

去高原前,需了解的问题

◆ 白春学



筹划高原游前,该做些什么准备?到西藏、云贵川、青海等地高原游,先要自我评估一下身体状况是否胜任拟定行程;在心理上确定了自己能胜任这个行程后,再到专业医生处进行体检,了解有无禁忌症;然后根据医生的建议准备一些备用药品;当然还要根据自己的时间来选择交通工具,选择一下旅游线路;在当今互联网时代当然不能少了到网上查找一下资料,了解一下那儿的风土人情,有无特别需要注意的地方。

简单来说,要做的准备:一是过心理关、身体关;二是做身体素质准备、行程前准备。

高原游如何选择交通工具?

不同的交通工具,对于不同的旅游者来说各有优缺点。具体选择何种交通工具,依不同旅游者情况而定。在青藏铁路未通车前,人们只有两种选择,即飞机、汽车进藏,但现在又多了一种选择,也就是火车进西藏。在此列出各种方式进西藏

的优缺点,以供旅客们选择。

飞机进西藏的好处是节省时间,但由于迅速置人体低压低氧环境中,容易发生高原反应,当然费用也较高,特别适合商务人士及时间紧张的年轻人。火车进西藏的优点

是,在慢慢行进的过程中人体逐渐适应低氧环境,人体不易发生高原反应,而且费用也低于飞机,但是由于长途旅行以及车厢内空气不流通所引起的人体不适也会加重疲劳,这种方式适合时间充裕又把旅行当

成享受的游客。汽车进西藏是一种充满挑战的活动,适合那些职业旅游者。如果是商务旅行,由于时间紧张,可能只能是飞来飞去;对于时间较紧张的年轻人来说,这种方式也较常用。如果能有充足的时间,“坐

着去、飞回来”是个较合适的方式,能使人体慢慢适应高度的变化,不易发生高原反应。

有人不适合到西藏吗?

西藏特殊的高原环境,高海拔、强日照、低氧、寒冷等,对身体会有一定影响,因此到西藏旅游之前一定要去医院作身体检查,在肯定自己心肺等主要脏器能胜任的前提下,才能启程。

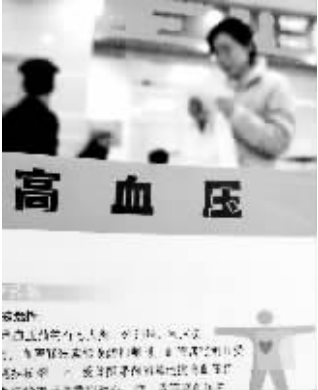
心、肺、脑、肝、肾有明显病变,以及严重贫血或高血压的病人,切勿盲目进入高原。你如果从未进过高原,建议你在进入高原之前,进行严格的体格检查。

患有器质性疾病、严重贫血或重症高血压的游客对高原环境的适应能力较差。他们在进入高原的初期,发生急性高原病的危险性明显高于其他人;若在高原停留时间过长,也较其他人易患各种慢性高原病。同时由于机体要适应高原环境,肝、肺、心、肾等重要脏器的代谢活动增强,使这些脏器的负担加重。一旦这些脏器出现疾患,便会使病情进一步加重。因此,建议旅游前向专业医生咨询,专业医生会告诉您是否适合去西藏。

(作者单位:复旦大学附属中山医院呼吸内科)

优质蛋白有利降血压

◆ 贺耀宗



2002年卫生部资料显示,我国18岁及以上居民高血压患病率已高达18.8%,全国患病人数1.6亿多。与1991年相比,患病率上升了31%,高血压知晓率、治疗率和控制率虽有所提高,但仍处于较差水平,分别为30.2%、24.7%和6.1%,还不及美国1976~1980年的水平。不可辩驳的事实说明,高血压已经成为我国一个严重的公共卫生问题。

高血压是一个由多种病因引起的处于不断进展状态的心血管综合征,是导致心、脑、肾、血管等多器官损害最重要的危险因素。而促发高血压的危险因素又是多方面的,许多研究结果证实,长期饮食结构对高血压有重要影响。2002年卫生组织的全国居民27万人营养与健康状况调查资料显示,近年我国居民膳食质量明显提高,但城市居民膳食结构不尽合理,畜肉类及油脂类消费过

多,导致高血压等慢性非传染性疾病患病率迅速上升。因此,改善膳食结构已成为预防和治疗高血压的一项有效的基本措施,是高血压一级预防的基石。

高钠盐引发高血压已是人们熟知的事实,但蛋白质与高血压的

关系就很少有人知道。事实上,增加摄入优质蛋白同样可以使血压下降。我国北京与广州一组流行病学资料对比,广州男女工人血压均值、患病率、发病率均明显低于北京,除了北京人摄取钠盐和脂肪较广州人多外,认为和广州人膳食蛋白质特别是鱼类蛋白质较高有关。有研究表明,每周吃鱼4次以上和吃鱼少的人相比,与高血压有关的冠心病发病率减少28%。因此,营养学家建议:改善动物性食物结构,减少含脂肪高的猪肉,增加含蛋白质较高而含脂肪较少的禽类和鱼类。蛋白质占总热量15%左右,动物蛋白占总蛋白质20%,提倡多吃优质蛋白质。公认的蛋白质质量从优到相对较差的顺序是:奶、蛋、鱼、虾;鸡、鸭;猪、牛、羊肉;植物蛋白(其中豆类最好)。并增加含钾和钙较多的新鲜绿叶菜和水果。

美国老人性生活状况调查

◆ 王敬成



调查同时发现,老人身体健康的程度与性生活活跃的程度呈正相关。身体好的人性行为的次数几乎是身体差的人一倍以上。在有性生活的老人中间,有一半人多少还带有一点性方面的毛病。在男性中,最普遍的是勃起有问题,占37%;女性方面则多表现为性冷



淡,占43%;阴道干涩,占39%。而不能达到性高潮的占34%。另外大约有1/7的男性要靠伟哥等壮阳药助性。被调查者中只有22%的女性和38%的男性在50岁以后曾与医生专门谈过性的问题。在受访者中有一对84岁的夫妇,家住洛杉矶南郊。他们之间保持良好的性生活

关系已达60年之久。他们现在每天一起散步两次,喝少量的红酒,彼此经常长谈。他们认为,性生活可以解除生活中各种忧虑,忘却各种烦恼。在调查中有更多的男性赞同这种观点,但也有13%的女性和35%的男性认为性生活对他们说来其实是无关紧要的。

为让广大
市民了解和掌
握科学预防与
控制传染病的
有关知识,增强
自我防范意识,
上海市科学技
术协会、九三学
社上海市委
会、上海市应
急管理办公室、
上海市疾病预
防控制中心,将
于2007年9月
27日下午2:00
在科学会堂思
南楼三楼报告厅
(南昌路59号,
思南路口)联合
举办以“公共卫
生与城市安全”
为主题的名家
科普讲坛,由
市疾控中心
终身教授康来
仪先生作“现
代传染病预防
与控制”的科
普演讲。

即日起开始接受市民预
约登记(9:00~17:00),预约电
话:53827147、53825422。

越来越多的专家认为,性生活的状态是人类健康的一项重要的指标。它可以作为糖尿病、炎症、癌症和其他疾病的一个预警信号。性生活不和谐可以导致忧郁症和脱离社会生活的倾向。

最近在《新英格兰医学杂志》上,公布了一项在美国全国范围内对57岁~85岁老人的性生活状况的调查报告。在这次调查中,专家们上门拜访了3005名男女对象,每次在将近2小时面对面访谈的同时,他们还采集了受访者的血液、唾液和其他能说明激素水平以及有否性传染疾病的样品标本。他们还测定了老人的味觉、听力和嗅觉,因为这些感觉包括对异性体味中散发的外激素(又称信息素)的敏感程度可以直接影响到享受性生活乐趣的程度。结果发现,美国老人的性行为和对性生活的兴趣在70岁以后开始下降。在57岁~64岁的人群中,73%的人有正常的性生活。64岁~75岁中,占53%。但出人意外的是,即使在75岁~85岁之间,尚有26%的人有性生活。他们中间比较活跃的人,每月有2~3次以上的性生活。在各个年龄段中,妇女的性活跃程度一般要低于同龄的男性,其中一部分原因可能是她们的配偶已经过世更多。



我们都知道,含有各种食品添加剂的加工食品对儿童健康成长不利。最近,英国食品标准局的专家还表示,要尽量少让孩子使用饮料、甜食等加工食品,因为食品中的人造添加剂会严重影响儿童的情绪,他们会因此变得注意力下降、学习成绩变差。

英国食品标准局公布的研究报告显示,食品添加剂与孩童易怒、注意力差、学习进度缓慢等症关系密切。这份报告是由英国南安普敦大学的营养学专家进行的,报告指出一些人造食品添加剂会伤害儿童的神经系统,儿童会因此变得脾气暴躁。

现在还不完全清楚食品添加剂对儿童神经系统的伤害机理,也不完全清楚哪些食品添加剂是安全的。因此营养学家告诫父母,唯一规避风险的方法就是减少孩童食用含添加剂的食品。早在20多年前,就有部分食品添加剂被认为会引发呼吸问题与气喘等过敏,也有类似研究指出,食品添加剂可能影响脑部发展,但研究证据不够充分。

注意力不集中会导致儿童出现多动症。因此,“多动症儿童援助组织”的邦黛女士担心,人造食品添加剂可能让孩童心情起伏不定,哭泣、尖叫、无法入睡,或出现呼吸困难、皮肤起疹子等身体反应,南安普敦大学的这份研究也证实了邦黛女士的担忧,也有助于解释近年来罹患注意力不足多动症的孩童人数攀升的原因。

食品添加剂可能影响儿童情绪

◆ 徐娜