

2010

POPULAR MEDICINE

大众 医学

合订本·下册

上海科学技术出版社

大众 医学

第 11 卷 第 1 期

中国医学科学院
北京协和医学院
北京 100070



POPULAR MEDICINE

大众 医学

合订本·下册



上海科学技术出版社

图书在版编目(C I P)数据

2010 年《大众医学》合订本. 下 / 《大众医学》编辑部编.

—上海: 上海科学技术出版社, 2010.12

ISBN 978-7-5478-0561-9

I. ① 2… II. ① 大… III. ① 医学 - 基本知识 IV. ① R

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 204792 号

《大众医学》2010 年下半年合订本

上海世纪出版股份有限公司
上海科学技术出版社 出版、发行

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

大 16 开 印张 30 字数 720 千

2010 年 12 月第 1 版

2010 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5478-0561-9/R·191

定价: 35.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向印刷厂联系调换

“明星吸毒” 背后的真相



作者简介

赵敏，上海交通大学医学院附属精神卫生中心副院长，主任医师，博士生导师。长期从事药物依赖的临床、教学与科研工作，擅长药物依赖的心理康复治疗。

要远离新型毒品，首先要认识到新型毒品属于毒品，凡是毒品必然具有巨大的危害，不可抱有侥幸心理，千万不要去碰毒品！

20 世纪 90 年代末，毒品在我国卷土重来。许多人开始染上毒瘾，这给吸毒者个人、家庭及社会带来了严重危害。我国政府对毒品问题高度重视，采取了一系列禁毒与戒毒措施，我国传统类毒品（如海洛因）滥用上升的趋势得到了遏制。但令人担忧的是，近年来新型毒品滥用问题日益严重。比如，“明星吸毒”事件的报道不时出现，而他们所滥用的毒品多为新型毒品。工作中我发现，新型毒品滥用者中有许多是白领、文艺工作者、私企老板等。我一直在思考一个问题：为什么这些社会成功阶层人士会滥用毒品呢？

有一位 20 出头的女性，从事外贸生意。她个性较内向，缺乏自信，谈生意时总觉自己难以胜任。一次偶然的机会，她与朋友一起吸食了冰毒（一种新型毒品），然后感觉自己变得“外向”“思维活跃”“话多”，与朋友交往“没有距离感”，与人谈生意时“巧言善辩”，感觉自己“变得聪明了”。此后为了追求这种虚幻的感觉而反复使用冰毒，逐渐发展到需要每天使用，否则便出现烦躁、消极、

思睡、无精打采等。半年后出现精神异常，看到家里有妖魔鬼怪，怀疑丈夫有外遇，认为朋友设计陷害自己……后被送入精神病医院治疗一个多月，尽管精神病症状基本消失，但仍遗留情感反应肤浅、行为幼稚、反应较迟钝等症状。她非常懊悔地对医生说：“要是早知道毒品有这么大的危害，就是有人把刀架在我脖子上，我也不会去用的，现在后悔也没有用。”

其实，就像这位年轻女性一样，很多人在滥用新型毒品前并不了解其危害，开始使用时因为毒品的某些药理作用满足了患者的某种心理需求，进而继续使用，逐渐发展到成瘾。成瘾后，其生活就受毒品控制了。

深究起来，吸食新型毒品其实主要与这些人的不健康生活方式有关，他们一般工作压力都很大，生活节奏快、无规律，当然还有人可能是觉得无聊。而新型毒品具有药理反应，具备使人处于精神振奋状态等作用，从而使一些“不知情”的人贸然尝试之。但不管是什么毒品，一旦尝试一次就可能会使用第二次，多次使用必然会导致成瘾，成瘾后会导一系列严重的问题。

遗憾的是，目前对于新型毒品成瘾尚无有效治疗方法，因此最好的方法是预防。要远离新型毒品，首先要认识到新型毒品属于毒品，凡是毒品必然具有巨大的危害，不可抱有侥幸心理，千万不要去碰毒品！

另一方面，还要建立健康的生活方式，那样就不需要用毒品来满足某些心理需求。健康生活方式包括良好的心态、合理安排工作与休息、有规律的生活、平衡营养、正确应对压力与生活中的事件、平稳的情绪状态、和谐的家庭与社会关系等。健康平衡的生活方式应成为人们生活的主要追求目标。有了健康的生活方式，就自然对毒品产生了免疫力，那样，毒品滥用等不健康行为将最终远离人们，生活会变得更加美好。PM

特别关注 P6

健康度夏的 8大行动计划

支持专家/戴自祝 郑捷 胡祖鹏 刘弘
骆丹 刘淮玉 吴银根 蒋家骥

封面人物

谭晶

中国十大杰出青年
世博会志愿者宣传大使

中国著名歌唱家谭晶热心公益事业, 数次投身到禁毒以及关爱艾滋病病人的宣传活动中, 并为家乡捐资兴建春蕾学校, 被聘为“名誉校长”, 被中国妇女儿童基金会评为“慈善之星”。同时, 谭晶也是“谭晶青少年健康基金”的创立人, 并担任江西省爱心大使、江苏省扶贫形象大使。2008年12月, 用优美歌声和真挚爱心奉献社会的谭晶获得第19届“中国十大杰出青年”的称号。作为世博会志愿者宣传大使, 谭晶多次前往上海参加公益活动。由她演唱的世博会志愿者主题歌《世界》更是一直陪伴着世博园内的游客和工作人员, 获得了大家的广泛赞誉。



本期部分图片由东方 IC 和达志图片提供
本期封面图片由 Phototex 提供

健康随笔

1 “明星吸毒”背后的真相

/赵敏

健康速递

4 尽量避免输血等

大家风采

14 医界精英 爱国奉献——记真菌学家、本刊顾问委员会委员
中国工程院院士廖万清

/熊萍

专家门诊

特色中医

18 穴位注射维生素: 立止痛经

/归绥琪 赵文洁

心脑血管

20 潜伏在高血压背后的“老鬼”

/傅辰生 滕杰

糖尿病之友

21 儿童糖尿病: 管理方案影响一生

/罗小平

耳聋防治

22 重视老年人的听觉康复

/迟放鲁

肝病驿站

23 抗乙病毒仿制药和原研药差异何在

/邵志高

抗癌战线

19 诊断纵隔淋巴结的“好助手”

/陈海泉

24 不吸烟, 女性肺癌为什么越来越多

/陈智伟

诊疗室

26 “骨水泥”加固“酥脊梁”以后

/李超 董健

27 “脚气”不治疗的后患

/冯爱平

29 发现甲状腺结节, 不必“一刀切”

/陈曦

30 孩子发热: 家长先搞清6件事

/孙锟

32 阿司匹林再认识

/王蓓芸 黄高忠

营养美食

食品安全

36 蔬菜包装精 质量未必精

/刘弘

营养经

37 抗氧化剂, 吃还是不吃

/葛声

38 女性不惑, “性”福生活哪里来

/张宝英

39 营养又保健的热带水果(五)

/蒋家骥

40 我的营养观——执行“营养圣经” 遵从而不机械

/顾景范

42 阿特金斯低“碳”膳食减肥法 少用为妙 /杨年红 郭芳芳

47 夏日享受冷饮 当心胃肠受折磨 /曹勤 范竹萍

食疗馆

44 健康“世博菜”

/蔡美琴

硒与健康

46 硒: 筑起抵抗肝炎病毒的三道防线

/李莉 卢洪洲

品质生活

减肥进行时

48 减肥同时需健骨

/林震东

预防有道

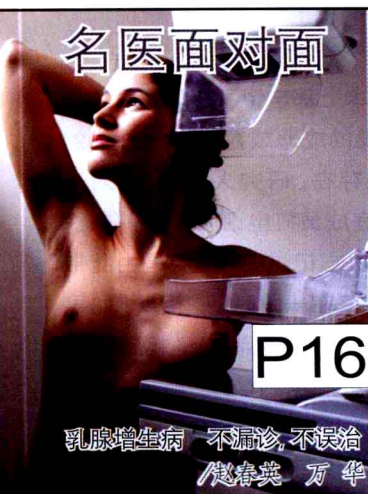
49 迷迭香——来自欧洲的神奇护肤成分

/王易

50 车困儿童悲剧: 预防重于逃生

/王丽云 周峰

名医面对面



乳腺增生病 不漏诊,不误治
/赵春英 万华

广告透视

52 治腋臭药是否“一擦就灵” /傅志宜

人居环境

53 家有哮喘儿 请少用空调 /李鸿林

心理两性

心理咨询室

54 中年夫妻:婚姻倦怠了吗 /刘学俊

性事

55 是感冒还是艾滋病感染先兆 /车雅敏

56 尖锐湿疣:减少复发“四字诀” /乐嘉豫

百姓问性

57 4项措施制约性欲亢进 /姚德鸿

自我管理

自我测试

58 甲亢病人应警惕的8大误区 /王建华

我说验方

62 哪些药膳能补血 /周永明

62 无毒“野绿豆”竟然也中毒 /孙岩

医生手记

65 微创“攻克”动脉瘤“禁区” /景在平

咨询门诊

66 冬病夏治/月经失调/烧烫伤/强迫症 /赵杜鹃等

就近就医

70 肝移植手术时机如何选择等 /杨甲梅等

12320健康卫士

71 长期喝矿泉水对身体好不好等

家庭药箱

用药宝典

72 中风后,出院服药要“留心” /易湛苗 刘芳

73 “眼病”缘起激素 /曹阳

74 服了晕车药,为什么没效果 /李中东

药物安全

75 阿司匹林+布洛芬——为何需配胃药“保镖” /姜林娣

76 “心理感冒”,用药不似感冒 /焦玉梅

77 警戒通报:警惕“鼻炎宁”严重过敏反应等

78 服茶碱,别忘监测血药浓度 /金美玲 叶伶

健康锦囊

81 感染乙肝病毒 健康生活42计

大众话题



“富士康连跳”惊醒公众:
从职业倦怠中走出来

/陈建萍 傅安球

健康世博



上海世博会,“排队”也精彩

/丁沁南 崔丽娟

大众医学——Healthy 健康上海 Shanghai 指定杂志合作媒体

大力推进健康城市建设,上海市爱国卫生工作呈现出鲜明的时代特色和国际化特征。上海市建设健康城市(2009—2011年)行动计划中,爱卫办将在各个居委会、村委会和健康单位,组建各类健康自我管理小组。大众医学作为指定杂志合作媒体,邀您与健康自我管理同行。



顾问委员会

主任委员 吴阶平 裘法祖 吴孟超

委员

陈灏珠 陈君石 陈可冀 曹雪涛 戴尅戎 顾玉东
郭应禄 胡亚美 廖万清 陆道培 刘允怡 邱蔚六
阮长耿 沈渔邨 沈自尹 孙燕 汤钊猷 王陇德
吴旻 吴咸中 翁心植 汪忠镐 王正敏 王正国
肖碧莲 项坤三 张涤生 庄辉 张金哲 钟南山

曾毅 曾溢滔 曾益新 周良辅

名誉主编

胡锦涛

主编

毛文涛

执行主编

贾永兴

编辑部主任

姚毅华

副主编

姚毅华 许蕾

文字编辑

刘利 黄慧 熊萍

夏叶玲 王丽云 肖芬

美术编辑

李成俭 翟晓峰

主管

上海世纪出版股份有限公司

主办

上海世纪出版股份有限公司

科学技术出版社

编辑、出版

《大众医学》编辑部

编辑部

(021)64845061

传真

(021)64845062

网址

www.pupmed.com

电子信箱

popularmacine@sstp.cn

邮购部

(021)64085630

(021)64089888转81466

广告总代理

上海科学技术出版社期刊经营管理中心广告部

上海高精广告有限公司

电话:021-64848170, 021-64848152

传真:021-64848152

发行总经销

上海科学技术出版社期刊经营管理中心发行部

电话:021-64848257 021-64848259

传真:021-64848256

编辑部、邮购部、广告部、发行部地址

上海市钦州南路71号(邮政编码200235)

发行范围

公开发行

国内发行

上海市报刊发行局、陕西省邮政报

刊发行局、重庆市报刊发行局、深

圳市报刊发行局

国内邮发代号

4-11

国内统一连续出版物号

CN31-1369/R

国际标准连续出版物号

ISSN 1000-8470

国内订购

全国各地邮局

国外发行

中国国际图书贸易总公司

(北京邮政399信箱)

国外发行代号

M158

印刷

上海当纳利印刷有限公司

出版日期

7月1日

定价

6.50元

广告经营许可证号

3100320050023

80页(单月附赠32开小册子16页)

敬告本刊作者

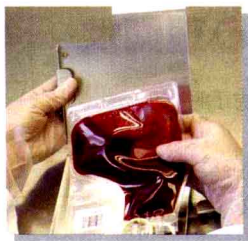
1. 本刊稿件一律不退,敬请自留底稿。从稿件投到本刊之日起,三个月后未得录用通知,方可另行处理。如需退稿(照片和插图),请注明。
2. 稿件从发表之日起,其专有出版权和网络传播权即授予本刊,同时许可本刊转授第三方使用。本刊支付的稿费包含信息网络传播的使用费。
3. 根据要求,本刊刊登的稿件(文、图、照片等)将在本刊或主管本刊的上海科学技术出版社的网页或网站上网传播宣传。
4. 本刊作者保证来稿中没有侵犯他人著作权或其他权利的内容,并将对此承担责任。
5. 对于上述合作条件若有异议,请在来稿时声明,否则将视作同意。

杂志如有印刷质量问题,请寄给编辑部调换

特别提醒

尽量避免输血

有关专家最近呼吁公众树立正确用血观念,能不输血的时候就不要输血。尽管有一系列手段来保证血液的质量和安,但乙肝、丙肝、梅毒、艾滋病等血液传染性疾病,在感染后要过一定时间(窗口期)才能在血液中检测出其病原体。另外,输血还可能发生排异反应。总之,只有在不得不用、没有其他治疗手段的时候,才选择输血的措施。



老年痴呆患者需要尊重

美国研究人员对患有严重记忆力下降的老年痴呆患者进行了研究。研究中,患者在观看20分钟喜剧或悲剧电影片段后大约10分钟接受

测试,结果他们基本上都忘记了电影片段的内容,但由电影所引发的或悲或喜的情绪却仍然存在。研究人员指出,对于老年痴呆患者,家庭成员打电话问候或前来探望,虽然患者会很快忘记这些事,但是由此带来的快乐还会继续存在一段时间。相反,如果监护人员对患者不好,尽管患者记不起到底发生了什么事,但仍然会感到恼火、孤独。研究人员倡议,对待记忆力下降的老年痴呆患者,不要以为他们“记不住”就对他们不好。充分尊重和关怀这些患者,能让他们拥有更佳的生活质量。

调查数据

上海一年334天空气优良

2010年世博会的主题是“城市,让生活更美好”,这其中非常重要的一方面是环境。为此,上海市结合“迎世博600天行动计划”等开展了环境保障行动。而根据上海市环保部门最新发布的《2010上海市环境状况公报》,上海的城市环境变得更好。上海市环境空气质量优良率首次超过90%,达到91.5%。2009年,上海市环境空气质量为优良的天数有334天,较2008年增加6天。自2005年以来,上海市环境空气质量优良率已经连续五年高于88%,并总体呈现改善趋势。另外,在河道水质、区域环境噪声、辐射强度等环境指标上,也处于较好的水平。

快步行走能防中风(卒中)

美国研究人员通过对经常步行的人与很少步行的人进行比较,得出以下结论:①经常快步行走的人,发生中风的风险下降37%——发生

出血性中风机会下降68%,发生缺血性中风的风险下降25%。②每星期行走2小时或以上的人,发生中风的风险下降30%,其中发生出



血性中风的风险下降57%。根据美国心脏学会的标准,为了维护心血管健康,成年人每周要进行至少150分钟的中等强度锻炼或75分钟的较高强度锻炼。研究者指出,步行是一种很好的运动方式,其中快步行走锻炼效果更佳。

健康日历

孩子安全度过暑假的3个提醒

暑假来临,假期里要管理好孩子的安全问题:①家长是学生暑期安全的第一责任人,应调整自己的工作节奏,多为孩子的安全着想,多陪陪孩子。可以利用假期对孩子进行安全教育,比如,让孩子学习如何防火、如何防止煤气中毒、疾病与健康、食品的识别等,这些知识掌握之后,不但在学生时代有用,而且会让孩子受益终身。②据调查,暑假学生死亡的人数,70%以上都是由溺水造成的,而这些死亡者90%又都是小学生。因此,溺水是暑假期间需要着重预防的安全事故。首先应该在那些不适合游泳的地方标明“此处危险”“此处水深”“请勿下水游泳”等。告诉孩子们,不要私自结伴到不明水域游泳。③集体组织野外活动,必须对交通车辆进行彻底检查。如属于租用车辆,要看这个车辆是不是有年检的记录,是不是有符合要求的保险,驾驶员是不是有与其驾驶车辆相应的资质。尽量选择那些有良好信誉的企业和驾驶员。

台风前后如何做好防范

夏天是台风多发的季节。那么,台风来临前后应该注意哪些安全问题呢?①密切关注台风预警信息,台风预警从轻到重有蓝、黄、橙、红4色预警信号。②台风来临前,准备好手电筒、收音机、食物、饮用水及常用药品等,以备急需之用。③关好门窗,并检查门窗是否坚固。④取下室外悬挂的东西,花盆等移至室内,将楼顶的杂物搬进室内。室外易被吹动的东西要加固。⑤检查电路、炉火、煤气等设施是否安全。⑥台风中,不要在建筑物旁避风躲雨,因为强风有可能吹倒建筑物、高空设施、树木等。⑦台风中或台风过后,要警惕高空坠物。

生活建议

6个防癌简易方法

上海市疾病预防控制中心发布消息称,本市每年新诊断癌症病例4.8万例,发病率为10万人中355例,在我国处于较高水平。近年来全市每年因癌症死亡3万人,癌症成为继心脑血管疾病后的第二大死因。专家指出,不良生活习惯是癌症发生的重要原因之一。为此,上海市疾病预防控制中心向市民推荐6种预防癌症的简单方法:①停止吸烟,避免二手烟;②少饮酒,不饮烈酒,儿童和孕妇绝不可饮酒;③每天坚持至少

30分钟的运动;④保持多样化、新鲜、健康的饮食;⑤保持适宜体重;⑥接种乙肝疫苗。

6岁以下儿童不宜看立体电影

意大利卫生机构近日决定,禁止6岁以下儿童使用3D眼镜观看立体电影。专家指出,视力尚未发育完全的儿童使用3D眼镜,有可能造成斜视、弱视等问题。事实上,成人观看立体电影时间过长,也会出现这些问题,因此也要限制时间。另外,电影院提供的3D眼镜往往反复使用,回收后又不消毒,也可构成潜在的健康威胁。



国外新品

剃须刀消毒盒

(价格: \$30 推荐指数: ★★★★★)

功能: 能为剃须刀的刀片进行消毒,预防剃须时划破皮肤后可能发生的感染。

原理: 消毒盒可以释放紫外线,杀灭病原微生物。

用法: 只需要把剃须刀放入消毒盒内,合上盖子,启动紫外线灯管工作6分钟即可。每次消毒完毕后,紫外线消毒灯管会自动关闭。

特点: 消毒盒可以放在洗漱包里随身携带;以一对AA A电池作为电源,能持续2 000小时。



手臂锻炼器

(价格: \$50 推荐指数: ★★★★★)

功能: 帮助个人锻炼小臂、手腕、手掌等部

位的力量。

适合人群: 那些经常坐在电脑前工作而缺乏锻炼的人;希望提高打球时手臂力量的人。

使用方法: 握住手柄(手柄的粗细可以根据手的大小加以调节),向内弯曲手腕,由于弹簧的作用,手腕会受到一定阻力(有三档大小不同的阻力可供选择),从而可以起到锻炼作用。还可以反向握住手柄进行锻炼。



冷敷棒 (价格: \$64 推荐指数: ★★★★★)

用途: 研究表明,冷敷对运动损伤有良好作用。这种冷敷棒对肌肉酸痛、扭伤、鼠标手、网球肘等有缓解作用。对于轻型痛,其镇痛作用可代替服止痛药。

适合人群: 喜欢运动的人,以及经常操作电脑的人。

使用方法: 把冷敷棒放入冰箱,冷却到一定程度即可使用。

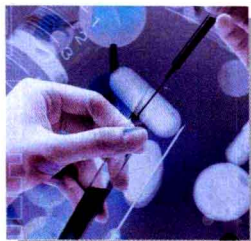
优点: 便于随身携带,使用方便。



规章制度

入学和就业体检不再查乙肝

卫生部最近发布了《关于加强乙肝检测项目的通知》,明确要求医疗机构在接受教育部门和用人单位等委托,提供入学、就业体检服务时,不得对



受检者开展乙肝项目检测。另据介绍,医疗机构因医学目的进行乙肝相关项目检测时,检测前需要患者知情同意,同时要加强对有关检测结果报告单的管理,保护患者隐私。

外国艾滋病患者入境限制取消

根据最新规定,取消自20世纪80年代以来对患有艾滋病、性病、麻风病外国人的入境限制。科学证明,日常接触不会导致艾滋病、性病、麻风病的传播。目前,世界不限制患有艾滋病的外国人入境的国家和地区已达100余个。PM

【特别关注】

夏天来临，天气炎热，带来很多威胁健康的因素：中暑、食物中毒、皮肤晒伤、皮肤癣病、空调病……

如何在这个季节里远离疾患的侵扰呢？如何健健康康度过夏天呢？应该采取哪些切实可行的措施来保障健康呢？

本刊通过官方网站对读者度夏中的常见健康误区做了一次调查，提出健康度夏的8大行动计划，同时邀请国内相关领域的权威专家进行了详细的分析与点评。

下一步要做的很简单：实施8大行动计划，让夏天里的健康更有保障！

健康度夏 的 8 大行动计划

策划 / 本刊编辑部

执行 / 刘 利

支持专家 / 戴自祝 郑 捷 胡祖鹏 刘 弘
骆 丹 刘淮玉 吴银根 蒋家骥

- ★ 适时饮水，别等到口渴
- ★ 食物加热，生熟分离
- ★ 空调环境加强通风
- ★ 选款适合自己的防晒产品
- ★ 治癣病药不可随便买
- ★ 游泳前选场馆、做体检
- ★ 利用暑天养身健体
- ★ 让蔬菜中的农药远离餐桌

7

适时饮水，别等到口渴

复旦大学附属华山医院急诊部 胡祖鹏

核心提示

当你处在或即将处于高温环境时，要及时经常性地补充水分，不要等到口渴了再想到喝水。

本刊调查

年轻人不太可能发生中暑。对吗？

调查结果：正确（26%） 错误（74%）

正确答案：错误

在炎热的夏天，年轻人同样也会发生中暑。中暑是高温环境导致人的体温调节功能紊乱所致。一个条件决定了中暑的发生，就是高温环境。也就是讲，不一定要有烈日，任何人只要处在高温的环境，都会有中暑的可能，比如环境闷热的工厂车间、高温下的学校操场等。人的自身因素也会有所影响，比如大量水分的丢失、身体虚弱或患有慢性疾病，以及年龄的不同等。按照常理，年轻人发生中暑的机会比年长者小，但如果个人体质不佳，再加上环境闷热、不注意及时饮水等，同样也可发生中暑。

避免中暑很关键的一条是不要等到口渴了再想到喝水。当你处

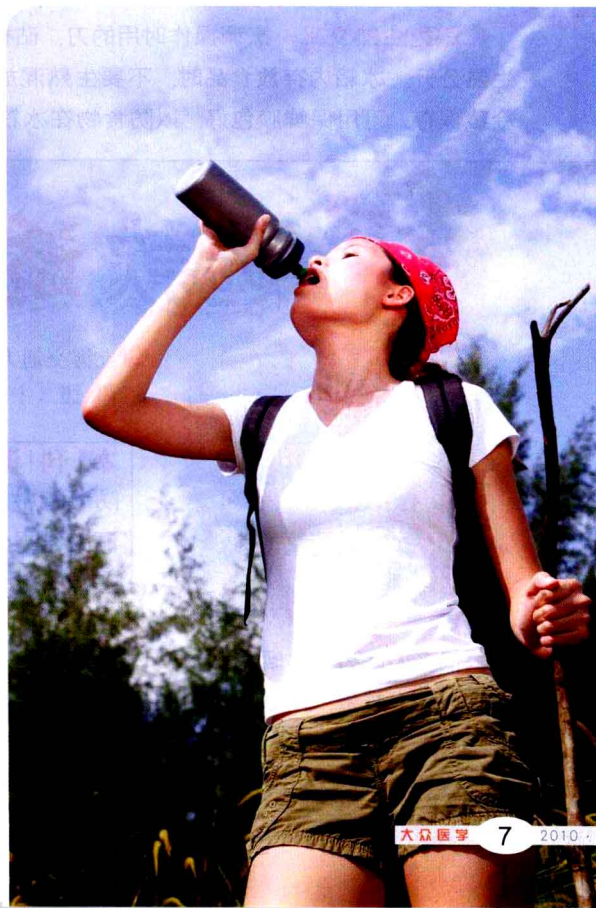
在高温环境（比如夏天参观世博园）时，必须做好预防中暑的准备。适时喝水，适时到阴凉处休息。另外，一旦有人在高温环境中出现体温升高、肌痉挛、晕厥，在排除了其他可能的疾病时，就应考虑中暑。必须及时请专业人士指导治疗。中暑一旦发生，应该引起重视，否则，会出现不可逆的组织器官损害。

中暑对策一览表

中暑类别	如何识别	一般性对策	降体温对策
先兆中暑	出现头晕、头痛、全身乏力、注意力不集中、动作不协调、口渴、多汗、心悸、体温正常或只是轻度升高。	立即离开高温环境至空气流通的阴凉处，少量多次饮用凉水，总计不超过 500 毫升。	若有体温升高则实施降温措施，但决不能将患者安置于空调房间。因为温差短时间的变化可引起小血管强烈收缩，尤其是小孩和老年人。
轻度中暑	体温高于 38℃，大量出汗，疲倦虚弱，皮肤湿冷苍白或灼热，脉搏弱而快，头晕，头痛，恶心，昏倒。年轻人有时会出现对称性肌肉痉挛，并伴有肌肉收缩时疼痛，以四肢、咀嚼肌多见。	方法同“先兆中暑”。	方法同“先兆中暑”。
重度中暑	极度高热（通常高于 41℃），但无出汗，表现为皮肤干燥无汗，发红，发烫，头痛，恶心，口干，脉搏强而快，呼吸浅快，小便量少，色黄，严重者会出现神志不清，甚至昏迷。	除了上述措施以外，还应该将患者置于空气流通处（但不是强风对流处）平卧。清醒时可喝少量凉水。有神志不清或昏迷者采取侧卧位，下颌向前方推出，肘和膝微屈，躯干前倾，同时可给予指掐人中、合谷等方法刺激。	最重要的是降体温。可以解开患者衣领和腰带，扇拂微风，或用湿毛巾擦额头，用随身携带的湿纸巾贴额头。注意不要直接将患者置于空调房间。如果体温降不下来，应立即将患者转移到医疗场所实施体内降温（冰水洗胃或灌肠、透析）或药物降温（常用氯丙嗪），不要轻易使用退热药。医务人员还会对其实施专业的对症治疗。



胡祖鹏 复旦大学附属华山医院急诊部主任。上海市医学会急诊专业委员会委员、中国中西医结合学会重症医学专业委员会委员、上海市中西医结合学会危重症专业委员会副主任委员。



2 食物加热，生熟分离

核心提示

饭菜要彻底加热，等熟透后再吃；还要注意接触生、熟食物的餐具要分开来用。

上海市疾病预防控制中心主任医师 刘弘

本刊调查

夏季有必要将切凉拌菜的砧板和菜刀单独使用，以防交叉污染吗？

调查结果：有必要（72%） 没必要（28%）

正确答案：有必要

食物的污染、细菌繁殖、生熟交叉、贮存不当及农药残留是夏季食物中毒发生的最常见原因，预防的关键在于以下几方面。

饭菜要加热做熟 烹调食物时，要彻底加热，烧熟煮透，特别是隔顿或隔夜熟食，应冷藏贮存，食用前须彻底再加热，这样可以杀灭储存时繁殖的微生物。如发现食品变质，一定要丢弃不食用。日常做饭，尽量本着吃多少做多少的原则，尽量不剩饭菜。特别需要提醒的是，在吃海鲜时，应该煮熟、炒熟或炸透后再吃。用开水焯、醋拌和酒醉的方法加工生海鲜食品的方法都是不安全的。像贝壳类、螺蛳、甲鱼、牛蛙一类的食物，体腔内部存留有肠道致病菌、病毒等，如果加热不彻底，一旦食用会造成食物中毒。

不加热食品要防污染 夏天，凉拌菜、色拉、熟食、生食水产品等食物，一旦受细菌污染，非常容易发生食物中毒。对于这些食物，必须从环境（包括水）、人员、食品加工用具、容器等多方面的防污染做起。

避免生熟交叉 烹调操作时用的刀、砧板等工具及盛装食品的容器要生熟分开。冰箱内存放食品时，不要生熟混放。未吃完的剩饭菜在冰箱里冷藏保存，可用保鲜膜包好，以防食物在冰箱内交叉污染。

适当贮存食物 热的食物要放凉后再放进冰箱贮存。冰箱里存放的食物应尽快吃完，冷冻食品进食前要加热，因为不少细菌在冷藏、冷冻条件下不会死亡，决不能把冰箱当作食品保险箱。有些细菌产生的毒素不怕高温，一些剩饭、剩菜经加热后仍有引起食物中毒的危险。食物常温下保存时间不得超过2小时。



刘弘 上海市疾病预防控制中心食品卫生与食源性疾病预防科主任，主任医师。

4 选款适合自己的防晒产品

核心提示

夏季选择防晒产品要根据个人所处的环境、实际的需要，不要认为防晒产品越贵越好。

上海交通大学医学院附属瑞金医院皮肤科 郑捷（主任医师） 李霞

本刊调查

防晒指数越高防晒效果越好。对吗？

调查结果：正确（39%） 错误（61%）

正确答案：错误

很多人认为，防晒指数越高防晒效果越好，而且防晒指数越高的防晒产品价格也越贵，所以只要挑贵的买一定效果最佳。其实，有这种想法的人只知其一不知其二。

首先，太阳发出的紫外线有几种，包括A型紫外线（以下简称UVA）

和B型紫外线（以下简称UVB）等。防晒指数（英文名称为SPF）代表防晒化妆品保护皮肤避免日光中UVB照射后出现红斑的能力。防晒产品的防UVA能力也至关重要，目前常用来评价UVA防护效果的有“PFA值”或“PA值”等。

SPF、PFA或PA的值越高，表明这种防晒化妆品抵御紫外线能力越强，出现晒伤或晒黑的时间越长。但是，防晒化妆品的SPF值和PA值，是通过添加不同比例或浓度的物理性或化学性防晒成分而实现

核心提示

空调房间里要经常开窗通风,让室外的新鲜空气进入室内;要定期清洁空调,以防其污染空气。

3

空调环境加强通风

中国疾病预防控制中心环境与健康相关产品安全所研究员 戴自祝

本刊调查

夏天将空调开到18℃以下盖被子睡觉对健康有益。

调查结果:正确(19%) 错误(81%)

正确答案:错误

在空调环境中,可能产生对人体健康的危害或疾病大致可分为3大类:急性传染病(如军团菌病),过敏性疾病(包括过敏性肺炎、加湿器热病等)以及“病态建筑物综合征”。“病态建筑物综合征”

也有人称之为“空调病”。主要症状为工作效率降低、注意力不集中、疲劳、思睡、乏力、头晕、头痛等,往往一离开该环境就可改善。另外,夏季空调房间的室内外温差太大,人的体温调节功能不能很快适应,便会产生不良后果,例如出现感冒、疲劳感、头痛、腹痛、神经痛等。此外,空调房间中负离子浓度减少,可能会对人体的免疫功能产生影响。解决以上这一系列问题的一个简单而有效的方法是:空调房间要经常开窗通风。

TIPS: 合理用空调的8个提醒

1. 空调系统要保证每人每小时30立方米的新风量。
2. 尽可能经常开窗换气,以确保室内外空气的对流交换。并要掌握好开窗的时间。汽车空调系统的通风控制也要根据外部环境调节“内”或“外”循环,杜绝外部环境污染对室内空气的影响。
3. 夏季室温宜设定在24~28℃,室内外温差不超过7℃。
4. 空调房间应保持清洁卫生,减少致病污染源。室内(尤其在车内)不要吸烟。
5. 室内空气流速应维持在0.2米/秒左右,切不可受冷风直吹。
6. 在空调环境里长时间办公,应准备点穿脱方便的衣服。还要注意间隔一段时间站起休息、活动,以增进末梢血液循环。老人、慢性病人和婴幼儿等弱势群体更应特别小心。
7. 空调系统(包括设备、管道和冷却塔)与家用空调器应定期进行清洁和消毒。
8. 家用空调器在关机时应先停止制冷(可将温度调高),继续开风机通风一段时间,以干燥内部,抑制微生物生长。
9. 在车库等空气流通不佳的场所,汽车内开空调容易致一氧化碳浓度升高而中毒,要引起注意。



戴自祝 中国疾病预防控制中心环境与健康相关产品安全所研究员、博士生导师。担任中华预防医学会卫生工程分会主任委员。

的, SPF 和 PA 过高的产品必然意味着其防晒成分含量高。防晒类化妆品的皮肤毒理学研究表明,高 SPF 值的防晒产品容易引起皮肤损害,并且随 SPF 值增加呈加重趋势,液质类防晒产品较膏类、粉饼类防晒产品对皮肤的影响更大。故此建议,对于 SPF 值及 PA 值的选择,应该根据个人具体情况及不同的接触紫外线环境而有所不同,不可盲目追求高防晒指数。



郑捷 上海交通大学医学院附属瑞金医院皮肤科、临床免疫科主任,教授,主任医师,博士生导师。中华医学会皮肤性病学会副主任委员。

如何因地制宜选择防晒用品

具体情况	防晒用品的 SPF 值	防晒用品的 PA 值	其他
日常护理、一般户外活动	5~10	+	某些光过敏者, SPF 应该更高些
外出游玩	10~20	++	某些光过敏者, SPF 应该更高些
游泳、日光浴、海滩或高原活动	30 以上	+++	防晒用品最好还应能防水;某些光过敏者, SPF 应该更高些

夏季参观世博,防晒不容忽视

今年是世博年,夏季又是参观世博的旺季。场馆大,室外活动时间长,如何保护好肌肤不受紫外线的伤害呢?需要注意以下几点:

- ◆ 尽量避免日照最强时段的户外行走(上午10点~下午2点)。
- ◆ 如需在太阳下行走,尽量选择在树阴下、遮阳棚下行走。
- ◆ 带好遮阳伞、遮阳帽、太阳镜、长袖衣物等防晒工具。
- ◆ 考虑选择 SPF 在30以上、PA+++ 的防晒霜,建议面部用量为每次一个指节的长度。
- ◆ 晒后加强夜间保湿护理,如使用保湿面膜或皮肤屏障保护剂。
- ◆ 最佳选择是夜间参观,既可避免夏日强紫外线的侵略,又可欣赏美丽的夜景灯光。

5 治癣病药不可随便买

核心提示

夏季容易发生脚癣，但不可随便买药膏涂抹，有效预防措施是保持双脚清洁干燥。

南京医科大学第一附属医院皮肤性病科教授 骆丹

本刊调查

为防夏季体癣复发或发生，应买好药物备用，感觉痒就涂抹。

调查结果：正确（34%） 错误（66%）

正确答案：错误

夏天里，很多人脚气经常复发，就早早去药店买了皮炎平、肤轻松等药膏备着。他们的打算是：一旦脚痒了，涂1~2次就不痒了。

脚气在医学上称为足癣。是一种很常见的真菌感染性皮肤病，好发于足趾间和足跟部，主要症状可表现为红斑、脱屑、水疱等，有的患者可有剧烈的瘙痒。足癣还具有传染性，能够自身传播，比如传染到手引起手癣、传染到腹股沟引起股癣、传染到躯干引起体癣、传染到指甲引起甲癣，还可以传染给其他人，甚至有的家庭出现多人共患足癣、手癣或甲癣的情况。

很多患者会自行购买药治疗癣病。但是，自己买的皮炎平、肤轻松等都是皮质类固醇药膏，只会缓解瘙痒，而不能杀灭真菌，反而会导致真菌感染愈来愈重，迁延不愈。所以，发现皮肤有些发痒不适时，不要擅自用药，应及时到医院就诊，明确诊断。

癣病高复发率与生理因素、卫生习惯、气候条件和居住工作环境有关，

TIPS:夏天男性要当心股癣

男性患者夏天很容易出现股癣。股癣是发生于人体阴囊和腹股沟部位的皮肤癣疾。主要由皮肤真菌感染引起。男性股内侧与阴囊靠近，其上的分泌物、污垢等都不易清除，夏天局部温度较高、潮湿，很适合真菌的生长繁殖。股癣初起为边缘清晰、稍微隆起的红色斑丘疹，渐渐扩大，上面覆有鳞屑，自觉痒，如不及时进行抗真菌治疗或错用含激素药膏止痒，则损害更易向周围蔓延扩大。因此，要及时正确治疗。当然，平时注意保持内衣清洁干燥，注意局部卫生，积极治疗脚癣等，都是重要的预防措施。

也与使用药物不合理有关。常用的治疗癣病的药物原则上以外用药为主。癣病药物治疗的疗程较长，一般症状消失后，即使患处皮肤看来已恢复正常，也要继续坚持用药半个月左右。而且在涂抹药物时，患者往往只涂在有明显症状的病灶处，而一些潜在无症状的病灶会被遗漏，当温度、湿度达到合适的条件，病灶就会复发。除

穿双轻便透气的鞋子游世博

世博会场馆众多，参观者需步行的距离较长，站立时间也较久，时值夏天，温暖潮湿的环境有利于真菌生长。因此，皮肤科专家建议参观世博会期间尽量穿轻便透气的鞋子，住宿时尽量选择消毒卫生措施较好的酒店，尽量避免使用公用毛巾等物品。及时清洗鞋袜，尽量放置于阳光下曝晒，可有效预防真菌感染。而患有癣病的患者尽量自备生活用品，鞋袜亦须及时清洗消毒，可有效减少癣病的传播感染。另外，患者还需依医嘱正确合理使用抗真菌药物。

了外用药物外，面积大或顽固的皮损、或合并有内外科疾病的患者也可考虑口服抗真菌药物，一般起效更快，效果更好。总之，要在医生的指导下选用适当的药物，以取得较好疗效和避免复发。

培养良好的生活习惯可以预防癣病的发生，要注意个人卫生，经常洗澡，勤换袜子，浴巾、毛巾、脚盆等不要与人合用，自己也不要混用。不要长时间穿着不透气的鞋子。经常清洗双脚，保持清洁和干燥。公共浴池及用品要经常进行消毒。



骆丹 南京医科大学第一附属医院皮肤性病科教授、主任医师、硕士生及博士生导师，皮肤性病研究室主任及教研室副主任。



6

游泳前选场馆、做体检

核心提示

游泳并非所有人都适合，参加游泳前应参加正规的体检，既保护自己，也保护别人；还要注意选择干净卫生的场馆。

本刊调查

夏日游泳时的体检意义不大。

调查结果：正确（19%） 错误（81%）

正确答案：错误

游泳是一项强身健体的运动，但并非所有人都适合。按照规定，游泳池严禁患有肝炎、心脏病、皮肤癣疹（包括脚癣）、重症沙眼、中耳炎、肠道传染病、精神病等疾病的人和酗酒者进入。这不仅是为了维护这些病人的健康和安全，也是为了保护其他健康游泳者远离健康隐患。

现行的体检项目主要包括眼、耳、皮肤、心肺及血压等，前三项是避免公共泳池的交叉感染，后两项则是保护泳客自身安全。相关部门还要求，体检工作必须由专业医生来完成，一般工作人员不能代劳。

除了没有通过游泳体检、规定中禁游的人群，以下四类情况也不能游泳：

1. 饮酒后中枢神经有些麻痹，容易发生溺水。
2. 长时间曝晒后或体表有创伤感染的病人会病情加重或发生皮肤炎症。
3. 女性月经周期内忌游泳。
4. 空腹游泳易导致低血糖，会引起头晕；饱腹易发生胃痉挛、腹痛甚至呕吐，而呕吐还可能致溺水。



刘淮玉 上海市卢湾区疾病预防控制中心环境医学科主任，主任医师，长期从事公共卫生工作，研究方向为环境与健康。

上海市卢湾区疾病预防控制中心主任 刘淮玉

游泳场馆，你选对了吗？

选择合格的游泳场馆尤为重要。注意以下方面：

1. **证件**：游泳池大厅是否在明显位置悬挂有由卫生行政部门颁发的“公共场所卫生许可证”，许可项目为“游泳场所”。
2. **环境**：观察周围环境，卫生设施、更衣室、更衣柜、卫生间应该非常清洁无异味。
3. **设施**：正规的游泳池更衣后，必须通过强制性淋浴和含有余氯的浸脚消毒池，才可以进入游泳池。如果泳池备有公用拖鞋，必须做到一客一用一消毒。
4. **空气**：室内空气应该不闷不憋、通风良好。

游泳保健措施，你做了吗？

游泳前：

1. 避免皮肤晒伤，选择防水性防晒乳液。避开阳光直接照射。
2. 淋浴一下，冲洗掉身上的汗液，以免汗液中大量的尿素污染池水。

游泳时：

1. 建议游泳时戴泳镜、泳帽、耳塞。
2. 游泳时间不要过长，减少自身被感染机会。

游泳后：

1. 必须淋浴洗澡，去除残存在身体和头发上的污垢、细菌、病毒及含氯消毒剂。
2. 向眼内滴一些常用的消炎眼药水，可以预防红眼病、沙眼等疾病。
3. 耳朵内的水分需要用棉签擦干，以防止中耳炎的发生。

说明：尽量养成自备毛巾、拖鞋、浴巾的习惯；最好将换下来的衣服放在自带的塑料袋里，再存入更衣柜内。

TIPS：游泳池水质简易判断方法

第一步：看。池水应该是清澈、透明见底；水面上没有漂浮的灰尘和杂物；水质应该澄清、不混浊；池底无泥沙。

第二步：嗅。靠近池水后，池水里应有余氯（漂白粉）的味道；较重的刺鼻味道说明消毒剂可能过量。

7 利用暑天养身健体

● 上海中医药大学教授 吴银根

核心提示

要利用夏季进行养生，
养阳敛阴，顺应自然，避暑防寒，清暑化湿。

本刊调查

下述没有消暑功能的果蔬是：

调查结果：龙眼(66%) 西瓜(34%)

正确答案：龙眼

《内经》：“天覆地载，万物悉备，莫贵于人，人以天地之气生，四时之法成；人与天地相参；人与天地相应”。夏季养生，也必然与夏季的气候特点和人体变化规律相适应。

养阳敛阴

夏季养生的重要原则之一是养阳敛阴。夏天，阳气旺盛，阳气消耗明显，因此春夏宜养阳；同时，夏季人体出汗调节体内热的平衡，使阴液受损，故需敛阴。养阳敛阴的具体方法是：

TIPS：夏季感冒的调摄

四季均可发生感冒，暑天感冒与暑、寒、湿相关。

● 暑热感冒：高热、头痛，无汗或大汗。病情严重，必须由医院救治。其轻症：中等度发热，体温39℃以下，咽红、咽痛、口渴、出汗，只需服百服宁或双黄连口服液、正柴胡颗粒、维C银翘片、感冒冲剂等。

● 暑挟寒感冒：恶寒、头痛或身痛，无汗等症状。轻者姜汤红糖茶；稍重者荆防败毒散、午时茶比较适合。

● 暑湿感冒：以肠胃道症状为主，胸闷、泛恶、呕吐或腹泻等症状。藿香正气散、纯阳正气散、行军散等较宜。

顺应自然，遵循规律

这是四季养生的基本原则。《内经》里说：“法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄劳作，故能形与神俱”。具体做法就是：夜卧早起，不要怕阳气外泄而懒于活动，不要因情绪容易激动而烦躁易怒，不要贪凉而使汗孔闭塞，郁热于内，损伤心神。胸襟开朗，保持人体旺盛的生机。

避暑防寒

夏天，要避暑之锋芒，不在烈日下长时间曝晒；要做好防暑降温工作，尤其是户外作业、旅游的人员。同时，不贪凉，少饮冷，多饮含盐及矿物质的水。可常备防暑保健药品，如金银花露、菊花茶、清凉油、十滴水、仁丹、纯阳正气散、藿香正气散等。

清暑化湿

出现胸闷、汗出、四肢疲软、食欲不振，舌腻或有低热等症状者，可能患了暑湿证。疰夏，多见于脾胃虚弱、阴气不足、体质差、不能适应外部环境变化的人，幼小儿童多见。分2种证型。

脾胃虚弱型：肢体无力，胸闷不适，懒于说话，食欲不佳，大便溏薄，消瘦，甚则下肢痿软无力，夏天容易发作。

暑热炽盛型：身热午后增高，口渴喜饮，小便量多，迁延日久，可身热稽留不退，消瘦，疲乏，精神萎靡，与小儿夏季热相似。

凉茶饮料、杏仁露、椰汁饮料、龟苓膏有一定预防暑湿的作用，但出现以上症状后，应由医生诊治。



吴银根 上海中医药大学附属龙华医院主任医师，教授、博士生导师，上海市名中医。中国中西医结合学会呼吸专业委员会主任委员，上海市中医药学会呼吸分会主任委员。

8 让蔬菜中的农药

上海营养学会前副理事长 蒋家骥

远离餐桌

核心提示

让蔬菜中的农药远离餐桌，须在选购和清洗时下功夫。

本刊调查

“绿色蔬菜”是未使用农药的蔬菜。

调查结果：正确（44%） 错误（56%）

正确答案：错误

夏天，市场上的蔬菜品种丰富，很多蔬菜大打“绿色牌”。那么，有没有真正的“绿色蔬菜”？如何避免吃蔬菜时摄入农药呢？

实际上，市场上几乎所有蔬菜都使用过农药，即是被称为“绿色蔬菜”，有时也可能使用农药，只是农药用多用少之差别。虽然没有虫眼的蔬菜卖相特别好，但是不要以为它们就是“绿色”的，也不要以为有虫眼的蔬菜是没有使用过农药或很少有农药的。因为，施过农药不等于没有虫害。

选购含农药少的蔬菜

常吃的蔬菜中，鸡毛菜、菠菜、小白菜、韭菜、花菜、花椰菜、芥菜等含农药较多。相对而言，生菜、空心菜、番茄、辣椒、青椒、毛豆和葱等农药污染略轻，长在土壤里的萝卜、胡萝卜、洋葱、土豆以及野生野长的竹笋、马兰头等含农药最少，人工培育的发芽豆、黄豆芽、绿豆芽一般不含农药。

其次，购买蔬菜时，不要只看“卖相”，因为可能是用农药对“老”的蔬菜进行“化妆”，让消费者误以为是“鲜嫩蔬菜”而乐意购买。其实，这种蔬菜中常含有足以引起中毒剂量的农药。上海曾发生过多起因菜农使用有机磷农药“化妆”的草头、鸡毛菜引起食物中毒的事例。因此，最好到经过农药检验的超市或正规菜场。而且要先用鼻子闻一下，如果有高浓度农药残留会有农药味，千万不要把含高浓度农药的蔬菜带回家。

对蔬菜进行安全处理

为了减少吃进太多的农药，采取“净化措施”是非常必要的。建议你在吃蔬菜前应做到以下几点。

1. **去皮** 剥去蔬菜外层。因外层叶子上残留的农药比里面的多。
2. **清洗、浸泡** 先把蔬菜外面冲洗一下，洗去表面的泥土和污物，放在



TIPS: 清洗剂洗蔬菜并不“安全”

有人建议，可使用化学清洗剂洗去蔬菜表面农药。实际上，这并无太多好处。因为专用化学洗涤剂也只能去除蔬菜、水果表面残留的农药，去除率与上述方法无异，而且你还必须在使用洗涤剂后认真把化学物品冲洗干净。虽说专门用于蔬菜、水果的洗涤剂是通过“安全性鉴定”的，但最好不要把化学物品吃进去，它们毕竟不是食品。

清水中浸 30 分钟（最好浸 10 分钟后换水，共 3 次），这样做可减少农药总量约 1/3。如果浸在碱性的淘米水中，因有机磷农药及氨基甲酸酯农药在碱性条件下更容易分解，去除效果更好，然后再用流动水洗净。需要注意的是，应将蔬菜全部浸没水中，否则效果将大打折扣。浸泡时间也不宜太长，尤其是夏天，浸泡时间过长会使蔬菜浸烂，农药会被重新吸收，同时，蔬菜中的营养素也会损失太多。浸泡的目的主要是去除蔬菜表面的农药，已被吸收的则难以去除。如果再把浸泡过的蔬菜放在沸水中焯 1～2 分钟（不是放在冷水中烧开 1～2 分钟），蔬菜中农药的降解率可达 90% 以上。PM



蒋家骥 上海市疾病预防控制中心主任医师、上海市营养学会前副理事长、享受政府特殊津贴专家。长期从事疾病预防工作。