



编者按：生活中充满了各种矛盾和冲突,每天一醒来就有很多压力,比如家庭中、社会、工作、人际关系、经济、疾病、子女上学等等各方面的压力。压力有好的也有坏的,只要有生活就有压力,有时候可以把压力变为动力,但是有的时候如果压力过大就会对健康产生影响,导致疾病。近日,中国健康教育专家、主任医师、全国医学职称评审委员会委员田向阳在搜狐健康精品访谈间就心里压力与健康的问题做了详细解读。

压力下躯体和精神状态

什么是压力？简单说压力就是外界的刺激,环境当中的刺激在人体中的心理和生理的反应,压力的主观性非常强,可能面对同样一个事件不同的人感受的压力程度、强度会不一样。

如果压力过大,时间长了会引起躯体症状,包括高血压、癌症、糖尿病、胃溃疡、背痛、胸痛、皮肤病、哮喘等等。另外,在情感方面也会出现一些问题,如焦虑症、抑郁症、恐怖症,比如社交恐怖,害怕跟别人交往,焦虑症,一个人每时每刻出现莫名的担心,这种人经常会手心、额头出汗,这种焦虑的症状在生活当中比较常见,还有就是强迫的症状,自己觉得没有必要,但是有一张无形的手推着自己必须这么做,重复同一个动作。

田向阳举例说,现在我们倡导老百姓要

本报讯 一场新的革命正在欧洲拉开序幕,并将于2010年席卷整个欧洲。这就是全球首个生物合成的胰岛素GLP-1(胰高血糖素样肽)类似物利拉鲁肽所带来的2型糖尿病治疗革命。

据介绍,虽然目前治疗2型糖尿病的药物很多,但仍有60%以上的患者血糖控制不达标。追根溯源,胰岛β细胞功能的逐渐衰竭正是导致这一切的罪魁祸首。

在全球40多个国家的4000多名糖尿病患者中进行的研究证明,利拉鲁肽具有保护

辉瑞与北大深化学术研究合作

本报讯 北京大学与辉瑞公司近日签署合作研究协议,双方宣布将在生命科学和生物医学研究方面合作并旨在开发药物研发方面的创新科技。据此协议,辉瑞不仅会为双方共同感兴趣的课题提供资金支持,而且会利用自身在药物研发领域的专业知识和经验来帮助北京大学建立一个世界一流的生物转录研究和药物研发中心。

北京大学深圳研究生院的药物研发中心将以生物医学自主创新为重点,致力于把基础研究和临床观测数据成果应用于疾病诊断、预防和临床干预中。中心目前的首要任务是开创心血管、代谢及神经变性疾病领域的创新疗法。中心的建成将促进生物技术和制药业在中国南部的发展。(张峻)

茶叶籽油防止记忆力衰退

本报讯 中国国际茶文化研究会名誉副会长宋少祥近日在萃丰中国茶叶籽油新品会上说,由于茶叶籽油含有独特的茶多酚有效成分,能够阻断亚硝胺在体内合成,因而对人体更具有健康价值。

我们日常食用的食用油,按照其原料基本分为四大类:草本植物油,如大豆油等;木本植物油,如橄榄油、茶叶籽油、棕榈油等;陆地动物油,如猪油、牛油、羊油等;海洋动物油,如鲸油、深海鱼油等。由于木本植物油的主要成分是单不饱和脂肪酸,其比例多数达到总含量85%以上,能降低我们体内有害的低密度脂蛋白胆固醇,升高有益的高密度脂蛋白胆固醇,因此能降低罹患心血管疾病的风险。而更重要的是,木本植物油还有一个秘密武器,就是亚麻酸,这是我们防止记忆力衰退的重要元素。

茶叶籽油是历史上传统名贵油,浙江省从1989年开始进行茶叶籽油综合利用的科研攻关,历经20年,终于实现了茶叶籽油经纯物理压榨并精炼从而制成高级木本植物油。(晓霞)

缓解职场压力 牢记12个字

本报记者 姬薇

了,就会出现躯体、精神、情感的症状。

压力与内因有关

很多压力除了外因之外,也与内因有关。有些人对自己要求太高,目标定得太高,比如要在十年内成为亿万富翁,把自己弄得很累去完成这个目标。还有的内因是对自己期望值过高,不同的人能力有高低,学识水平不一样,经历社会背景不同,拥有的资源和条件也不一样,但是如果对自己评价不客观,对自己要求过高,结果往往使自己失望。

另外一个内因是完美主义者,事事追求完美,一件事哪怕做得再好,总有人会从侧面看到它的问题。如果过分追求完美会对自己造成很大心理压力。

现在很多人是单位骨干,“白骨精”,但一个人过分勤奋到总觉得时间不够用,老觉得没干什么事情,自己自愿加班,非常辛苦,同时要干很多事情,这个事情没干完那个事情就开始了,把自己陷入到繁杂的工作当中。

田向阳认为,我们要倡导健康的、积极的、有创造力的、富有活力的生活和工作,把压力转变成动力,这是最好、最理想的结果。

12个字缓解压力

压力是破坏性的压力,还是有益的,很大程度上决定于我们自己,决定我们自己的心态,决定我们对事情的态度。如何缓解压力,回到正常状态,田向阳给出12个字,减速、息怒、明智、远离、健体、养神。

减速:主动给自己减减速,包括对自我的认识,比如自己究竟是什么样的人,性格怎么样,能力如何,想要得到什么,人生目标是什么?而不是茫然的,盲目的,最好能够给自己一个工作的计划。因为有计划才能让工作、生活各方面变得井井有条。另外,不一定好的就一定要去追求,也许那好的东西不适合你。所以什么是最好?答案是最适合你的就是最好的。在财务管理方面,田向阳建议量入为出,合理地安排自己的经济财务,平和一点,达到可持续性工作生活。

息怒:管理好自己的情绪,发脾气本来是宣泄情绪的,但是往往发了脾气之后引起更不好的结果。同事关系不好处了,让工作变得更糟。

所以,要善于忽略一些东西,不要太较真,不要在鸡毛蒜皮的事情上斤斤计较,要学

会睁一眼闭一眼,但是原则上要坚持。听到别人说你不好听的话,左耳朵进右耳朵出,另外可以找一两个比较信赖的好朋友,把你的痛苦、遇到的挫折和难事向你的好朋友倾诉,进行自我心理的治疗。

还有一种最好的办法就是幽默,培养一点幽默感,学会自我解嘲,田向阳希望每个人学习这种幽默,幽默感特别重要,能够缓解心里紧张压力,特别在一些尴尬情景,也许你的一句非常幽默的、调侃的话,就把这场尴尬的局面化解掉了。

明智:就是要学会彻底地、适当地抛弃或者消除完美主义倾向,我们要勤劳,要勤奋,要努力,但是不要过分勤劳,另外我们要承认世界上不是事事完美,即使你做了最大的努力这件事情未必完美。学会放弃,进一步海阔天空。另外学会“说不”。比如明明我完不成这个任务,但是为了给领导分忧,勉强把这个事情承担下来,结果害了自己,把领导也陷进去了,所以“说不”虽然很难但是还要坚持学会去说“不”。

远离:从紧张激烈工作当中突然隐退到一个地方,这个时候可以回想一下人生目标是什么,为什么要这样做,我以后要做什么?这件事情究竟有多么重要,重要到什么程度等等,恢复一下自己的身心状态,休假、休息都是值得去尝试。

健体:每天要加强运动,要学会工作中运动,比如运动中生活,平时工作中都在坐着,其实很多的时候可以站着,另外可以把电话放得远一点,可以放在十米以外,办公室墙角,这样一天可以多走几百米,如此类推一天完成六千到一万步走路就非常容易。比如慢跑,快步走、游泳、球类运动,正常的成年人每周要运动三次以上,每次至少运动二十分钟以上。

养神:养神第一条是保证充足的睡眠,恢复体力,恢复精力,恢复情绪,特别是恢复免疫系统功能。正常成年人每天睡眠七到八小时,所以无论在任何情况下,哪怕有特别重要的事情,特别不幸的事情发生了,保证非常好的睡眠都是非常重要的。

职业健康

卫生部新闻办公室协办

经完成,并已经向国家食品药品监督管理局(SFDA)递交了上市申请。利拉鲁肽在中国注册研究的主要研究者、中日友好医院内分泌科主任兼大内科主任杨文英教授向与会媒体透露了部分信息:“中国已有476名糖尿病患者参与了该临床试验,研究结果将在12月中旬向所有研究者公布,计划在明年发表。中国的结果与全球的其它研究的结果非常相似,相信中国患者将同样从利拉鲁肽的治疗中获益。”(刘朔)

智能降糖带来2型糖尿病治疗革命

胰岛β细胞功能的作用,改善β细胞胰岛素分泌的数量和质量,因此有可能从根本上改变糖尿病的发展进程。

德国糖尿病代谢中心医学主任介绍说:“利拉鲁肽确实为我的病人带来了全新的改变。首先,利拉鲁肽的效果可以称之为‘智能

降糖’,它的降糖作用会随血糖水平的高低而自动‘开关’,只有在血糖高于正常水平的时候,它才会发挥作用,当血糖降到正常水平的时候,它不会进一步降低血糖,因此我的这些病人很少出现低血糖。”

据了解,利拉鲁肽在中国的注册研究已

冬季,不可忽视“感觉温度”

霍雨佳

刚刚进入冬季,有一天,天气预报说最高气温15℃,但人们普遍都感觉非常暖和,有人竟然连羊毛衫都没穿;又一天,天气预报说当天最高气温是16℃,但是人们普遍感觉很冷,许多行人都穿上了羽绒服。自然就有很多人埋怨天气预报“胡乱”预报气温。

其实,天气预报并没有错,气象台观测场百叶箱内的气温表肯定能佐证气温预报的正确。硬要说有错,那也是人们忽落了“空气温度”与“感觉温度”的区别。

所谓冷、热,实际上是人们对看不见,摸不着的空气的一种感觉,气象环境学家把这

种人为感觉到的冷、热称之为“感觉温度”,它与实际气温有直接的关系,但绝不是一回事。美国科学家亚格劳和米勒用干、湿球温度表和风的综合效应来表示感觉温度,而其中的干、湿球温度表正是用来测定空气湿度的。

人体对气温的感觉和空气的湿度紧密相关。空气中能够容纳多少水分,和温度有关:温度越高,空气中能够容纳的水分越多。空气中能够容纳水分达到极限量时的温度,称作“露点”(此时空气中的水汽含量,记作“相对湿度”100%)。相对湿度越高,人体汗液蒸发越慢,吸收的热量很少,人的感觉就倾向于热

加湿器使用不当也会致病

高小姐感冒后嗓子疼的特别的厉害,便买来加湿器,一天24小时开着,可是嗓子干疼的症状不但没有减退,却嗓子红肿的讲不出话了,甚至还连续剧烈咳嗽。医生告诉她这是因为“室内空气湿度过高”而患上了轻度肺炎。

冬春天空气异常干燥,再加上取暖设备的启用,不少人会感觉每天起床时嗓子干痛,皮肤干痒,有的人甚至会流鼻血,所以市场上加湿器成为热卖产品。而在人们享受着湿润空气的同时,室内的各种细菌也在这样的环境中生长繁殖,这些细菌就是引发肺炎和呼吸道疾病的元凶。抵抗力相对较弱的老人、儿童等人群吸入细菌后容易感染,室内的常见微生物除细菌外,还有霉菌、放线菌,这些都可引发肺炎或呼吸道疾病,而该类病源引起的痰咳,也会加速

细菌的传播。加湿器使用不当可能引发“加湿性肺炎”。

使用加湿器时最好放在1米高的地方,同时远离家电、家具。最好与家电、家具等保持1米左右的距离。也不要把加湿器挨着墙放,那样加湿器喷出的雾气容易在墙上留下白印。加湿器应该每天换水,而且最好一周清洗一次,以防止水中的微生物散布到空气中。清洗时用软毛刷轻轻刷洗,水槽和传感器用布擦拭。人体感觉比较舒适的湿度是50%左右,如果空气湿度太高,人会感到胸闷、呼吸困难,所以,加湿要适度。一般湿度为40%-60%左右,病菌较难传播,人体都会感觉良好。长期用加湿器的家庭,使用时最好配置湿度表,将室内湿度保持在一定范围。(杨凯艳)

中医养生有七养

人们常将养生保健活动称为养生之道或养生之术。道指法则、原则;术则指具体方法、手段。其特点是蕴含在日常诸多行之中。

中国传统的延年益寿之法称为卫生、养生、厚生或道生。卫生是保卫生命之义;养生是养护生命之义;厚生是厚待生命之义;而道生则是要求以上诸法皆要遵守一定的法度。《道德经》中有“人法地,地法天,天法道,道法自然”之说,告诫人们要遵循自然界和宇宙的规律。

所谓养生,就是根据生命规律,采用养养身心、保持或增进健康、减少疾病,以延年益寿的一种措施,相当于现代医学中的保健活动,养生是一种文化现象,它是中华民族在维护人类健康和种族延续的历史实践过程中所创造的物质财富和精神财富,具有一定的民族性、传统性和延续性。

由于养生活动涉及到研究人的生命现象,其内容自然会贯彻到日常生活诸多方面,这就必然涉及到各种文化现象,因此古代养生的内容多分散在许多文化范畴之中,如医药文化、食文化、茶文化、宗教文化、民俗文化和武学文化等。

历代养生家由于各自的实践和体验的角度不同,他们的养生活动在调节饮食起居、服用药物、采用医术(针灸、按摩、推拿等)、练习武术气功、修养精神、节制欲望、修养品德等方面各有侧重,也各有所长,各有所用。

中医养生的基本内容与特色

中华民族养生之道,基本概括了几千年来医药、饮食、宗教、民俗、武术等文化方面的养生理论。其内容不外以下四点:

- 1.顺其自然:顺其自然体现了“天人合一”思想,强调在养生过程中要符合自然规律,不可违背自然规律。同时也要重视人与社会的统一协调。正如《黄帝内经》主张:“上知天文,下知地理,中知人事,可以长久。”
- 2.形神兼养:在养生过程中既要注重形体养护,更要重视精神心理方面调摄,所谓形神兼养、守神全形、保形全神等。
- 3.动静结合:现代医学主张“生命在于运动”,中医也主张“动则生阳”,主张运动健身,但中医养生也主张“动中取静”,“不要作劳”。正如《周易外传》所说“动静互涵,以为万变之宗”,《美经·周易》所说“天下之万理,出于一动一静。”

(钟怡文)

健康沙龙

国家药监局:“福尔”“延申”两企业7批次人用狂犬病疫苗存在质量问题

国家食药监总局12月3日发布公告称:河北福尔生物制药股份有限公司和江苏延申生物科技股份有限公司2008年3月-10月期间生产的7个批次人用狂犬病疫苗质量存在问题

涉及质量问题的7个批次人用狂犬病疫苗			
	批次	销往省份	分销总量
河北福尔生物制药股份有限公司	20080754	01至03河北、宁夏等7个省、自治区	6340人份
	20080758	02至04甘肃等3个省	5889人份
	20080759	四川等15个省市自治区	15140人份
江苏延申生物科技股份有限公司	20080753	广西等8个省市自治区	8503人份
	20080837	福建等5个省	49320人份
	20080834	河北等15个省市自治区	52800人份
	20080732	安徽等16个省市自治区	63282人份
	200810F01	江苏等12个省、自治区	23840人份

喷入水雾,短时间内便可提高温度。为了保健起见,加湿器的用水最好使用冷开水。

风在感觉温度中的作用主要有两点:一是增强人体的对流换热,二是加快空气蒸发,从而影响人体排汗的散热效率。这两点影响又由于气温高于或低于皮肤温度,而有所不同。当气温高于皮肤温度时,风的作用一方面由于对流换热而施热于人体,另一方面却增强了蒸发,提高了人体散热效率,所以在夏季,当有热风吹来时,人体感到干热的时候,也有一种清爽的感觉。反之,当冬季气温低于皮肤温度时,风的作用使对流换热加快,散热效率也提高,所以同是零度气温,有风时人会感到很冷(感觉温度较低),无风时则不是太冷(感觉温度较高)。

所以,在漫长的冬季,空气温度即使在5℃以上,但有3级以上的偏北风,感觉温度就大打折扣了,外出时就必须注意保暖,以防直接引起包括感冒在内的上呼吸道疾病。

气温骤降“早睡晚起”最养生

学会根据气候状况合理调整自身的作息时间,在冬季应该稍稍早睡晚起一些,这是顺应人体养精蓄锐的需要。

冬季气温低,天亮较晚,在日出之前,林中植物尚未进行光合作用而吸收二氧化碳、释放氧气;大气层在天亮前结构稳定,空气中积存了一天一夜的二氧化碳等各种污染物质;凌晨霜寒重,雾气浓、空气质量差,这时外出锻炼容易遭受寒气、雾气和浊气的伤害。

但所谓“早睡晚起”绝不是提倡早晨睡懒觉。睡眠时间过长和睡眠不足,都会导致精神疲劳和人体疲倦,致使代谢功能下降而危害身心健康。老年人只需要比平时早1~2个小时睡,晚1~2个小时起床就已足够。(马帅)

冬季应该这样泡脚

唐凤碧

因为这类患者容易并发周围神经病变,使末梢神经不能正常感知外界温度,即使水温很高,他们也不感到不到,就容易被烫伤。

除了水温外,泡脚时还应注意以下问题:

- 1、泡脚时间不宜过长,以15分钟—30分钟为宜,在泡脚过程中,由于人体血液循环加快,心率也比平时快,时间太长的话,容易增加心脏负担。另外,由于更多的血液会涌向下肢,体质虚弱者容易因脑部供血不足而感到头晕,严重者甚至会发生昏厥。其中,心脑血管疾病患者、老年人应格外注意,如果有胸闷、头晕的感觉,应暂时停止泡脚,马上躺在床上休息。
- 2、饭后半小时不宜泡脚。吃完饭后,人体内大部分血液都流向消化道,如果饭后立即

用热水泡脚,本该流向消化系统的血液转而流向下肢,日久会影响消化吸收而导致营养缺乏。因此,最好吃完饭过1小时后再洗脚。

3、中药泡脚最好用木盆或搪瓷盆。许多患有足跟痛、失眠、痛经、高血压病的患者,常用中药泡脚来辅助治疗,但不要用铜盆等金属盆,因为此类盆中的化学成分不稳定,容易与中药中的鞣酸发生反应,生成鞣酸铁等有害物质,使药物的疗效大打折扣。

季节健康