

# 中医,也可以“体检”了

## 中医体质辨识将助“治未病”走向大众

□据 新华社

说起体检,肯定都是用医学仪器对身体各种指标进行检测的西医体检。但如今中医也可以“体检”了,这就是中医的体质辨识。北京中医药大学中医体质课题组历经30余年研究,通过对21948例流行病学调查得出结论:中国人可分为9种基本体质类型,

即平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质和特禀质。“我们会通过量表让每个人判定自己属于何种体质,还会罗列出每种体质易患的病种,然后为个人提供饮食起居等方面的调整,降低得病的可能性。”课题组组长王琦说,“正因为体质辨识可以了解疾病走向、降低罹患疾病的几率,所以被称为‘中医体检’。”

“例如高血压、糖尿病、高血脂症,中风属于痰湿体质多发病症。如果你是这种体质类型,按照我们提供的措施调整生活,可以减少患病几率。”王琦解释说。中医体质辨识被纳入2009年底颁布的《国家基本公共卫生服务规范》。《规范》是为城乡基层医疗卫生机构制定的,为居民免费提供

基本公共卫生服务项目时给予参考依据。国家中医药管理局中医体质辨识重点研究室成员靳琦认为,传统中医学讲究“养生避邪”的个体预防,但是在预防疾病方面缺乏大规模推广的模式。体质辨识让中医进入了群体预防体系,为大面积人群“治未病”提供方法与途径。

## 质检总局抽查发现——家具产品近三成不合格

新华社北京1月12日电 质检总局12日通报了《2009年第3批产品质量国家监督抽查质量公告》,公布了对酱油、食醋、瓶(桶)装饮用水、食糖、木制家具(木制柜)等31类产品国家监督抽查的结果,其中家具产品近三成不合格。

本次木制家具(木制柜)产品质量国家监督抽查共抽查了北京、辽宁、黑龙江、上海、江苏、浙江、广东、湖南、重庆、四川等17个省、直辖市375家企业生产的400种木制家具(木制柜)产品,286种合格产品仅占抽查产品总数的71.5%。据了解,抽查依据《木制柜》(室内装饰装修材料 木制柜有害物质限量)等标准的要求,对木制柜的底脚平稳性、下垂度、用料要求、木工要求、涂饰要求、漆膜涂层软硬面理化性能、力学性能、有害物质限量以及使用说明等9个项目进行了检验。

抽查表明,包括深圳市大富豪实业发展有限公司在内的35家广东省家具生产企业、成都市明珠家具(集团)有限公司在内的10家四川省家具生产企业的产品均被检出不合格项目,广东、四川两地的不合格产品数量占本次抽查中114种不合格产品的41.2%。

质检总局通报称,深圳市大富豪实业发展有限公司、成都市明珠家具(集团)有限公司等知名企业的富之岛牌床头柜(家用)、掌上明珠牌床头柜产品被检出不合格项目,表明我国家具产品质量总体水平亟待提高,企业质量主体责任意识有待加强。



郭先生11日15点30分前后在光华路将一个黑色小包丢失,里面有一串钥匙和郭秀云的老年乘车证,请捡到者拨打电话15137931123和他联系。郭先生11日9点前后乘坐出租车从翰皇宫酒店到周山路的如一坊豆捞,下车时将一部摩托罗拉V8黑色手机落在车上,由于急需手机上的号码,请捡到者尽快拨打电话13137065539与齐女士联系。11日下午3点,陈女士家的纯白色长毛博美小狗在小李村附近丢失,请捡到者拨打电话13592057565和她联系。前不久,刘女士乘坐103路公交车时将一把钥匙丢失,钥匙链上还有一张学生IC卡,IC卡装在蓝色牛仔布卡包里,请捡到者拨打电话13592047436和她联系。(张敬芳 整理)

## 吃火锅喝汤要趁早

□据 《广州日报》

火锅是人们冬季喜爱的饮食方式,但如果吃法不当也会对健康造成危害。专家提醒,市民冬季健康吃火锅要做到“六少”。

### 少吃高嘌呤食品

调查发现,除了体质和疲劳等因素外,痛风的发生容易随着吃火锅次数增多而增加,这与火锅中的海鲜、动物内脏、蘑菇等含有大量的嘌呤(piao ling)类物质有关。有人误以为“不吃肉只喝汤”会好一些。实际上,嘌呤能够充分溶解到汤中,这是痛风容易在各种锅、煲类菜肴热卖的季节高发的重要原因。

### 少内脏

在火锅桌上,畜禽内脏类食品比较常见,多吃这样的食物不利于人们的健康。随着农药、化肥、添加剂等在食品生产过程中的应用,动物的内脏作为代谢器官,往往成为这类有害物质的“过滤器”和“贮存器”,尤其是肝脏、肺脏,其中所含的病原微生物和药物残留量最高。

### 少烫食

每年入冬后,口腔病患者会



(网络图片)

比其他季节增加15%以上,这与口腔黏膜被热食烫伤有关。火锅浓汤的温度通常可达120℃,如果食物取出就吃,很容易烫伤口腔、食道和胃黏膜。

### 少半熟食

许多食客为了尝鲜,喜欢将肉片、生菜等稍微一涮就吃,这种吃法不可取。很多生鲜食品有病原微生物和寄生虫卵残留,如果一涮即吃,有害微生物入侵人体的可能性很大。

### 少喝老汤

吃火锅时喝汤要趁早,否则

涮得时间越久,汤中所含的有害残留物,如亚硝酸盐就越高。

### 慢性病人少吃火锅

一些火锅用料,如虾饺、肉丸等含大量油脂,糖尿病、高血压、高血脂病人要少吃。火锅汤中含钠盐较多,肾脏病、高血压患者要少吃。调味料(如辣椒酱等)有一定的刺激性,有胃肠疾病的人应少用。

### 相关链接

嘌呤是一种有机物质,无色结晶,在人体内嘌呤氧化而变成尿酸,人体尿酸过高就会引起痛风。

## 最新研究显示:吃烤肉时慎喝可乐

□据 《科技日报》

烤肉味道香气扑鼻、食之有味,成为许多人聚会的首选。然而,据一项最新的科学研究显示,人们吃烤肉时如果搭配可乐,有导致胃癌的危险。

如果只是单喝可乐或者只吃烤肉倒不会有太大的关系,只要不过量都不至于产生很大的影响,但如果这两样食物搭配在一起同时进食的话,就会对身体健康带来很大的影响。因为可乐中所含的咖啡因会加速熏烤食物分解后

的碳离子活动,这被称为JAJ现象。这种现象会导致体内的钙质严重流失。由于人体有自行修复的机制,因此当钙质严重流失的时候,人体会不自主地想要生成更多骨细胞。这种过度增殖容易产生病变,导致胃癌。

洛阳航班进出港信息									
市口岸办提供 2009年11月25日开始执行									
目的地	航班号	星期	起飞时间		到达时间		单程公布票价	机建燃油费	
			洛阳	飞往	洛阳	飞往			
北京	MU5696/5	每日	10:30	11:55	12:50	14:20	860	70	
	MU5228/7	每日	21:30	22:55	19:10	20:50			
上海	MU5390/89	每日	15:10	16:40	07:50	09:45	890	100	
广州	CZ3364/3	一三五	11:10	13:35	08:15	10:35	1410	60	
深圳	CZ3358/7	二四六	22:20	00:30	19:30	21:30	1330	100	
杭州	G52717/8	二四六	13:00	14:30	15:10	16:40	270-910	60	
重庆	G52696/5	二四六	22:55	00:30	11:15	12:30	290-960	60	
成都	G52711/2	二四六	18:00	20:30	21:05	22:30	430-850	60	
拉萨	G52711/2	二四六	18:00	成都中转	成都过夜中转提前购票	1400	160		
九寨	G52711/2	二四六	18:00	成都中转	成都过夜中转提前购票	1200	130		
林芝	G52711/2	二四六	18:00	成都中转	成都过夜中转提前购票	1600	160		
西昌	G52696/5	二四六	22:55	重庆中转	重庆过夜中转免费住宿	770	90		

  

洛阳中转国际部分航班时刻表									
国际订票热线:64810780									
(一票到底) 虹桥转浦东乘坐免费车 价格不含各项税费									
目的地	起飞时间	到达时间	单程票价(元)	往返票价(元)	目的地	起飞时间	到达时间	单程票价(元)	往返票价(元)
东 京	15:10	12:50	1840	2700	洛 阳	15:10	07:00	3500	4000
名 古 屋	15:10	12:50	1840	2920	洛 阳	15:10	09:30	3500	4000
冈 山	15:10	12:40	1940	3300	洛 阳	15:10	10:30	3630	5750
大 阪	15:10	12:00	1840	2700	洛 阳	15:10	05:40	3520	5080
首 尔	15:10	11:55	1280	2200	洛 阳	15:10	11:30	4100	6500
吉隆坡	15:10	23:00	2420	3400	洛 阳	15:10	20:45	4200	6620
新加坡	15:10	05:00	2750	3980	洛 阳	15:10	06:20	3080	5080

以上价格随季节航班、舱位、乘机日期不同,票价上下浮动,特价票提前10天以上出票,以现时电脑查询为准。

八达特约 售票热线:66666666 八达航空全球订票网:www.badahk.com

## 出门看天



今日天气 白天到夜里全区晴天,偏北风转偏南风2级~3级,温度-5℃~8℃。  
人体舒适度预报 -4级,感觉冷,不舒适。  
紫外线强度预报 1级,强度弱。  
空气污染气象条件预报 3级,今天天气晴好,风力稍大,空气中含尘量增加,空气质量一般。  
行车安全指数预报 2级,今天天气晴好,视野开阔,安全行车气象条件良好。  
城市火险等级预报 4级,易燃烧,易蔓延。  
14日 全区晴天间多云,偏北风3级,最低温度-4℃~2℃,最高温度9℃~11℃。  
15日 全区晴天到多云,东北风3级,最低气温-6℃~4℃,最高气温温8℃~10℃。  
历史上的今天 1977年的今天,市区最低温度为-9.1℃,是有气象记录以来该日气温的最低值;1957年的今天,市区出现大到暴雪,日降雪量为9.2毫米。  
特别提醒 移动、联通用户拨打12121气象信息电话,可随时了解天气变化,掌握最新气象动态;未来三天天气预报请拨1,一周天气预报请拨2,还有更多精彩信息等着您。(洛阳市气象台)

## 空气质量 (12日)

污染指数	88
空气质量状况	良
首要污染物	可吸入颗粒物



## 体彩“排列3、排列5”第10012期开奖公告

玩法	中奖号码	全国中奖注数	单注奖金
排列3	080	直选	4753注 1000元
		组选3	5939注 320元
		组选6	0注 0元
排列5	08074	18注	10万元

## 体彩“七星彩”第10006期开奖公告

中奖号码:1643990		
奖等	全国中奖注数	单注奖金
一等奖	1注	500万元
二等奖	8注	59849元
三等奖	148注	1800元

## “中原风采”福彩22选5开奖公告

第2010012期中奖号码		
02 05 07 15 17		
中奖情况		
奖等	中奖注数	每注金额
头等奖	12注	15154元
二等奖	669注	50元
好运二	403注	30元
好运三	304注	270元
好运四	8注	3920元

## 福彩3D游戏河南省开奖公告

第2010012期中奖号码		
4 2 6		
中奖情况		
奖等	中奖注数	每注金额
单选	1535注	1000元
组选三	0注	0元
组选六	4001注	160元

## 福彩“双色球”全国开奖公告

第2010005期中奖号码		
18 17 05 08 10 03 14		
中奖情况		
奖等	全国中奖注数	每注金额
一等奖	7注	7631341元
二等奖	105注	191705元