

世界卫生组织要求 对老龄观点作重大改变

◆ 张家庆



此报告对“健康衰老”的定义是“老年时发展和维持功能能力以达到幸福的过程”。

要达到此目的,有4方面要做:卫生系统对目前服务对象要作调整;对长期护理要发展改良的系统;创立适合年龄的环境;改进测定及监察以保证所有改变达到有利作用。

此报告的总的调子是正面的,要求把在老人身上的支出看作为“投资”而不是“花费”。它强调人口老龄化并不一定像想象的費用大,因为医护技术的改进也减少了花费。

实际上在高收入国家,每个老人在75岁以后的卫生消费显著下降,但长期护理費用上升。有些国家如荷兰、日本、韩国及德国,

已经有长期护理的综合系统,花费更少些。

所以第一步是改变把人口老龄化看作社会负担这个观点,要理解老龄人口是极大的机会,通过老人的生命过程,做些事情以保证他们幸福,使老人们所作的贡献尽可能维持长久。

这些工作是要花一些钱,但不会像过去想象的那么大,但这是一个很好的投资。对这个投资的回报是老人们的幸福、他们对社会的贡献,以及社会的团结。

我们虽然没有看过245页全文,但想起来我国还要预防为主、减少可避免的疾病,这样用于老龄化的投资才不会很大!

饮食烹调用锅有讲究

◆ 李鸿林



长期使用铅、镉溶出量超标的产品,会造成重金属中毒,严重影响身体健康。

使用方法:砂锅的瓷釉中含有少量铅(尤其是釉上彩砂锅不能用),故新买的砂锅,最好先用4%食醋水浸泡煮沸。砂锅内壁有色彩的、不宜存放酒、醋及酸性饮料和食物。选购陶瓷餐具时要求表面光滑平整,陶瓷均匀,色泽光亮。

不锈钢锅:不宜长时间盛盐。不锈钢制成的器皿美观耐用。但不合格的不锈钢锅会存在安全隐患。不合格的不锈钢锅一般为铬超标。六价铬被列为对人体有危害的化学物质之一。

使用方法:不锈钢并非完全不会生锈,若长期接触酸、碱类物质,也会起化学反应。因此,不锈钢食具容器不应长时间盛放盐、酱油、菜汤等;不要用以煎熬中药。此外,别用强碱性或强氧化性的化学药剂洗涤不锈钢食具容器,以免对产品产生腐蚀。

铝锅:不宜用金属铲炒菜。铝锅的特性是热分布优良,且锅体较轻。但使用不当铝会大量溶出,长期食铝过多,会加速人体衰老。铝锅不宜用于高温煎炒菜,高温或者金属铲在炒菜时与铝锅碰撞、摩擦都有可能使铝成分释放出来。此外,铝锅也不能装强酸强碱的菜肴,如腌制食品。

使用方法:尽量不要使用铝制餐具。铝餐具更不能和铁餐具搭配使用,两者发生化学作用会导致更多的铝离子进入食物。

总之,炊具品种繁多,各有利弊。一般认为,尽量少用或不用铝锅,煮饭宜用不锈钢锅、搪瓷锅,炒菜宜用铁锅、铜锅,煲汤炖肉宜用砂锅,这样对你的日常生活保健有一定的好处。

在众多的日常家用餐具中,烹调用锅对人体的健康最为重要。

近年来电炒锅、铝炒锅等各种炒锅应运而生,许多家庭都嫌铁锅笨重、不易清洁而不愿意使用,其实这种做法不妥,因为各种类型的锅各有利弊。

铁锅:是目前最安全的锅。近日,世界卫生组织的专家开始建议使用铁锅,铁锅是我国的传统厨具,一般不含其他化学物质,不会氧化。在炒菜、煮食过程中,铁锅不会有溶出物,不存在脱落问题,即使有铁物质溶出,对人体吸收也是有好处的。世卫专家甚至认为,用铁锅烹饪是最直接的补铁方法。

使用方法:新买的铁锅用盐水泡泡。再洒些色拉油擦擦才好。用。如果还有异味,就用姜切成块,把锅烧热后,擦拭。铁锅容易生锈,不宜盛食物过夜。同时,尽量不要用铁锅煮汤,以免铁锅表面保护其不生锈的食油层消失。刷锅时也应尽量少用洗涤剂,之后还要尽量将锅内的水擦净。如果有轻微的锈迹,可用醋来清洗。

不粘锅:不宜高温煎炸。不粘锅的主要原料是全氟辛酸铵,全氟辛酸铵是人工制造的含氟聚酰胺,由于其高度的稳定性,不易和食物产生粘连而作为不粘锅涂层必用的生产材料,这种不粘涂层其实就是一层薄膜,厚度在0.2毫米左右,如果干烧或油温达到300摄氏度以上,这层薄膜就可能受到破坏。一般而言,炒菜时,温度不会达到260℃,但如果烹制煎炸食品,温度就可能超过260℃。

使用方法:烹饪时许多菜肴都需要煎炸,油的沸点是320℃,在煎炸食品时,油一直是滚烫的,这很容易导致不粘锅中的成分分解。所以烹制煎、炸食品最好不使用不粘锅。另

今年入冬之后,我国很多地方都经历了较长时间的连阴雨(雪)天气,最明显的气象特征是“湿冷”,不仅影响人们的出行,也影响人的精神状态和生理健康。

气象保健学家研究表明,当空气湿度明显升高、气温忽冷忽热时,容易滋生各类细菌和病毒,稍不注意就会患上包括呼吸道疾病的多种疾病。临床资料也表明,阴冷潮湿的天气下,容易患病毒性传染病,如风疹、水痘和流感病毒等。

所以在湿冷天气下,人们要特别注意御寒保暖,外出时最好能戴上护膝和帽子,要少到人口密集容易传播疾病的地方去,或接种流感疫苗来预防流感,做到防患于未然,万一患上感冒时要及时积极彻底的治疗;平时注意增进营养,多吃一些含维生素高的蔬菜和热性食物,包括肉食品,如牛肉、羊肉、狗肉等,通过食物调节增强机体的抗寒能力,但也要注意控制高脂肪的摄入。

室外气候无法控制,但居室小气候可以调节。湿冷天气下,科学调节室内气候对人体健康非常有益。

首先,是室内取暖,提高居室温度。但室温也不宜过高,否则,室内外温差太大,进出时就可能难以适应。据专家研究,冬季最适宜的居室气温范围是17-23℃。居室气候还包括湿度,湿冷天气下,室外的湿度较大,但室内因为取暖、门窗封闭等原因,湿度一般都比较低,冬季人们在室内呆的时间都比较久,这样会使鼻子、嗓子干得难受,出现口渴、干咳、声哑、喉痛等症状,严重时会导致毛细血管破裂出血,甚至会诱发上呼吸道感染、头痛等多种疾病。所以要注意提高居室内的湿度,使得室内湿度在45%左右。提高居室湿度的方法很多,比如,经常开窗通风,让外面的新鲜湿空气进来;或是在室内晾一些潮湿的衣服、毛巾等;也可以通过加湿器,直接向空气中喷入水雾,短时间内便可提高湿度,为了健康,加湿器的用水最好使用冷开水。

其次,要改善居室的照明条件,让自己和家人有个好心情。阴雨潮湿天气,自然光照较少,经常全天晒不到太阳,人体中细胞就会“偷懒”,人就会感到无精打采,萎靡不振,如果自身适应和调节能力较差,则更是心情烦躁,极可能出现机体内分泌失衡。冬季阴雨天,尽量打开家中或办公室中的照明装置,使屋内光明敞亮。人在这种光线充足的条件下进行活动,可调动情绪,增强兴奋性、减轻或消除抑郁感。老式电阻式取暖器既可以取暖、降湿,也起到了室内照明作用,湿冷天气下不妨打开使用,只是使用时要注意安全。

此外,冬季人们在室内活动的时间相对增多,室内的一氧化碳、二氧化碳及可吸入颗粒物含量都大大增加。所以,给室内空气消消毒,也是调节居室环境的重要内容。晨起后、晚睡前或刚进入办公室时,最好能打开门窗通风半小时。据调查,在空气不流通的室内,空气中的病毒细菌飞沫可飘浮30多个小时。如果常开门窗换气,则污浊空气可随时飘走,而且室内也得到充足的光线,多种病毒、病菌也难以滋生与繁殖。



湿冷天气 注意调节室内小气候

◆ 霍雨佳