

关爱男性健康从戒烟开始

健康提醒

烟草危害是当今世界最严重的公共卫生问题之一。我国是世界上最大的烟草生产国和消费国，吸烟人群已超过3亿，另有约7.4亿不吸烟人群正遭受着二手烟的伤害。10月28日是世界卫生组织确定的“世界男性健康日”，也是中国第20个“男性健康日”。为降低吸烟对男性健康的危害，减少二手烟对不吸烟者的伤害，由中国少年报、中国控烟协会、中国疾控中心慢病中心以及中国性学会联合主办的“关爱男性健康，劝导爸爸戒烟”主题征文评选活动揭晓。专家从不同角度强调了吸烟对健康的危害。

二手烟危害不亚于一手烟

广州呼吸疾病研究所发布的《儿童呼吸健康科普白皮书》显示，14岁以下儿童发病率最高的是呼吸系统疾病，占比达51.87%。导致儿童呼吸系统疾病的室内环境问题主要有3个因素，第一是二手烟，占比38.30%；第二是3年内家里有过装修，占比30.11%；第三是烹调油烟，占比23.50%。不难看出，二手烟已成为影响儿童呼吸健康的“头号杀手”。“二手烟的危害绝不亚于一手烟。”著名控烟专家、中国

控烟协会原常务副会长许桂华研究员说，研究证实，烟草燃烧过程中许多化合物在二手烟中的释放率比一手烟还高，如一氧化碳，二手烟是一手烟的5倍，焦油和烟碱是3倍，氨是46倍，亚硝酸（强烈致癌物）是50倍。

许桂华强调，父母任何一人吸烟，儿童患上呼吸道疾病、下呼吸道疾病和喘息性疾病的风险，均高于父母不吸烟的儿童，且儿童患呼吸系统疾病的次数随着他们吸入二手烟的增加而增加。

男性吸烟对自身危害更大

“男性是吸烟的主流人群，吸烟除了对孩子健康造成不利影响，对男性自身的危害更为严重，肺癌、慢性肺、心脏病、糖尿病、脑卒中等都与吸烟有重要关系。”中国疾控中心慢病中心主任吴静教授解释说，吸烟会引起肺癌已成为公众的普遍认知，而对于吸烟与高血压、糖尿病、冠心病等慢性疾病的关联，公众的认知度相对较低。

国内一项对21563名居民的流行病学调查显示，在吸烟人群中，高血压、冠心病和脑卒中患病率分别为32.56%、3.04%和0.25%，不吸烟人群中心血管疾病患病率明显低于吸烟人群，女性人群中尤其明显。

吴静在报告中介绍，国外有研究显示，烟草中的尼古丁使交感神经兴奋、儿茶酚胺释放增加，致使血压升高、心率

增快，长时间的应力增加导致血管壁肥厚、弹性下降。吸1支烟可使收缩压短暂升高10~30mmHg，重度吸烟可引起血压持续升高。也有研究显示，长期吸烟可使脂肪组织氧化增多，血浆游离脂肪酸水平升高，从而发生中心脂肪堆积形成腹型肥胖，导致胰岛素抵抗的发生，进而引发糖尿病。

另外，烟草中与冠心病有关的主要是尼古丁和一氧化碳，发生冠心病危险及死亡与每天的吸烟数有直接相关。研究显示，每天吸烟1支至4支的人，患心肌梗死的相对危险度是不吸烟者的1.4倍，每天吸烟15支至24支者则为3.4倍，每天吸烟在25支至34支则为5倍，每天吸烟超过35支则增至7倍。可见吸烟与慢性病的发生有直接相关性。

除上述疾病，吸烟对男性最直接的危害还有引起男性ED、男性不育和男性性激素减退等，这些也已得到了诸多证实。据中国性学会会长、中国控烟协会常务理事、北京大学第三医院男科专家姜辉教授介绍，吸烟导致男性ED已是公认的事实，在英国、加拿大、巴西及中国香港等地，市场上售卖的卷烟烟盒上已经标识“吸烟可导致男性阳痿”并加有相关图片，这样的标识在提高公众对烟草危害的认知上有很好的帮助。

去年中国性学会联合中国控烟协会等单位发布的《中国吸烟男性生育健康调查报告》显示，受调查者中有32.34%的吸烟男性精液异常，比不吸烟男性的异常率高出一倍多，且吸烟男性夫妇怀孕后，胎停孕、流产的概率比不吸烟男性高出近八成。“所以，吸烟无论对已有男性还是准备生育的男

性，都会造成健康伤害。我在门诊中遇到有生育异常的吸烟男性，首先就会让他们戒烟，自主戒不了的就该去戒烟门诊，借助戒烟药物戒烟。”姜辉说。

劝爸爸戒烟是很好的控烟行动

吸烟有害健康，无论是一手烟、二手烟还是三手烟，都会危害身体健康，尤其对青少年健康造成严重的危害，“我劝爸爸戒烟”的征文活动，收到了来自全国各地的2000余份作品。在作品中，有的孩子讲述了自己与爸爸斗智斗勇的戒烟趣闻；有的描绘爸爸戒烟后的美好生活。孩子们积极发挥自己的聪明才智，通过制定计划表，帮爸爸增加意志力；陪爸爸求助医生，使用戒烟药和戒烟糖；帮助爸爸找到其他兴趣爱好，打败烟瘾……当然也有一些家庭正在努力中。通过这项征文活动，让更多的孩子作为健康使者，向更多的人传递吸烟有害健康的观念，以孩子影响家庭，让更多的青少年，更多的家庭免受烟草侵害，享受更加健康美好的幸福生活。

“爸爸的吸烟行为，对子女的示范效应最为直接。”许桂华强调，现在随着电子烟的流行，青少年吸烟人群出现了快速增长势头，也给控烟带来新的挑战。青少年身体处在生长发育阶段，对烟草伤害的抵抗力较差，所以青少年吸烟比成年人吸烟的危害更大。因此，吸烟的爸爸们应该尽早行动起来，戒掉烟瘾，给孩子做个好榜样。

姜辉表示，在孩子们的劝导下，会有更多的男性戒掉吸烟的习惯，享受健康生活。（喻京英）



图为小学生的绘画作品。

每天压腿减轻脚痛

健康白城

上了年纪整个身体都有变化，包括脚。无论是走路、穿高跟鞋工作或是闲余时间跑个步，都会对脚部肌肉施加很大的压力。经常拉伸足部有助于减轻其疼痛和所承受的压力。专家建议大家每天做3种足部拉伸动作，能使脚保持健康强壮。

动作一：站直，将一条腿置于身后，慢慢地向下降低身体，保持前脚跟贴于地面，双手放在前腿两侧，往下压；然后换另一边做同样的动作，每边做3次。如果想要达到更好的拉伸效果，可以将臀部稍微向上抬起，前腿伸直，再下压。此动作可以拉伸后腿的腓肠肌、前腿的腓肠肌和臀部肌肉。

动作二：将脚趾张开手指一样展开，然后收回，重复8-10次，每天做2-3次。该动作可以让脚部一些内附肌在跖骨间移动，增加脚趾间的肌肉力量，防止脚趾收缩或形成锤状趾，减缓其退化。

动作三：坐在床上，把弹力带或毛

巾的中间部分放在一只脚的底部；膝盖稍微弯曲，背部伸直，然后轻轻地向上拉起，直到感觉小腿后部得到拉伸，保持20秒，然后换另一侧做同样的动作。该动作可缓解腿脚僵硬，尤其适合起床前练习。

一些爱穿高跟鞋的女性可以额外做以下动作，一是站立，双脚分开与肩同宽；慢慢抬起脚跟，然后将脚跟放回地面；做3组，每组20次。二是将毛巾放于地面，用一边脚趾抓起，保持30秒后释放，然后换另一边做同样的动作，每天做3遍。这两个动作可以有效缓解脚痛，减轻损伤。另外，每天用温水泡脚15分钟，可以减轻炎症。（陈雪莹）



“我也知道化橘红是好东西，因为老伴喝了一段以后，多年的咳嗽也止住了。但是味道有点苦，她不愿意坚持喝。大夫，能不能搭配点别的？”近日，王老先生找到张仲景国医馆特聘专家、主治医师邹敏涛，咨询如何调整化橘红的口味。

专家表示，在用化橘红泡水时，可以适当加入蜂蜜。而真正的化橘红口感是“苦尽甘来”。

化橘红名字里虽然有“橘”字，却和橘子没有什么关系。它是化州柚的未成熟或近

用，适用于胸中痰滞、咳嗽气喘、饮食积滞、呕吐呃逆等问题。

在张仲景大药房，笔者看到化橘红的包装盒上，印有广东省非物质文化遗产“化橘红中药文化”传承人的图片。工作人员称，该化橘红除了来源可靠，其炮制工艺也被认证为“广东省岭南中药文化遗存”。

此前，央视播放的纪录片《本草中国》第四集中，重点播出了化橘红这一曾经的皇室贡品，常饮用化橘红能减轻香烟、酒精及废气对人体器官的损害。

苦尽甘来化橘红 久咳不愈配良药

成熟的干燥外层果皮。化州柚其貌不扬，结出的果子却大有乾坤：“化州橘红，治痰症如神，消油腻谷食积，醒酒宽中……”这是清朝赵学敏《本草纲目拾遗》中对于化州橘红的记载。古代文献以及医学著作中，类似对化橘红功效描述还有不少。因此早在明清时代，就被列为贡品，又被称为“南方人参”。

从中医的角度来说，化橘红性温，味辛、苦，可以消痰、利气、宽中、散结、散寒发表，有很好的燥湿化痰、理气宽中的作

专家荐方
甘橘地川贝
材料：甘草3g，化橘红9g，川贝10g，瘦肉50g。
做法：药材洗净后加水200ml，隔水蒸炖1小时下盐调味即可。

作用：理气化痰，宣肺止咳。
适用人群：老慢支、季节性咳嗽、慢性咽炎、哮喘等，证属痰浊上扰，表现为咳嗽、痰白黏稠者适宜食用。（魏浩）

健康扶贫政策 知识问答(八)

50. 贫困慢病患者按照什么开展服务?

答：慢病签约服务管理一批。

51. 贫困患者如何获得慢病诊断?

答：由二级以上医院诊断或“一人一策”诊断。

52. 对于已纳入慢病管理的贫困慢病患者及新诊的贫困慢病患者，需要开展哪几项工作?

答：按照要求开展随访评估、公共卫生服务、健康教育、健康管理，需要治疗的引导到正规医院治疗。

53. 贫困慢病患者医保倾斜性报销政策及兜底保障政策由哪个部门负责落实?

答：医保部门。

54. 卫生健康部门如何引导贫困慢病患者建立医保慢病手册(卡)?

答：了解医保部门确定的

慢病病种及报销政策，及时出具慢病诊断及病历等相关资料并发放告知书，引导贫困慢病患者到医保部门办理慢病手册并享受慢病报销政策，任何医疗机构不得擅自限制贫困患者就医病种和享受有关兜底保障待遇。

55. 慢病门诊购药窗口，要覆盖到哪个层级?

答：覆盖到县医院、县中医院、乡镇卫生院。

56. 慢病门诊如何做好兜底报销政策衔接?

答：由县医院、县中医院、乡镇卫生院将医院名单报送当地医疗保障部门以便做好兜底报销政策衔接。（待续）

白城市卫生健康委
白城日报社 主办

每周素颜一天，皮肤不早衰

美容时尚

近年，“轻断食”之风盛行。中国医科大学航空总医院皮肤科主任刘永生表示，皮肤也需要偶尔“轻断食”，长期过分保养、化妆等，反而会让皮肤不堪重负。

爱美之心人皆有之，化妆能让人看起来气色更好、更有活力。但刘永生指出，化妆品对脸部散热不利，化妆品中的颗粒还会堵塞毛孔，时间久了，皮肤容易长斑，皱纹丛生。而且，化妆品中的激素、重金属、荧光剂等有害物质容易渗透到皮肤内部，对皮肤造成伤害，引发痤疮、感染、溃烂等问题。

不少爱美人士认为，只有多重清洁才能达到彻底洁肤的效果，所以每天使劲洗脸。除了日常洁肤，还经常使用去角质产品。清洁次数过多，会洗掉皮肤上必要的油脂和水分，使皮肤干涩，甚至还会破坏保护皮肤的皮脂膜，刺激油脂分泌。另外，使用去

油脂和除角质功能的洁肤品，会对皮肤产生双重刺激，使皮肤变薄，抵抗力减弱，导致敏感性增加，也容易滋生微生物，甚至产生过敏和炎症。

不少人每天使用多种不同成分的护肤品，唯恐营养不够，还经常补充一些高浓度精华保养品，可谓做足了“面子工程”。皮肤的吸收能力有限，如果过度保养，如重复涂抹粉底或霜类化妆品，不但会阻塞毛孔，一些“补品”甚至会取代皮肤本身的分泌滋养功能，让皮肤腺体提前“退休”，进而导致皮肤未老先衰。

刘永生提醒，皮肤是人体最大的器官，具有保护、吸收、代谢、免疫等功能，建议大家别给它过重的负担，学着为它“减压”，每周让皮肤休息一天。尽量不化妆，但某些护肤程序必不可少，可选择不起泡的清洁品，避免用力揉搓。只用保湿品、美白、抗皱等其他产品建议暂缓使用。油性皮肤尽量使用液态护肤品，用清爽的精华素代替其他。在此期间，最好配合清淡饮食，多吃新鲜蔬果，多喝水，不要熬夜。（张冕）



生活锦囊

不知从何时起，果蔬汁成为炙手可热的养生饮品，并被冠以“健康饮品”“减肥利器”等称号。不仅在中国，喝果蔬汁已经成为一种全球时尚，受到不少名人、政要以及普通百姓的追捧，有人用它减肥，有人用它美容，还有人用它排毒、防癌。果蔬汁真有如此神奇的

营养遭破坏 糖分摄入多 果蔬榨汁不如直接生吃

功效吗?

国家统计局数据显示，2016年，我国规模以上饮料生产企业资产总计4839.29亿元，其中果蔬汁类饮料资产累计增长最多，为10.07%，成为饮料行业的“潜力股”。不仅果蔬汁饮料占据大量市场份额，市面上的鲜榨果汁店也如雨后的春笋般多了起来。

近日，《生命时报》记者走访发现，北京很多超市、便利店的货架上摆满了果蔬汁，并标有100%鲜榨、100%无添加等字样；商场、公司食堂、街头的果汁店前总是有排队的人群。为了方便饮用，很多人还特地购买了榨汁机，可以随时榨汁喝。

中南大学湘雅医院营养科主任刘菊英副教授表示，多吃果蔬确实有益身体健康，但单靠喝果蔬汁无法满足人体对营养的需求，而且长期作为日常饮食，还可能存在隐患，诱发疾病。

与工业生产的果蔬汁产品相比，现榨果蔬汁未经过杀菌处理，如果制作现场卫生条件较差，儿童、老人以及胃肠道功能较弱的人饮用后很可能引发不适。从营养角度看，果蔬中含有膳食纤维，食用后可以给大脑发出“饱”的信号，让人觉得不再饥饿。相比之下，榨汁过程中，果蔬中的膳食纤维、果胶被破坏，饮用后饱腹感大大降低，而且果蔬汁中的糖含量更多。打个比方，平时吃一个苹果就饱了，榨一杯苹果汁则需要三四个苹果，人会在不知不觉中过量饮用，从而增加肥胖、患糖尿病的风险。

另外，果蔬中不少营养素、抗氧化物质对氧气比较敏感，榨汁过程中会被破坏、释放、氧化，而且一些有益成分在榨汁过程中因不能及时溶出，随果渣丢弃。因此，果蔬汁不能完全替代每日水果、蔬菜的摄入，只是平衡膳食的组成部分。

“我院肥胖门诊接诊的不少小胖墩问题就出在‘喝’上，孩子不爱吃果蔬，家长就给孩子榨汁喝，结果适得其反，越喝越胖。”中南大学湘雅医院营养科主治医师侯茜告诉记者，除非临床治疗需要，否则不应给未满1岁的婴幼儿饮食中添加果汁。

刘菊英提醒，无论在外购买还是在家榨果蔬汁，都应保证所选原料新鲜，无腐烂、霉变、虫蛀、破损等。制作现榨果蔬汁的水应使用瓶(桶)装饮用水，以及符合相关规定的净水设备处理过的水或煮沸后冷却的生活饮用水。由于现榨果蔬汁无灭菌环节，要确保在加工前，将原料充分清洗，使用的器具彻底清洗并做消毒处理，确保操作人员健康和卫生状况，尽可能降低微生物污染风险。如果在外想喝现榨果汁，发现制作现场卫生条件差，水果不新鲜，榨出来的果汁有异味，就不要喝了。（侯茜）