

健康 +

液体创可贴、片剂型酵素缘何走俏受热捧？
“使用很方便”、“细节很人性化”

吴瑞莲

手划伤了，像涂指甲油般刷上一层液体创可贴，再也不用担心伤口碰水发炎了；旅行冲泡型酵素不易随身携带，换成一小袋片剂酵素出门即可；难懂的保健品说明书，形象生动的漫画描述让你“心领神会”……近年来，在中国游客中走俏的，除了日产电饭煲、马桶盖等小家电，还有液体创可贴、片剂型酵素等保健品。缘何受热捧？游客们给出的回答“使用很方便”、“细节很人性化”。对此，在上海市企业联合会、上海保健品协会日前共同主办、上企连株式会社承办的“中日保健品法规与市场研讨会”上，日本贸易振兴机构驻沪代表齐藤浩史介绍，政府在审批药品、保健品时，将企业信誉及普通人的使用体验放在了核心位置。由于目前两国保健品法规存在差异，日产健康食品保健品想要进入中国市场，还有待时日。

企业重视信誉
和产品使用体验

如果说中国游客喜欢日产电饭煲、马桶盖等小家电是因“智能”、



说起螨虫，多数人可能只知道皮肤会因螨虫过敏，却不曾想到螨虫竟然还会“住”在睫毛里。近日，6岁的小乐6根睫毛里竟然都爬着螨虫，导致他双眼红肿，眼白充血，角膜发炎，常常感到眼痒，有异物感，眼屎多，如再不治疗，可能影响视力，需要角膜移植。上海爱尔眼科医院眼表专家赵慧博士介绍，随着近来气温逐步增高，螨虫也变得越来越活跃，该院已经陆续收治了多例蠕形螨性睑缘炎患者。

螨虫怎么会爬到睫毛里的呢？赵博士解释说，人体的螨虫分为两种，一种是尘螨，主要是接触皮肤引起过敏；另一种就是蠕行螨，会

“清洁”，那么热捧日产药品保健品又是什么？“日本很多药妆店里全是日常生活中随时可以用到的药品保健品，购买非常方便。我从东京一路玩到冲绳，不知不觉就装满了整整一箱子，有清肺汤、酵素、美白丸，

还有对抗疲劳的维生素剂。”刚从日本旅游回来的陈小姐说。

据齐藤浩史介绍，日本药品保健品公司非常注重产品品质、设计感及消费者的使用体验，包括普通人能否看懂标签，能否熟练地掌握使用方法、口感等。比如对于经常熬夜的人来说，很多具有兴奋功能的保健品成分大多写着各种看不懂的化学合成物，用久了难免会担心副作用。而日本相关产品则使用众所周知的各种维生素，从而降低了消费者的顾虑。

日本药品保健品在产品包装上设计感也更强，比如受热捧的液体创可贴，许多人就是冲着颠覆常规产品的有趣体验而购买的。此外，不少日本保健品的使用说明书都搭配了简单易懂的漫画，使用步骤一目了然。日本企业重视品牌的长久经营，积累了较好口碑，让消费者对其

要用现代科技成果
提升产品品质

日本的健康食品保健品主要分为一般健康食品、机能性表示食品、营养机能食品及特定保健用食品（特保）四类。齐藤浩史介绍，在日本市场上流通的健康食品保健品大部分属于第一类的一般健康食品，厂商可以自由制造、销售，但是政府也是通过相当严格的上市监管。如果消费者对于产品存在瑕疵、无效、成分虚假等投诉，经过核实后，厂商、销售商都会受到相应处罚。

上海保健品行业协会会长陈保华指出，上海保健品企业要全面加强保健产品的科技投入和质量保证，用现代科技成果提升保健产品的使用效果。全行业也要树立“追求

优秀品质”的职业道德和风范，形成“好产品上市、好品牌宣传、企业家承诺”的保健市场氛围。此外，要全面开展健康普及教育工作，用专业的保健知识提升广大市民自我保健的意识和能力，从而推动上海保健品市场积极发展。

更多咨询请加入
“上海名医”、“新民健康”微信公众号
或拨打新民健康会员中心热线

021-80261680

(10:00-17:00)



健康新视野

眼睛干痒眼屎多
当心螨虫“住”满睫毛

吴瑞莲

“住”在睫毛毛囊里，白天从毛囊里爬出来，晚上躲在毛囊里产卵。

赵慧博士表示，蠕形螨性睑缘炎患者往往存在两个典型问题，一是多为睑板腺功能障碍人群（干眼人群），二是患者家中都有毛茸茸的宠物。“其实，螨虫寄生在生活中随手可接触到的物体上，如宠物、床单被褥、毛绒玩具、枕头等各种日用品。就拿我们养的小宠物来说，小宠物体较人类矮小，但接触细菌的机会却很高。它们会在草地里摸爬滚打，一转身又会和人类亲近。无形之中，将外界的螨虫、细菌都带给了人类。”

据介绍，一些老年患者体抗力比较差，眼睑的生态环境容易被破坏，容易滋生螨虫，同时该病还会传染，有些小孩因体抗力较差，也

会从老年人身上传染过来。而女性使用劣质的化妆品也会改变眼睑的微生态，为螨虫生长创造适宜的条件和环境。

“一般人的睫毛里或多或少都有螨虫，只有螨虫数量增多，才会诱发蠕形螨性睑缘炎。”赵慧博士分析道，得了该病后，最常见的症状就是眼睛干、痒、眼屎增多、眼睑红肿。因为这些症状与干眼症和结膜炎很像，很容易被误诊。假如治疗不及时，病情严重的患者就会诱发角结膜炎，甚至还会使视力受损。“其实，单纯地靠眼药水根本无法解决螨虫性睑缘炎，只会加重病情。”赵博士强调，一旦发现自己眼睛干涩、瘙痒，千万不要自行用药，建议及时前往专业医院就诊。

时令养生

炎炎夏至到 调息静心先

高媛

6月21日是夏至节气。俗话说“不过夏至不热”。这个时节应如何养生呢？上海市闵行区中医医院肿瘤科医生扈冰博士表示，夏至意味着一年中最热的时候到来，人们除了感觉疲乏燥热、心悸气短之外，食欲也会明显下降。在该节气养生应着重调息静心。

夏日炎炎，往往让人心烦意乱，而烦躁更热，可影响人体的功能活动，从而产生许多精神方面的不良影响。扈冰表示，夏至情志养生要调息静心，以保神情气和，心情舒畅。在精神上应该使自己的精神保持轻松、愉快的状态，恼怒忧郁不可有，这样气机得以宣畅，通泄得以自如。

俗话说“夏至一阴生”，也就是说，尽管天气炎热，可阴气已开始生长。为顺应自然界阴阳盛衰变化，一般夏季宜晚睡早起，尽量保持每天有7小时左右的睡眠时间。睡眠时不宜扇风送风，有空调的房间，室内外温差不要过大，更不宜夜晚露宿。

夏天炎热，人体出汗多，水分和矿物质流失大，因此应注意膳食营养摄入均衡。与此同时，夏季人的消化功能相对较弱。扈冰建议饮食宜清淡，不宜肥甘厚味，以免化热生风，引发疔疮等疾病。“可适量多吃苦瓜、芹菜、黄瓜等苦味食物。苦味食物具有除燥祛湿、清凉解暑、促进食欲等作用。”但她同时提醒，苦味食物均属寒凉，虽能清热泻火，但脾胃虚寒者不宜食用。此外，西瓜、绿豆汤、乌梅汤等虽为解渴消暑之佳品，但不宜冰镇食之。

此外，春夏养阳，秋冬养阴。夏至为一年中日照最长、强度最大的时期，此时节若运动过激，容易大汗淋漓，汗泄太过，则耗伤阴液，亦损阳气，还可能出现中暑。故夏至运动宜舒缓，避开烈日灼热之时，加强防护。扈冰建议最好在清晨或傍晚天气较凉快时，在空气较为清新的地方，选择散步、太极拳、八段锦等舒缓的运动。同时，外出时，衣服应尽量以浅色及棉质、亚麻制为主，从而避免中暑。

健康新知

湿哒哒的黄梅天 爱穿凉鞋易“伤心”

叶雪菲

湿哒哒的黄梅天来临，上海市中西医结合医院心内科主任张家美介绍，由于天气闷热，该院心内科门诊量增加约20%左右。她表示，黄梅季节闷热的气候会对心脏造成一定的压力，从而诱发胸闷、心绞痛、心梗等疾病发生。而不少人习惯穿拖鞋、凉鞋，很容易受到寒湿刺激影响。

55岁的张奶奶是个“三高”人群，去年还不慎突发过心梗。最近天气闷热，时不时来场阵雨，这让张奶奶感到十分不适，经常感到胸闷、喘不上气、心跳加快。对此，张家美指出，黄梅季节湿度大，时常阴雨连连，地板墙壁潮湿不干，因此人体不易通过出汗蒸发来散热，故常感闷热不适。这样的天气会对心脏造成一定的压力，尤其是冠心病病人，稍稍活动就容易发生心肌需氧明显超过冠状动脉的供氧量，从而诱发胸闷、心绞痛、心梗等疾病发生。



而许多人习惯穿的凉鞋、拖鞋却存在一定健康隐患。张家美介绍，从现代医学角度来看，人的双脚是距离心脏最远的部位，人在行走时随着足部肌肉运动、血管收缩舒张，把血液运回心脏，因而双脚又被誉为“人的第二心脏”。由于双脚属肢体末端，血液循环较差，加之足部脂肪层薄，血管分布相对表浅，热量散失快，因而很容易受到寒湿刺激影响。

从祖国医学角度来看，寒湿之邪乃万病之源。中医讲“干寒易除，一湿难去”，意为寒湿更伤身体，如风湿性关节病的主要病因就是寒湿。寒湿伤人易从腿部部位入侵，在黄梅季节穿拖鞋、凉鞋，可以说是把自己的城门向敌人敞开的行为，尤其是体弱的人更易遭受寒湿的侵袭，出现怕冷、腹泻、感冒、浮肿、身体乏力、食欲不振等表现。因此，张家美建议，在黄梅季节，尤其是体质虚弱的老人不要贪图一时方便，应注意足部保暖。

此外，张家美提醒，黄梅天运动要选择适宜的方式，切忌剧烈的长时间运动。剧烈运动会使心跳加速，心脏血管突然扩张，加之黄梅季节闷热、气压低，喘不上气易诱发心脏病。对于黄梅天懒得出门运动的人群，在家中可以选择在上午或傍晚打太极拳、打室内羽毛球、健步走、伸展肩臂等运动。

会员福利大放送

冬病夏治 健康呼吸

叶雪菲

呼吸道疾病患者适合冬病夏治吗？日常生活中应如何防治？由新民晚报等主办的第115期上海市社区健康大讲堂暨新民健康周周讲，本周四（6月22日）将开讲“冬病夏治还您健康呼吸”。届时，将请来“大牌专家”为大家解答热点问题。现场还有专家提供面对

面咨询等公益服务，感兴趣的读者可报名参加！

因专家“粉丝”较多，参加现场活动需提前电话报名预约。读者可添加关注“新民健康”和“上海名医”微信公众号，或拨打新民健康会员中心热线021-80261680（10:00-17:00）抢号报名。

■6月21日下午2:00，上海交通大学医学院附属第九人民医院（瞿溪路500号）将在新门诊大楼二楼健康学堂（215室）由骨科副主任医师于耀恺医师带来“拇外翻的常规治疗”科普讲座。

■6月26日上午10:30，第二军医大学附属长海医院（长海路168号）将在门诊1楼大厅由内分泌科住院医师李文文带来“妊娠期血糖的管理”科普讲座。