

年纪再大也该运动

◆ 张家庆



所以该研究者说，再老也得运动锻炼。因为从许多肢体骨折的病人及航天员身上可以看到，如果你不用肌肉，则肌肉就会逐

渐消失(萎缩)。当然因为年龄及各人情况不同，做什么运动要因人而异。虽不能作剧烈运动如跑马拉松，也可以作快走等运动，再

不然洗洗碗也是好的。生命在于运动，是有一定道理的。

另一项研究发表在美国心脏学会的医疗质量和后果研究年会

上，学者研究了中年健身运动对老年时非致命的心血管事件的影响，则发表在《循环：心力衰竭》杂志上。

他们对平均 49 岁的中年 20642 人(20%为女性)测定了其健身运动的强度。因美国 65 岁以后是由国家统一医疗保险的，所以可以从 1999-2009 年此医保中统计这些人的住院情况，共随访了 133514 人·年。其中因心力衰竭(心衰)住院 1051 人次，因急性心肌梗死(心梗)住院 832 人次。中年时健身运动的强度从最低 Q1 到最强 Q5 分 5 级。Q1 与 Q4-5 相比，因心衰住院要高 3 倍，各为 14.3%及 4.2%，因心梗住院要高 1 倍，各为 9.7%及 4.5%。统计结果中年时健身运动每增加 1MET，到老年后因心衰住院约减少 20%，男性风险比为 0.79，女性风险比为 0.81。对男性心梗则约减少 10%，风险比为 0.91，而女性则不明显，风险比 0.97，P=0.68。由此看来，中年时加强健身运动，对老年时健康及生活质量也有很大好处。

总之，健身有氧运动锻炼不论中老年人都应该进行，所要注意的是要适应身体条件，选择运动锻炼的品种及方式，要循序渐进，要持之以恒，这样对延年益寿肯定是有好处的。

台风 威胁生命影响健康

◆ 霍雨佳

依据气候规律，每年的盛夏和初秋，都是台风的多发季节。

从字面上看，台风的主要气象要素是狂风；就内容论，低气压才是台风的“精华”所在。在台风袭击时，这两种要素对人体健康又有怎样的负面影响呢？

科学家发现，大风呼啸时，风力的声音会直接影响人体的神经中枢系统，从而使人产生包括恐惧在内的一些心理障碍。台风影响时，伴随着天气变化，气温也会大幅下降。而科学实验证实，当空气温度低于 20℃时，风力每增加 2 级，就相当于气温下降 5℃-6℃(也就是通常说的“感觉温度”)。所以，每逢台风来临时，风速骤增，气温突降，而“感觉温度”下降就更厉害了，人体的寒冷的感觉会突增(此时，人们并无增添衣服的习惯和欲望)，这样，大风就会使得人体呼吸道局部温度降低，毛细血管收缩，黏膜上皮的纤毛活动减慢，气管排出细菌的功能减弱，故容易诱发呼吸道疾病(常见的是感冒、咳嗽)，慢性气管炎、支气管炎、肺气肿病人在凉风吹拂下，病情极易复发，

一些发热病症，一遇凉风势必加重病情。在大风和相对低温的刺激下，人体动脉平均压升高，心肌需氧指数也相应增高。据医疗气象学家研究，约 77%的心肌梗塞患者对降温明显的大风过程有显著的敏感症状，这样的过程对关节病症、胃部病症的影响也非常显著。

台风作为一种低气压天气过程，低气压本身对人体健康也有不利影响，主要是影响人体内氧气的



供应。人每天需要大约 750 毫克的氧气，其中 20%为大脑耗用，因脑需氧量最多。当自然界气压下降时，大气中氧分压、肺泡的氧分压和动脉血氧饱和度都随之下降，导致人体发生一系列生理反应，如呼吸急促、心率加快、头晕、头痛、恶心、呕吐和无力等症状，神经系统也会发生障碍。尤其在台风中心(也就是“台风眼”)移来时，气压常常降到 900 多百帕，心脑血管病或心肺功能不佳的患者会有明显的不适，而健康人因为台风眼的迅速移出，气压逐渐升高，就可能忽略了低气压的“不适”。日本的医疗气象专家经过数年的研究发现，大多数肺结核患者咳血、血痰加重的程度与低压环流天气有密切的关系。患者病情恶化时，有 90%是在低压环流形势下发生的，有半数以上是在低压过境时发生的。

减轻台风对人体的危害，最重要的是避免和减轻台风对生命的威胁。准确的台风预报，正确的灾情估计，科学的应急预案，以及受灾居民的安全意识，都将直接决定是否有效避免或减少人员伤亡。

除了营养价值，南瓜还有一定的药用价值。南瓜性温，味甘，入胃、大肠经。能补中益气，降糖止渴，辅助治疗脾胃虚弱、气短倦怠，对糖尿病等有食疗效果。南瓜中含有的果胶能保护胃肠道黏膜，促进溃疡愈合，适宜于胃病患者。南瓜富含的钴，是人体胰岛细胞所必需的微量元素，对防治糖尿病、降低血糖有特殊疗效。南瓜富含的锌元素，有助于人体生长发育。

南瓜药食两用益健康 ◆ 余文

入秋以后，南瓜应市。南瓜俗称“番瓜”、“饭瓜”，原产亚洲南部，我国普遍栽培。它属葫芦科一年生草本。先期上市青南瓜，后期黄南瓜。

南瓜的营养丰富。据科学测定，每百克介于青黄之间的可食部分中，含蛋白质0.5克、脂肪0.3克、碳水化合物6克，可产生热量29千

卡；含钙11毫克、磷9毫克、铁0.1毫克、胡萝卜素2.4毫克，维生素B1、B2分别为0.05、0.06毫克，维生素C4毫克；此外，还富含果胶、钴、锌等其他营养元素。青黄南瓜是由于成熟度的不同；青南瓜脆嫩，水分多，维生素C含量更高，可作菜；黄南瓜糖分多，可作粮食食用。

“鱼生粥”鲜得来！“香辣小龙虾”，香喷喷！“刺身”(即生食)三文鱼，这个美食是上档次的……我们千万不能忽视这些都是一致致病的诱惑！尝“鲜”小心吃了虫！寄生虫正在爬入我们的口中，小心“口福”变“口祸”！

南开大学研究发现鱼虾蟹体内寄生虫共有 86 种之多，食用不当，可使人体受到危害。我国寄生虫研究人员调查表明，生淡水鱼中感染囊蚴的平均约占 60%。据疾控部门检测：溪蟹中感染肺吸虫囊蚴的约占 46.7%；一只小龙虾体内竟然可寄生近百个肺吸虫的囊蚴。

■ 食半生不熟的鱼虾会感染肝吸虫。

有许多人喜欢吃“鱼生粥”，吃了半生不熟的鱼(生鱼片中所带的囊蚴，是肉眼看不到的)，即可能感染各种寄生虫，其中以华支睾吸虫(肝吸虫)最常见。肝吸虫主要损害人的肝脏，得了肝吸虫病的患者其主要症状是：呕吐、肝区疼痛、腹胀、腹泻；并可使胆管发炎，结缔组织增生、纤维性变、肝硬化、腹水，严重的可使肝萎缩或坏死引起死亡。

■ 食生鱼还会感染绦虫。

哈尔滨市一青年曾多次品尝带有此虫幼虫的“生鱼”，而受到感染，后出现肠鸣、腹痛、便秘、乏力、消瘦等症状，经服驱虫药后排出了一条 8.15 米的绦虫。经专家鉴定此绦虫为“阔节裂头绦虫”。这是一个罕见病例！

■ 食生鱼还会感染线虫。

有一个人吃了半生不熟的泥鳅，结果得了怪病——“棘颚口线虫病”，该虫在人体皮下组织中爬行，会出现一条条的“红线”。

■ 食用生的虾蟹会感染肺

尝『鲜』小心吃了虫

◆ 毛颂赞



吸虫。

有人喜欢食用醉制、腌制的淡水虾、溪蟹或是食用炒煮时间短、未熟透的虾蟹，往往会将肺吸虫的囊蚴吃进去，容易感染肺吸虫病。病后可出现咳嗽、胸痛、发热等症状。此病不易明确诊断，常常延误治疗。小龙虾的真名叫“喇蛄”，它是肺吸虫的中间宿主，成熟的肺吸虫尾蚴被小龙虾吞入，在小龙虾肌肉中形成囊蚴，人吃了含囊蚴的小龙虾后，可被感染。此病的症状以咳嗽、咳血、胸痛及吐铁锈色痰等为最常见，可迁延多年；肺吸虫的虫体也可寄生于脑脊液、腹腔、皮下组织，造成严重损害，严重的可危及生命。因此，小龙虾应高温蒸煮彻底熟后，方可食用。

■ 青蛙肌肉中寄生有孟氏裂头绦虫和棘颚口线虫。

蛙肉虽香，当心遭殃。“孟氏裂头绦虫”是一种高温也不能杀死的寄生虫，煮后经口入肠，可使肠壁发生穿孔，形成腹膜炎。此绦虫还会在人体皮下组织内游走，如进入人眼或入脑，将造成盲、瘫等严重后果。棘颚口线虫其幼虫会在人体皮下到处“游走”，使人奇痒刺痛，非常难受。