

高原旅游中的几个误区

◆ 白春学 王桂芳

第一、服用红景天后就不会发生高原反应了。这是错误的。这是因为,红景天虽然具有抗缺氧功能,服用后可减轻高原反应的表现,但是并不是只要服用红景天后就不会发生高原反应了。高原反应发生的原因是因为人体对氧气的需要与环境中氧气供应不足不平衡引起的。环境中氧气含量远低于人体正常需要量,不能满足人体的要求,因此人体必须通过呼吸加快、心率加快、血管扩张等一系列表现来代偿,这种代偿到一定程度后就会出现高原反应的症 状,即头痛、气急、心慌等表现。服用红景天可使这些表现减轻,可使人体迅速适应,但不能消除高原反应。

第二、发生头痛等高原反应表现后,服用红景天就不会头痛了。这是错误的。红景天中的红景天苷对提高低氧运动的耐力有明显效果,能在整体水平上提高机

体缺氧时的有氧代谢过程,对缺氧后再给氧损伤心肌细胞有保护作用。但红景天作用缓慢,一般需要进入高原前两周左右服用,发挥时间较长,因此不能用来缓解高原反应已经出现的症状。这些症状可通过服用去痛片、高原康、日夜百服宁的夜片等药物来减轻症状,稍微休息数日就会减轻许多。

第三、坐火车去西藏不会发生高原反应。错了。是否发生高原反应与交通工具无关,而与上升高度的快慢有关。此外,还与人体耗氧量有关。坐火车进高原的上升速度较飞机慢,但如果在行进过程中不注意休息,剧烈活动,增加了机体的氧耗量,也会增加发生高原反应的机会。飞机进青藏高原之所以会发生高原反应,是因为人体在短时间内暴露于低氧环境中,还未来得及适应。

第四、老年人不能去高原。不



完全对。老年人能否进入青藏高原,这不能简单地用一句话来回答。

一般来讲,随着年龄的增长,机体各脏器的功能也随之下降,对环境变化的适应能力也愈差。老年人的某些脏器可能已经存在潜在性的功能减退,也许在平原环境中一时还不会表现出来,但若到达高原,为适应高原的特殊环境,各脏器尤其是心、肺、肝、肾等重要脏器都要通过增加活动来

满足机体的需用。这时已有潜在性功能减退的脏器就可能发生明显功能障碍,而不易适应高原环境。假如已有明显的疾患,重要脏器的功能已受到一定程度的损害,就更无法适应高原的特殊环境了。所以说老年人要适应高原环境是有一定条件的。老年人如果身体健康,无明显器质性疾病,在进入高原后大多数都能较好地适应。曾观察到74岁老人进入高原后并无明显不适。

在这里要强调的是,老年人进入青藏高原要慎重对待,在进入高原前最好能作个较全面的体格检查。若发现患有明显的心、肺、肝、肾等重要脏器疾病患者,就不要进入高原地区,以免发生意外。如果经检查未发现明显的疾患,在作好充分准备的前提下,可以进入高原。

(作者单位:复旦大学附属中山医院呼吸内科)

电脑是现代健康的杀手 ◆ 屈象

越来越多的人在抱怨自己患有肌肉反复拉伤的症状,医学上称为RSI,这种症状通常是由反复动作或不良姿势导致肌内长期处于紧张状态而引起的。过去,这一症状曾在装配流水线员工身上尤为凸显,今天,也在同电脑有关的工作群体中显现。

RSI的症状包括:腕部、手臂、背部偏上区域、肩膀以及脖子的连续性疼痛;手指以及手部的麻木、暂时失去感觉,且这些麻木或疼痛甚至会影响睡眠;手臂握力减弱,臂部肌肉有时也会麻木。

不过,针对RSI的早期阶段,还是有防治措施的,主要包括:

在察觉疼痛或者疲劳的时候,暂停使用电脑;
保持正确姿势,避免把头部、



颈部前伸,保持背部挺直,双脚要平放在地板上;

注意间隔休息,可以在自己的电脑上安装一种计时提醒软件,确保适时休息;

保持充足睡眠,并坚持锻炼,以维持良好的身体状态;

掌握一些让肌肉放松的技巧,保持脖子和肩膀肌肉的放松;

保持腕部自然平直,既不要搭

放在桌面的鼠标上,也不要向上、向下或者向一侧弯曲。调校好摆放键盘平面的高度以及倾斜度,让腕部处于最佳的自然摆放状态。

电脑对健康的另一危害,是导致视力综合征(CVS)。它的症状:眼睛发干、疼痛、疲劳;难以聚焦;重影;视力模糊;对光敏感度加强;头痛;肩部和颈部疼痛等。

为避免或减轻CVS的症状,应采用适当的光度来降低眼的疲劳,并避免光度过于刺眼。如需长时间使用电脑,应该把室内光亮度降为平时办公室亮度的一半左右。可用百叶窗或者窗帘来遮挡外部的强光。最主要的是连续注视电脑屏幕的时间不宜过长,每隔半小时左右闭一下眼或眺望远方,以缓解双眼的疲劳。

养生之道皆在生活中 ◆ 丁永明

伸懒腰有益健康

人在疲倦时伸个懒腰是很舒服的。尤其对伏案工作的人来说,伸懒腰更是一种非常有益的体育活动。伸个懒腰会引起全身大部分肌肉的较强收缩,在持续几秒钟的伸懒腰动作中,很多淤积的血液被赶回了心脏,就可以改善血液循环,与此同时,肌肉的收缩和舒张作用,亦能增进肌肉本身的血液流动,使肌肉内的废物得以带走,从而消除疲劳,振奋精神。此外,伸懒腰时,人们两臂外展,出现扩胸运动,能使人心旷神怡,开怀气畅。

吃水果要适量

过量食用水果,会使体内积蓄大量维生素C,进而产生草酸。草酸与人体汗液混合排出,会损伤皮肤,



使皮肤变得粗糙,严重者还会产生药物过敏性皮炎。美国科学家认为,吃水果根据不同季节和不同病症加以选择,如秋、冬季,天气干燥,应选择有利尿解毒作用的梨或有润肠作用的香蕉、苹果;肠胃消化不良、老年性心脏衰弱、冠心病和高血脂病

患者,常吃山楂,大有裨益。

不要过量吃鸡蛋

鸡蛋吃法很多,但以下两种食用方法最佳:一是将鸡蛋拌在汤内,或用滚开水冲服,这样有利于吸收;二是煎荷包蛋并加适量白

哺乳动物 的幼仔在出生的最初一段时间,是一生中生长发育最快的时期,所需要的营养全靠乳汁提供,因此乳汁的营养相当全面,又容易消化吸收。牛奶对于人类具有很高的营养价值,西方医学之父希波克拉底称赞牛奶是“接近完善的食品。”

牛奶是液态的,水分占88%,相应各营养物质的绝对含量不高,所以牛奶必须保证一定的食用量才有意义,才能满足人体对营养物质的需要。

美国农业部对组成膳食的食物种类和食用数量,建立了一套打分的评价体系。总分为100分,牛奶占五分之一,为20分,一天饮240毫升1瓶牛奶为5分,饮1瓶半得10分,饮2瓶才到20分。食用量与分值不成比例。强烈提示,牛奶不但应作为膳食的组成部分,还要饮用足够的数量,每天喝2瓶牛奶并不多,对长身体的儿童,每天应该饮用3~4瓶牛奶。

牛奶营养上的特点是钙含量高,质量好。所有食物中人体对牛奶中钙的吸收利用率最高。一生中机体最容易缺乏的营养素就是钙,所以终身要补钙,最佳的来源就是牛奶和奶制品,不论什么年龄段的人群都应多喝牛奶。



糖,这样营养效果最显著。有人觉得鸡蛋营养丰富,因此主张多吃,其实这完全是误解。据测定,按人体对蛋白质的需要量,每天最多吃1至2个鸡蛋就足够了。

饭前先喝一碗汤

在吃饭前先喝点热汤,对控制体重的增加是有帮助的。

一般说来,吃饭快的人容易发胖。这是因为大脑的食欲中枢接受“已吃饱”的信号需要一定的时间。但如果饭前喝一碗汤,则可减少饭量,从而防止发胖。

早餐不仅要吃饱

早餐是一天当中最重要的一顿饭。一顿好的、高蛋白的早餐可以使血糖能在较长的时间里保持正常水平。早餐除有热饮料如咖啡或茶外,还应有谷类、燕麦食品,动物蛋白质和牛奶、酸牛奶、鸡蛋、水果或果汁,含有少量的脂肪和糖的食品。早餐一定要吃得好好。

爱好游泳 不忘护发

◆ 兰文

多数游泳池使用的是自来水,不仅自来水本身是用液氯或漂白粉消毒,而且游泳池水也常需要额外加入此类杀菌消毒剂。但液氯和漂白粉都属于强氧化剂,对头发有较强的损伤作用。美国科学家对108名游泳爱好者作的一项调查表明,经常游泳后未及时用清水冲洗的人,头发呈现不同程度的“积累性损伤”,严重的已失去光泽,变黄、变脆,甚至断裂。

海水浴的主要问题是海水中的盐分和微细沙粒。倘若游泳后马上梳理湿发,这两种细晶体会使头发受损,伤害发丝。另外,盐分在紫外线的辐射下,可使头发中的角质发生变化,导致发丝变黄、变干燥。

因此,为维护护发健康,游泳时要戴游泳帽,把头发包紧,尽量使头发少与池水(或海水)接触;坚持每次游泳后用清水洗发,并可适当搽些护发油;湿发忌用电风吹干,因电吹风的局部温度较高,热能传递不匀,会使头发受损。

