

康健园

新民健康大讲堂

本报科教卫部、体育部、副刊部、活动专版部、视觉部 主编 | 第 5 期 2013年 6月 3日 星期一 责编:潘家新 视觉:窦云阳



打造健康之城
惠及市民百姓

- 主题:走近身边的健康顾问
- 时间:5月29日(9:00-10:30)
- 地点:长宁区公共卫生中心



提供初步诊断与合理分诊

祝增珠
复旦大学附属中山医院全科医学科主任、
中华医学会全科分会主任委员

缓解“看病难”、“看病贵”，建立家庭医生制度是根本的出路。家庭医生处于卫生服务金字塔的基础与核心地位，处理的多为常见健康问题，提供初步诊断与合理分诊，其利用最多的是社区和家庭卫生资源，以低廉的成本维护大多数民众的健康，并干预各种无法被专科医疗治愈的慢性疾病及其导致的功能性问题。

(详见 B2 版)



社区居民的“健康之友”

陈华
长宁区周家桥社区卫生服务中心家庭医生、
上海市十佳医生

一次便捷的就诊体验，一个贴心的健康提示，一个方便的咨询电话，这些，都是普通老百姓能够享受到的“贵宾”服务，前提是和家庭医生签约，建立良好的契约关系。

(详见 B3—B4 版)

驱蚊止痒 安然度夏

蚊子又开始肆虐了，它们的危害不仅是被咬后引起皮肤瘙痒红肿，还会传播多种疾病。研究指出蚊子传播的疾病包括流行性乙型脑炎、疟疾、登革热等80多种。防止蚊虫叮咬成了避免疾病传播的关键，常见驱蚊方式有蚊帐、盘香、电蚊香、驱蚊花露水等。

驱蚊装备大盘点

蚊帐是物理驱蚊的典型代表，安全无毒，但便携性差，只适合家居环境内小范围使用。

盘香和电蚊香主要通过菊酯类的化学物质对空间进行驱蚊，无法实现走动防蚊。此外，它们燃烧或加热后形成的挥发物质，对人体呼吸有刺激作用。据测算，点一卷盘香放出的微粒和烧100根左右香烟的量大致相同。很多人认为电蚊香比普通蚊香对身体的伤害要小，实际上，这两种蚊香驱蚊的原理是相同的。

驱蚊花露水的原理是在皮肤周围形成汽状屏障，从而干扰蚊虫触角的感应器对人体表面挥发物的感应，使人在蚊子面前“隐形”，避免蚊虫叮咬。

驱蚊花露水因携带方便、肤感清凉舒爽、气味芬芳，还兼具祛痱消暑之效，深受消费者喜爱。不过，大家在选购时还应重视驱蚊成分的安全性。

弃“胺”投“酯”

市面上驱蚊产品的成分主要有两种：六神驱蚊花露水和有些婴儿防蚊液标注的是“驱蚊酯”成分，而普通驱蚊花露水及欧护驱蚊液则标注含有“避蚊胺(DEET)”成分。两者有何区别呢？

专家表示，避蚊胺是美国军队在“二战”期间发明并广泛使用至今的一种驱虫剂，但科学界对其安全性的质疑越来越多。有多国儿童产品对其使用提出了限

制，如：美国FDA和加拿大的儿童健康机构分别规定：未满2个月的婴儿和未满6个月的婴儿不能使用含避蚊胺产品。

对于驱蚊酯，世界卫生组织（WHO）研究表明，其对人体健康无副作用。同时，美国环境总署的研究也指出，驱蚊酯虽为合成产物，但安全性等同于天然物质，对包括婴儿和儿童在内的所有人群均安全。

可见驱蚊酯相比避蚊胺，安全性更高、刺激性更小，是驱蚊技术进化的产物。消费者挑选驱蚊产品时要弃“胺”投“酯”。

驱蚊不忘止痒

虽然用了种种“斗”蚊装备，难免还会被蚊子钻到空子，这时该怎么办？专家表示，被蚊子咬后应立即涂上喷涂止痒型花露水、清凉油等止痒产品，花露水酒精成分还能起到消炎杀菌的功效。切忌用力抓挠，一旦抓破皮肤，指甲中大量的细菌更易引起感染。



选择适合自己的锻炼方式

孙吉
著名足球运动员

市民健身要选择适合自己的锻炼方式，适合的才是最好的。年轻人白天没有时间，下班后可以健身，比如跑步等。要注意的是中午到下班过了六七个小时，跑步前，记得吃点巧克力之类的高热量食品，有助于保证能量供给，不至于跑步时出现低血糖的现象。

(详见 B5 版)



正确刷牙还需洁牙才能防病

李娜
拜尔齿科院长、口腔种植牙修复专家

正确的刷牙方法能及时清除食物软垢，预防牙结石，配合去渍成分的牙膏，去除食物色素。光靠刷牙是不够的，每年两次去正规的口腔医院洁牙是不可或缺的。因为随着时间的推移，牙菌斑会再次堆积牙齿表面，甚至形成牙结石，导致口腔疾病的发生。

(详见 B6 版)

本版图片均为记者楼文彪摄

主办单位 上海市卫生与计划生育委员会
上海市体育局 新民晚报社
承办单位 长宁区卫生局 长宁区爱卫办 上海市健康教育所
上海东方宣教中心
协办单位 浦发银行上海分行
支持单位 上海医药卫生行风建设促进会 尚体运动健康商城
网媒支持 新民网