

# 睡眠不足 不勤洗手 久坐不动

## 坏习惯破坏新陈代谢

新陈代谢是身体消化、吸收、排出废物的能力,是保持人类健康的“好帮手”,能够维持身体器官的有序运行。英国阿伯丁大学的研究却发现,排除疾病因素,新陈代谢较快的人更健康。

现实中,人体新陈代谢速度会随着年龄增长逐渐减慢。研究发现,过了30岁,新陈代谢每10年就降低5%,由此带来衰老、肥胖、糖尿病和心血管疾病等多种健康问题。虽然我们 cannot 与时间对抗,但远离下面这些不良生活习惯,就能让新陈代谢运转地更合理。

**久坐不动。**意大利一项居民健康状况报告指出,懒惰已成为长寿的克星。南方医科大学南方医院中医科主任周迎春教授表示,研究发现,久坐不动使

新陈代谢变得迟缓,长期如此,容易面临高血压病、糖尿病的威胁。相比之下,每隔一段时间就起身活动的人,患代谢综合征的概率更低。英国拉夫堡大学运动心理学教授史都华·拜多表示,即使每天都去健身房,但其他时间全部都坐在椅子上,也算久坐。周迎春建议,上班族最好养成随时站立习惯,比如站着打电话、开会等;久坐后要起身扩胸、伸伸懒腰、活动颈部。

**睡眠不足。**许多人都有类似的感觉,一段时间经常熬夜或作息不正常,就感觉老得特别快。英国萨里大学一项实验结果显示,711种基因的功能发生了改变,其中就涉及新陈代谢的相关基因。周迎春说,睡眠不足可能降

低人体对葡萄糖的调节能力,同时减少瘦素分泌,增加饥饿素分泌,使人容易感到饥饿,间接造成脂肪代谢异常。建议人们每天至少要保证7小时的睡眠。

**饮食太“精致”。**周迎春说,常吃精制米、精面,以及蛋糕、饼干等精制加工食品,会导致维生素B、E缺乏,并会减少钾、锌和铁等微量元素摄入,进而影响人体的代谢。研究表明,优质蛋白质含量高的食物,比如鱼、虾、豆类等,含有促进新陈代谢的作用。燕麦、荞麦等全谷物含有更丰富的膳食纤维,能够降低胆固醇、清洁肠胃,帮助新陈代谢处于正常水平。

**从不吃辣。**研究显示,辣椒中的辣椒素会刺激新陈代谢,让身体细胞加速活动,有助于控制

体重。周迎春建议,不妨根据自己的口味定期吃点辛辣食物,如辣椒、芥末、胡椒等。吃辣时最好配一些凉性食物,如鸡肉、鱼肉、苦瓜、莲藕等,可清热生津、滋阴润燥。需要提醒的是,阴虚体质、实热体质等易上火的人,吃辣椒要节制。

**从不喝茶或咖啡。**不少人怕睡不着觉,因此从不喝茶和咖啡。但咖啡因是中枢神经系统的“兴奋剂”,也是新陈代谢的“引擎”,可以加速能量代谢。研究表明,每天喝点儿含咖啡因的饮料,可使新陈代谢提速5%~8%。此外,日本科学家发现,一杯热茶可使代谢速度增加12%,这是因为茶叶中的茶多酚能增加肠胃蠕动,有助新陈代谢。周迎春提醒,高血压病患者、骨质疏松

症患者、睡眠障碍患者要在医生的指导下饮茶或咖啡,以免加重病情。

**不爱喝水。**多项研究发现,每天至少喝6杯水,新陈代谢才能保持正常,进而防止便秘、促进消化,更能维持循环系统正常运转。周迎春提醒,不建议用甜饮料代替水,更要少喝冷饮。

**不吃早餐。**英国伦敦帝国学院科学家研究发现,不吃早餐,大脑会释放出需要高热量的信号,导致午餐和晚餐摄入“垃圾食品”的概率大增。长期如此,新陈代谢逐渐紊乱,肥胖、高血压病、糖尿病等都会找上门来。美国弗吉尼亚联邦大学一项研究显示,早餐吃得越丰盛,血糖、血脂控制得越好,患代谢性疾病的风险越低。(据《生命时报》)



# 臭氧浓度超标危害人体健康

## 夏季部分地区空气污染发生新变化

日前,环境保护部发布的重点区域和74个城市空气质量状况显示,今年5月,74个城市空气质量超标天数中,以臭氧为首要污染物的天数,占超标天数的31.7%。其中,京津冀地区13个城市空气质量平均超标天数中以PM10(环境空气中空气动力学当量直径小于等于10微米的颗粒物)为首要污染物的天数最多,占超标天数的43.5%,其次是臭氧和PM2.5(环境空气中空气动力学当量直径小于等于2.5微米的颗粒物),分别占32.7%和23.8%;长三角地区25个城市空气质量超标天数中以PM2.5为首要污染物的天数最多,占超标天数的44.0%,其次是臭氧,占41.4%;珠三角地区9个城市空气质量超标天数以臭氧为首要污染物的天数最多,占超标天数的70.0%。

而在今年6月,74个城市主要污染物为臭氧,其次为PM2.5。与5月相比,6项监测指标中,京津冀区域13个城市,臭氧日最大8小时值平均超标率上升8.4个百分点;长三角区域25个城市中,臭氧日最大8小时值平均超标率下降1.1个百分点;珠三角区域9个城市,臭氧日最大8小时值平均超标率上升13.1个百分点。

北京师范大学大气环境研究中心主任田贺忠称:“近地面的臭氧,除了平流层输入,大部分是由人为排放的氮氧化物和挥发性有机物等,在高温、强光照条件下发生光化学反应二次转化形成的。”其中,氮氧化物主要来自机动车、发电厂、燃煤锅炉和水泥炉窑等高温燃烧或工艺过程排放;挥发性有机物主要来自机动车、石化工业排放和有机溶剂挥发等。

臭氧污染带有明显的季节性特点,一般5-9月浓度比较高。盛夏季节,空气扩散条件比较好,是一年中PM2.5浓度相对较低的季节,但夏季恰恰是臭氧超标最明显的季节。强烈的太阳辐射和较高的温度是造成光化学烟雾和二次臭氧生成的主要原因,因为持续高温和强日照天气有利于大气光化学反应,从而生成地面臭氧等强氧化剂。因此在夏季,臭氧也会随着气温的上升而增多。

如果地面风速较低、混合层高度较低,还会导致地面臭氧不断累积。同时,大气中的气态污染物也可能在这种强氧化环境中生成二次气溶胶,进一步加重PM2.5污染,呈现出地面臭氧和PM2.5复合型污染的特征。

某些情况下,臭氧的危害甚至较PM2.5有过之而无不及,当臭氧被吸入呼吸道时,就会与人体细胞、组织很快发生反应,导致肺功能减弱和组织损伤,较高浓度臭氧会引发胸痛、恶心、疲乏等症状。

夏季可能出现的大气污染主要有低空臭氧污染,以及由臭氧和细颗粒物形成的复合型污染两种。那么,臭氧浓度超标,会对人体健康造成哪些危害?

田贺忠表示,空气中的臭氧浓度升高,会产生一系列不利于人体和动植物健康的负面影响。在地球近地面平流层大气中,臭氧是光化学烟雾生成的主要二次大气污染物成分之一,对人和动物的眼睛和呼吸道有强烈刺激作用,对人和动物的肺功能也有影响,还会损伤植物叶片。

“臭氧是一种强氧化剂,当臭氧被吸入呼吸道时,就会与呼吸道中的细胞和组织很快发生反应,导致肺功能减弱和组织损伤,症状主要有咳嗽、呼吸短促、鼻咽刺激,甚至在呼吸时有不适或痛感。”田贺忠特别强调,较高浓度的臭氧会损伤儿童的肺功能,引发胸痛、恶心、疲乏等症状,如果孕妇在怀孕期间接触臭氧,胎儿也会受到不良影响。

不仅如此,光化学烟雾还能造成家畜患病,妨碍农作物及植物的生长,使橡胶制品老化,使建筑物受腐蚀而损坏。另外,光化学烟雾还会使大气浑浊,降低大气能见度,影响汽车、飞机安全运行,造成交通事故增多。

在某些情况下,臭氧的危害较PM2.5有过之而无不及。可见,臭氧超标的危害甚大。那么,长期暴露于臭氧环境下,又会产生怎样的健康危害呢?对此,田贺忠遗憾地表示,目前人类对于在臭氧大气浓度下暴露的长期效应还不是十分清楚。

田贺忠提醒,在夏季,臭氧污染出现时间段主要在午后至傍晚,一般情况下,室外比室内浓度更高,下风向比上风向浓度高。如果臭氧浓度较高,尤其是阳光照射比较充足的时段,建议尽量减少户外活动。

(据《中国环境报》)

# 社交礼仪铸就优雅人生

□李欣欣

对一个人来说,礼仪是一个人的思想道德水平、文化修养、交际能力的外在表现。对一个国家来说,礼仪是一个国家社会文明程度、道德风尚和生活习惯的反映。

在社交礼仪课程当中,我学到了很多知识。礼仪教育的内容涵盖着社会生活的各个方面。礼仪、礼节、礼貌内容丰富多样,但它有自身的规律性,其基本的礼仪原则为:敬人、自律,就是在交往过程中要克己、慎重、积极主动、自觉自愿、礼貌待人、表里如一;适度得体,掌握分寸;诚心诚意,以诚待人,不逢场作戏。

一般来说,社交礼仪是一种道德行为规范,规范就是规矩、章法,社交礼仪对

人的行为进行约束,告诉人应该要怎么做、不要怎么做。社交礼仪比起法律、纪律,其约束力要弱得多。违反社交礼仪规范,只能让人产生厌恶。而社交礼仪的约束要靠道德修养的自律。

社交礼仪的直接目的是表示对他人的尊重,尊重是社交礼仪的本质。人都有被尊重的高级精神需要,在社会交往活动过程中,按照社交礼仪的要求去做,就会使人获得被尊重的满足,从而获得愉悦,由此达到人与人之间关系的和谐。

社交礼仪的根本目的是为了维护正常的社会秩序。没有它,社会正常的秩序就会遭到破坏,在这方面,它和法律、纪律共同起作用,

也正是国家这一目的,无论是发达国家还是发展中国家都非常重视社交礼仪规范建设。

文明礼仪无处不在,它不仅可以在展现一个人的风度和魅力,还体现了一个人的内在学识和文化修养。可以说,礼仪是一张人际交往的名片。文明礼仪可以帮助人们“规范言谈举止,学会待人接物;塑造良好形象,赢得社会尊重;架设友谊桥梁,通向成功之路”。

礼仪又是帮助人们获得成功,创造幸福生活的“通行证”。所以说:知礼懂礼,注重文明礼仪,是每个立足社会的基本前提之一,是人们成就事业,获得美好人生的重要条件。(作者供职于项城市卫生局)

# 疾控工作要走群众路线

□赵化津

一天之计在于晨,一年之计在于春。2014年春天,我有幸参加了“534行动计划”县级卫生局疾控管理人员培训班,在四川大学华西公共卫生学院接受了15天的培训。

从入学仪式到结业典礼,从课程安排到老师授课等诸多方面来看,这的确是一次精心安排、内容丰富的培训,使来自省内29个县(市)的41名学员受益匪浅。

这次培训,老师们不仅讲解了理论知识,还通过具体的案例让我们了解如何认识问题,如何从实际出发,如何以人为本地开展工作。我从思想上和观念上都得到了提高。

这次学习改变了我想事情、看问题的角度,我不再认为公共卫生只是一个单位、一个地区或一个国家的问

题,而是全人类的共同问题,疾控管理人员要站在全球的高度去看待疾控工作。

坚持学习十分重要,只有不断学习才能推动卫生改革与创新,疾控管理人员要不断接受新思维、新举措,践行群众路线,根据自己岗位的职责,以创新的思维应对新时期的任务和挑战。

这次培训过后,我终于理解了上级领导让我们不远千里进行培训的苦衷。培训让我们从繁忙的工作和生活中脱离出来,重新走进学校,能平心静气地学习疾控管理的新知识,了解当前社会对疾控工作的关注和需求等。课下讨论让我们针对本地的疾控问题进行了交流和学习,对今后的工作安排和管理方式有了新的计划,思想和认识上得到了很大提高。

在此,我对此次组织培训的领导们表示深深的感

谢,让一批从事疾控管理工作的人员有了这么好的学习机会;感谢华西公共卫生学院老师们的精心备课和关怀照顾,让身处异乡的我们感受到宾至如归。

这次培训,大大提高了我的综合素质,改进了我的管理水平,完善了疾控工作的方式方法。我将会在工作中深入践行党的群众路线教育实践活动的要求,团结协作,为疾控事业做出贡献,为保障人民群众健康而努力奋斗!(作者供职于辉县市卫生局)



## 科研追踪

### 一种酶可分解艾滋病病毒核糖核酸

近日,韩国一个研究小组发现了可分解艾滋病病毒核糖核酸的酵素,并提出了研制艾滋病病毒疫苗的可能性。

韩国首尔大学生命科学学院教授安光锡近日表示,由他率领的研究小组发现了可直接分解艾滋病病毒核糖核酸(RNA)、能够防止艾滋病感染的酵素。该研究小组已经确认,

细胞内含有的一种蛋白质“SAMHD1”能发挥分解RNA的酵素的作用,抵抗艾滋病感染。

安光锡教授表示,艾滋病病毒容易发生变异,因此此前一直都很难以研制出疫苗,本次研究成果有助于今后开发艾滋病新型疫苗。(本报综合摘编)

### 新加坡发现导致乳腺肿瘤的变异基因

近日,新加坡国立癌症中心、新加坡中央医院等组成专家团队,成功掌握了乳房纤维腺瘤与一种基因之间的关系。

乳房纤维腺瘤是各国女性最常见的疾病,专家团队经过一年研究发现,良性纤维腺瘤患者之所以出现纤维瘤,是因为体内一种名为MED12的基因出现

变异。参与这项研究的100个病例中有六成显示MED12基因变异,这是研究人员首次在常见纤维瘤中发现基因变异的情况。接下来,研究人员将继续深入研究MED12基因对其他乳房肿瘤的影响,进而开发出新的技术运用于乳腺癌的诊断和治疗。(据《生命时报》)

### iPS细胞有助治疗“渐冻症”

医学界一直对肌萎缩侧索硬化症(俗称“渐冻症”)束手无策。日本京都大学最新研究揭示,利用诱导多功能干细胞(iPS细胞)制作前驱细胞,然后将移植给渐冻症实验鼠,能将其寿命延长约10天。

“渐冻症”是运动神经元病的一种,患者逐渐丧失运动机能甚至瘫痪。这种病被认为与神经胶质细胞异常有关,神经胶质细胞可负责维持神经细胞的网络并向神经细胞提供营养。

京都大学教授井上治久率领的研究小组,利用iPS细胞制作出可变化为神经胶质细胞的前驱细胞,然后向24只患有“渐冻症”的实验鼠脊髓各移植了约8万个这种细胞。

结果发现,移植了前驱细胞的24只“渐冻症”实验鼠的平均生存时间为162天,而没有移植的24只实验鼠仅为150天。研究小组说,移植的前驱细胞几乎全部变为神经胶质细胞之一的星形胶质细胞,开始产生维持神经细胞所需的蛋白质,而且这些移植的细胞没有发生癌变。



研究小组还称,实验鼠的10天相当于人类的数月到半年时间,不过单纯换算为天数比较困难。他们准备今后将这种前驱细胞与利用iPS细胞制作的运动神经细胞一起移植,以调查会取得什么样的效果。(本报综合摘编)

本版图片均为资料图片

**中国欧科科技有限公司**  
血液分析仪(血常规)、尿液分析仪、生化分析仪、精子分析仪、血流变分析仪、微型B超机、经颅多普勒仪、心电图机、检验试剂耗材、血常规试剂等批发零售。  
长期维修各类医疗设备  
电话:13703847428 13273806758  
地址:郑州市花园北路

**诚招药品合作伙伴**  
枫苓合剂为上海重大科技项目,凝聚上海54位肿瘤学家20年心血,拥有自主知识产权和两项专利。作为治疗肿瘤的国家级现代中药,已率先列入上海市医保目录。为了拓展河南市场需要,现诚招部分县(市)合作伙伴。  
联系电话:13592656380

**招聘**  
招中医、骨伤、针推、康复、内科、B超、心电图、放射、皮肤、碎石、驻村医生、护士各3名;另招电子商务、编辑、文员各1名。  
电话:15888228788  
地址:浙江省瑞安市飞云街道繁荣安乐街9号  
联系人:周先生

**新乡医学院、焦作职工医学院 南阳理工学院、北京中医药大学 郑州教学点 2014年面向全省招生**  
北京中医药大学、新乡医学院、焦作职工医学院、南阳理工学院是公办医学高等院校,均在郑州设有教学点。郑州教学点的招生情况如下:  
**(一)成人教育类**  
招生层次:大专、专升本。招生专业:临床医学、护理、中西医结合、医学影像、医学检验、中医、中药、药学。毕业后颁发国家承认的毕业证书。  
**(二)远程教育类**  
招生层次:专科、专升本、五年制本科。招生专业:中医学、针灸推拿学、护理学、中药学、公共事业管理、工商管理。毕业后颁发国家承认的专科、本科毕业证书。  
注:成人教育类专科层次的临床医学、护理、医学影像、医学检验专业学制均为两年,时间短、毕业快、学费低。报名北京中医药大学,由学习中心单独组织考试,网上学习。  
**报名办法及报名时间:**  
8月15日-30日  
**直接到校报名:**郑州市花园路与北环路交叉口西南侧(省电视台斜对面)  
**电话报名:**(0371)65691009 65597059  
**联系人:**郭老师  
**网络报名:**www.medzj.cn  
**郑州教学点诚聘各地招生宣传员10名**

**河西雷丸片 抗肿瘤新药**  
**发明背景**  
雷丸“遇热遇酸失效”  
雷丸主要抗肿瘤成分具有“遇热遇酸失效”的特性,传统的抗肿瘤雷丸中都是在加热条件下提取,加上又是胃溶型产品,药片或胶囊都是在胃中溶解,有效成分在胃酸中大折扣,药效损失2/3以上,且对胃肠肝肾造成严重损伤。  
**专利优势**  
低温浓缩,肠中溶解  
突破性采用“动态提取低温浓缩”技术,达到了“10斤(5千克)药材1两(50克)膏”的最高提取浓缩标准,一次仅需1片,且成功解决了雷丸“遇热失效”的难题,同时突破性采用了肠溶型薄膜衣,不但成功解决了雷丸“遇酸失效”的难题,还有效避免了药物对胃的损伤。  
**专利新药**  
河西雷丸片,高效  
该药富含26种抗肿瘤成分,是我国首个广谱抗肿瘤新药,上市至今,凭着其无可争议的卓越疗效,北京、上海、广州肿瘤医院已有近30万患者服用,对肝癌、胃癌、肺癌、肠癌、妇科肿瘤及头颈部肿瘤效果卓著,是总有效率最高的抗肿瘤药物。  
**河西雷丸片:1次仅需1片,1味顶26味**  
目前,河西雷丸片已成功进入北京、上海、广州的顶级肿瘤医院,凭着其无可争议的卓越疗效,已成为北京、上海、广州肿瘤医院治疗一线用药。河西雷丸片总部患者所急,为切实减轻患者经济负担,本月份在郑州市花园路店启动“买四送一,买八送四”大型公益活动!每天仅花50元不到!  
**咨询地址:**郑州市金水路98号河南省药材公司二楼 专家热线:400-718-5115

**第三期一分钟针灸减肥 火疗特色疗法培训班**  
一分钟,一根针,一次减肥1-4公斤!由河南省医学科学普及学会主办的第三期一分钟针灸减肥、火疗特色疗法培训班,将于2014年8月23-25日在郑州举办。  
肥胖属于亚健康的一种突出表现。肥胖不仅影响形体美观,并且是高血压、高血脂、糖尿病、失眠、内分泌及代谢紊乱、困乏乏力、痛风、关节炎等病症的主要诱因。因此,很多疾病需要通过减肥才能取得很好的治疗效果。  
针灸疗法属于我国独有的传统疗法,通过针刺刺激和调理经络,激发脏腑功能和气血运行,依靠人体自身蕴含的平衡能量,让人体恢复到正常状态。针灸减肥不依靠药物,不抽脂,不埋线,不疼痛,操作时间1分钟,治疗成本1根针,针刺深度0.5厘米,一次减肥1-4公斤,是目前非常有效、实用的减肥方法。培训现场有体重计验证治疗效果,适合各级门诊引进推广。  
**针灸减肥的理疗功能:**  
1.刺激调节神经中枢,恢复紊乱的神经系统和经络系统。  
2.调节脾胃功能,增强脾胃的吸收运化以及肠道的蠕动和排泄能力。  
3.消除水肿,清除毒素,紧致皮肤,滋润面色,消除眼袋。  
4.降低血脂,消除多余脂肪,治疗“三高”症状效果明显。  
5.改善睡眠质量,恢复人体活力。  
培训时间:2014年8月23-25日,其中23日全天报到。  
培训费用:3800元 免费培训火疗技术  
**报到和培训地址:**郑州市经五路中段河南省直二医院305室,在郑州火车站乘101路公交车到花园路口站下车,过天桥沿经三路向西300米到经五路路口左转100米路西即到。其他各站均有到花园路口公交车。  
电话:15037197983 联系人:孟老师  
(0371)65905026 QQ:442835059