

远离肺炎侵袭

保障晚年健康



数据显示，上海老龄化趋势明显，户籍 60 岁及以上老年人增至 367 万人，老龄化程度不断提高。上海有关部门日前发布《关于组织开展 60 岁以上老年人接种肺炎疫苗工作的通知》，将“上海市 60 岁以上户籍老年人接种肺

炎疫苗”作为本市重大公共卫生服务项目，希望通过免费接种肺炎疫苗，提高老年人群对于肺炎链球菌性肺炎的免疫保护力，从而降低因罹患肺炎链球菌性肺炎导致的个人健康损害及社会卫生成本的增加。

莫让肺炎夺去美好晚年

肺炎球菌通常定植于人体的鼻咽部，主要通过飞沫传播，因此一个小小的喷嚏，就可能把疾病的病原体散播出去。不少老年人都有慢性呼吸系统疾病及其他慢性疾病，像支气管哮喘、慢阻肺、糖尿病和冠心病等，患此类慢性疾病的老年人抵抗力较弱，更容易感染肺炎球菌。数据显示，糖尿病患者入侵性肺炎球菌性疾病的

比例是健康人群的 6 倍，慢性肺病人群为 7 倍，慢性心脏病人群则更是高达 10 倍。且此类人群病情往往比普通人群严重，可表现为菌血症、脑膜炎等侵袭性肺炎球菌性疾病，且病死率高。在美国，肺炎列全部人群死因顺位中的第 6 位，而在老年人群中更是升到了第 4 位。因肺炎死亡的患者 89% 为 65 岁以上的老年人。

为老人筑起健康保护盾

此次市政府实施项目推行的 60 岁以上老年人接种肺炎疫苗使用的是 23 价肺炎球菌多糖疫苗，简称 PPV23，主要用于预防成人肺炎球菌性疾病。世界卫生组织对 PPV23 研究结果显示，该疫苗在健康年轻成人中对侵袭性肺炎球菌性疾病和全病因肺炎具有保护作用；此外，该疫苗在老年人群中预防侵袭性肺炎球菌性疾病也有一

定程度的保护效果，在免疫力正常的成人和患有基础疾病但免疫缺陷不严重的人群，疫苗预防效果为 50%~80%；在接种 PPV23 但仍罹患肺炎的人群，疾病严重程度和死亡风险可能会有所降低。

上海市“老年人口肺炎疫苗免疫接种项目”已纳入上海市公共卫生服务项目，将最大程度地让老人远离肺炎危害。

高温预警也是健康预警

◆ 霍雨佳

进入六月份的下半月，包括长江中下游地区的许多地方都出现了高温天气，当地气象部门都及时发布了高温预警信号。作为突发气象灾害预警信号的一种，高温预警信号分三级，分别以黄色、橙色、红色表示。其中，高温黄色预警信号的含义是连续三天日最高气温将在 35℃ 以上；高温橙色预警信号的含义是天气炎热，一般指 24 小时内最高气温将要升至 37℃ 以上；高温红色预警信号的含义是天气酷热，一般指 24 小时内最高气温将要升到 39℃ 以上。需要说明的是，由于地域气候的差异，中国气象局在发布《突发性气象灾害预警信号》中特意强调：“干旱地区的省级气象主管机构可根据实际情况制定高温预警标准，报中国气象局预测减灾司审批。”

不过，就我国绝大多数地区而言，35℃ 以上高温已经构成一些安全方面的隐患（比如用电量负荷过高易诱发火灾等等），但影响最大的还是人类的健康。在高温环境下劳作（如从事室外体育运动和体力劳动）的人们，稍不注意，就可能发生中暑：轻者表现为头晕、恶心、乏力，重者会昏迷不醒，如不及时抢救，则危及生命。高温还容易诱发包括日射病、无汗性热衰竭在内的许多综合病症。所以在《突发性气象灾害预警信号》的高温防御指南中，75% 的篇幅都与健康和劳动保护有关，其中橙色信号

的“防御指南”就有四条：（1）尽量避免午后高温时段的户外活动，对老、弱、病、幼人群提供防暑降温指导，并采取必要的防护措施；（2）户外或者高温条件下的作业人员应当采取必要的防护措施；（3）注意作息时间，保证睡眠，必要时准备一些常用的防暑降温药品；（4）媒体应加强防暑降温保健知识的宣传，各相关部门、单位落实防暑降温保障措施。在红色信号的“防御指南”中，非常明确地提醒每个公民“注意防暑降温，白天尽量减少户外活动”；而对有关单位，则“建议停止户外露天作业”。

由此可见，高温预警其实也是健康预警。有些省市的气象部门还专门制作“空气舒适度”预报。特别指出人体的舒适程度不仅与温度有关，与风和湿度也有关系。例如，在气温 35℃ 的环境中，如果空气的相对湿度在 40%~55% 左右，平均风速在 3m/s 以上时，人们就不会感到很热；然而在同样的温度环境下，湿度若增大到 80% 以上，风速却又很小时，人们就会产生闷热难熬的感觉，甚至会出现中暑现象。可见，当气温低于 37℃，但其他气象要素不适宜，空气舒适度呈“闷热”时，对人体健康同样也是不利的。这个时候，使用空调降温、使用风扇送风，就可能改善空气舒适度，人体就会感觉清爽一些。

大餐后脂肪易囤积腰部

◆ 爱妮

牛津大学的科研人员发现，脂肪在人体中囤积的速度，通常比我们想象中要快很多。研究表明，人们在吃下大餐约 3 小时后，食物中的脂肪就会迅速积累到腰部。

研究人员要求志愿者摄入能够被仪器追踪到的脂肪。1 小时后，脂肪就被消化，并以小脂肪滴的形式进入血液，被运送到身体各个部位。而其中腰部脂肪组织的细胞最容易“粘住”这些脂肪滴，并将其储存起来。不过，在进食早餐后，只有一部分脂肪会储存在腰部；但是进食晚餐后人们活动开始减少，食物中一半左右的脂肪都会囤积在腰部。也就是说，如果吃了含有大约 30 克脂肪的晚餐，腰部随后就会多出达两、三茶匙的脂肪。

不过，研究人员称这种储存只是暂时的，积累的脂肪在黎明前大部分能够被分解掉。但是，如果经常暴饮暴食，脂肪就会转移到臀部和大腿，长此以往，体重就会不断增加。



莴苣茎与叶营养差异大

◆ 余文

莴苣是种常见蔬菜，属菊科，一二年生草本。原产地中海沿岸，现我国南北各地均有栽培。它分叶用莴苣与茎用莴苣两种，我国栽培的主要是茎用莴苣。因其茎如笋，故又称莴笋。我们日常食用的莴苣即莴笋，茎肥硕而肉质细嫩。其味苦，性微寒，有利五脏、通经脉、开胸膈、利气、坚筋骨、白牙齿、通乳汁、利小便和解毒的功效，可以用于血尿、小便不利、产妇缺乳、高血压及高血脂症，也适宜糖尿病患者食用。

许多家庭在制作莴笋菜肴时，总习惯剥掉

丢弃其叶，只食其茎，其实这是很可惜的。殊不知莴笋叶的营养价值与药用价值都比茎高得多，而且这种差异并非仅因为茎的水分含量高。下面是经科学测定的每百克中各所含的营养成分数值（前者是茎、后者是叶）：蛋白质 0.6/2.0 克；脂肪 0.1/0.5 毫克，碳水化合物 2/3 克，能产生热量 11/25 千卡；钙 7/38 毫克，磷 31/37 毫克，铁 2.0/1.1 毫克，胡萝卜素 0.02/2.14 毫克、维生素 B₁ 0.03/0.14 毫克、维生素 B₂ 0.02/0.12 毫克、维生素 C 1/15 毫克。

凡脾胃虚寒者、有眼疾者，不宜食用莴笋。

儿童健康讲座

新华医院 7 月 6 日 (周六) 14:00 举行“孩子发烧了, 家长怎么办”儿童健康讲座, 地点: 新华医院科教大楼一楼演讲厅。

“浦东杯”暨第三届上海发明创新大赛通知

“浦东杯”暨第三届上海发明创新大赛,以“发明引领未来,创新驱动圆梦”为主题,是面向全国(含港、澳、台)的一项公益性发明创新活动。通过大赛吸引全社会关注发明创新,引导、鼓励、支持和激发群众性的发明创新活动,努力营造发明创新的良好环境和氛围;为发明创造实施及产业化提供支持;并将其科技文化新知识融入百姓生活,使大赛成为一场生动的科普活动。

大赛指导单位:上海市科委、上海市教委、上海知识产权局; 支持单位:上海市总工会、共青团上海市委、上海市妇女联合会、上海市科学技术协会; 主办单位:上海发明协会、浦东知识产权保护协会、上海市科技创业中心 赞助单位:上海华谊(集团)公司

一、大赛形式

参赛者通过上海发明网www.sfm.org.cn报名。大赛办公室形式审查;进行初赛、复赛和决赛三个阶段评选,将复赛和决赛结果网上公示。评选出一批优秀发明创新项目予以表彰及奖励,本次大赛为社会公益性活动,不收取任何费用。

二、参赛要求

凡热爱发明创新事业,积极参加发明创新活动的中、小、微企业、团体和个人,无年龄、地区、专业等限制,均可报名参赛。

参赛的发明创新成果、创新和创意项目必须符合下述条件之一:

- 1、具有自主知识产权(发明专利、实用新型专利、计算机软件著作权)的发明创新成果;

2、已申请发明专利、实用新型专利的发明创新项目;

3、具有专有技术(新技术、新工艺及新材料等)生产的样品、样机及新产品等;

4、青少年创新创意项目,原则上由学校推荐。个人报名,须有学校或区、县少科站出具推荐意见。

三、奖项设置

- 1、上海发明创新(单位、个人)奖:特等奖、一等奖、二等奖、三等奖、优胜奖。

- 2、上海高校学生创造发明“科技创业杯”奖:设“发明创新”奖;“发明创新创业”奖。

3、上海青少年发明创新奖:设一等奖、二等奖、三等奖、优胜奖。

4、优秀组织奖:为鼓励机构组织发明创新项目参赛和资助赛事活动,大赛设优秀组织奖。

5、媒体宣传奖:奖励积极宣传报道本届大赛发明创新活动的媒体传播人。

四、报名时间及联系方式

- 1、网上报名日期:2013年7月1日至9月30日。

2、资料提交截至日期:2013年10月31日(以寄出邮戳日期为准)。

3、大赛办公室、上海发明协会地址:上海中山西路1525号12楼1205室 邮编:200235 网址:www.sfm.org.cn 联系人:黄森凤 钱宝龙 电子信箱:sfmex201306@163.com 咨询电话:24197685;24197698 传真:64812504

4、交通:轨道交通3、4、9号线宜山路站;公交73、224、909、732、830、93、87路等均可到达。

详情请查上海发明网:“浦东杯”暨第三届上海发明创新大赛参赛简章

上海发明创新大赛组委会

