# 脑子变呆的信号

“我经常在停车场摁遥控器四处找车，是不是老年痴呆了”、“出门就忘了要干啥，脑子真退化了”……生活中，我们时常听到类似的“自嘲”。

普通百姓说的老年痴呆，专业上主要以阿尔茨海默病为主，这是一种起病隐匿的、进行性发展的神经系统退行性疾病，导致记忆力、行为能力、人格等全面受到影响。随着年龄的增长，大脑必然会逐渐老化、“生锈”，每个人都可能遭遇这一风险。因此，痴呆，其实就在我们身边。国际阿尔茨海默病协会（ADI）发布的最新统计数字显示，全世界大约有4400万痴呆患者，每20年，这一数字就会翻一倍；目前，我国有近1000万痴呆患者。“更令人忧心的是，大约有80~90%的患者尚未寻求诊断或得到帮助。”

在欧美国家，人们对痴呆的恐惧甚于心脏病、糖尿病、脑卒中或艾滋病。因为它会影响到患者身边的每个人，包括家人、邻居、同事，甚至小区的治安民警等。很多患者谈到自己年轻时代的丰功伟绩，内容准确、表达清晰，别提有多自豪了；可是，问他最近做过什么事，却浑然不记得，仿佛自己似乎就从来没有经历过。

解除和减少这样的“尴尬”，我们最重要的是要学会敏锐察觉痴呆的早期信号，一旦发现蛛丝马迹，就要到专业机构系统评估和咨询。不妨利用下面的筛查问卷，帮助早期判断：一、判断力有困难，如容易上当受骗，落入圈套或骗局，财务上难以正确决定，买了不合适的礼物等；二、对业余爱好、活动的兴趣下降；三、反复重复相同的事情，如提同样的问题，说或做同一件事等；四、学习如何使用工具、电器或小器具方面存在困难，如使用电视、洗衣机、煤气灶，热水器、微波炉等；五、忘记正确的月份和年份；六、处理复杂的财务问题存在困难，如平衡收支、存取钱、缴纳水电费等；七、记住约定的时间有困难；八、每天都有思考或记忆方面的问题。如果最近几年，老人出现两种或更多改变，就要高度警惕了。

需要提醒的是，面对“痴呆”，不必过于恐慌，更不应该失去信心，目前通过合理的药物治疗，配合行为辅导和认知训练，提供祥和的生活环境和社会氛围，许多患者仍可生活得非常愉快，保持很高的生活质量。此外，尽管还没有“特效药”可以预防痴呆的发生，但保持良好的生活方式，减少危险因素，可在很大程度上降低痴呆的风险，每个人都要注意多动脑思考、创造和谐的家庭和人际关系、保持良好的情绪状态、积极参加体育锻炼、营养均衡、戒烟限酒等。（生命时报）

# 头痛可能掩盖中风

小小的头痛竟会要命？这话听起来似乎有些夸张。可对心脑血管疾病患者来说，这并非危言耸听。

50岁的黄女士就差点“上了当”。她患有偏头痛10多年了，症状一直时好时坏。前阵子休假，邀朋友去海边旅游。临行前由于工作繁忙，黄女士感觉头痛加重，有时伴恶心，还吐了一次。她心想可能是最近操劳过度，并没有在意。玩了几天，她的头痛有增无减，看东西也有些模糊了。朋友赶紧送她到医院，检查发现，竟然是出血性脑卒中（俗称“脑溢血”），出血量超过10毫升，如不及时救治，很可能危及生命。恢复后的黄女士连连感叹，没想到自己的头痛，竟然给大脑埋了颗“地雷”。

头痛是我们时常遭遇的小烦恼，特别是在工作劳累、休息不好、情绪紧张的时候。正因为如此，很多人理所当然地把头痛怪罪于“最近太累”，觉得“休息一下就好了”。事实上，头痛并非那么简单。大量研究发现，有偏头痛病史的人脑卒中发生率明显高于对照组，在血栓栓塞性脑卒中的年轻患者中，5%～25%的发病与偏头痛有关。一项综合了14个研究的统计发现，偏头痛发生脑卒中的危险增加两倍。近年来的研究还发现，头痛特别是偏头痛，与缺血性心脏病、高血脂、高血压及糖尿病也存在关联。甚至有学者提出，头痛是一种全身性血管疾病。

一方面，频繁发作或突然发生的剧烈头痛，很容易引起血管收缩，导致血压波动，血液循环受到影响。另一方面，大脑的出血、血栓等病变，会刺激脑膜、牵拉血管或神经，引起疼痛。临床上80%~90%的脑出血患者都是以头痛为首发症状。

因此，头痛也是心脑血管的健康“晴雨表”。对青少年和年轻人来说，经常出现头痛，在运动、情绪激动等情况下明显，要及时筛查脑血管，以防是颅内动脉或静脉畸形。对老年人和有高血压、脑动脉硬化病史的人来说，出现间歇性头痛或剧烈头痛，疼痛加重并固定，或疼痛感与以往不同，特别是伴恶心、呕吐、言语含糊、意识障碍等症状时，要尽快就医，及时“管”住症状，以免波及更多器官。生活中，还要注意尽早戒烟，以免加重或诱发头痛；合理运动，控制体重，积极预防“三高”；适当减轻压力，避免身心“透支”等。（生命时报）

# 食物反腐，你的措施得力吗

节日假期里，家家户户都会储备丰富的食材，再加上亲朋好友互相拜访赠予的食品，家里的冰箱和储物间往往都被塞得满满当当。但是，这些食物如果储藏不当，不仅会导致食物的风味劣变，营养价值下降，还可能出现氧化、长霉、腐烂等情况，最终变成关乎生命健康的食品安全问题。

乍暖还寒时候，食物“反腐”最难将息。各位食物检察官们，你们的食物“反腐”计划制定好了吗？

**蔬菜和水果**

在蔬菜中，绿叶蔬菜最易萎蔫，从而造成维生素的损失，室温存放还会增加蔬菜内亚硝酸盐的含量。所以，一般绿叶蔬菜建议在3天内吃完。最好的储存方式是将它们用软纸包裹，装入食品塑料袋后放入冷藏室。存放时注意不要贴近冰箱内壁，避免冻伤蔬菜。豆角、茄子、青椒、胡萝卜、白萝卜等蔬菜如果想储存3至5天，也需用软纸包裹，放入塑料保鲜袋里，然后再放置到冷凉处保存。洋葱、土豆、大白菜之类的蔬菜因为耐储性较好，一般可存放2周以上。但值得注意的是，土豆需要避光冷藏，否则变青发芽后的土豆会产生毒素龙葵碱。

水果中，草莓、蓝莓、葡萄等浆果如不立刻食用，需冷藏保存，而且最好在24小时内食用。柑橘类和香蕉、芒果等各种热带水果不宜冷藏，放在室内冷凉处即可。苹果和梨可以冷藏，但如果室温不高，放置于凉爽处也可存放半个月以上。不过，要注意经常检查，发霉腐烂的，应及时挑出，避免周围的水果遭到污染。

**肉类与水产类食品**

烹饪过的肉制品中，当天制作的酱卤肉可以放在保鲜盒中，置于冰箱零度冷藏后能保存2至3天。腊肉香肠类不建议放冰箱内部储存，更宜放在其他干燥凉爽处。

刚买回的未烹饪过的鱼类和生肉，如果是当天食用，可以放在零度保鲜盒或冰箱的下层短暂保存。但如果当天不能全部烹调，则建议按照单次烹调所需的分量将其分割成多份，然后将每小份分别用保鲜袋包装后，置于冰箱冷冻室内保存。需要用时，把冻鱼或冻肉提前一夜从冷冻室取出，放在冷藏室的下层缓慢化冻。这样既能节约电费，还能让肉更均匀地化冻。更重要的是，这样做有利于防止细菌增殖，并且避免了水泡化冻方法导致的肉中营养素和鲜味物质的流失。

鱼虾等水产品往往容易沾染耐冷致病菌，这种病菌在冰箱中仍可繁殖。因此，鱼干、虾皮、海米等一次吃不完的水产干制品，建议装袋密封，放在冷藏室中保存，每次取用后需立刻重新封口冷藏。

**主食和糕点**

主食类如馒头、烧饼、寿桃、面包等如果购买了超过两天的用量，建议把超过的部分进行分装，然后密封冷冻保存。食用前只要用微波炉“解冻”档将其化冻，口感即可恢复柔软如初。

蛋糕中，如果是纯奶油蛋糕，则当日内必须吃完，否则造型和口感均会变差。如果是植物奶精制作的蛋糕以及其他柔软糕点的话，剩下的部分则可冷藏，但也要在48小时之内吃完为好。

各种酥点和油炸类小食品建议在一周内吃完，否则会发生明显的脂肪氧化。饼干曲奇等宜放在室温干燥处保存，避免受潮发霉。

**坚果油籽和水果干**

坚果油籽和水果干都是干燥的食物，最怕的就是长霉。特别是南方很多地区，冬天仍然有很高的湿度，各种干货零食一旦开封接触空气，就会很快吸潮。食物吸潮后霉菌就容易滋生，甚至可能产生毒性极大甚至有致癌性的霉菌毒素，如黄曲霉毒素等。因此建议购买干货零食时选择小包装，以便每一小包开启后都能尽快吃完。如果要购买大包装，也建议选择真空包装。

坚果油籽的另一个隐患是氧化。随着存放时间的延长，坚果油籽中的不饱和脂肪酸会和空气中的氧气发生反应，生成氧化产物，并逐渐产生不新鲜的气味，也就是所谓的“哈喇味”或“油蒿味”。这种令人厌恶的气味意味着坚果油籽已经不适合人类食用，其中存在的大量自由基反应产物，不仅让食物失去营养价值，还会危害食用者的健康，导致人体组织氧化受损。所以，如果闻到了明显的不新鲜气味，一定要毫不留情地把它们扔掉。

水果干面临的主要问题是生虫。好在春节期间是冬季，倒是没有长虫的麻烦。但如果夏季购买了水果干就需要特别小心。建议将水果干放在不透水不透气的包装中，置于冰箱内冷冻两三周，避免生虫。

吃不完的水果干和坚果都可以用冷冻方法来延长保质期。但要注意，必须趁它们干燥时赶紧分成小包，并分别用防水的材料包装好，然后再进行冷冻保存。而每次想食用时，记得将它们从冰箱取出后先放在室温下几个小时，等包内的食物温度平衡到室温之后，再打开包装食用。否则冷的食物接触到热的室温空气，水汽会迅速凝结在冷的食物表面上，导致坚果和水果干吸潮，这样一来不仅影响口感，而且此后食物也会容易霉变。

值得注意的是，如果没有抽真空，那么坚果和油籽即便在冷冻条件下，仍然会缓慢发生氧化变质。所以，不要因为放入冷冻室就长期忘记它们的存在，应尽早食用。

**饮料酒水和糖果**

未开封的饮料、果汁和啤酒不必放入冰箱，放在阴凉处存放即可。但大包装纯果汁如100%橙汁等一旦开封，就必须放在冰箱里，且应在48小时内喝完。葡萄酒开封后喝不完应当及时塞上瓶塞，并在一周内喝完，否则就可能变味变酸。

糖果类均宜在干爽阴凉的室温中保存。巧克力长时间冷藏或冷冻表面会长霜，口感细腻度变差，所以也应适量购买且及时食用。

**冰箱储存注意事项**

要保证食品安全，冰箱储藏食物时必须做到生熟分开。建议将食物进行分装，避免交叉污染，也避免串味。生肉、熟食、蔬菜等不要放在一层、一个抽屉或一个保鲜盒当中。海鲜类和畜禽肉类也不能放在一个保鲜袋中。

在冷藏室中，一般来说，熟食物和直接入口的食物要放在上层，如剩饭菜、酸奶、牛奶、熟食等；生食物要放在下层，比如生蔬菜、生豆腐、冷藏化冻的鱼肉等。冷冻室和冷藏室一样，也必须生熟分开，荤素分开。冷冻室里的生鱼生肉都会携带很多细菌，甚至多种致病菌，万万不可和熟食品、速冻主食和冷饮们混在一起。

其实，如今的商业服务已经十分发达，大家不妨提前问清楚商业网点的放假时间，然后根据实际情况每次采购供全家食用三天的食材，再备齐油、盐、酱、醋和葱姜蒜等各种调料即可。花大笔新鲜食材的价钱购买大量食物，最后吃不完还要浪费了冰箱电费去储存，储存后的口感和营养价值都不如食物新鲜时的状态，实在是得不偿失。（生命时报）

# 戒烟后的身体变化

戒烟是件困难的事儿，了解一下戒烟后身体有什么反应，可能会对广大立志戒烟的烟民有所帮助。美国《医学日报》近日刊文，介绍了戒烟对身体各个部位的好处。

从放下香烟的那一刻起，你的身体就开始自动修复了：20分钟后，心率正常；2小时后，心率和血压都恢复正常，此时，尼古丁也开始排出身体；戒烟12小时后，你会感到身体清除尼古丁的反应，这时也最难受；约3天后，尼古丁清除量达到峰值，这时就会感到头痛、恶心或烦躁。不过，身体中一氧化碳含量已经恢复正常。

如果能继续扛下去，你就会感到身体变得越来越好。1~9周后，咳嗽和气喘都不见了，剧烈运动时，肺也没有灼烧感了。一年后，与吸烟者相比，你患上心脏病和各种癌症（包括肺癌）的风险就会减半。

戒烟15年后，你患心脏病的几率恢复到和正常人相同。而身体的各个部位也会因戒烟而发生惊奇地变化。

大脑：香烟中含有的化学物质能让你的大脑感到“舒服”，这和吸食海洛因的原理一样。一旦抽烟，会不断影响大脑。与不吸烟的人相比，有20%~30%的烟民大脑中控制情绪和欲望的区域会受到影响。如果戒烟初期能够克服欲望，大脑就不再依靠香烟。

肺：肺部的更新速度很快。戒烟后，肺部的炎症减轻，肺部纤毛不再被麻痹，重新工作。肺部纤毛就是肺的清洁系统，它可以在戒烟几天后开始自我修复，几个月后恢复正常功能。

心脏：比起吃药，戒烟可以更有效地降低患心脏病的风险，一旦戒烟，心血管细胞功能就会增强。

牙齿：尼古丁能让牙齿变黑，逐渐形成一层膜，这也是细菌的温床。所以，戒烟后牙齿也会变白，更加坚硬。

皮肤：香烟中的有害物质，如一氧化碳、尼古丁、甲醛、氢化氰会跟随血液流入皮肤组织，影响皮肤代谢，减缓更新速度。戒烟后，皮肤会更有弹性、更白皙。（新华网）

# 正确认识食品添加剂

随着食品工业的发展，食品添加剂已成为加工食品不可缺少的重要原料。但由于人们对食品添加剂缺乏必要了解，导致认识上存在某些误区，使很多人提到食品添加剂就色变。那么食品添加剂是什么？

食品添加剂在《食品添加剂使用标准》中的定义是：为改善食品品质和色、香、味，以及为防腐、保鲜和加工工艺的需要而加入食品中的人工合成或者天然物质。联合国粮农组织和世界卫生组织联合食品法规委员会对食品添加剂的定义为：食品添加剂是有意识地一般以少量添加于食品，以改善食品的外观、风味和组织结构或贮存性质的非营养物质。

食品添加剂是为改善食品品质和色香味，以及为防腐、保鲜和加工工艺的需要而加入食品中的人工合成或者天然物质。大多数人总认为只要是天然的就是很安全的，合成的就一定很不安全。

违规添加的食品添加剂，多是为了改善食品的品质和延长其保质期。比如为了使食品颜色更加鲜艳而超量添加的各种色素，为了使食品品质更好更有“卖相”而添加的各种品质改良剂，为了延长食品货架期而添加的防腐剂等等。而儿童特别是婴幼儿，他们的抵抗力弱，因此在为他们选择食品时更应该仔细甄选。

例如，儿童爱吃的甜点冷饮、香脆的膨化食品和方便面等等小零食中往往含有较多的香精、糖精和食用色素，而长期过多的食用此类食品，对儿童的健康是非常不好的，儿童吃完后这类食品后又没有胃口吃正餐，容易导致营养不平衡，引起儿童虚胖，营养不良等症状；除此之外，这类食物因为含有较多添加剂，香甜可口，食用后儿童的味觉会受到影响，吃东西口味偏重，出现偏食、挑食的情况。父母在为儿童选购食品时，应尽量选购新鲜天然的食品，纯净天然的食品才是最利于儿童身体健康的。

其次，我们必须知道，没有食品添加剂就没有现代食品。越是发达国家，食品添加剂的品种越丰富，人均消费量越大。无论是西餐的面包、蛋糕、香肠、果汁饮料、冰淇淋，还是中餐的馒头、包子、油条、元宵、月饼等，这些食品的制造都离不开食品添加剂，这是不以我们的好恶为转移的客观事实。假如没有了食品添加剂，不仅商店里琳琅满目的各种食品将会不复存在，就是我们的家庭厨房也会难以正常运转：面粉会发霉、食盐会结块、食用油会酸败、酱油会变质。如今，食品添加剂成了许多食品安全事件的“替罪羊”，甚至在一部分人心目中食品添加剂已经成了食品不安全的代名词。

（和娇 供稿）

# 药，到底该饭前吃还是饭后吃？

**饭前吃**

**对肠胃刺激特别小、容易被食物减少吸收的药**

饭前吃药最直接的好处是避免食物影响药效，利于药物被吸收和发挥作用，以下几种要需要饭前吃。

**保护胃黏膜的药**

硫糖铝（胃溃宁）、枸橼酸铋钾（丽珠得乐）等保护胃黏膜的药需要直接在胃壁表面形成一层保护膜，从而发挥屏障作用，因此通常需要在饭前半小时至1小时服用，以避免食物阻碍药物与胃壁的接触。

**胃动力药**

多潘立酮（吗丁啉）以及西沙比利、莫沙比利等胃动力药，最好在饭前15~30分钟服用。这样能给药物吸收并发挥作用留出点时间，充分发挥疗效，促进胃肠道蠕动。

**某些抑酸药**

奥美拉唑等抑酸药在饭前15分钟到半个小时服用，抑酸效果最好。

**某些抗生素**

头孢氨苄、诺氟沙星等抗生素容易受食物影响，吸收速率减慢，因此应饭前服用。

**盐类泻药**

硫酸镁、硫酸钠等盐类泻药空腹服用有利于药物吸收、提高生物利用度。

除此之外，还有一些药不但要求饭前服用，还应该选在早上：低甲状腺素患者服用的优甲乐应该在早上起床后口服，至少半个小时后再吃早餐；治疗骨质疏松的药物福善美也是在早餐至少半小时前服用。

**饭后吃**

**对肠胃刺激大、食物会促进其吸收的药**

饭后吃药目的一是为了减轻药物对胃肠道的刺激，二是因为有些药物在餐后吃能够更好地起效，特别是以下几类药需要饭后吃。

对胃肠道刺激性较强的药物，如阿司匹林、布洛芬、吲哚美辛、硫酸亚铁、苯妥英钠、金属卤化物(如碘化钾、氯化铵)、甲硝唑、替硝唑、多西环素等。饭后服用这些药，可以减轻对胃肠道的刺激，避免诱发消化道溃疡。

普萘洛尔(心得安)、螺内酯、氢氯噻嗪、呋喃妥因、口服抗真菌药伊曲康唑、酮康唑等药物也需要在饭后服用，因为食物可增加这些药物的生物利用度。

脂溶性维生素和维生素B2随食物缓慢进入小肠，有利于吸收，其特殊的吸收机制要求饭后服用。

**与饭同吃**

**及时发挥作用、食物有助吸收的药物**

能及时发挥作用的药物，如助消化药胃蛋白酶、淀粉酶、胰酶及其制剂胃蛋白酶合剂、多酶片等，饭前片刻即可服用；油类、高脂肪食物有助于某些药物的吸收，增加其生物利用度，如灰黄霉素、红霉素，驱虫药阿苯达唑等。

专家提醒：要想了解某一种药应该什么时候吃，最方便的方法是看药品说明书。如果没有特别说明，则表明食物对这种药的吸收影响不大，并且这种药对胃的刺激很小，啥时吃都行。

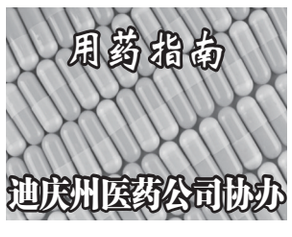
最后，特别需要提醒的是，有两大类药物会和酒精发生不良反应，因此吃这些药期间不能喝酒。

一类是镇静催眠药、大部分的抗抑郁药物、老一代的抗过敏药物等。这类药物本身就容易引起嗜睡，如果再服用酒精会加重中枢神经系统的抑制作用，有可能引起药物的中毒反应。

另一类包括抗生素甲硝唑、替硝唑、呋喃唑酮，抗真菌药酮康唑、灰黄霉素和一小部分头孢类药物（头孢羟唑、头孢哌酮、头孢替坦、拉氧头孢）。这些药物与酒精作用会产生“双硫仑样反应”，继而产生肝毒性、心脏毒性和心律失常，甚至严重时可导致猝死。在服用这些药物期间以及疗程结束后的三天内避免饮酒和吃含酒精的食物以及药物。

一些口服制剂（酏制剂、汀制剂）和许多咳嗽/感冒糖浆会包含酒精，例如藿香正气水一般含40%~50%的酒精。

所以，购买药物时一定要仔细阅读说明书，看其成分是否含有“酒精、乙醇”等字样。




# 大量燃放烟花爆竹的危害

春节期间，人们已陆续备好年货，其中，烟花爆竹最不可缺少，不燃放点烟花爆竹，就缺少了些年味，燃放爆竹已有约千年历史。近年来因人口猛增、消费结构和消费意识不妥、生产厂家猛增等原因，致民间燃放之风盛行，结果造成严重的大气污染和噪声污染，严重损害健康，纸张、火药和发光材料等资源浪费亦极为惊人，火灾、人身伤亡事故更有常见。

烟花爆竹在引燃后的高温、高压条件下，爆竹中的物质发生一系列化学反应，放出大量的一氧化碳、二氧化硫、氮氧化物等有毒有害气体和各种金属、非金属氧化物，并产生大量的烟尘颗粒。二氧化硫进入大气层后会形成酸雨；二氧化氮会刺激人的眼、鼻、喉和肺，还会形成城市烟雾，影响可见度，并且会形成硝酸小液滴，也产生酸雨。烟花爆竹在燃放过程中产生的污染物严重污染环境空气质量，对人的呼吸道产生强烈的刺激，敏感人群会出现气喘、胸闷、咽痛、呼吸困难等不适症状，还会诱发一些慢性疾病；其中硫化物等有毒有害气体浓度高时会刺激呼吸道黏膜，伤害肺组织，引起或诱发支气管炎、气管炎、肺炎、肺气肿等疾病。烟雾长时间在低空漂浮，危及市民尤其是老人、小孩等敏感人群健康。

遇到逢年过节，人们一旦过量燃放鞭炮，空气中的二氧化硫、一氧化碳浓度明显增高，空气中二氧化氮，二氧化硫和可吸入颗粒物都超出国家规定的标准，这些污染物的超标就意味着大气环境受到了污染，而这些增加的污染物对身体健康也同样存在着危害。

随着燃放烟花爆竹产生的爆炸声连绵不断，如雷贯耳，吵得人年三十之夜往往难以入眠，燃放鞭炮的噪声高达120分贝以上，远远超过人的听觉范围和耐受限度。据了解，在夜间人们所能接受的噪音不得超过45分贝，也就相当于蛙鸣声。而高强度的噪音对患有脑血管、心脏病等疾病的病人来说的危害十分严重。而噪音每增加一分贝，高血压发病率相应增加。春节期间，高强度、高密度、常时间的噪音对健康的不利影响就可想而知。据报道，我国几乎每年都有因放鞭炮，造成听力受到严重损伤、爆炸性耳聋、听觉迟钝的事例。燃放烟花爆竹还产生固体废弃物污染。

不仅如此，春节放鞭炮后，垃圾量会成倍增加，加重了节日期间环卫工人的负担。满地纸屑、烟尘，严重影响了环境卫生。燃放烟花爆竹还会水污染。“炮灰”垃圾要“灭火”、如果是在下雨或下雪时燃放烟花爆竹，污染物会排放到周围水体之中，污染周围河流。烟花炮竹给我们带来欢乐的同时，也把大量有毒有害的物质留给了我们，它不仅存在安全隐患，同样也存有污染隐患和健康隐患。（和娇 供稿）

迪庆环保 ZHB 迪庆州环境保护局 协办

本报由迪庆日报彩色印务中心印刷 本报地址：香格里拉市康珠大道208号 邮编：674400 纠错投诉电话：8224019 传真：8280000 记者部：8222759 编辑部：8223550 副刊部：8226346 广告部：8230970 印务中心：8881620 网络部：8881015