

室内吸烟区有害健康

许朝军

前段时间,全国首例室内公共场所控烟环境公益诉讼胜诉,涉案商场被判赔偿140万元。

目前,很多地方的公共场所(例如机场、商场等)为了满足烟民的需求,特意设置了吸烟室。此举目的是想通过隔离措施,减少二手烟的影响。但实际成效却并非如此,大量科学证据表明,室内设置吸烟室根本不可能隔绝二手烟危害,这个案子更是从事实上验证了这个观点;一方面这些公共场所大部分是封闭式环境,都使用了中央空调,烟雾无法完全消除掉,反而会扩散到整个室内;另一方面,这些看似科学禁烟的措施,事实上是一种自以为是的“掩耳盗铃”,看似是合理的应对措施,实则是对禁烟以及减少二手烟危害干预的随意处置,背后更是缺乏对公共环境的责任使命。此外,还有很多公共场所的卫生间、楼道间也成了吸烟“重灾区”。

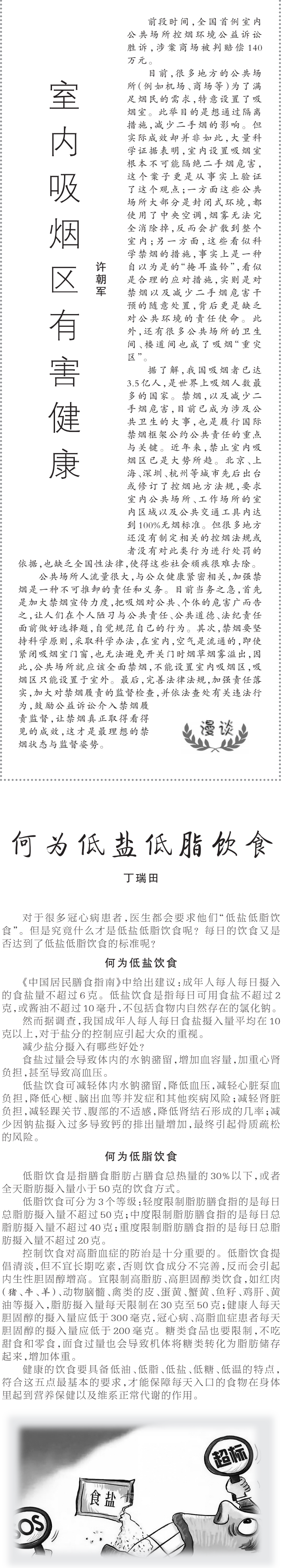
据了解,我国吸烟者已达3.5亿人,是世界上吸烟人数最多的国家。禁烟,以及减少二手烟危害,目前已成为涉及公共卫生的大事,也是履行国际禁烟框架公约公共责任的重点与关键。近年来,禁止室内吸烟区已是大势所趋。北京、上海、深圳、杭州等城市先后出台或修订了控烟地方法规,要求室内公共场所、工作场所的室内区域以及公共交通工具内达到100%无烟标准。但很多地方还没有制定相关的控烟法规或者没有对此类行为进行处罚的依据,也缺乏全国性法律,使得这些社会顽疾很难去除。

公共场所人流量很大,与公众健康紧密相关,加强禁烟是一种不可推卸的责任和义务。目前当务之急,首先是加大禁烟宣传力度,把吸烟对公共、个体的危害广而告之,让人们在个人陋习与公共责任、公德、法纪责任面前做好选择题,自觉规范自己的行为。其次,禁烟要坚持科学原则,采取科学办法,在室内,空气是流通的,即使紧闭吸烟室门窗,也无法避免开关门时烟草烟雾溢出,因此,公共场所就应该全面禁烟,不能设置室内吸烟区,吸烟区只能设置于室外。最后,完善法律法规,加强责任落实,加大对禁烟履责的监督检查,并依法查处有关违法行为,鼓励公益诉讼介入禁烟履责监督,让禁烟真正取得看得见的成效,这才是最理想的禁烟状态与监督姿势。

漫谈

## 何为低盐低脂饮食

丁瑞田



冬季瘙痒症千万别忽视

郭乡平

冬天不少人皮肤易发生瘙痒,后背痒、前胸痒、胳膊腿儿也痒,泡了个热水澡,没想到更痒了,令人烦恼不已。为什么有的人一到冬天就全身瘙痒?该怎样缓解?

### 冬季瘙痒症形成原因

从寒冷的户外回家后,因温度急剧变化,发生皮肤瘙痒的人,这是典型的冬季瘙痒症患者。各年龄段的人都可能患有冬季瘙痒症,形成原因有以下几点:

- 1.老年人因皮肤老化,皮脂腺功能减退导致皮脂腺分泌油脂减少,从而引起皮肤干燥及退行性萎缩而瘙痒。
- 2.频繁洗澡,或洗澡时水温过高,或使用碱性强的香皂,会导致皮肤干燥而瘙痒。
- 3.秋冬季节空气过于干燥也会加重皮肤干燥而瘙痒。

### 如何缓解冬季皮肤瘙痒

皮肤瘙痒时,人人都会条件反射地去挠,这也是最直接简单的解释方法。但挠并不能治疗瘙痒症,且反复抓挠后皮肤发红、粗糙、隆起,引起皮肤破损,形成血痂、色素沉着或减退,严重者可流血甚至继发感染,如疖、毛囊炎、淋巴管炎等。想要缓解瘙痒,先从日常生活的点滴做起:

- 1.保湿处理,适当涂抹保湿霜,使局部的皮肤屏障有

效修复。

- 2.洗澡不要过于频繁。
- 3.精神要放松,生活应规律。
- 4.贴身衣着要松软,选择纯棉、麻、真丝等材质的衣服。
- 5.不饮酒,不喝浓茶,不食辛辣刺激食品。
- 6.尽可能改变不良的生活环境。寻找瘙痒症发生的病因,避免诱发因素是防治的关键。

### 什么情况需就医

- 1.瘙痒无法缓解,持续两周以上。
- 2.瘙痒严重到不能正常生活、工作,甚至无法睡觉。
- 3.突发性瘙痒,但是自行不能找到发作的病因。
- 4.全身性反复发作的瘙痒。
- 5.皮肤瘙痒的同时,出现极度疲劳、体重减轻、排便习惯改变、小便次数增多、发烧或皮肤潮红等其他症状时。

### 去哪个科室就诊

- 1.单纯的皮肤瘙痒,或抓挠后出现的红肿、血痂、色素沉着等,选择皮肤科就诊。
- 2.由肾脏疾病引起的瘙痒,选择去肾内科就诊。
- 3.瘙痒伴阻塞性肝胆疾病,选择消化内科或肝胆外科就诊。
- 4.糖尿病患者发生皮肤瘙痒,选择内分泌科就诊。

## 瑜伽球助塑形

4.10个前后行走为一组,一次重复4组。

当单手离地向前时,就要努力保持平衡,需要腿、腰、腹部的综合力量控制,这样能够很好地保持身体的协调性和肌肉力量;借助瑜伽球向前和向后时,瑜伽球会均匀而柔和地按摩身体,有益于血液循环;除此之外,这个动作还能起到纠正体态态的作用。

每天5分钟,坚持下来,相信你会收获强健的身体和紧致的身材。

秦嘉

### 相关链接

一年四季都会产生皮肤瘙痒症,其诱因有很多。

神经精神因素:精神紧张、焦虑、激动、恐惧、忧郁等神经功能发生障碍时会引起皮肤瘙痒。

全身性疾病及其他疾病:肾病、尿毒症、甲状腺腺功能亢进或减退、糖尿病、阻塞性肝胆疾病、结缔组织病、其他恶性肿瘤等可引起全身性瘙痒;阴道滴虫病、阴道真菌感染、淋病、宫颈癌患者可出现外阴瘙痒;痔疮、肛裂等可导致肛周瘙痒。

内分泌障碍:女性怀孕期间常会出现皮肤发痒。

寄生虫感染:如蛔虫感染、疥疮等。

药物因素:吗啡、血管紧张素转换酶抑制剂、镇痛剂、磺胺类药物等均可引起皮肤瘙痒。

过敏因素:接触致敏的植物、花粉等都可引起局部皮肤瘙痒。

刺激物:接触消毒剂、杀虫剂、去臭剂、染料等刺激物,使用碱性过强的肥皂,有些化妆品也会刺激皮肤并引起瘙痒。

贴身衣物材质:穿化纤及毛织物可能会引发瘙痒。

积极控制情绪化进食

赵伟

日常生活中,你有没有碰到过这样的情况:明明肚子不饿,却总忍不住想吃东西。尤其是加班、追剧、逛街、无聊,甚至心情不好时。这究竟为什么呢?

### 情绪化进食的形成原因

其实我们是想通过食物来寻求安慰,缓解压力,或者奖励自己。

高糖、高热量食物会激活大脑的奖赏系统,使得多巴胺分泌增加。心理学研究表明,激活奖赏系统的行为都有可能被重复,当心情不好时,第一个冲动就是找吃的,这就是情绪化进食,但奖赏系统的过度激活会形成恶性循环,导致对高糖食物的需求和耐受性增加。

### 如何区分正常进食和情绪化进食

- 1.情绪引起的饥饿往往突然出现。真正的饥饿相对缓慢,吃东西的冲动也并不是特别强烈(除非很久没有吃东西了)。
- 2.情绪化进食多喜欢特定的食物。情绪化进食一般渴望高热量食物,如冰激凌、蛋糕、披萨等食物能给人带来愉悦感。真正饥饿时,一般不会挑食。
- 3.情绪化进食往往是无意识的、盲目的行为。情绪化进食时,即使吃饱了,也没有满足感,所以经常吃到撑,使人不舒服。真正饥饿时,胃被填饱了,人就会感到满足。
- 4.情绪化进食之后往往会感到后悔、内疚。如果吃完后感到内疚,可能是因为自己内心清楚吃东西不是为了能量需求。

### 长期情绪化进食的危害

偶尔用食物来提神、犒劳自己并不一定是件坏事。但如果吃东西变成面对负面情绪的主要机制时,就会陷入恶性循环,因为情绪化进食时,会倾向于吃一些甜品或者不健康的食物,长此以往,会出现肥胖、脂代谢异常等疾病。

情绪化进食是用食物来满足情感需求,而不是身体的能量需求,虽然可以暂时压制不良情绪、缓解无聊,但不能解决情绪的问题,反而会使情绪变得更糟,还会因为暴饮暴食而感到内疚。

### 如何控制情绪化进食

- 1.消除压力:瑜伽、定期锻炼或深呼吸都有助于减轻压力。
- 2.转移注意力:在你想吃东西时,可以做一些其他事情来转移注意力,如和朋友聊天、打球、散步、读书、看电影、逛公园等。
- 3.细嚼慢咽:饱腹信号需要一段时间才能传递到大脑,吃得太快会错过身体发出的饱腹信号,也会错过食物的口感。
- 4.保证良好的睡眠:如果睡眠时间不够,身体会渴望含糖食物来补充能量,充足的睡眠有助于控制食欲。
- 5.持续节制,偶尔放纵:多吃健康食物,少吃零食,如果想吃零食,尽量放在两餐中间,选择低热量食物。

值得注意的是,如果经常出现难以控制的情绪化进食,暴饮暴食并伴有痛苦体验,这可能是一种不良的情绪调节行为,应积极求助医生。