

硒,可以改变世界!

◆ 解雯雯

硒的小故事

◆ 故事一

江苏如皋的长寿园里的一块石碑上刻着这样一个故事:传说秦始皇在统一中国之后,叫徐福寻找长生不老药。徐福带着童男、童女到海里去找,几次都没找到。最后一次找到了,但风浪把船吹翻了,众人掉到大海里,这个传说中的长生不老药就是硒。据相关记载,徐福翻船的区域就在如皋附近的海域。而今日的如皋也成为世界著名

的长寿之乡,难道这里真的有秦始皇寻找的长生不老药吗?

中科院南京土壤研究所专家通过3年探索,初步揭开了长寿之乡如皋寿星多的秘密:与当地的微量元素硒含量息息相关。专家对硒分布的地理位置进行分析后发现,很多硒是水溶性的,会随水流动。如皋有条海沟,因此硒的沉积量比较大。

◆ 故事二

相传,唐玄宗的女儿永乐公主年幼时体弱多病,十四岁时还是一个羸弱憔悴的丑丫头。在她十五岁那年,爆发了“安史之乱”,永乐公主随皇帝出逃,流落到陕西沙苑一带。从此,小公主便以当地产的“沙苑子”(药材名为:“潼蒺藜”)为茶。不料,她渐渐病退,两三年后竟变得婀娜娇美,楚楚动人。“安史之乱”平定后,永乐公主回宫时便随

身带了一些“沙苑子”,并把它送给父皇肃宗皇帝饮用,几十天后肃宗感到自己耳更聪、目更明、精力倍增。从此,“沙苑子”被视为灵丹妙药而名扬天下。

现代科学揭开了它的谜底,原来“沙苑子”(药材名:“潼蒺藜”,豆科植物扁茎黄芩的种子)中含有一种很丰富微量元素——那就是硒。

硒,正如它的名字一样,以“月之女神”的光芒,在黑夜中照耀着地球上的生命。当她灵光一现的时候,整个世界都为之改变。

美国著名硒专家、班奈尔大学教授 Combs 多次撰文陈述,现行硒摄入标准是从满足人体基本生理需要考虑的,但不足以防癌、防病,若从防癌防病角度考虑,有必要进一步提高标准和摄入量,这意味着全球绝大多数人需要补硒。

硒将改变世界,科学家用了整整几十年的时间印证了这句话。由于以往我们缺少对硒的认识,多少人用生命付出了沉重的代价。国外一位致力于微量元素研究的学者说过这样一段话:对人类来说,在过去的时间里,最大的悲哀不是缺硒,而是我们没有意识到硒对人类健康的重要。难道我们还要把这个遗憾带入21世纪吗?

多少年来,医学创造的奇迹一直改变着这个世界。小小的一滴牛

痘疫苗让人类免除了天花的流行;抗生素的使用,拯救了全世界无数个生灵;新技术、新药物使许多不可治愈的疾病被攻克,预防医学让人类摆脱了疾病的缠绕,人的寿命在不断增长,这一切无不归功于医学的贡献。没有人不承认,医学上任何一个新发现,不断改变着这个世界。

在人类历史上,也曾有“一杯牛奶拯救一个民族”的奇迹,那就是在日本,为了提高全民身体素

质,从幼儿时代起每个人都要补充足够量的牛奶,几十年后,日本整个民族的身高与身体素质都有了惊人的进步,伴随着是寿命的延长和综合国力的增强。作为营养剂的硒,会超越这一奇迹吗?在远离战争、饥饿、自然灾害威胁人类生命的今天,还有什么比战胜疾病、延长生命对人类更加宝贵的东西吗?如果硒可以做到这一点,我们就有理由说,硒能改变世界!

(摘自《医药世界》)

新民健康发起 2015 年度慢性疾病防治工程

防护眼病 珍爱光明

2015 年“沪上光明行”活动即日开启

◆ 解雯雯

强烈的阳光和紫外线很容易伤害我们的眼睛,加上潮湿的空气容易滋生细菌,眼睛总感觉到干、痒、涩,这个时节正是眼病的高发时期。那么,在这样的环境下,如何有效防止我们的眼睛被伤害?为此,2015 年上海“沪上光明行”活动即日正式起航,读者凭本报预约可优惠享受眼病筛查。

警惕! 夏季眼病高发危害多

近日,沪上眼科门诊量剧增,因眼病求诊的患者尤其多。据眼科专家介绍,夏季气候多变,正是一些眼睛疾病高发的季节。强烈的紫外线会“晒伤”眼睛,多表现为眼部皮肤红肿,疼痛难忍,伴有畏光、流泪和睁眼困难等,发病期间还有视物模糊的情况,如果眼睛在烈日下暴露时间过长、光线过强,会导致结膜性黄斑(睑裂斑)及白内障。此外,潮湿的空气容易滋生细菌,造成结膜炎,表现为大量的黏稠分泌物,以及畏光多泪等。麦粒肿也是夏季易发的眼病,眼皮有小疖,微痒,局部红、肿、热、痛等,出汗时不注意眼部皮肤清洁或用手揉眼睛,导致眼部细菌滋生,长出麦粒肿。夏季长时间置身于空调房间或者空气不流通的

环境,干眼症也易发。

专家建议,减少阳光曝晒与眼部适当防护是避免眼部受到伤害的两大原则。应该尽量避免在上午 11 时一下午 2 时,即紫外线辐射量巅峰时段长时间地停留在户外,以减少过度的阳光照射。配戴偏光太阳镜是防紫外线的重要手段,可降低发病率。同时要注意消除不良卫生习惯,保持充足的睡眠。正常人群也要定期去医院进行眼科检查,预防眼病的发生,一旦出现眼睛不适,要及时去医院就诊。

沪上光明行,爱眼护眼从你我做起

为提高市民对眼病的认识,达到早检查、早预防、早诊断、早治疗的目的。2015 年上海夏季“沪上光明行”活动即日开启,为市民眼部健康护航。

即日起血脂四项、血糖、血压、血常规、心电图、特殊视力检查、验光、眼压、裂隙灯下眼底检查等 9 项检测,通过有效预约申请后可享受优惠。本次活动名额有限,报满即止。读者需通过报名电话预约获取参与编号,持编号及此单据参加本次活动。

活动信息

邀请对象:本次活动限额 200 名,额满为止。
报名时间:即日起至 9 月 12 日
报名方式:拨打新民健康热线:021-52920871 进行报名(9:30 至 17:30);
或编辑短信“沪上光明行+姓名+联系方式”发送至 15921381608
温馨提示:由于报名读者较多,遇到占线情况请您耐心等待。

张口抬肩 呼吸困难 胸闷憋气 猝死隐患

哮喘为何立秋后易复发

立秋过后,白天炎热,夜晚凉爽,昼夜温差加大,哮喘进入高发期。若不及时治疗极易反复发作,并给秋冬季的病情加重埋下隐患。究其原因,首先是人体和自然界开始进入了“阴盛阳衰”的阶段,同时患者本身阳气不足,一旦外界寒气侵入,哮喘便会复发。

阴邪寒气内外夹攻

对哮喘有着千年防治经验的祖国医学指出,哮喘的根源是患者体质虚寒,中医叫阳气不足,从而致肺、脾、肾三脏受病,功能失调,导致“痰湿伏于内,胶结不去”。因此,每逢炎热的夏季,人体和自然界的阳气最盛之时,哮喘会处于缓解期,不易复发。但是,很多哮喘患者在酷暑季节长时间使用空调,寒气逐渐聚集在人体中。立秋过后,人体和自然界开始“阴长阳消”,外界的“阴邪”与聚集在人体中的寒气内外夹攻,哮喘就会急性发作。因此,立秋过后对哮喘的防治是哮喘在秋冬不复发的重要保证。

哮喘防治别入误区

很多哮喘患者对防治哮喘存在误区。第一,缓解当作“病好了”。不少患者症状缓解时,就以为病“好了”,不再需要治疗。殊不知,治疗哮喘关键要持之以恒,如果在急性发作时用药,在缓解期停药,长此以往,哮

喘不仅不能得到控制,还容易引发肺源性心脏病、慢性阻塞性肺病。第二,激素最有效。很多患者认为只要靠激素药剂就能控制哮喘发作。其实,长期使用激素不仅不利于真正控制哮喘,还会出现耐药性及诸多副作用。尤其使儿童患者出现肥胖,阻碍生长发育的骨关节并发生等较为严重的副作用。第三,追求“一次见效”。有的患者一次治疗有了效果,就以为“治好了”,而有的患者一次治疗不见效就以为“治不好”,都不再坚持。其实,解决哮喘复发必须要治根治本,每位患者的体质不同,但都必须在正确辨证后坚持长效治疗,才能真正取得效果。

坚持个性化长效治疗

想要控制哮喘不复发,需要患者和医生的积极配合。首先,遵循“急则治其标,缓则治其本”的原则。在哮喘急性发作期,患者应及时对症治疗,迅速减轻痛苦。而在哮喘缓解期,哮喘患者无需坚持治疗,利用祖国医学的“治本”理念和现代医学优势,从养阴、固本、补肾、润肺、健脾入手,从整体上达到温阳祛寒,修复脏腑,改善体质的效果。此外,不同的患者受外界环境、生活习惯等多种因素的影响,病情和体质都会各有差异。因此,患者如能积极配合医生,按照自身实际情况进行个性化长效治疗,就能达到更好的效果。

文/舒尔

上海港华医院 呼吸内科

沪医广【2015】第0512-C153号 有效期至:自2015年05月12日至2016年05月11日止

地址:上海市淮海西路 282 号、286 号 联系电话:021-62940057