



如何防护 瓷砖对人体的危害

料通常有砖瓦、水泥、预制板、隔热材料等。有些原材料本身就就很轻,容易飞扬到空气中,如石棉尘。在基本建筑材料中,主要的环境污染物是释放有害的放射性核素,如氡及其子体和其他放射性衰变产物。一般情况下,地下室氡的浓度高于地面上房间的浓度。氡是镭或钍等放射性元素的衰变产物,有些建筑材料由于含有镭,使得房屋内的氡浓度超过卫生标准。我国有些地方用煤渣制成的碳化砖,用于建筑材料,以致室内的氡及其子体产物的浓度远远高出其他普通材料造的房屋。

瓷砖可以用作墙壁砖和地板砖,它们是通过基本建筑材料或装饰材料做成的;不管是哪种材料,都会有氡及其子体产物污染室内环境,危害人体健康。氡是一种惰性放射性气体,室内氡主要来自两方面:一是由于房屋的地基土壤中含有镭的衰变产物;另一来源是从含镭的建筑材料如花岩石、水泥及混凝土中等衰变而来。镭衰变到氡,成为气体。在衰变过程中,可以放射出α射线、β射线、γ射线,达到一定的浓度就有可能构成对人体的危害。

氡及其子体产物对人体健康的危害主要是引起肺癌,潜伏期约15~40年。有人提出除吸烟以外,氡比其他任何物质都更能引起肺癌。在美国估计每年约有两万例肺癌病人是与室内氡的接触有

从2001年9月11日发生的纽约世界贸易中心大楼倒塌的恐怖悲剧起,接着就是废墟气体造成的环境污染,使生活在这一带的居民出现了许多异常病痛。时隔4个月调查发现石棉含量是允许水平的500多倍,而且铅和苯含量过高,受影响的居民、办公室职员和消防队员经常出现头痛、鼻出血、咳嗽等症状。这说明了建筑物中含有大量隔热的石棉材料,它会引致人患石棉肺和肺癌。

我们知道建筑材料分为2种,一是基本建筑材料,二是装饰材料。基本建筑材

夏季肝病恢复期者 6项注意

盛夏之际,烈日炎炎,病毒细菌容易伴随食物进入人体,导致新的感染发生。另外,盛夏之时,户外活动增多,外出旅游等机会不断,更易疲劳,造成肝病复发。肝病者须从六个方面进行保护:

适时更衣,防止感冒。做好夏季保健除要防止感冒外,还应及时接种疫苗,防止各类病毒细菌入侵。夏季炎热,户外活动明显增加,但是气候反复无常,有时暴雨连绵,有时酷暑难耐,加上各类人员接触增多,客观造成了细菌病毒感染机会大大增加,肝炎患者一旦感染其他病毒或细菌,往往可以诱发已经平稳多年的肝病,引起肝病复发。因此,肝病恢复期患者应尽量保暖,少去人口密集的活动场所,同时注意及时接种其他有效预防病毒细菌的疫苗。

饮酒有度,杜绝酗酒。夏季天气炎热,生活中饮酒过量引起肝病复发的事例很多。所以,肝病患者切忌在盛夏大量饮酒,包括各

项注意 盛夏之际,烈日炎炎,病毒细菌容易伴随食物进入人体,导致新的感染发生。另外,盛夏之时,户外活动增多,外出旅游等机会不断,更易疲劳,造成肝病复发。肝病者须从六个方面进行保护:

项注意 盛夏之际,烈日炎炎,病毒细菌容易伴随食物进入人体,导致新的感染发生。另外,盛夏之时,户外活动增多,外出旅游等机会不断,更易疲劳,造成肝病复发。肝病者须从六个方面进行保护:

项注意 盛夏之际,烈日炎炎,病毒细菌容易伴随食物进入人体,导致新的感染发生。另外,盛夏之时,户外活动增多,外出旅游等机会不断,更易疲劳,造成肝病复发。肝病者须从六个方面进行保护:

项注意 盛夏之际,烈日炎炎,病毒细菌容易伴随食物进入人体,导致新的感染发生。另外,盛夏之时,户外活动增多,外出旅游等机会不断,更易疲劳,造成肝病复发。肝病者须从六个方面进行保护:

项注意 盛夏之际,烈日炎炎,病毒细菌容易伴随食物进入人体,导致新的感染发生。另外,盛夏之时,户外活动增多,外出旅游等机会不断,更易疲劳,造成肝病复发。肝病者须从六个方面进行保护:

项注意 盛夏之际,烈日炎炎,病毒细菌容易伴随食物进入人体,导致新的感染发生。另外,盛夏之时,户外活动增多,外出旅游等机会不断,更易疲劳,造成肝病复发。肝病者须从六个方面进行保护:

项注意 盛夏之际,烈日炎炎,病毒细菌容易伴随食物进入人体,导致新的感染发生。另外,盛夏之时,户外活动增多,外出旅游等机会不断,更易疲劳,造成肝病复发。肝病者须从六个方面进行保护:

项注意 盛夏之际,烈日炎炎,病毒细菌容易伴随食物进入人体,导致新的感染发生。另外,盛夏之时,户外活动增多,外出旅游等机会不断,更易疲劳,造成肝病复发。肝病者须从六个方面进行保护:

项注意 盛夏之际,烈日炎炎,病毒细菌容易伴随食物进入人体,导致新的感染发生。另外,盛夏之时,户外活动增多,外出旅游等机会不断,更易疲劳,造成肝病复发。肝病者须从六个方面进行保护:

项注意 盛夏之际,烈日炎炎,病毒细菌容易伴随食物进入人体,导致新的感染发生。另外,盛夏之时,户外活动增多,外出旅游等机会不断,更易疲劳,造成肝病复发。肝病者须从六个方面进行保护:

项注意 盛夏之际,烈日炎炎,病毒细菌容易伴随食物进入人体,导致新的感染发生。另外,盛夏之时,户外活动增多,外出旅游等机会不断,更易疲劳,造成肝病复发。肝病者须从六个方面进行保护:

项注意 盛夏之际,烈日炎炎,病毒细菌容易伴随食物进入人体,导致新的感染发生。另外,盛夏之时,户外活动增多,外出旅游等机会不断,更易疲劳,造成肝病复发。肝病者须从六个方面进行保护:

项注意 盛夏之际,烈日炎炎,病毒细菌容易伴随食物进入人体,导致新的感染发生。另外,盛夏之时,户外活动增多,外出旅游等机会不断,更易疲劳,造成肝病复发。肝病者须从六个方面进行保护:

导致野蘑菇中毒 认识误区



进入雨季以来,各种各样的野蘑菇大量涌入市场,而味美的蘑菇是时鲜佳品,备受人们青睐。不过,人们在尝鲜的同时也更容易中毒,以至每年的夏季都是野蘑菇中毒的高发季节,分析众多的中毒事故,我们不难发现,相当一部分人对野蘑菇中毒认识的种种误区,是导致中毒难以杜绝的根源所在。这些认识误区有:

煮沸可去毒 不少人认为蘑菇即使有毒,通过高温煮沸也会将其毒素破坏。其实不然。毒蘑菇中所含的毒素毒性稳定,耐高温,耐干燥,一般烹调方法根本无法破坏其毒性成分。

大蒜可解毒 在民间尤其是湖广大部分农村地区,都流传有大蒜解百毒的说法,不管烹调什么食物,只要在其中加一些大蒜便可起到解毒作用。这是一种十分错误的观念,大蒜中的主要成分是蒜氨酸及蒜辣素等,实验证明它们对某些细菌有一定抑制作用,但对毒蘑菇中的毒素(如毒蕈碱等)却无任何分解或降低作用。

银针可验毒 在我国民间自古就盛行银针验毒之说。银针插入食物,如果银针变黑说明有毒,假若不变黑无反应则说明无毒。其实这很不可靠。银的化学性质很稳定,一般和强酸、强碱、盐、氧化物等都不反应,而保持银白色金属光泽,很难变黑。银针在含有硫化物、砷化物等的水溶液中表面虽会变黑,但反应物浓度要达到一定的量,也就是说检测的灵敏度很低。因而一般食物中

项注意 盛夏之际,烈日炎炎,病毒细菌容易伴随食物进入人体,导致新的感染发生。另外,盛夏之时,户外活动增多,外出旅游等机会不断,更易疲劳,造成肝病复发。肝病者须从六个方面进行保护:

项注意 盛夏之际,烈日炎炎,病毒细菌容易伴随食物进入人体,导致新的感染发生。另外,盛夏之时,户外活动增多,外出旅游等机会不断,更易疲劳,造成肝病复发。肝病者须从六个方面进行保护:

项注意 盛夏之际,烈日炎炎,病毒细菌容易伴随食物进入人体,导致新的感染发生。另外,盛夏之时,户外活动增多,外出旅游等机会不断,更易疲劳,造成肝病复发。肝病者须从六个方面进行保护:

膳食营养 小改变让三餐更营养



很多人觉得,按时吃三餐,就算营养达标了,但其实,你只完成了60%。营养学畅销书《食物搭配》作者伊莱恩·麦琪博士指出,其实,人们只要花5分钟对餐桌上的食物做出小小调整,就可以获得那额外的40%的营养。

早餐:给粥加点“料”。牛奶、红糖、杏仁、草莓、酸奶都可以加到粥里。粥中本来富含B族维生素,可帮助人体将蛋白质和糖转化成能量。加点牛奶,可以使蛋白质互补;加入草莓或其他水果,有助于人体吸收更多钙质;杏仁富含胡萝卜素,可以成为早餐中健康脂肪的重要来源。

午餐:不管你的主食是什么,尽量在菜中寻找下面4样食物的身影——鸡肉、菠菜、番茄和蒜。主食配着蔬菜吃,可使人体轻松摄入丰富的维生素A和维生素K。西红柿、鸡肉和菠菜所含的B族维生素恰似一副三驾马车,可帮助制造红细胞,预防心脏病。而蒜则有预防传染病的作用。

晚餐:很多人只关注晚餐吃得少,但是少的应该是数量,绝不是种类,可以找4~5种蔬菜拌成沙拉,再用豆类、土豆、菌类、肉类炖一个菜,主食中也加点豆。比如说,全麦面条和豆类搭配食用,是一种传统的意大利配餐组合,比单一吃面条可摄取更多植物纤维、蛋白质、铁和钙。(静)

盛夏补点维生素

盛夏,气温高、湿度大,如此天气会导致人们植物神经功能紊乱,继而出现全身倦怠无力、心悸、出汗、失眠、多梦等神经衰弱症状,因此营养专家建议人们可适当服用维生素C和复合维生素B族,以利于调节植物神经功能,消除症状。

补充维生素B族及烟酸:夏天饮水量增加,出汗多,维生素B族容易流失。维生素B₁负责将食物中的碳水化合物转换成葡萄糖,葡萄糖提供脑部与神经系统运作所需的能量,少了它,体内的能量不足,人会无精打采;维生素B₂也负责转化热能,它可以帮助蛋白质、碳水化合物、脂肪释放出能量;烟酸又名维生素PP,它和维生素B₁、维生素B₂一起负责碳水化合物代谢,也是为身体供能量的维生素B族好兄弟,如果缺乏烟酸,人就会焦虑、不安、易怒。

维生素B₆含量丰富的食物有小麦胚芽、猪瘦肉、大豆、花生、肌内肉、火腿、黑米、鸡肝、胚芽米等。维生素B₁₂含量丰富的食物有牛肝、鸡肝、香菇、小麦胚芽、鸡蛋、奶酪等。维生素B₉、维生素B₁₂、烟酸含量丰富的食物有肝脏、肉类、牛奶、酵母、鱼、豆类、蛋黄、坚果类、菠菜、奶酪等。其中的维生素B₁₂在人体内无法贮存,所以应每天补充。

补充维生素C:炎热天气,大量汗液的排出导致水溶性维生素迅速流失,特别是维生素C,夏天的需求会多于冬天。因此,当盛夏时节感到疲乏时,应该补充维生素C,以缓解疲劳。维生素C的主要来源为新鲜蔬菜和水果,其中猕猴桃堪称维生素C之王,柑橘类水果和番茄是维生素C的最佳来源,草莓、青椒、菠菜、马铃薯中含量也很丰富。

另外,还可以服用一些维生素B族、维生素C制剂。(石军)

晚饭前吃煮黄瓜可以促进排毒

夏天到了,黄瓜清爽可口,成了不少人开胃解暑的首选。但是,绝大部分人都是以生食为主,蘸黄豆瓣、拌沙拉。但是,有专家建议大家,黄瓜加热后食用更有利于健康。

黄瓜含有丰富的营养,包括维生素C、胡萝卜素和钾,还有能够抑制癌细胞增殖的成分。因此,从营养学角度讲,黄瓜是十分适合长期食用的蔬菜之一。但黄瓜属凉性食物,成分中96%是水分,能祛除体内余热,具有祛热解毒的作用。传统中医认为,凉性食品不利于血液的流通,会阻碍新陈代谢,从而引发各种疾病。因此,即使是在炎热的夏季,将黄瓜加热后食用,不仅能保留其消肿功效,还能改变其凉性性质,避免给大家的身体带来不利健康的影响。

熟吃黄瓜最好的方法是直接将黄瓜煮食,虽然在口味上略逊于炒制的,但营养价值可以得到很好的保留,而且能缓解夏季浮肿现象。吃煮黄瓜最合适的时间是在晚饭前,一定要注意,要在吃其他饭菜前食用。因为煮黄瓜具有很强的排毒作用,如果最先进入体内,就能把后来吸收的食物脂肪、盐分等一同排出体外。坚持这种方法,还能起到降体重的作用。当然,用黄瓜煮汤也是不错的选择。(康石)

《易经》与中医畅销书荟萃

“不知易,不足以言大医”。——唐代药王孙思邈

《周易与中医学》(荣获1993年世界太极科学金奖,全国优秀科技图书畅销书奖) 中国中医科学院杨力教授著,《周易》有着天然的血缘关系,本书的特点在于以系统论述和专题探讨相结合的形式,对《周易》与中医学从纵深方面进行了剖析,包括《周易》易理与中医学、《周易》象数与中医学、《周易》与中医临床思维等丰富内容,堪为古今融易医为一体的集大成著作。北科版,定价:83元。

《中医运气学》(荣获第八届全国图书二等奖) 中国中医科学院杨力教授著,杨力教授感悟:“要精通《内经》,必先精通运气;欲精通运气,又必先精通易理。”

占《内经》1/3篇幅的运气七篇大论是运气学说的渊源,运气理论对中医理论的形成和发展有着重大作用。历代大医学家几乎都对运气学说有精湛的发挥,始终成为中医学中不可分割的重要组成部分。是中医理论更上一层次的必读书籍。北科版,定价:63元。

《物力讲易经》中国中医科学院杨力教授著,《易经》大到治国谋略、和谐社会、民族智慧、民族魂魄、文学艺术、科学技术、兵家智慧、小到与个人密切相关的心理、建筑、养生、中医、预测智慧等,无不闪烁着《易经》的光芒。该书用现代的手法和语言对“中华第一经”进行的诠释,可以帮助我们很轻松地懂《易经》。北科版,定价:43元。

《周易易经教材六种》成都中医药大学教授、名老中医廖学焘主编,本书分为易学史、易学基础学、易学应用学、易学与医学等六部分,其中易学与医学部分系统阐释易学与《黄帝内经》、《伤寒论》、《金匮要略》和温病理论的汇通,以及易学理论在证治方药上的应用、易学与中医五脏辨证及医易妙方等内容,深入浅出,学易佳作。中医古籍版,定价:53元。

《名医评析单穴治病大全》解焯萍主编,针灸取穴,贵在精当,单穴治病,源远流长。《内经》针灸处方中72%是单穴方。本书介绍170余种病症的治疗单穴。每个病症治疗包括单穴治法、疗效、评析等内容,本书最为突出的是单穴治病评析,为你阐释治病机理,使你能够举一反三,知其所以然。北科版,定价:55元。

《名医珍藏外治秘方》良石主编,所谓外治法,就是通过皮外施药(药物制剂)而达到治疗目的的一种常用疗法。外治法具有药到病除、操作方便、无毒副作用等优点,对不易服药的患者更具优势。全书筛选散失民间的500多个外治方,可治疗130余种病症。北科版,定价:44元。

好消息 买《中国当代名医名方录》(修订本)等500元图书赠价值600元“慈方名医——远程智能名医会诊系统”

一套真正帮助医院、诊所、医生提高临床疗效的高级全科诊治咨询系统!当您遇到疑难杂症时,将会有2000位名医随时帮您会诊。

1.“慈方名医”是什么?您一定听说过1997年国际象棋大师卡斯帕罗夫败于“深蓝”(电脑国际象棋大师智能系统)的报道吧?从此“深蓝”被人们刮目相看。“慈方名医”就是智能技术在中医领域的应用!它高度优化了2000多位历代名医的经验,是名医群体智慧的结晶,其整体水平有可能大大超过单个专家的水平!

2.“慈方名医”优势有哪些?最主要的优势是:2000多位数字名医包括神农、张仲景、孙思邈、罗天益、张景岳、刘河间、朱丹溪、李东垣、张锡纯、陈士铎、李时珍等历代临床大家随时供您医院诊所调遣。能够避免专科临床医生因临床经验局限导致的误诊和漏诊,是临床医生很好的补充和参谋。

3.“慈方名医”适用对象:该系统广泛适用于各级医院、诊所的内科、外科、妇科、儿科、眼科、耳鼻喉科、口腔科、皮肤性病科、男科等。

4.“慈方名医”好掌握吗?医生获得“慈方名医”系统后,只需通过简单网上免费培训即可轻松使用。

这么好的中医智能系统是不是需要花很多钱?要是不好怎么办?我们理解大家的顾虑,本次活动采取购书赠“智能系统”形式,免费让你使用,免去你的后顾之忧。我们相信“真金不怕火炼”,好产品是不怕时间检验的。

本次活动具体方法如下:即日起凡购买中国中医药报社主编《中国当代名医名方录》(修订本)定价:128元/本,加《本草纲目彩色图鉴》刘永新主编(此书共收录了药物1200多种,验方5000多种,全书铜版纸全彩印刷,精美装订,可谓收藏佳品。)定价:420元。以上(1+1)按优惠价500元计。还可轻松获得价值600元“慈方名医——远程智能名医会诊系统”(包括网上免费培训)一套。

购本报广告其他书籍600元以上者也可同样获得该系统。数量有限,机不可失。

邮购地址:北京市朝阳区北沙滩甲4号中国中医药报社 邮编:100192 联系人:宋连均 电话:010-64860746