

# 踏青赏花,手握“健康锦囊”

□记者 吴彬 通讯员 李冰磊 卢俊喆

春季踏青、赏花赏花,四、五月份是洛阳最美好的时节。但是踏青赏花也不能忽略健康,出游中孩子、老人、女性朋友容易出现啥情况?提前做好哪些准备更利于健康出行?快来看看医生给出的“健康锦囊”吧!

## 少年儿童防感冒

市妇女儿童医疗保健中心急诊科主任梁小辉说,出行时人们容易将行程安排较满,出汗、缺水、疲劳会导致人体抵抗力下降,在干燥多风的春季,病菌容易趁虚而入,引发感冒,这在小孩子身上尤其明显。梁大夫建议,不要忽视出行时及时、适当补水的作用,除了白开水,也可以多喝点富含营养的果汁、牛奶等饮料;不要让孩子吃过多零食,以免增加胃肠道负担,引起消化道疾病;根据天气状况给孩子穿厚薄合适的衣

## 女性朋友防过敏

梁小辉说,春季干燥多风,皮肤也变得脆弱,女性朋友本来皮肤角质层就相对男性更薄,加上出行时的风沙和阳光照射,更易出现过敏症状。避免皮肤过敏要注意保湿、防晒,还可以随身带上防过敏的药膏。另外,春季的紫外线照射并不比夏季弱,要注意适当防晒,否则皮肤长时间暴露在较强的阳光下,不但容易出现发红等过敏症状,还可能形成晒斑。

## 中老年人防腿肿

不管选择什么样的交通工具,行走时间一长,腿脚容易肿胀,医学上把这种情况称为“旅游性腿脚肿”。市中心医院急诊

科主任朱平说,跟年轻人相比,腿脚肿的情况更容易发生在中老年朋友身上,如果行程太紧,休息不够,“旅游性腿脚肿”就容易出现。因此,出行时尤其是中老年人,长时间坐车船要把两腿尽量抬高,便于腿部静脉血液回流,预防发生肿胀;回到住处,可以用热水适当泡脚,这有利于血液回流、消除肿胀和疲劳。

## 吃好穿好,轻松出游

踏青赏花,要注意营养平衡,以保持充沛体力。人在游玩时往往情绪高涨,消化液的分泌量下降,胃酸分泌不足。出行前的早餐可选择鸡蛋、牛奶、豆制品等富含蛋白质的食品,游玩间歇可多食用一些好消化的水果以及能量较高的巧克力、牛肉干等食品。在穿着上应以舒适为主,运动、休闲式的服装和鞋帽都是不错的选择。衣服最好选择棉质的,吸汗性和

透气性俱佳,同时方便增减件数,鞋子要选择轻便、软底和防滑的,同时注意对膝关节的保护。

## 遇到外伤,简单处理

记者从各个医院急诊室了解到,每年牡丹花会期间,一些磕磕碰碰、皮肤损伤等紧急外伤的病人就会有所增加。朱大夫建议出游者,尤其是到稍远一些地方游玩的出行者,最好随身携带碘伏和创可贴,以备不时之需,对偶然出现的外伤,还要会简单的处理方法。常见的小外伤,如脚上磨出泡,最好用碘伏清洁局部,用消毒针刺破泡,使液体流出,但不要剪掉表皮,以防创面感染;出现外伤流血,可采用压迫止血法,出血较多可迅速用橡皮筋捆扎止血,同时拨打120求救;发生骨折后忌移动,要迅速向专业医生求助,否则可能损伤神经血管,造成二次损伤。

在震惊社会的南平血案中——

## 吓呆的孩子 为啥“跑不开”?

□记者 吴彬

3月23日发生在福建的“南平血案”,令亿万民众的心都在流血。杀人恶魔转瞬让13名小学生倒在血泊中,而这“转瞬间”只有55秒。平均4.2秒袭击一个孩子,残忍的动作居然连续重复了13次,现场的孩子似乎被施了“魔咒”,都没有跑开。

据发生惨案的学校门口的监控录像显示,在学校左侧是南平市体育局的大门,凶手郑民生在这个地方杀了第一个孩子,然后一路杀过去。“这里当时有几十个孩子,有的孩子吓得脚都软了,呆在那里,有的孩子四处乱跑,最后一个被杀的孩子是自己撞到凶手手上的。”一名南平当地官员向福建省公安厅领导介绍情况时说。“孩子们快跑啊!”得知这种情形的民众无不扼腕叹息。

我市国家二级心理咨询师蒋庆伟分析,孩子们当时是被突发的、巨大的恐惧震慑住了,完全“吓呆了”。从心理学上讲,趋利避害是人潜意识里的本能,面对突发的血腥场面时,逃命应该是人本能的第一反应。但这些孩子都是一年级到四年级的小学生,年龄较小,从未经历过突发的血腥事件,缺乏危险意识,对恶性事件的心理承受力也较差。于是,突然面对血腥场面,孩子们正常的反应机制被抑制了,大脑对行动的支配和信息传导暂时中断,逃生的本能就无法立即发挥作用,孩子束手无策。面对杀人魔而“呆在那里的孩子”,就属于这种情况。

另外,面对从未见过的血腥场面,孩子们幼小的心灵受到前所未有的冲击,他们无法立即接受眼前的事实,被巨大的恐惧紧紧笼罩,神经处于高度紧张状态。恐惧和紧张等情绪令大脑神经系统出现紊乱,无法正确支配自己的行为,具体表现为手脚发软、不听使唤等。而在血案现场乱跑乱撞的孩子,甚至是那个自己撞到杀人魔手上的孩子,很可能就属于这种情况。

蒋庆伟认为,在南平血案中,现场孩子们面对突发的危险反应,让人感到孩子在成长中需要更多的“危险教育”。虽然我们提倡让孩子在平安、美好的环境中成长,但同时也要让孩子客观、立体地认识周围事物和社会,让他们了解有些冲突、暴力、危险等负面事件,有时在生活中是客观存在、难以避免的。这可以培养孩子对恶性事件的认知和心理承受力,更有利于孩子在面对突发负面事件时,充分发挥本能,尽快逃离危险。

# 小心反营养物质“偷走”健康

□记者 崔宏远

近日,美国营养师布鲁索拿麦当劳“快乐儿童餐”做了个试验,结果发现2009年购买的汉堡和薯条在一年后仍然完好无损,以此指责麦当劳食品防腐剂太多。很多人都知道经常食用此类“垃圾食品”有损健康,为什么这些美味的食品却有损我们的健康?市医学会营养学会主任委员王朝霞表示,这些问题的元凶就是——反营养物质。

## 反营养物质的真面目

反营养物质不是天然物质,是人们在食品加工过程中故意添加进去的化学物质。这类物质本身没营养,还会阻碍别的营养成分被吸收。据王朝霞介绍,长期摄入反营养物质会增加发生慢性病的几率,缩短人类寿命。

王朝霞介绍,反式脂肪是一类异常的脂肪酸,它能让食品保质期延长,会让人体脂肪堆积、皮肤变糟,还会增加心脏病、糖尿病、老年痴呆和儿童神经系统发育障碍的危险。磷酸和磷酸盐

会严重干扰钙、镁、铁、锌等多种矿物质的吸收,摄入过多磷酸盐,会增大骨质疏松和贫血的危险。过多的铝会妨碍多种矿物质的吸收,抑制骨骼的发育。部分合成色素能与多种矿物质如锌、铬等结合形成人体难以吸收的物质,从而加剧微量元素的缺乏。这种状况会加重儿童的行为异常和认知障碍,如注意力不集中、多动、学习困难等。亚硝酸盐会与血红素铁结合,妨碍人体的血红蛋白转运氧气,甚至形成致癌物亚硝胺。

## 小心身边的反营养物质

既然反营养物质严重影响人们的健康,我们就必须擦亮自己的眼睛,找出它们,把好自家的“入口”关。

反式脂肪:标签上写着含植物奶油、植物脂肪、植物起酥油、植脂末等的食品;放冷后仍不会变软,口感依旧的煎炸食品;起酥面包、奶油蛋糕等口感特别好的焙烤食品和甜食;各种似乎含有

奶的乳白色甜饮料、糖果、冷饮,特别是奶茶、奶糖、冰淇淋、雪糕等。

磷酸和磷酸盐:可乐中含有大量磷酸,而且含量远远超过其他食品;粉红色、口感软嫩的肉制品;各种甜饮料等。

铝:标签上写明含有明矾、矾、硫酸铝钾等成分的食品;那些松脆得异乎寻常的膨化食品和薯片以及油炸后迅速膨大的虾片、油条和油饼等等。

合成色素:色彩鲜艳的零食、饮料;标签上写明含有食用色素,或者xx红、xx黄等成分的食品。

亚硝酸盐:标签上写明含有亚硝酸盐、硝酸盐等成分的食品;各种煮熟之后颜色仍然粉红,而且是里外呈现均匀粉红色的熟肉或肉菜;腌制时间不够长的各种腌菜等。

## 远离反营养物质

既然找出了身边隐藏的这些反营养物质,我们就要额外注

意,让这些反营养物质远离我们的身体。王朝霞提醒市民,选购时应优先购买有机、绿色认证的食品。不过分追求特别酥、特别脆、颜色漂亮等感官刺激,多吃些新鲜天然的食品,它们的营养价值要比高度加工后的食品高得多,至少不会含有人工添加的磷酸盐、铝、合成色素等。在家里要减少高温油炒菜,多采用蒸和煮的方式,能更多地保持食物的原汁原味和营养成分。另外,可通过多吃蔬菜、水果、薯类、粗粮,增加膳食纤维摄入量方法来尽量消除农药残留和重金属污染带来的侵害。



## 健康说吧

# 要工作更要健康

□李永高

近日一名“85后”农民工,拒绝某企业月薪4000元的抛工工作,因为“从事不利于健康的工作”,是“拿身体换钱”。

今年4月7日,世界卫生组织的主题恰恰是“城市化与健康”。农民工是中国在工业化、城市化、现代化进程中形成的一个特殊社会群体,是世界工业化和现代化进程中的“中国特色”。

然而,在社会角色与社会生存环境的转变中,这些在社会和经济发展中发挥了重要作用的建设者也正在付出沉重的代价:曾几何时,他们背负着沉重的生存压力,没有“资格”对劳动条件及自身合法权益保障“挑肥拣瘦”,工资“没有最低,只有更低”,甚至“拿身体换钱”——中

国产品的价格优势下是他们血汗的廉价付出与身体损害的巨大代价!

很多抱着美好憧憬的农民工,透支了自己的健康后,反而成为家庭的负担和拖累。他们当中许多人加入城市化的过程成为工伤、职业病、心理疾患等“工业文明”特有疾患的侵蚀过程,这掩盖在经济指标下的无形健康牺牲,是对生命的危害及家庭幸福的毁灭。

“开胸验肺”等残酷教训在人们心中的余痛还未消失,正如前面拒聘的抛工工作,如果劳动安全、卫生条件和必要的劳动防护用品不达标的话,那么的确是在“拿身体换钱”。

在国际金融危机的背景下,

面对经济形势回暖,一直处于失语状态的农民工悄悄进行着自己的更新换代和“结构转型”,而对一份高薪工作,新一代农民工开始响亮地说“不”。

“不拿身体换钱!”既传达了农民工群体特别是二代农民工对生命健康权的珍视,同时更鲜明地预示其权利意识的觉醒,他们既要养家糊口,更要通过努力平等就业、平等享受公共服务,甚至得到平等的政治权利,使自己的生命、健康、尊严、价值得到应有的尊重与认可,追求一份公平的薪水,更追求平等的发展空间……

继第87届国际劳工大会提出体面劳动理念后,去年第97届大会进一步明确了体面劳动

的四大战略目标。胡锦涛主席在“2008”经济全球化与工会”国际论坛上指出,让广大劳动者实现体面劳动,是以人为本的要求,是时代精神的体现,也是尊重和保障人权的重要内容。

以人为本首先要健康为先。没有什么能比健康和生命更宝贵。保护农民工健康是实现劳动者体面劳动的重要内容,理应为“城市化与健康”的一个重要组成部分。农民工为社会创造了巨大的财富,为此,我们不仅要保障这些徘徊在城乡之间的群体的物质生活,更应该关注并解决好他们的健康问题,让他们能够享受社会的关怀,更好地推动社会发展,实现社会公平、稳定与和谐。