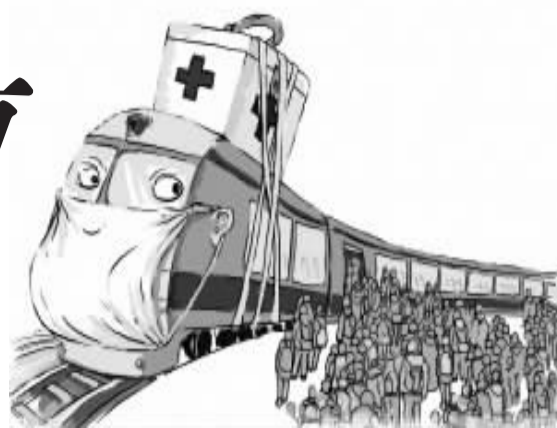




春运 健康指南



★ 国外信息 ★

胆结石增加 2型糖尿病患者风险

德国人类营养研究所1月25日发表公报说,胆结石患者比正常人患2型糖尿病的风险高出42%。专家建议,胆结石患者应尽早到医生处咨询关于糖尿病的早期症状,并注意健康饮食。

公报说,该研究所自1994年开始与柏林夏里特大学医院合作,对超过2.5万名志愿者进行了追踪调查,其中3293人患有胆结石,2468人患有肾结石。在大约7年时间里,共有849人患上了糖尿病。

研究人员统计发现,胆结石患者患2型糖尿病的几率是正常人的1.42倍,而肾结石对糖尿病的患病几率几乎没有影响。研究人员表示,这证明胆结石是2型糖尿病的重要诱因之一,如果再与其他诱因结合分析,有可能开发出比较全面的预测糖尿病发病几率的方法。

2型糖尿病又称成年发病型糖尿病,90%以上的糖尿病患者属于这种类型,其特点是患者对胰岛素不敏感。除遗传因素外,2型糖尿病与不健康的饮食和生活方式有一定关联,而这些也是胆结石病在西方人中高发的重要原因。

这一研究成果已发表在最新一期《美国流行病学杂志》上。(周谷风)

规律运动有助提高 老年人生活质量

美国哈佛大学公共卫生学院、医学院以及附属医院进行的最新研究表明,晚年时进行有规律的体育锻炼将有助于保持身体健康以及头脑敏锐。

研究人员在美国、德国和加拿大共进行了4项研究,结果发现,女性在中年时经常锻炼身体,70岁以后患慢性疾病和心脏病病的几率更小,其身体上、认知上或是精神上遭到的损伤也会更小。而保持一周一到两次的抗阻力训练,能够提升老年女性的注意力持续时间,并增强她们解决问题的能力。

另外,在55岁以上的这个年龄段,经常进行适中或较为激烈体育运动的人存在认知障碍的可能性更小。而对于女性来说,同样是65岁及以上的年龄,进行较为剧烈的运动的人与参加较温和锻炼的人相比,前者的骨密度会更高且摔伤的风险更低。

研究表明,体育活动的目的,不仅有助于延长寿命,还能提高生活质量。经常进行体育锻炼对于老年人的身体健康和生活幸福有很大帮助。

以上研究结果发表在《内科学文献》上。

英国专家警告 治糖尿病勿走极端

传统观点认为,医生应尽可能降低糖尿病患者的血糖水平。但一项最新研究发现,成人糖尿病患者最好采用较温和的方法来控制血糖水平,因为血糖过低或过高都会造成风险。

为分析死亡率与血糖水平之间的联系,英国加的夫大学的研究人员分析了过去20年间近4.8万名50岁以上、正在接受治疗的2型糖尿病患者数据。研究发现,血糖水平最高和最低的患者,其死亡风险都有所增加,前者增加死亡风险79%,后者增加52%。而死亡风险最低的则是那些血糖水平居中的患者。

研究人员在医学期刊《柳叶刀》上发表报告说,与服用二甲双胍、磺脲类药等口服药物的2型糖尿病患者相比,使用胰岛素治疗的人死亡风险要高出49%。

研究结果建议,2型糖尿病患者控制血糖水平的最好方法,或许是坚持服用口服药以增强人体对胰岛素的敏感性,并辅以适度的节食和运动。医生应尽量让他们的病人长期坚持此类疗法,持续时间越长对病人越有利。

国际糖尿病联合会的数据显示,目前全球糖尿病患者超过2.5亿人,其中约80%的患者生活在低收入国家。预计未来数十年内,随着肥胖人群的扩大,糖尿病病例会迅速增加。

本栏信息据新华社

虎年春运即将拉开大幕,在海陆空三种交通方式中,选择火车和汽车的人最多,旅程也最为“艰辛”。卫生部最新通报显示,北京、上海等大城市学校暴发甲流疫情明显下降,但疫情继续向农村、社区扩散蔓延。因此,春运期间大量流动人口往返于城乡,人们除在旅途中有感染的风险外,还有可能将感染的病毒带向四面八方。此外,春运期间还是低温雨雪冰冻灾害的高发时期。为此,专家提醒归心似箭的春运大军,旅途中吃、穿、住、行各方面都不能掉以轻心,谨防疾病乘虚而入,影响与亲人团聚的大好心情。

人多拥挤防甲流

中国疾控中心流行病学首席科学家曾光教授指出,“春运是预防甲流的关键战役”。甲流经飞沫传播,近距离对话是重要的传播途径。而春运的人群密集度非常高,人们要在狭小的空间中共同相处较长时间,将会大大增加甲流的传播几率。

因此,曾光提醒春节回家的人群,一定要注意佩戴口罩,最好选择医用防护口罩;尽量减少在火车等交通工具上和别人对话的时间,注意保持距离,避免口鼻、口口相对,都可以减少传染甲流的风险。

此外,在交通工具上同样要注意勤洗手,用消毒纸巾、免洗消毒液等。如出发前出现了感冒等不适症状,应推迟出行,不要强行出门,否则对自己和他人的健康都是不负责任的行为。

慢性病患者、心脑血管疾病患者、孕妇、婴幼儿和老人等人群,尽量在当地过年,如果一定要出行,除注意携带常用药品、急救药品外,最好有家人陪同,万一发生紧急情况,有利于方便急救。此外,在旅途中一定要注意活动身体和通风透气,比如多到列车结合部去呼吸一下新鲜空气。

少吃香肠和罐头

在长途车上,吃饭是个大问题。目前大多数人都是携带方便面,凑合几顿。但专家认为,很多旅途中出现的疾病其实都是由于饮食不良导致身体抵抗力减弱所造成的,所以应尽可能地保证旅途中饮食的丰富性和平衡性,主食、肉类、蔬果都不应缺少。

主食:武警总医院副主任营养师刘庆春说,虽然方便面一向被认为不太健康,但在旅途中偶尔食用也可以,同时应尽量选非油炸的方便面或方便米饭。

肉类:肉类是饮食中不可或缺的,它可以保证人体所需蛋白质、矿物质。但在旅途中,熟肉食品不是很好携带,因此可以用煮鸡蛋、牛肉干等食品来替代。同时搭配保质期较长的牛奶,帮助补充蛋白质、钙质等。

蔬果:蔬菜是旅途中最缺乏且最不易补充的。刘庆春说,可携带像干海苔一类的食品,作为蔬菜补充,再带些苹果、香蕉、橘子等水果,以保证足够的纤维素和维生素的摄入,避免出现便秘。

专家提醒,少吃香肠和罐头食品,这些是旅途中最常见的,但火腿肠中含有不少防腐剂、化学物质和色素等,而罐头食品中防腐剂、盐类、油脂含量都偏高,不利于人体健康。因此,在其他食品可以满足需要的情况下,尽量不要选择这两类食品。

小药保平安

谁也不能保证旅途中不生病,而一旦身体不适,身边的小药就能救大急:

腹泻药:旅途中很多人因食用不洁食品,造成肠胃不适,出现腹泻,如果腹泻不及时止住,容易造成脱水等严重后果。中国中医科学院广安门医院药剂科主任杨响光提醒,在注意食品卫生的情况下,要

随身携带藿香正气水、黄连素、氟哌酸等止泻药。

过敏药:虽然火车上的被单等都是经过清洗的,但对于过敏体质者来说,仍可能出现过敏反应,如出现红点、红疹、痒痒难耐等情况。杨响光建议随身携带过敏药物,如氯雷他定片等,过敏体质的人更需要注意防范过敏原。

胃痛药:在旅途中往往饮食不规律,且多食用“硬冷”的食物,也不容易吃到新鲜的蔬菜,很多平时就有各种胃病的人容易出现胃部不适。随身携带胃复安等胃药,可有效减轻症状。

感冒药:感冒本就是常见病,加上目前甲流仍在纠缠,所以最好随身携带感冒药,如百服宁、感冒清热冲剂等。如出现了流涕、发热等症状,应及时使用控制症状,并主动戴上口罩避免传染。

晕车药:晕车晕机可谓旅途常事,但也是很难受的事。由于交通工具的颠簸无法避免,因此杨响光提醒乘客,除随身携带晕车药如乘晕宁等外,还可以用伤湿止痛膏贴在肚脐位置,也能起到一定的防晕效果。

专家提醒,旅途中要时刻注意饮食卫生,防止“病从口入”。最好喝白开水,瓜果要洗净或去皮吃,同时要注意节制饮食。

提高旅途舒适度

专家提醒,加入拥挤的春运大军,最好穿宽松舒适的衣服,少穿高跟鞋。此外,携带一些小物件也能提高旅途舒适度:

便携式按摩器:长途车坐久了难免腰酸腿疼,这里可没有中医推拿服务,因此减轻旅途的疲劳,不妨带个专为旅途设计的便携式按摩器。大小和一支钢笔差不多,可以按摩手部、脚部的穴位,促进血液循环,还配有几个不同作用的按摩头,对头痛、失眠、多梦有很好的缓解作用。对于女性来说,还可以

消除眼部疲劳、减少眼袋。

药枕:很多人换了张床都很难入睡,更别说是颠簸的火车或狭窄的长途卧铺上。如果不想“长夜漫漫无心睡眠”的话,最好带上一个小型助眠药枕,以缓解失眠、头痛等问题。

眼罩:戴上不少眼罩都具有一定的按摩作用,戴上后可舒缓眼部神经及血管压力,促进血液循环,消除疲劳,尤其适合睡眠不好、易受惊扰的乘客。

耳塞:好不容易买到卧铺票,不幸的是,上下铺之间却遇到一个呼噜连天的家伙,真是叫苦不迭,而准备一副耳塞就能还自己一个宁静舒适的夜晚。

腰枕:对于坐在办公室里都经常腰酸背痛的人来说,带个腰枕,可以有效地缓解解行旅途中颠簸对腰背部的撞击,减轻腰背不适。

开车莫疲劳驾驶

随着私家车越来越多,很多人在春节时开车甚至拼车回家。尤其是刚买车不久的人,希望“衣锦还乡”,但这恰恰容易埋下安全和健康隐患。对此,北京宣武区红十字会急救专家崔世宝提醒自驾一族,莫要疲劳驾驶。

一般来讲,连续驾驶2个小时左右就应进入服务区休息片刻,最好下车后活动活动身体,缓解长时间坐姿带来的不适,提振精神之后再继续赶路。

疲劳驾驶也是导致很多车祸发生的罪魁祸首。如果行驶途中感到疲劳,又没有到服务区,可以播放一些音乐缓解困乏。同时,长距离驾驶最好多个驾驶员同行,几个人换着驾驶,轻松保平安。

(尹亚飞)

警惕年关心理不过关

再过半个多月,就到了人们翘首企盼的虎年春节了。过节阖家团聚本是一桩喜事,但有些人的心理负担却随着节日的临近越来越重,以至于患上了“年关心理恐惧症”。这些人或因对自己一年来工作成绩不满而苦恼,或因节日应酬、“人情债”缠身而烦躁。专家指出,年关压力加大在所难免,以平常心过春节对心理健康尤为重要。

恐惧春运

许多离乡外出工作的人一想到“春运”便头疼不已,有些人甚至会因春运拥挤,长时间乘坐飞机、火车、轮船而产生严重的精神障碍,甚至导致行为失控。

想起应酬头疼

出现这类心理恐惧的病人,80%是公司或单位的领导。原本借以联络感情的春节走亲访友,对他们来说已变成一

种累人累己的“任务”。为了“公事”拜年,他们不得不应付“狂轰乱炸”的应酬,长此以往不仅会导致胃肠功能紊乱,而且会引发心理疾病。

恐惧人情往来

中国人讲究礼尚往来,尤其是在春节这样重要的节日里,亲友之间互相走动送点礼品和给小孩压岁钱是无法避免的。一些人对“人情债”认识不正确,把这作为强加给自己的负担,压力过大就容易导致精神紧张,甚至诱发心理疾病。

期望越高失望越大

患上“年关心理恐惧症”的人群中,很多是因对自己生活状态不满、感叹光阴虚度而陷入强烈挫败感,难以自拔。这类人有不少在生活、事业上已取得了一些成绩,但并不满足现有的状态,希望短时间内达到自己预

定的目标。一旦现实与理想的差距太大,就很容易心态失衡,产生挫败感。这种挫败感会因新年到来显得尤为强烈。

专家提醒公众,对“年关心理恐惧症”不必过分紧张,毕竟患心理疾病的人还是少数。要保持一颗平常心,还春节本来的功能定位——休闲、调节心态、增进感情。对工作、生活的一些得失不必太在意,制订计划时要量力而行;对“人情债”要有正确认识,孝敬父母是应该的,但不要把这作为强加给自己的负担,只要心意到了就行;家在外地的人,春运回家前要注意休息,不要过分紧张,有条件的话可在乘长途车时定时起身活动一下,减轻旅途带来的疲劳。专家鼓励那些害怕过年的人,“拿出勇气来,给自己一些时间、空间”,过一个顺顺利利的春节其实就在自己的掌握之中。(于东辉)

坐火车别憋尿

“春运期间火车上如厕难,因憋尿引发泌尿系统疾病的现象不容忽视”,在1月23日举行的广东省医师协会泌尿外科医师分会上,专家这样指出。

火车上上厕所里站满了人,陈女士憋尿憋了30个小时后,小便时感觉尿道隐隐作痛,遂至医院就诊,被诊断为尿路感染。专家何恢绪教授表示,膀胱长时间过度充盈,使膀胱逼尿肌张力变小,形成尿储留,进而发展成充盈性尿失禁。由于女性尿道较短,憋尿更易造成上行性尿路细菌感染,严重的甚至会造成肾盂肾炎。

何恢绪指出,中老年男性半数以上原本有前列腺增生,加之长时间憋尿,易造成急性尿储留。憋尿还会使前列腺处于受压状态,导致慢性充血和瘀血,局部代谢产物堆积,加重或引发前列腺炎。

专家提醒,春运坐火车回家,如有尿意,即使人再多,上厕所再麻烦,都应该挤过去解决小便,排空体内的毒素。(据《新快报》)

1.《歌诀白话解丛书》程绍恩等主编,包括《中医基础理论歌诀白话解》(14.5元)、《中医诊断歌诀白话解》(14.5元)、《中医内科学歌诀白话解》(16.5元)、《伤寒论歌诀白话解》(14.5元)、《金匮要略歌诀白话解》(24元)、《方剂学歌诀白话解》(24元)、《中医妇科歌诀白话解》(17元)、《丛书》以歌诀白话解为导入,仿《医宗金鉴》之体,内容丰富,为临床实用之读物,北京科技版,《丛书》总定价 125元。
2.《小偏方:1600首极简偏方全彩图解》贾玉梅主编,偏方突出特点就是“效”(临床或实践)、“简”(药味少,单味多,一般不超过3味)、“便”(材料或药材方便找到)、“廉”(材料或药材便宜)。全书偏方用多配有彩图,分为心、脾、肺、肝等系统,非常实用,北京科技版,定价:33元。
3.《中医药在世界:建国60年中医药走向世界之路》刘金生、侯泽民主编,本书是中宣部、新闻出版总署推荐的“庆祝新中国成立60周年百种重点图书—北京市重点图书”,本书介绍了中医药在世界各国的发展情况、国际中医药社团的特点、中医药国际化的意义、世界卫生组织与中医药等内容,可全面了解中医药在世界的发展,北京科技版,定价(精装本):88元。
4.《心血管病与活血化瘀》陈可冀主编,本书是中国中医科学院西苑医院心血管中心五十年来关于心血管病与活血化瘀理论思维及临床和基础医学实践的全面总结,中国科学院院士陈可冀主持的“血瘀证与活血化瘀研究”获得国家科技进步一等奖,本书具有很高的理论研究与临床价值,北京科技版,定价(精装本):198元。
5.《椎间盘退变性疾病治疗新法》应有荣等主编,当今社会椎间盘退变性疾病明显增多,本书从椎间盘的解剖学特点、生物力学特点、椎间盘退变性疾病临床表现和分型、治疗的循证医学原则、治疗方法的选择、疗效评价、康复训练等内容,北京科技版,定价(精装本):33元。
6.《韦贵康谈姿势决定健康》韦贵康主编,本书对保持正确的姿势对人体健康的重要性、不良姿势对人体健康的危害及如何预防与治疗脊源性亚健康、脊柱相关疾病等方面进行深入浅出论述,可供保健、整脊、骨伤、推拿、康复等参考,北京科技版,定价:39元。

新书与畅销书荟萃(一)

7.《历代妇科名家方论》阎海等主编,“医案”者,“医事活动之记录”也,其最具体、最生动、最客观、最可靠,是医学真知的发源地,是医学理论产生的基础。本书收录了历代妇科名家如罗元愷、刘奉五、黄绳武、蔡小荪等人的论治,又收录了经方、名方的治疗论案,以妇科病种病名为纲目,每一种病广集方名、方于其下,附有医案,案随方列,方案结合,以全面展示古今医家治疗妇科疾病的理论、经验及治疗思路,内容广博,资料齐全,既可供各级医师临证时查阅参考,也能使科研人员开拓思路,又可供中医学者研究时检索,是一部有生命力的医、教、研共用的工具书、参考书。北京科技版,定价:240元。
8.《洛阳正骨伤骨病证诊疗规范》杜天信著,本书分五部分,共190个病证,对常见骨伤病种治疗情况进行整理、分析、总结,融入河南省洛阳正骨医院50年来所保持和研究创新的中医药治疗骨伤病的特色疗法,结合现代医学技术,优化诊疗方案,每个病种除对定义、诊断依据、证候分类、治疗、疗效评定标准等进行一般叙述外,重点纳入中医特色方法及其在骨伤科的应用,包括针灸、推拿、理疗、牵引、手法复位、经皮内外固定等。本书重在实用,旨在统一骨伤常见病证的诊疗规范,指导中医骨伤科医师的临床诊疗,给管理者提供可操作的管理依据,以保障医疗质量,提高疗效。北京科技版,定价:60元。
9.《赵绍琴内科学》赵绍琴著,赵绍琴教授出生于北京三代御医之家,自幼随父学医,尽得家传,是当代著名中医学家、中医教育家,北京中医药大学终身教授,是国家教委首批核准的中医教授、硕士研究生导师,作为有突出贡献的中医专家,享受国务院颁发的特殊津贴,是全国中医界的重要人物。本书内容涉及脉学、温病、内科、医案,全面反映了其学术思想、临床与教学经验和科研成果,具有相当高的学术价值。学习继承赵绍琴教授的学术经验,对于提高中医后来者

的中医学术水平,具有重要意义,北京科技版,定价:66元。
10.《中医治未病丛书》由北京市中医管理局、北京中医协会组织编写,通过对12个专题的研究,以实际范例示人以中医“治未病”的规范。从病的角度,以高血脂、高血压、糖尿病、妇女更年期综合征、老年性痴呆、肿瘤、颈椎病、尿酸升高与痛风等几个严重危害人体健康的现代难治病为切入点,重点介绍其预防与自我保健方法。包括:《肿瘤中医问答》,定价:19.8元;《糖尿病的中医自我保健》,定价:19.8元;《中医经络与保健》,定价:19.8元;《脾胃的中医养护》,定价:19.8元;《高血脂的中医自我保健》,定价:19.8元;《高血压的中医预防保健》,定价:19.8元;《尿酸升高与痛风的中医预防》,定价:19.8元;《肾虚的识别和养护》,定价:19.8元;《颈椎病中医解疑》,定价:19.8元;《老年痴呆的中医预防和养护》,定价:19.8元;《妇女更年期中医养生保健》,定价:19.8元;《中医心理保健》,定价:19.8元。北京科技版,《丛书》总定价:360元。
11.《彩图版药性歌括400味口袋书》沈连生编,《药性歌括四百味》为明代医家龚廷贤所撰,在医药界流传颇广,影响很大,是一本深受读者欢迎的中医启蒙读物。该书以四言韵语文体,介绍了400味常用中药的功效和应用。内容简要,押韵和谐,便于记诵,不失为初学者之良师益友。但因成书久远,有些文字比较深奥,错讹之处亦属难免,更为重要的是,长期以来,医者往往不能详辨所用之药,甚则有误用之虞。鉴于此,编者在不损于原著的原则下,对一些文字加以注释,将每味中药附以正品药材及其饮片的照片,以期达到读者记诵药效时,又能识药的目的。北京科技版,定价:19.8元。
12.《彩图版常用中药野外识别与应用》沈连生编,古今著名的中医学家都是精通中药学的。高明的中医工作者,不仅同时掌握中药的功能主治、临床应用,还要了解认药、采药、炮制、饮片辨别的过程。本书就是将这些知识点加以浓缩编写而成。书中有中药植物和中药饮片的图片,配有朗朗上

口的鉴别要点口诀,以及应用的经典小方,图文并茂,是识药、用药的好帮手。北京科技版,定价:19.8元。
13.《500种常用中药速认口袋书》周友龙编,在目前的中医药教学中,广大的学生在学习中药学时,往往只是死记硬背条文,不能将识药、认药与所学知识结合起来,给学习造成困难;同时由于在临床医生、药的分离,往往造成“用者不辨药”,使广大的中医临床医生也无法保证所用之药为正品。针对这些问题,作者编写了这本图文并茂的口袋书,希望能成为中医药教学、学习者以及中药经营、销售人员的实用随身手册,是一本很好的认药、识药入门工具书。北京科技版,定价:19.8元。
14.《看图学太极拳》戈金刚编,以图文结合的形式,讲述24式、42式太极拳,并配有光盘演示。动作要点有中英文提示,24式太极拳也叫简化太极拳,是国家体育总局(国家体育总局)于1956年组织太极拳专家汲取杨式太极拳之精华编串而成的。尽管它只有24个动作,但相比传统的太极拳套路来讲,其内容更精简,动作更规范,并且也能充分体现太极拳的运动特点。北京科技版,定价:35元。
15.《针灸学表解》李瑞编,笔者在20多年的教学中体会到,学生对于所学的内容,如果只是死记硬背,是很难真正掌握的,只有将相关内容进行纵横多方面的比较学习,分析其间之异同,才能理解其中的玄奥,并可学以致用。本书既强调针灸学科中的理论性、系统性,更强调其各部分内容之间的联系与区别,删繁就简,提纲挈领,使读者能够在掌握基础知识的同时,增强分析、解决、鉴别问题的能力。北京科技版,定价:55元。
凡一次购买以上图书500元以上者,可获赠1.价值600元“慈方名医——远程智能名医会诊系统”一套(可全面提升你的诊治水平);2.价值128元“中医食疗专家软件”一套;3.价值180元《中国中医药报》2004年全年缩印合订本(16开)一套(上、下册)。
赠品有限 送完为止
汇款地址:北京市朝阳区北沙滩甲4号中国中医药报社
邮政编码:100192 收款人:宋连均
联系电话:010-64860746、64863748