

强大人体的呼吸门户

近来最先经受考验的要数我们的呼吸系统。干冷空气对呼吸道的不良刺激从鼻咽部开始, 如果能对鼻咽的生理功能充分了解, 强大呼吸门户, 相信疾病将被有效拦截。

多饮水保持咽喉湿润

► 肖宽林(主任医师)

咽喉为肺之门户。冬季由于寒冷、干燥、雾霾等天气特点, 人们咽痛、咽痒、干咳等咽喉炎的不适反应容易反复发作, 慢性咽喉炎患者在这一时段原有的症状往往加重, 因此要加强防范。

遇到雾霾天气尽量避免外出, 更不宜在户外运动, 最好等雾霾减轻后再出行; 雾霾天气不宜多开窗户, 尽量减少室内空气污染, 雾霾散去后可适当开窗通风。在外出时应佩戴纱布型口罩, 并尽量减少户外停留时间。注意口罩卫生, 定期清洗, 若是一次性口罩不可以重复使用。外出归来勤换衣物、勤洗口鼻、洗脸、洗手和漱口, 可用棉签蘸取凉开水或生理盐水清洗鼻腔。如有异物, 及时用棉签清洗取出。需强调的是, 改善行为习惯。吸烟者尤其是慢性咽喉炎患者要戒烟, 不吸烟者不在烟雾环境中逗留; 尽量避免大声说话; 用鼻子呼吸有利于保持喉咙湿润; 多喝水有利于润湿咽喉, 防止咽喉部位干燥, 一天最好喝 8—10 杯水, 以温水为主; 避免辛辣食物, 适量选食银耳、蜂蜜、番茄、萝卜、海带、生梨、荸荠等清热退火、润养肺肾的食物。

(作者均来自复旦大学附属耳鼻喉科医院耳鼻喉科)



鼻腔承担过滤与清洁

► 李厚勇(副主任医师)

鼻腔是呼吸道的门户和通道, 过滤清洁作用是鼻腔呼吸功能中的一个重要环节。鼻前庭的鼻毛由四周伸向前鼻孔中央, 对空气中较粗大的粉尘颗粒及细菌有阻挡和过滤作用。较小的尘埃颗粒吸入鼻腔后可随气流的紊流部分沉降, 或随层流散落在面积较广泛的鼻粘膜表面的粘液毯中, 其中部分水溶性颗粒可被溶解, 不能溶解的尘埃颗粒和细菌等随纤毛运动到达后鼻孔, 进入咽腔, 被吐出或咽下。一般情况下, 尘埃等颗粒物质的直径大于 10μm 者, 如多数花粉颗粒等, 大多经过过滤得以清除, 直径小于 2μm 者, 如真菌孢子等, 则可通过鼻腔进入下呼吸道。

PM2.5 是指大气中直径小于或等于 2.5μm 的颗粒物, 也称为可入肺颗粒物。它的

直径还不到人的头发丝粗细的 1/20, 可以通过呼吸道进入肺内, 危害我们的健康。虽然 PM2.5 只是地球大气成分中含量很少的组分, 但它对空气质量和能见度等有重要的影响。与较粗的大气颗粒物相比, PM2.5 粒径小, 富含大量的有毒、有害物质且在大气中的停留时间长, 输送距离远, 因而对人体健康和大气环境质量的影响更大。世界卫生组织曾指出: PM2.5 浓度越高, 呼吸系统病症和心血管病的发病率将同步增高。

由此我们可以看出, 鼻腔的清洁过滤作用不能抵御 PM2.5 污染物的侵袭。而且一般的口罩也不足以阻止 PM2.5 颗粒进入人体。因此当 PM2.5 值较大时, 大家应该减少户外活动。有条件的话, 在室内采用空气净化系统提供的清新空气; 若无条件, 应紧闭门窗, 避免 PM2.5 污染物进入室内。要从源头上减少 PM2.5 污染物, 还是要提倡绿色环保生活理念和行为。

风邪与慢性咳嗽

此意。

由于四时生气不同, 因而人体所感受的致病外邪亦有区别。风为六淫之首, 其他外邪多随风邪侵袭人体, 所以外感咳嗽常以风为

先导, 或挟寒, 或挟热, 或挟燥, 其中尤以风邪挟寒者居多。明代杰出医学家张景岳就曾提出“六气皆令人咳, 风寒为主”的观点。中医一般通过辨证与辨病相结合的方法来治疗, 如清热肃肺, 化痰止咳等。咳嗽明显的病人特别是老年人尽量避免到室外活动。

姜维材(徐浦中医医院中医内科主任)

甜食摄入过多导致近视

与以往为人们所熟知的用眼不卫生、睡眠不足、眼部疲劳等青少年近视致病原因不同, 近年来有不少专家在临床治疗中发现, 许多孩子的近视与饮食中的糖分摄入过多直接相关。

上海激光医学学会副主任委员、瑞视眼科主任医师廉井财解释, 甜食中缺乏营养物质或营养物质破坏较多, 并且其中糖分在人体内代谢时需要大量的维生素 B₁, 如果机体中糖分摄入过多, 维生素 B₁ 就

会相对不足。而维生素 B₁ 是视神经的忠实守护者。要预防青少年近视的发生, 就必须控制糖分的摄入量。

寒假在即, 春节将至, 青少年学生更需把控入口关, 廉井财教授建议, 近视患者日常可多吃具有舒肝明目作用的食物, 如深海鱼、蓝莓、枸杞、西红柿、胡萝卜等。他强调, 家长和学生本人只有在正规医疗机构的指导下规范矫治, 才能达到控制和治疗青少年近视的预期效果。

章葇

学会有效呵护“脊梁骨”

寒假、春节将至, 人们终于可以从各自的工作或学习环境跳脱, 得到喘息的间歇。放松与休息, 在很多人的眼里就是“宅”, 成天看电视或者上网打游戏聊天。身体根本没有得到充分的休整, 脊柱长时间处于非自然状态, 时间一长, 就会引发各种相关疾病。

人体的脊柱有四个生理性弯曲, 形如“S”状, 颈椎的生理曲度方向相一致, 活动又最为频繁。当人体时常需长时间处于屈位或某个特定体位, 不仅使椎间盘内的压力增高, 也使该部位肌肉长期处于非协调受力状态, 导致椎间盘遭受各种急、慢性损伤的机会甚多。最典型的就是不良办公姿势: 驼着背、弯着腰, 坐姿很少有变化, 同时重复单调划一的动作, 持续过久就容易导致颈背肌群及腰背肌群疲劳, 若不加注意, 日积月累就会导致颈椎和腰椎的劳损, 从而发生颈椎及腰椎疾病, 有的甚至是脊柱侧弯。原本多发于中老年人的颈椎病与好发于重体力劳动者的腰椎疾病, 正在逐年趋向低龄化、办公人群化。

俗话说: “坐有坐姿, 站有站貌”, 也就是要求我们保持良好的脊柱生理位置, 养成良好的生活习惯。注意坐、行时的挺胸姿态, 睡硬板床, 提扛重物时应先蹲下, 不要直着腰提起, 以免损伤背部的肌肉。睡眠时枕头过高或过低, 长时间低头伏案、弯腰工作; 长时间面对电脑; 长时间仰头工作或仰视, 半躺在床上看书使颈部、腰部长时间屈曲等, 都会使



颈椎及腰椎疾病的病情加重或发生波动, 应及时给予纠正。如工作学习 1 小时左右, 抬起头并向四周轻轻活动颈部和腰部, 切忌超过 2 小时的持续端坐低头工作; 每天坚持做 1—2 次颈与腰部运动, 包括前屈、后伸、左右旋转运动, 这样可预防椎间隙变窄及生理曲度的变直; 电脑显示屏与眼睛之间要保持适当距离。

每个人都要学会有效呵护“脊梁骨”, 要合理安排生活, 培养多种兴趣, 内容要丰富健康, 做到适可而止。假期里, 要自觉做到劳逸结合, 按时作息, 尽可能多动少静, 多走少坐; 要坚持进行适当的体育活动与锻炼, 如进行一些力所能及的劳动, 使颈腰背部的肌肉、韧带得到锻炼, 同时应注意颈肩部、腰部与足部的保暖, 避免过劳。

纪清(上海中医药大学附属市中医院推拿科主任)

你的手指能平稳过冬吗?

年过半百的张女士患有系统性硬化病, 入冬后病症让她非常苦恼, 每逢寒潮袭来或者情绪紧张时, 她的手指就会变颜色, 开始是苍白, 继而发紫, 同时还伴有疼痛、麻木, 随着病程的推进, 她的手指变得越来越僵硬、肿胀, 还要经受冻疮的折磨, 不得不长时间戴着厚重的手套, 给工作和生活造成困难。

双手遇冷后产生的苍白、发紫、局部麻木、感觉减退等一系列不适反应属于雷诺氏现象, 又称肢端动脉痉挛症, 是由于支配周围血管的交感神经功能紊乱引起的肢端小动脉痉挛性疾病。本病于 1862 年由雷诺医生首先提出故而得名。雷诺氏现象在临床上并不少见, 它可以是雷诺氏病的主要表现, 也可以是其他疾病(比如风湿免疫病)的临床表现之一。

热饮或喝酒, 暖和肢体后, 该病症常可缓解。每次发作持续的时间大致为 15—30 分钟。严重的患者指(趾)端会出现营养性改变, 如指甲畸形脆裂、皮肤附属器萎缩、皮肤光薄、皱纹消失, 长期反复出现会导致指尖溃疡或坏疽。

目前临床上雷诺氏综合征主要的治疗方案包括药物治疗、手术治疗、中医中药治疗、生物反馈治疗。大部分病人经过上述治疗, 症状能部分缓解, 但是也有一部分患者疗效不显著, 局部注射肉毒毒素治疗给这部分患者带来了福音。张女士在尝试手部注射肉毒毒素后, 双手手指明显变得温暖, 疼痛、僵硬和麻木的感觉也消失了, 每年必犯的冻疮也没有加重, B 超证实她手指的血流量比注射肉毒毒素前明显丰富了许多, 如今她自信满满地重新回到心爱的工作岗位。

2004 年, 国外即有肉毒毒素成功治疗重症雷诺氏现象的报道, 在随后的几个临床研究中, 均发现肉毒毒素能够缓解患者手部疼痛并促进溃疡愈合。肉毒毒素也适用于治疗眼睑痉挛、面肌痉挛、痉挛性斜颈、书写痉挛、多汗症等多种顽固性疾病。新兴治疗技术的开展, 将为更多患者减轻严重雷诺氏综合征带来的痛苦, 提高患者的生活质量。

靳令经(副主任医师) 张小龙(同济大学附属同济医院神经内科)

昨天中科孢子粉
今天中科孢子油

中科灵芝孢子油

发明专利号 ZL 99 1 23952.0



科学带来健康。中科集团是由中国科学院所属院所及其研究人员控股的高新技术企业, 中科灵芝孢子油是中科研究人员采用 CO₂ 萃取专利技术从孢子粉中提取的产品, 其功效成份三萜含量是相同重量的孢子粉的几十倍。

中科爱特胶囊

发明专利号 ZL 03 1 12703.7



中科爱特胶囊, 健康的保障! 以姬松茸、云芝、灵芝、香菇、虫草菌丝体、灵芝破壁孢子为主要原料制成的保健食品, 每 100g 中含多糖 ≥ 8000mg。

组合发明专利号: ZL 2004 1 0014120.3

以上专利详细可查阅国家知识产权部门
官方网站: www.sipo.gov.cn

中科专卖店(地址见下)为您提供免费测试灵芝孢子粉产品, 营业时间: 周一至周日 9:00—18:00, 国定假日除外。



卫食健字(2000)第 0642 号 苏食健广审(文)第 2012040051 号
卫食健字(2000)第 0434 号 适宜人群: 免疫力低下者、有化学性肝损伤危险者
不适宜人群: 少年儿童 本品不能代替药物

咨询热线: 021-34010789 / 64311848 / 64312606
中科专卖店: 中科院肇嘉浜路 526 号(岳阳路口)
更多产品及优惠信息可查阅中科(上海)健康网: www.zhongke.sh.cn