

预防疾病 提倡公筷

◆ 郁庆福

有一个慢性胃炎患者,医院检查说胃内有幽门螺杆菌,经抗菌素治疗痊愈,但不久幽门螺杆菌又呈阳性,这是为什么呢?

中国人用筷子吃饭,这一双简单的筷子,几乎可以夹取任何食物,大至鸡腿,小至花生米、黄豆,可谓灵巧至极!筷子的使用不但训练手部肌肉,也锻炼了人的大脑,促进人类进化。筷子的发明功不可没。

中国人吃饭喜欢围着桌子吃,这也是亲情的一种表达,但同时也带来严重的卫生问题,许多种疾病可以通过筷子传播,人→筷子→食物→筷子→人。污染筷子的来源是唾液和呼吸道分泌物。

溃疡病(胃、十二指肠)十分普遍,如未治愈,其发展过程为:溃疡病→浅表性慢性胃炎→萎缩性慢性胃炎→肠上皮化生→胃癌,溃疡病病因过去只认为与胃酸有关,近代已确认一种幽门螺杆菌是重要病因。胃有胃酸,故一般病原菌不易在其中生存,但幽门螺杆菌对酸具有一定耐力,它生存在胃的幽门部位,此菌有尿素酶可以溶解胃黏膜,形成溃疡。人群中带有此菌的比例很高,尤其是亚洲人,可高达 30%~50%,许多人为无症状带菌者,有人在唾液中已查到此菌。一桌 10 个人吃饭,如果有一人带有幽门螺杆菌,他的筷子或调羹污染了一盘菜一碗汤,然后可能传染给其余 9 个人。说句不中听的话,一桌共食,每个人会吃到除自己外的 9 个人的口水!开头说已治愈的病人又感染上幽门螺杆菌,这就是因为家里同食者也带有此菌,通过共餐又传给了已经治愈的人。解决办法当然有,那就是家里凡是带菌者同时治疗,并实行公筷。

结核病过去又叫痨病,至今电视剧、电影中常可看到,一个人死前常咳血,其中不



少恐是指结核病(当然引起吐血的还有支气管扩张、胃出血等其他疾病)。

结核病可以通过使用结核病附着的食具传播。据 Hertzberg 报告,咳嗽有痰病人,他的接触者被感染的有 31.3%,咳而无痰病人接触者感染率 19.7%,无咳无痰病人的接触者感染率也有 5.5%。接触感染途径可能是吸入或食入。据报道我国约有 5.5 亿人有结核感染。当然,有结核感染的人不一定都带有结核杆菌,但通过食具传播的危险仍然存在。

乙型肝炎病毒是颗粒状物,其外壳叫做表面抗原(HBsAg),医院化验项目中说的

“二对半”,HBsAg 是其中之一。HBsAg 阳性十分普遍,我国人群中约 10%左右。

乙肝病毒表面抗原可随唾液分泌出来,据调查,30%~50%慢性感染者唾液内有 HBsAg,急性者为 76%,无症状带毒者为 37.6%,有的研究还在唾液内发现完整的乙肝病毒颗粒(有外壳有核心)。按上述数据,可以估计一桌共餐者中可能有一个阳性者。正常口腔黏膜乙肝病毒不易侵入,但口腔黏膜容易破损,例如吃东西时不小心会咬破舌头或黏膜、被鱼刺刺破、牙周炎、咽喉炎、拔牙等造成的即使是微小破损都会提供乙肝病

毒入侵机会。

可以通过筷、匙传播的还不止上述三种,又如近年流行的手足口病,多种病毒可引起此病(肠病毒 71 型、科萨奇 16 型、埃可病毒、疱疹病毒),这些病毒可在没有症状的“健康人”中查出,例如疱疹病毒 6 型 90%健康人唾液中存在。感染这类病毒后症状可有皮疹、肠道症状、脑炎、肺炎等多种。通过食具传播疾病,真是防不胜防。

我的旅游伙伴已习惯使用公筷,亲戚家也有好几家已实行公筷制。提倡用公筷并不存在“谁嫌谁脏”的问题,因为谁也不知道吃饭人中哪一个是带菌者或带病毒者,应该理直气壮地提倡。媒体在播放健康饮食、烹调技巧等节目中,当品尝食物时也会遇到怎样卫生使用食具问题,这些画面的设计如能作些改进,尽量避免误导,对广大观众能起更好的示范作用。

现在老百姓的钱包鼓起来了,聚会宴请已习以为常,通过食具传播微生物的机会大大增多,而且其范围已从家庭内扩大到社会各界,如亲朋宴会、单位宴请、商务套餐、生日派对、婚庆喜事、年夜饭、满月酒等等。尽管食具已经消毒,但由于共餐不用公筷,已经消毒的筷子又会重新遭到污染。因此怎样防止食具传播疾病已成刻不容缓的大事。推广公筷等办法除群众自觉行动外,更得依靠有关部门进一步大力提倡自助餐、分食制和公筷(每菜配一筷或一匙)。如能再增做一些类似公益广告那样的提醒或专题节目,那将是功德无量,也定受民众的欢迎。

(作者为复旦大学公共卫生学院卫生微生物学教授。现代卫生微生物学学创始人。原中华预防医学会卫生检验学会专业委员会主任委员,现任名誉主任委员)

失眠巧食水果干果

◆ 彭永强

现代社会生活节奏快,人的心理压力较大,失眠正严重威胁着人们的健康。很多人遭遇失眠困扰后,总是习惯去看心理医生、吃安眠药,其实失眠者若先从自己的生活方式着手,譬如适当多吃一些水果和干果,可能就有益睡眠。

水果中有很多对睡眠有益。例如荔枝、香蕉、苹果、乌梅、桂圆、葡萄等。荔枝性温味甘,有酸甜滋味,具有养肝益心、滋补脾胃、健脑益智等功效,是治疗失眠、体虚等病症的佳品。每天早晚各吃少许的荔枝干,可以治疗健忘、失眠等症状。香蕉则具有清肺润肺、润肠通便的作用,它富含镁元素,而镁能使人放松,让人快乐,可平稳血清素和褪黑素,能促进睡眠,有效提高睡眠质量。苹果含有果胶、苹果酸、蛋白质、维生素 C,以及多种微量元素,还含有丰富的醇类,其浓郁的香味对人体

神经有着很强的镇定功效,补脑养血,安眠养神,能促人入睡。乌梅、桂圆以及葡萄,都具有养血安神、健脑强心的作用。

干果则大多含有丰富的蛋白质、脂肪等,有多种干果都是失眠的美味“克星”,譬如大枣、莲子、核桃、花生、杏仁、芝麻等。大枣除了含有丰富的蛋白质外,还含有有机酸、钙、磷、铁等微量元素,适用于失眠多梦、胃虚食少、气血不足等病症,每晚用适量大枣加水煮食,有助于睡眠。莲子则含有莲子碱、芳香甙等起镇静作用成分,能促进胰腺分泌胰岛素,从而促进人快速入睡。核桃具有补肾固精的功效,对失眠多梦、神经衰弱等病症具有食疗作用。花生、杏仁以及芝麻,都具有益气补脑作用,对改变健忘失眠有益。同时,芝麻还是一种抗衰老食物,神经衰弱者适宜常吃,也有助于美容驻颜。

床垫选购与保养 ◆ 屈象

大多数床垫是选用弹簧、泡沫、乳胶及天然材料,不同材质的软硬度、承受力及透气性等方面各有所长,并不是“越贵越好”。每个人的年龄、体型不一样,适合的床垫也各不相同。一款理想的床垫应该能够依照人体曲线和重量均匀承托身体的每个部分。过软或过硬的床垫都会破坏脊柱的自然生理弧度,使人躺着不舒服。

选购床垫最好能以平躺、侧卧的方式足足睡上 10 分钟以上。平躺,主要是为了感受床垫对于颈部、腰部的承托力;而侧卧,可充分体会肩部、腰部能否无紧张感地自然下陷。因为床垫的舒适度仅仅靠坐和摸是无法检验出来的。

实际上,再贵的床垫,经过人体重量长期挤压,难免弹性疲乏和变形。根据使用方式,



床垫的寿命一般在 10 年左右。为了延长床垫的寿命,新床垫在购买使用的第一年,每隔 3 个月正反、左右或头脚翻转一次,使床垫的弹簧一开始就受力平均,之后可约每半年翻转一次。

暑热三道关 吸氧保平安

第一关：气温高，流汗多。汗流得越多，血液就越粘稠。血液粘稠，流动慢，越慢人就缺血缺氧越严重了。

第二关：闷。天气闷，心怦怦跳，喘不上气，喘不上气就是缺氧，头晕、胸闷、气短、乏力，健康受到威胁。

第三关：空调。待在有空调的室内，室温20度出头，一开门突然就是30几度，血管跟着一张一缩的，很容易出现心脑血管意外。

暑热难挡，60岁以上老人家中备一台家用制氧机，呼吸顺畅不憋气，健康安全陪伴你！

吸氧，有了更好选择

2013年海氧新品—5L机升级上市！

- 1, 纯物理制氧：插电即出氧，直接制取新鲜氧气；
- 2, 国际分子筛技术：出氧更迅速，氧浓度更持久稳定；
- 3, 三级供氧，科学管用：国内率先采用30%、60%、90%智能调控氧浓度模式，集保健、预防、氧护于一体；
- 4, 操作智能简便：液晶显示屏，遥控器操作，独家防伪标码，断电保护，自动关机，安全、节能、省电。
- 5, 负离子净化，高效过滤，环保、无污染。
- 6, 进气口加密：双层螺旋式进气装置，进入气体更加纯净。
- 7, 2升至5升氧流量：真正做到，一台制氧机，两人同时吸。
- 8, 人性化设计：外形小巧，简洁时尚，带滑轮和拉手，移动方便。

升级不升价！购机双重礼！

6月16日—30日，凡购机者赠300元购物卡+品牌电动修脚器一台。

3090TA加强版

现在购买立省 **1000** 元

智能型制氧机，受技术及成本的限制，价格一直在4千多元，多数家庭虽有需求却舍不得购买，值此海氧之家上市10周年之际，首次在全国开展特惠普及活动，省去中间加价环节，打破价格坚冰，让利于民！

海氧10年 放心服务 3小时内送达/现场调试使用/一个月包换/一年保修/终身免费维护/全国联保/24小时上门服务

海氧之家 订购热线：021-56778184

地址：老沪太路200号（近共和新路闸北公园）

香港著名影视明星郑则仕倾情代言！