

# 泡“氡温泉”保健 专家提醒有风险

到了冬天,泡温泉成了不少人养生、避寒的好方式。近年来,有部分温泉企业主打“氡温泉”养生,称温泉中含有的放射性电离辐射物质“氡”可以改善皮肤,对心血管等疾病也有保健作用。一家温泉酒店的工作人员表示,该酒店的氡温泉是天然温泉,“孩子都可以泡”。

根据相关部门发布的文件,含有一定浓度的氡水可被认定为有医疗价值,但据世界卫生组织官方网站介绍,氡是造成肺癌的第二大原因,肺癌风险的增加与氡接触的增多成正比。低剂量的电离辐射依然存在癌症等长期风险,发生的可能性与辐射剂量成正比,其中儿童和青少年面临的风险较高。专家表示,放射性物质无论量多量少,都可能对正常人产生影响,消费者应根据身体情况,量力而行。

## 多地现放射性氡温泉 安全性引发市民质疑

“大冷天泡个温泉,一定很舒服。”随着冬天来临,不少市民选择去温泉酒店度假。有的市民注意到,一些温泉酒店推出了氡温泉,称这种温泉具有养生、保健等多种功效。然而,细心的网友提出疑问,氡不是含有放射性电离辐射的物质么?这种温泉真的安全么?

在浙江省的一家温泉酒店官方网站上,酒店称其共有50余个温泉泡池,日出水量3000吨。(温泉)属重碳酸钙型热矿泉,泉水富含氡、锶、钡、锑等多种有益身体健康的矿物质元素,具有调节神经系统、促进心血管新陈代谢等功效。

酒店官方网站上称,温泉中的放射性元素氡的平均含量为33埃曼,对心血管、神经系统及皮肤病有良好的疗效。



不过,在酒店温泉泡汤须知中规定:“凡患有心脏病、皮肤病、高血压、急性结膜炎、中耳炎、酗酒者、老人、孕妇、女性生理期者、有畏高症者及其他总温泉病患者请勿下水。”针对儿童的规定是:1.4米以下儿童必须有成人陪同。

除了浙江和广东,山西、云南、四川等地也有温泉酒店宣称提供氡温泉。

## 世卫组织称氡可致癌 风险仅次于吸烟

氡温泉是否安全呢?根据国家卫健委官方网站2018年发布的《原发性肺癌

诊疗规范》,氡是一种无色、无味、无嗅惰性气体,具有放射性。当人吸入体内后,氡发生衰变的放射性粒子可在人的呼吸系统造成辐射损伤,引发肺癌。

世界卫生组织官方网站介绍,氡很容易脱离地面进入空气,在空气中衰变并放出放射性颗粒。当人们呼吸时,这些颗粒沉积在呼吸道壁层的细胞上,可以在那里破坏DNA,并有可能导致肺癌。氡是造成肺癌的第二大原因,仅次于吸烟。

世卫组织表示,长时间内的氡浓度平均值每上升每立方米100贝可,肺癌

风险就增加16%。肺癌风险的增加与氡接触的增多成正比。在许多国家,饮用水取自泉水、井水和钻井水等地下水。这些水源的氡浓度通常高于来自水库、河流或湖泊的地表水,溶于饮用水的氡可释放到室内空气。

不少温泉酒店提出,根据《地质资源地质勘查规范》,含氡的温泉属于医疗温泉。而自然资源部官方网站上发布的《地质资源地质勘查规范》上表示,含有一定标准镭、氡的矿水可以被认定为“医疗热矿水”。

## 氡温泉存在一定风险 是否消费量力而行

放射化学领域专家指出,虽然含有氡的矿水属于医疗热矿水,但并不意味着就适合普通人,“我们生活中的环境很多都有放射性存在,但量一般很小。一般来说,不到一定的阈值,不会有巨大的风险。温泉机构也应该告知消费者相应的风险,不论是哪种温泉,消费者都应该谨慎考虑是否适合自己的身体,尤其是老人、孩子、孕妇等,在泡温泉这件事情上,最好量力而行。”

中日友好医院呼吸中心呼吸与危重症医学科医生王一民表示,氡、镭都是可能有放射性的物质,无论量多量对正常人可能都会有一些影响,尤其是私人单位没法控制量的情况,很可能有一定风险。“当然确实有一些医学治疗可能会用到放射性物质,但是这是在医生指导下可防护控制的,私人单位显然没有这个资质和能力。”

王一民也认为,医院进行治疗时所用的辐射量都是有定量而且是规定的,一次拍照剂量很小,“温泉酒店可不会告诉我们到底辐射剂量有多少。”

# 补钙就能长高? 专家为你解疑释惑



很多家长有这么一个观念,就是以为正在青春发育期的孩子补钙就能长个儿。那么补钙究竟能不能帮助正在青春发育期的孩子长高?补钙的真正作用是什么呢?今天,人民网科普中国就请专家为你解疑释惑。

实际上,长高和补钙并没有必然的联系,补钙能帮助青春发育期的孩子长高是一个错误的概念。决定人的身高七成是靠遗传,三成是靠外界环境因素,与补钙的多少没有直接的联系。家长为孩子及时补充钙片的意识是好的,健康的意识也是好的。但是更应该做的是让孩子多晒太阳。人体体内的维生素D是通过阳光照射皮肤生成的,没有维生素D人体的吸收不好,补充再多的钙也无济于事。

补钙,它的真正目的是给骨骼长个儿提供原材料,让骨骼长得更加结

实,但是不会促进人体快速长个儿,只是能够让骨头长得更加结实。但是,人体在缺钙的状态时,是不利于骨骼钙化的,因此也要保证人体内钙的补充。

在社会上有个误区,只要孩子长得慢、长得矮,家长就认为是缺什么东西,就开始补各种东西,越补越好。很多医生在门诊经常能够碰到这种情况,孩子补着补钙早熟了,开始出现各种问题。

生长发育关系到孩子的身高、形体等很多不同的方面。影响生长发育的因素非常多,但是最基本的还是健康的生活习惯。比如说吃饭的问题、运动锻炼的问题、睡眠的问题,还有就是有一些疾病的问题。因此从小孩子就要养成良好的生活习惯,均衡营养、按时吃饭、勤于锻炼,那么生长发育就会保持在健康正常的范围之内。

# 专家建议:三岁以下儿童不宜戴口罩

流感季来临,一次性医用口罩和一些针对儿童的卡通口罩卖得非常火。对此,专家建议:选择口罩应主要考虑两点——防护等级和舒适度。

专家指出,除一次性普通口罩外,其他多种类型的口罩对PM2.5均具有一定的防护功能,经口罩阻隔后的空气均符合中国《环境空气质量标准》。专家建议,选择符合中国呼吸防护用品标准的口罩最佳,一次性普通

医用口罩无法满足阻隔雾霾灰尘需求。

据了解,随弃式口罩一次性使用最安全,因为这类口罩作为日常防霾,虽然滤棉不会因为长时间使用而失效,但反复佩戴口罩可能造成固定带、鼻夹损坏、面罩变形、变脏等。专家提醒:如果佩戴时感觉呼吸阻力变大,或看到口罩有破损、变形、变脏时,应更换新口罩。

专家还建议,3岁以下儿童不宜佩戴口罩,看护不当容易窒息;3岁以上儿童可以选择戴纱布、棉布口罩,因为这类口罩对灰尘过滤能力比较好,同时也比较舒适、透气,比较适合孩子佩戴。此外,要注意多摘下口罩、呼吸新鲜空气,患有呼吸系统的患者尤其是哮喘患者、老人、儿童,长时间佩戴口罩可能导致呼吸不畅。



生活当中,我们难免会碰到各种琐碎小难题。掌握一些窍门,略施小计,也许就可以让生活难题迎刃而解了。

## 手指上的健康密码

树叶干枯一般是树根缺水,一个人内脏经脉是否健康通常能从手指反映出来。中医认为,手指是人体上肢的末端,气血流注到此而返回,五个手指有六条经脉循行。临床发现,按捏相应手指可缓解或消除对应经脉或脏腑系统病变及症状。

**呼吸系统:**按捏拇指。拇指为肺经循行部位,拇指第一节(即末端)肥大、根部缩小,可能是肺经有病变。肺主气,司呼吸,上通喉咽,开窍于鼻,拇指异常变化为肺气不足,这类人群易患感冒、咳嗽等呼吸系统疾病。少商穴(位于拇指末端桡侧,指甲根角侧上方)是肺经精气传达到大肠的起始点,按捏拇指能够有效地缓解咳嗽、扁桃体炎等肺病症状。

**消化系统:**按捏食指。食指为大肠经循行部位,大肠上接小肠,下通肛门,有吸收水分、排泄粪便的功能。手阳明大肠经起于商阳穴,为手阳明大肠经的井穴(穴位均位于手指或脚趾的末端处)。经常按捏食指末节桡侧的商阳穴可以缓解便秘、腹

胀、易疲劳、感冒(肺和大肠相表里)、耳聋、齿痛、咽喉肿痛等问题。

**循环系统:**按捏中指。中指为厥阴经循行部位,反映心包经和肝经的病变。心包为心脏的外包膜,主血脉、神志。若中指苍白、细小、弯曲、指节漏缝,提示心血管功能差或贫血。若中指指掌关节横纹增多,出现青筋,与生活不规律有关,提示精神情志异常(如失眠、多梦、健忘等),或提示可能出现脑动脉硬化(中风等)。临床心脏病的急救多用中冲穴(位于中指末端最高点)催醒,日常有心律不齐、心慌心跳等情况可刺激此穴。有心慌时,可用拇指指腹按压中冲穴,力度要适中,每次5分钟,每日2次。另外,中冲对疼痛较为敏感,困倦时揉捏此穴,还能醒脑提神。

**神经、内分泌系统:**按捏无名指。无名指为少阳经循行部位,反映三焦经及胆经的病变。三焦主全身之气机和体液代谢,胆有助消化和主决断的功能。无名指若弯

曲、横纹增多,多提示内分泌失调,表现为全身有莫名不适感,容易疲倦乏力、精神不振。

无名指上的关冲穴(位于无名指末节尺侧)是三焦经的首穴,是急救之一,主要功效为泻热开窍、清利咽喉、活血通络,主治头面部疾病、脑血管病、热病、小儿消化不良等,经常刮无名指可治疗以上病症。

**泌尿系统:**按捏小指。小指为太阳经和少阴经循行部位,可以反映心和小肠、肾和膀胱的病变。肾主生长发育和生殖,主骨藏精。小指长、粗、直,提示先天肾精充足,生殖机能强;小指短、细、弯曲,提示有肾气不足、腰酸腿痛、精力减退、易疲劳等问题,重者头晕目眩、生殖功能减退。小指中的少泽穴(位于小指末节尺侧)有调整局部气血运行,使经脉里的水流动起来的作用,还可温经通乳。临床治疗热症,通常采用少泽穴刺血的方法,平时若有咽喉痛、发烧、牙龈肿痛等不适,可按摩此穴。

# 手指上有健康密码

# 中医教几招居家防感冒

## 中医教几招 居家防感冒

每年冬季又到流感高发季节,除了提前注射疫苗、加强锻炼做好防范之外,生活起居还应该怎么做帮助孩子防感冒?专家为大家解读中医在预防感冒方面的一些“妙招”。

首先是日常起居,任何季节出现天气反复都要注意加衣保暖。冬季人体特别要注意的保暖部位是头、颈部、背部和脚,这样才能提高人体的防御能力。

其次,女孩子不要贪靓一味穿裙子、露脚脖子,一定要注意腿部、脚裸的保暖。

再次,是注意多饮温水,也可以在水里加一点蜂蜜、柠檬等。注意开窗通风,保持室内空气清新。房间里放一盆水或用加湿器来提高房间的湿度,减少干燥空气对呼吸道的刺激。

中医还有几招保健预防,在家就可以做:

按摩迎香穴:首先将双手手掌对搓,搓

热之后按压迎香穴(鼻翼两侧),直到穴位出现疼痛、酸胀的感觉。按摩迎香穴可以预防感冒,若是已经患病,也可缓解鼻塞、流鼻涕的症状。

**坚持泡脚:**晚上睡觉之前用热水加一点醋来泡脚可以帮你驱走体内的寒气,预防感冒。醋还能帮助人们杀菌,抑制病毒生长。要注意泡脚时,水量要没过脚面,才可以有效驱除寒气,同时配合按摩足底涌泉穴(足底前部凹陷处),可消除疲劳,增强免疫力。需要注意的是,糖尿病人切忌泡脚水温过热。

**刮痧后背:**以坐位俯趴在床上,用刮痧板蘸取刮痧油,从脊柱两旁开始从上向下刮,手法要轻一点,多刮几次,直到皮肤出现紫色斑块为止。

**适当食用葱姜:**阳虚畏寒的人可以通过吃大葱、生姜等食物来增强抗寒能力,提高身体的免疫力,大蒜还同样有杀菌功效,也是防病的好帮手。

# 不能替代蔬菜杂粮 吃了土豆米面就要少



土豆是人人喜爱的美食食材,既能当主食,也能当菜,还能当零食,很少有食品像它这样“多面手”。然而,需要提醒大家的是,如果土豆吃的方式不对,可能会给健康带来麻烦,以下3个错误尤其要避免。

**错误1.用土豆替代蔬菜。**如果用土豆替代其他蔬菜,必然会增加膳食的总能量摄入,同时提升膳食整体的血糖负荷。比如说,一碗米饭+一碗炒青菜,和一碗米饭+一碗炒土豆丝,在炒菜油相同的情况下,肯定是后者热量高,血糖反应也高。

**错误2.用土豆替代全谷物。**用土豆替代燕麦片、糙米、杂豆等全谷杂粮类食物当主食,也会提升膳食的血糖负荷。研究证实,如果用一份土豆代替全谷物,则2型糖尿病的相对风险上升30%。替代白馒头白面包就没有这个风险。

**错误3.摄入油炸薯条。**土豆经高温油炸后,原料会吸收大量的烹调油,导致脂肪含量大幅提高,极易造成人们脂肪摄入过多,增加高血压、糖尿病、心血管疾病的风险。

总而言之,吃过多的土豆食品,会产生较高的血糖负荷,高血糖饮食又会引起餐后高血糖症,与内皮功能紊乱、氧化应激和炎症这些引起高血压、心脏病的重要潜在机制相关。此外,过量的土豆增加了饮食摄入的总热量,导致体重增长,而研究确认超重和肥胖会促进糖尿病和高血压。既然吃土豆不得法就会增加糖尿病的患病风险,是不是就不能吃土豆了呢?答案显然是否定的。只要把握以下几个小妙招,就能避免吃土豆带来的麻烦。

1.把土豆当饭吃,不要替代蔬菜。根据2016版中国居民膳食指南,推荐居民每日摄入谷薯类250~400克,其中包括土豆在内的薯类平均每日摄入量50~100克。它是当主食来吃的,不算在每天300~500克的蔬菜中。如果想享用土豆烧牛肉,土豆是在菜肴里面的,那也没关系,但吃了土豆,就要相应扣减米饭。

2.只用土豆替代白米白面,不用它替代全谷杂粮。土豆作为主食吃时,替代相应的米饭馒头,不仅不会快速升高血糖,还会增加膳食中钾的摄入。即是比较的土豆,升糖指数也不超过白馒头白面包和小米粥,所以不用太担心。

3.选比较脆口的土豆品种。土豆品种差异对升糖指数数值的影响极大。日常生活中,没有办法像实验室研究一样精确测定土豆的血糖负荷值到底有多高,但凭口感判断也大致不差:选购土豆时,选择脆性相对较大,不那么面软,烹调起来不那么容易软烂的土豆,升糖指数也会低一些。

4.烹调时少加油。传统的土豆烹调,都是配以高油高盐,比如大家常吃的土豆炖牛腩、大盘鸡等。这样的土豆菜肴不仅会增加膳食总脂肪量,总热量也随之升高。烹调时少加点油,发胖的风险就不那么高了。

5.稍微凉点再吃。与土豆热食相比,在8℃放置24小时后升糖指数降低26%,冷却导致快消化淀粉转变为慢消化淀粉,抗性淀粉含量显著增加。其他研究也发现经冷藏后的土豆升糖指数能降低约25%。

6.吃土豆配点醋。类似醋酸的添加物,是通过降低胃排空的速度来降低血糖反应,延缓了健康人摄入土豆后的餐后血糖和胰岛素上升速度。中国人爱吃醋溜土豆丝、酸辣土豆丝,既能保护维生素C,又能保持脆口,只要少放点油,再相应少吃点米饭馒头,就是一种降低血糖反应的好方法。