

取暖季，北方如何防爆

木 欣

北方冬季寒冷漫长，取暖方式主要是暖气集中供暖，可能导致室内环境干燥闷热，易引发多种疾病。

专家指出，暖气房的温度基本在25℃左右，但湿度一般在30%以下。再加上门窗紧闭、通风不良，长此以往，人容易出现“暖气综合征”，主要表现为以下几点：

第一、室内暖气温度过高，往往会使人体流失大量水分，导致血液的黏稠度增高，再加上血管遇热向外扩张，血容量相对不足等原因，冬季易发生心血管疾病。且室内外温差过大，可能导致血压波动大、甚至诱发冠心病、心衰。第二、久居干燥暖气房内，皮肤水分流失加速，造成干燥、瘙痒。皮肤纤维也容易失去韧性甚至断裂，从而形成无法恢复的皱纹。第三、人们为保暖不开窗通风，空气不流通，灰尘、细菌大量滋生，很容易诱发上呼吸道感染、感冒、支气管炎、支气管哮喘等疾病。中医有“燥易伤肺”之说，就是指干燥气候容易耗伤人



体的津液和肺液，导致咳嗽、咽喉不适等问题。

因此，北方人取暖最应注意防爆热。北方冬季室内温度保持在21℃，湿度在50%左右为宜，可以通过多种方式为室内增加湿度，如使用空气加湿器，在暖气片上放块湿毛巾蒸发水分、养绿色植物等。此外，还要常开门窗通风

换气，建议在上午和下午各通风一次，不过有雾霾的天气要尽量少开窗。

从自身来说，北方人首先应每天多喝温白开水，缓解体内燥热，一般情况下，每天饮水量以1500~2000毫升为宜。建议多吃雪梨、银耳、百合、蜂蜜等滋阴润肺的食物，寒冷天气宜进补羊肉等温热食物。

在起居上，冬季容易阳气不足，如果长期睡眠不好，容易伤阳气、耗阴精，导致阴阳失衡。因此北方人应注重“早睡早起”，入睡时间尽量在子时(23时至次日1时)，睡前可以用热水泡脚；起床时间最好是日出以后，中午也可

适当午睡。

北方冬季运动不宜过于剧烈，以免大汗后人体津液损伤而加重火气，推荐散步、慢跑等运动。但无论室内室外，都不要忽视涂润肤保湿产品。

健康话题

胖，血胆固醇水平也比摄入量较低者高出10%~25%。

误区五：胆固醇可以放开吃

两年前，美国的营养新指南取消了每日摄入胆固醇不得超过300毫克的上限。一时间，诸如“胆固醇升高无害有益；放开吃肉活得长；吃主食的寿命短”等说法开始传播。美国指南取消300毫克上限不无道理，因为一个蛋黄的胆固醇含量大约就是300毫克，但这并不代表可以放开吃了。

误区六：血脂高，才需服降脂药物

有些人，比如有动脉粥样硬化性疾病(包括冠心病、卒中)或糖尿病的患者，即使血化验单显示血脂不高，也需服用他汀类降脂药物。因为这些患者的坏胆固醇安全水平，要比化验单上标识的参考范围低很多。

误区七：血脂正常了，就不用服药了

一般说来，如果胆固醇水平只是靠药物改善的(饮食、运动和吸烟习惯等没有改变)，停药后不久，患者的血脂数值就会很快回到以前水平。如果通过生活方式改变，各项指标达到了医生认为的目标值，则可根据整体情况，由医生确定是否调整药物。处于一级预防阶段的患者，如能改变不健康的生活方式并获得实效，有可能不再需要持续服药，但二级预防(已患有冠心病、卒中或外周动脉粥样硬化)患者为防病情复发或加重，大多应坚持服用中小剂量他汀，同时改变不良生活方式。

误区八：鱼油可以降低血脂

鱼油可适度降低甘油三酯水平，但没有降低胆固醇的作用，也没有能降低心脑血管事件发生率的证据。

误区九：他汀类药物最大的不良反应是肝脏损伤

他汀可安全用于绝大多数患者，它的副作用与剂量相关。鼓吹高强度最大剂量他汀，或在急性心肌梗死及支架术后突击用高强度最大剂量他汀的方案不适用中国患者。正常情况下，中小剂量他汀很少导致肝脏疾病，但在部分患者中可导致转氨酶水平一过性轻度增高，这并非肝毒性表现，一般停药后即可恢复。应注意的是，罕见情况下，他汀可致肌肉组织损伤，其特征为肌肉疼痛、无力和肌酸肌酶升高。

肺炎喜欢三类人

宋晓莉

临近年底，很多企业进入冲刺阶段。在南京某银行工作的37岁男子李先生连日加班后，出现咳嗽、发烧、发冷、疲倦、头痛、咳嗽等表现。他一开始没当回事，自己买了点感冒药吃，但一周都没见好，还出现高烧、全身乏力、咳浓痰等症状。到医院检查，发现是肺炎。

秋冬季节是呼吸道疾病的高发期。20~40岁的青壮年人群压力大、久坐室内、缺乏运动、经常熬夜，身体素质不太好。感冒后喜欢自己买药吃，或者认为能挺过去，其实很容易拖成肺炎。如果感冒治疗5~7天不见好转的话，就要警惕是否感染肺炎了。

肺炎初期表现与感冒相似，可能有发热、咳嗽、乏力、全身肌肉酸痛等症状，但往往比普通感冒重一些，严重者还可能出现胸痛、呼吸困难、剧烈咳嗽等现象。肺炎可分为四种。细菌性肺炎最常见，常由上呼吸道感染、受凉引发，起病急，伴有寒战、高热、咳铁锈色痰、胸痛等症状。病毒性肺炎常由流感病毒引起，起病缓慢，有头痛、乏力、发热、干咳或少量黏痰等症状。支原体性肺炎常是一人发病，然后全家中招。如果是幼儿支原体感染，家长不必过于担心，对症治疗即可。真菌性肺炎比较严重，应尽早到医院治疗。

肺炎最青睐三类人群：1.压力大、爱熬夜的人群。特别是处于慢性疲劳中的年轻人，感冒后最好的治疗是休息。2.老年人或有基础病的人群，如慢阻肺、哮喘、气管炎、糖尿病患者。一旦发现家中老人精神差、食欲不好，一定要到医院检查，排除肺炎的可能性。3.低龄儿童，多有高热，病情进展迅速，严重者出现休克、嗜睡、精神萎靡等症状，退烧药只能暂时缓解。

预防肺炎，首先要注意保暖，外出时多穿衣服，防止呼吸道经受剧烈的温度变化而丧失抵御病菌的能力。其次，保持室内空气流通，少去人群密集的地方。再次，适量、合理锻炼身体，如散步、打太极拳、做操、慢跑等可改善心肺功能。但不要错过早出门锻炼，尤其是雾霾天气时，要等太阳升起后再出门。最后，清淡饮食，少吃辛辣刺激性食物，多吃新鲜蔬菜、水果，多

健康常识

饮水，保证充足睡眠，注意劳逸结合。



高血脂的九大误区

胡大一

高血脂作为“三高”之一，公众对它的了解程度远远不够。有调查显示，64%的人认为高血脂应该有症状；近90%的人不知道每日应摄入的标准胆固醇量；48%的人认为肥胖与高血脂关系最密切；仅20%的人知道血脂成分中危害最大的是低密度脂蛋白胆固醇。具体而言，我国公众对高血脂的误区主要体现在以下9个方面。

误区一：患高血脂的人都有症状

通常，高血脂患者不会有明显症状和异常体征，诊断高血脂主要通过血液生化检验，仅少数有家族性高胆固醇血症的患者可见皮肤黄色素瘤。

误区二：甘油三酯高危害最大

临床上，常用的血脂检查指标有4项，包括总胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)、高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)和甘油三酯。这4种指标中，LDL-C最重要，因为它可以渗入动脉血管壁中，开启动脉粥样硬化过程，进而引发多种血管疾病，所以LDL-C才会被叫“坏胆固醇”。

误区三：血脂高一点没关系

胆固醇升高，尤其坏胆固醇升高与缺血性卒中、外周动脉粥样硬化、冠心病关系最密切。全球众多研究结果表明，只要胆固醇降低1%，冠心病事件的发生危险就能降低2%。

误区四：高血脂只有胖人才会得

高血脂不是胖人的专利，很多体形苗条的人也会得。血脂是否会偏高，主要取决于膳食中摄入的脂质。摄入大量饱和脂肪酸及胆固醇的人群，即便不

医生的话



关节肿也许是过敏

白海涛

小宝放学回家，说脚踝肿痛。家长以为是上体育课扭伤了，就给他贴了膏药，结果第二天双腿都长了红疹，肚子痛得厉害，大便带血。送到医院，医生诊断是过敏性紫癜。

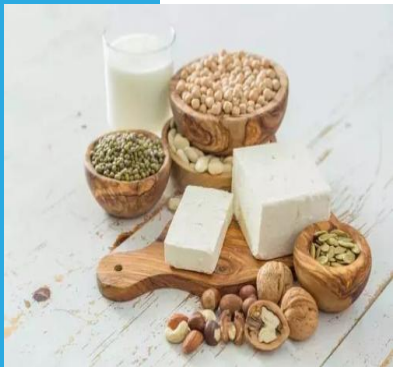
秋冬季节感冒频发，上呼吸道感染是过敏性紫癜的诱发因素之一。本病好发于4~10岁儿童，是一种小血管免疫反应性出血性疾病，最典型的症状是皮肤紫癜，双下肢多见，有时出现皮肤突发性水肿疼痛。其他症状还有剧烈腹痛，甚至便血。部分孩子还可出现关节肿痛，伤及肾脏，引起紫癜性肾炎。

关于过敏性紫癜，有几个知识要强调：1.紫癜容易反复，一定要寻找诱发因素，尤其是有无慢性感染灶，如鼻窦炎、蛀牙等。2.急性期血管通透性受损，要注意避免易过敏的食物，如鸡蛋、鱼类、花生、坚果、豆类、海鲜、牛奶、小麦制品等。大米过敏的机会较少，可作为主食。但不可长期限制饮食，以免营养不良。3.保持居家环境卫生，避免接触花粉、动物皮毛、化妆品等易致敏物质。急性期患儿避免剧烈运动，洗澡不要用过热的水。4.预后取决于是否有肾损伤。80%左右的肾损伤会与紫癜同时出现，或在此后两个月左右出现；10%左右

出现在半年后。

患者要定期做尿检查。

温馨提示



多吃蛋白质，老人能自理

徐蔓

有些人说，永葆青春的源泉是蛋白质，最近英国的一项新研究成果证实了这一点。科学家们发现，多摄入蛋白质有助提高老年人的自理能力，使他们长期保持较高的生活质量。

英国纽卡斯尔大学研究员努诺·门多萨带领团队对700多名高龄老人日常饮食情况进行了追踪调查。统计数据显示，有28%的参试者日常蛋白质摄入量远低于推荐量。经过5年随访，研究人员发现，一直保持蛋白质日摄入量较多的参试者，90岁后丧失自理能力的风险显著降低。

研究称，经常食用蛋白质可延缓因衰老导致的肌肉流失，保持机体活力，提高自理能力，使老年人得以自然健康地老去。专家建议，老年人蛋白质的日摄入量应为每2.2磅体重(约等于1公斤)摄入1克左右，也就是说，一个160磅重的人(约等于73公斤)每天需要摄入58克蛋白质。较优质的蛋白质来源包括：鱼、肉、蛋、豆类、乳制品、坚果、豆腐、藜麦等。

医学发现