

## 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,涉案商场被判决赔偿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这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、公共道德、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效果,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

对于很多冠心病患者,医生都会要求他们“低盐低脂饮食”。但是究竟什么才是低盐低脂饮食呢?每日的饮食是否达到了低盐低脂饮食的标准呢?

## 何为低盐饮食

《中国居民膳食指南》中给出建议:成年人每人每日摄入的食盐量不超过6克。低盐饮食是指每日可用食盐不超过2克,或酱油不超过10毫升,不包括食物内自然存在的氯化钠。

然而据调查,我国成年人每人每日食盐摄入量平均在10克以上,对于盐分的控制引起大众的重视。

减少盐分摄入有哪些好处?

食盐过量会导致体内的水钠潴留,增加血容量,加重心肾负担,甚至导致高血压。

低盐饮食可减轻体内水钠潴留,降低血压,减轻心脏泵血负担,降低心梗、脑出血等并发症和其他疾病风险;减轻肾脏负担,减轻踝关节、腹部的不适感,降低肾结石形成的几率;减少因钠盐摄入过多导致钙的排出量增加,最终引起骨质疏松的风险。

## 何为低脂饮食

低脂饮食是指膳食脂肪占膳食总热量的30%以下,或者全天脂肪摄入量小于50克的饮食方式。

低脂饮食可分为3个等级:轻度限制脂肪膳食指的是每日总脂肪摄入量不超过50克;中度限制脂肪膳食指的是每日总脂肪摄入量不超过40克;重度限制脂肪膳食指的是每日总脂肪摄入量不超过20克。

控制饮食对高脂血症的防治是十分重要的。低脂饮食提倡清淡,但不宜长期吃素,否则饮食成分不完善,反而会引起内生性胆固醇增高。宜限制高脂肪、高胆固醇类饮食,如红肉(猪、牛、羊)、动物脑髓、禽类的皮、蛋黄、蟹黄、鱼籽、鸡肝、黄油等摄入,脂肪摄入量每天限制在30克至50克;健康人每天胆固醇摄入量应低于300毫克,冠心病、高脂血症患者每天胆固醇的摄入量应低于200毫克。糖类食品也要限制,不吃甜食和零食,面食过量也会导致机体将糖类转化为脂肪储存起来,增加体重。

健康的饮食要具备低油、低脂、低盐、低糖、低温的特点,符合这五点最基本的要求,才能保障每天入口的食物在身体里起到营养保健以及维系正常代谢的作用。



## 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痒方法。

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.贴身衣物要柔软,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



年近不惑,身边的人总夸我身材好,其实,好的身材需要每天锻炼,我的健美神器就是瑜伽球。

我用瑜伽球锻炼已有3年了。每天清晨上班前,我会锻炼5分钟。锻炼方法也简单:双腿放在瑜伽球上,双手撑地,前后移动。

动作要点:

- 1.腰部挺直,腹部发力收紧。
- 2.臀部内收,重心放于脚尖与肩膀处。
- 3.始终保持全身用力。

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姿态的作用。

每天5分钟,坚持下来,相信你也会收获强健的身体和紧致的身材。

秦嘉

## 找专业的医院

一些家属和病人,在发现肿瘤时,会陷入焦虑和慌张的情绪,建议病人和家属先稳定情绪,到合规的综合医院检查,目的是排除肿瘤以外的综合疾病,获取肿瘤本病的原始资料及检查结果。随后保留诊疗资料,尤其是重要的影像如CT或MRI检查以及穿刺病理结果等。如果该综合医院具备肿瘤诊疗能力,那么患者可以开始接受诊疗。

## 肿瘤患者正确就医

张宏

如果这个综合医院的初步诊断排除了常规疾病,诊断集中倾向考虑肿瘤,而这家医院不具备治疗肿瘤的能力,建议病人尽快转诊到肿瘤专科医院的专业科室,并做全身各系统相关检查,进而评估疾病分期、严重程度、预后及生存期。在完成以上步骤之后,最终由合适的专业医师及治疗小组,制定适合该病人的综合的、个体化的治疗方案。

## 有效沟通配合

有很多病人家属,对医生的告知谈话一知半解、稀里糊涂,有的甚至理解的内容与医生所表达的意思截然相反。为什么会有这样的问题呢?说到底还是沟通问题,沟而不通。作为就医大众的我们,本来就缺失专业知识,医务人员有义务、有责任详尽明白告知我们疾病的相关信息,因为我们有知情权和选择权。同样,我们也有权利向其他医生咨询疾病诊疗。因此,请放心大胆地提出你的疑问,交流你的想法,说出你的期望,积极地配合临床医生,以便对病人开展更有益的诊疗。

## 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:如蛲虫感染、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景:明明肚子不饿,却忍不住想吃东西。尤其是加班、追剧、逛街、无聊,甚至心情不好时。这究竟是为什么呢?

## 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回感到后悔、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一件坏事。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品,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,吃得过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。

## 中医把脉

## 何时最佳

刘伟

传统中医诊断病时需要“望、闻、问、切”四个步骤,第四步“切”就是把脉。那什么时候把脉最准呢?一般认为最佳时间是早上。

最早提倡早上把脉的是《黄帝内经》里的“脉要精微”篇,其曰:“诊法常以平旦,阴气未动,阳气未散,饮食未进,经脉未盛,络脉调匀,气血未乱,故乃可诊有过之脉。”这段话翻译过来就是:把脉通常是以清晨为宜,此时人还没有劳于事,阴气未被扰动,阳气尚未耗散,饮食也未曾进过,经脉之气尚未充盛,络脉之气也很匀静,气血未受到扰动,因而可以切实地诊察出有病的脉象。

反之,吃过饭后,胃肠道开始运动,主管肠胃的神经开始兴奋,血液大量涌向这些部位,会使脉象发生变化,不能客观反映结果。

而如果做过一些身体活动再来把脉,这时血液大量涌向四肢,也会使切脉的结果不具有代表性,从而影响诊断的准确性。一般来说,人体处于这些状态时,脉搏的快慢、力度、绷紧水平等方面都会受影响。

中医在诊察脉搏动静变化的同时,还会察面色的变化,以审脏腑之强弱虚实及形体之盛衰,相互参合比较,判断疾病的吉凶转归。所以,如果经历了一定的路途奔波才见到中医大夫,最好先在诊室外坐着休息一会儿,等心情平静下来,心跳、呼吸都均匀了,再进入诊室请大夫诊疗。