愿 违。

有人认为,把温泉里的物质成分留 在皮肤上对身体有好处,其实不然。因为 如果遇到像硫黄或碱性成分浓度高的温 泉,不冲干净或擦干,待水分蒸发之后, 留在皮肤上的这些物质,浓度就会增加 数十倍,对皮肤的刺激很大。温泉所含的

硫黄及其他酸碱物质可以消炎杀菌,对 一般感染性或寄生性皮肤病颇有疗效, 但有时也会刺激皮肤伤口而造成恶化, 甚至导致"温泉性皮肤病"。

冲洗时不要用含皂清洁用品,冲洗 水温要低一点,最后擦干全身,随即在脸 部和全身抹乳液保湿,锁住皮肤水分。注 意洗澡时不要用力搓,尤其是腋下、胯 部、肚脐周围、四肢的皮肤皱褶处。

进入温泉之前,要先用小木桶取少 量温泉水浇在身上,让身体适应水温后 再进入浴池浸泡,这样可避免骤然血压 降低和贫血引起的头晕。建议先用手或 脚探测泉水温度是否合适,千万不要一 下子跳进温泉中。

长途旅行后不要马上泡温泉,先要 适当休息。空腹时和饭后应避免洗温泉, 以免引起贫血和消化不良,空腹有可能 引起虚脱。要避免酒后入浴,饮酒后入浴 最容易引发心脏或血管系统急症。

泡温泉前不要做剧烈运动。运动后 心跳加快、血流加速,加上温泉的热度作 用,对身体并不好;运动后,最好先休息 10~20分钟再泡温泉。

按摩配合。适当的穴位按摩会加强 温泉的保健功效,对一些疾病有明显的 治疗作用。女性泡温泉时间不宜过长,否 则容易使阴道中正常的酸碱度与益菌生 态受破坏,阴道容易受感染而发痒。

如果感觉口干、胸闷,就到池边歇一 歇,做些舒展的体操,再喝一些蒸馏水补 充水分。有些人喜欢全身泡得通红,这就 尤其需要注意观察是否出现心跳加速、 呼吸困难等现象,避免发生危险。出浴后 要穿好浴衣回房间休息,注意不要着凉, 应适当饮水或喝些饮料,以补充损失的

最后,有这么几种情况最好不泡温 泉:癌症患者、结核病患者不宜洗温泉, 这两类患者洗温泉后有可能发病灶转 移;严重皮肤病患者不宜洗温泉,因为有 可能引起交叉感染;心血管疾病患者,要 在医师的建议和观察下泡温泉;糖尿病 患者不能洗过热的温泉,温度过高会加 快新陈代谢,加重糖尿病人身体负担;孕 妇妊娠初期与临产期,女性月经期或身 上有伤口者不宜洗温泉;老人、皮肤干燥 或有冬季皮肤发痒问题的人,泡温泉时 间不宜太久,要记得喝水补充因体温升 高流失的水分。在热气袅袅的温泉池里, 还要记得照顾脸部皮肤,免得脸在高温 里蒸得太久。可以敷上面膜,或用冷毛巾 抹抹脸。

南方日报