

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。螨也是得过过敏性鼻炎最主要的原因。空调滤网是螨类的重要孽生地,螨类并在空调使用的高峰期具有较高的阳性检出率和密度。”

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 will 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奖。”

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、二甲苯等化学物污染,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AQI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



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

什么样的猪肉专家不买

色的瘀血。老母猪肉口感不好,不易煮熟,其肉皮厚、褶皱多、毛囊粗,呈灰白色,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

疏松,对于这种肉,消费者应谨慎购买。

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,而新鲜的猪肉应该带有肉类固有的鲜香气味。

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。

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,就应引起注意。

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择。

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。关于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、生姜炖牛肉等是正确的引补方式。

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;猕猴桃含有血清促因子,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,可以适当增加蛋白质、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,

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,这就需要特别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

水分。

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

雾霾天，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,空气污染物水平的提高,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急性加重。

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。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,避免疾病加重。

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。

怎么腌菜更放心 加点维C 三周食用最安全

在很多家庭,冬季制作腌菜是项保持了多年的传统。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,教您如何安全健康地制作腌菜。

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、黄瓜等都是不错的选择。

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,尤其要注意别沾到油污等,以免腌菜变质。

加点维生素C。从营养和安全角度考虑,腌菜其实不是很好的选择,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产生,还能防止酸菜发霉、长毛。

三周最放心。腌制中或多或少都会产生亚硝酸盐,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,仅腌制几天的“暴腌菜”,亚硝酸盐含量非常高。

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,都要注意控制温度,避免细菌滋生。

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、肾炎等慢性病患者,儿童、孕产妇等人群更应少吃。

