

手术才是最有效的白内障治疗手段

目前市面上没有任何一种药物可以治愈白内障，只有通过手术才是最有效的治疗手段。

手术治疗白内障最有效

研究显示，白内障的病因不是唯一的，如外伤可以引起外伤性白内障，遗传或者发育异常可以引起先天性白内障，高度近视可以引起并发性白内障，老化还会引起年龄相关性白内障。其中，年龄相关性白内障的病因也不是唯一，其中包括年龄、紫外线的损害、内分泌紊乱、代谢障碍等。

“市面上包括中药在内的十余种治疗白内障药物，只能对初期的年龄相关性白内障或者轻度的各种类型的白内障应用，而且作用有限，也只能部分延缓白内障加重。”专家称，可能有人用了1年或者几年白内障不加重，也有人用了之后白内障还是会继续加重，疗效并不是100%有保障的。因此，不论何种白内障，只有通过手术才是最有效的治疗手段。有很多视物不清的患者根本不是白内障，被广告误导后当成白内障用药治疗，结果因为青光眼、眼底出血或者黄斑变性等延误了治疗，最后到了晚期或者已经失明，无法挽回视力。

不过值得注意的是，有一些白内障患者同时患有糖尿病、高血压、心脏病(甚至做过心脏支架或搭桥手术等)、中风等全身病，担心因为其他病种不能进行白内障手术。专家称，实际上，在综合医院里，眼科手术可以在内外科等多学科会诊的共同保障下进行。只要控制患者的血糖、血压等用药，都不会影响白内障手术的进行，尤其现代医学不断进步，白内障手术治疗已经是非常成熟的技术，错过手术治疗的时机将得不偿失。

手术时期越早越好

睡不醒的冬三月 中医教你睡个好觉

“春困秋乏夏打盹，睡不醒的冬三月。”中医认为，冬主收藏，天黑阴气重，宜早睡晚起。然而，很多人辜负了这等“收藏”休养的好时光，犯了失眠的毛病。

睡得好，消疲劳抗衰老

中国睡眠研究会2016年公布的睡眠调查结果显示，中国成年人失眠发生率高达38.2%，高于发达国家，超过3亿中国人有睡眠障碍。从程度较轻的人睡时间长、做噩梦、易早醒，到较为严重的神经疾病，如慢性疲劳综合征。专家说，一方面，不少人饱受失眠的痛苦；另一方面，不少人却经常熬夜、通宵达旦，黑白颠倒，浪费了宝贵的夜间睡眠时间。让人十分心痛和惋惜。

睡眠究竟对健康意味着什么呢？专家说，睡眠的重要性主要有以下七方面：消除疲劳，恢复体力；保护大脑，恢复精力；增强免疫力，康复机体；促进生长发育；延缓衰老，促进长寿；保护人的心理健康；有利于皮肤美容。

如何获得优质睡眠？

睡得好，对于常常失眠的人来说，并不是一件容易的事情。专家介绍，中医在睡眠时间、卧向、姿势等都有讲究。

睡眠时间

春夏宜晚睡早起(每天大约需睡5—7个小时)，秋季宜早睡早起(每天大约需睡7—8个小时)，进入冬季之后，冬季宜早睡晚起(每天大约

需睡8—9个小时)。如此以合四时生长收藏规律。

专家建议，冬季主收藏，宜早睡晚起，天黑后阴气加重，早点睡避免损伤阳气；日出后阳气上升，晚起有利于人体的阳气潜藏和阴精的积蓄。

有一些年轻人习惯“黑白颠倒”，白天睡晚上醒，这种睡眠模式虽然睡眠时间不少，但是对健康却是有害的，很可能会导致激素分泌紊乱、消化系统紊乱，肝功能紊乱等。因此，专家建议在晚上10点开始就要给自己心理暗示——要上床睡觉，必须明确晚上是休息的时间。

专家说，传统养生认为，要睡子午觉，即子(夜间11时到凌晨1时)、午(白天11时到13时)两个时辰人体需要适当休息。中医认为，子午之时，阴阳交接，极盛及衰，体内气血阴阳极不平衡，必欲静卧，以候气复。

现代研究也发现，夜间0点至4点，机体各器官功率降至最低；中午12点至1点，是人体交感神经最疲劳的时间，因此子午睡眠的质量和效率都好，符合养生道理。据统计表明，老年人睡子午觉可降低心、脑血管病的发病率，有防病保健意义。

睡眠卧向

所谓卧向，是指睡眠时头足的方向位置。睡觉的时候，尽量避免北首而卧。《千金要方·道林养性》提出：“头勿北卧，及墙北亦勿安床”。《老老

恒言·安寝》也指出：“首勿北卧，谓避地气”，古代养生家在这一点上基本一致，认为北方属水，阴中之阴位，主冬主寒，恐北首而卧阴寒之气直伤人体元阳，损害元神之府。

睡觉姿势

俗话说，“坐如钟、睡如弓。”睡如弓即侧卧位，人体看起来像一把弓。唐荣说，仰卧、俯卧、左侧卧均不适宜，以右侧卧最好。由于人体的心脏多在身体左侧，向右侧卧可以减轻心脏承受的压力，有利于胃排空。另外，不宜把头埋在被子里睡觉，同时双手避免放在胸部心脏附近，避免因噩梦而惊醒。

睡眠环境

卧室越大，气流急，显得冷清。专家建议，卧室不要过大，面积小于20平方米。卧室要光线宜暗，保持安静，尽量不要开灯睡觉。卧室避免放置过多的电器，以确保人脑休息中不受太多干扰。此外，也不要佩戴各种物品：项链、手镯、戒指、手表、假牙、手机等物品睡觉，否则会影响身体的健康。

睡眠十忌

我国古人把睡眠经验总结为“睡眠十忌”。一忌仰卧；二忌忧虑；三忌睡前恼怒，四忌睡前进食；五忌睡卧言语；六忌睡卧对灯光；七忌睡时张口；八忌夜卧覆首；九忌卧处当风；十忌睡卧对炉火。（人民网）

最简便的降血压方法

高血压是困扰现代人的常见慢性病。不光是被确诊为高血压的人，其后备军群体也很大。即使血压一时正常，也可能随年龄不断增长，特别是肥胖及有家族史的人群更容易患病。日本日野原纪念诊所所长久代登志男表示，调控及预防高血压最好的方法就是改变生活方式，主要为减肥、限盐、充足睡眠、多运动。具体来说，减肥时，体重每下降1公斤，血压会随之下降1.7~2毫米汞柱；正常人每日最多摄入10克盐，高血压患者应不超过6克；每天保证6小时睡眠；慢跑5分钟，散步5分钟交替进行，可软化血管。

此外，也可尝试“握毛巾法”来降血压。这种方法由加拿大医生提出，被美国心脏协会作为改善血压的辅助治疗手段。按标准来说，应

使用握力器，以最大握力的30%握2分钟，再休息1分钟，左右手各重复2次。久代指出，如果家中没有握力器，使用毛巾也能达到同样的效果。具体做法为，将一块毛巾对折成正方形，从一边卷起成卷，粗细度为用一只手握住时，大拇指不会碰到其他四指。同样用30%的力量攥住2分钟后，休息1分钟，左右手各重复2次，每周坚持做3次以上。

其原理是，攥紧毛巾时，手臂肌肉用力，压迫血管，血流变缓，流量变小；放松后，血管释放一氧化氮，可舒张、疏通血管并维持其弹性。该方法安全、简便，不会给身体带来负担。久代提示，攥毛巾降血压的原理与减肥、限盐等不同，两者同时进行，相辅相成，效果倍增。（新华网）



苗青摄

宝宝过敏十个信号

过去20年，全球儿童过敏性疾病发生率增加50%。特别是食物过敏，如果不及治疗，可能导致宝宝出现自身免疫性疾病、食管炎和慢性疾病。由于食物过敏是一种延迟反应，家长无法及时做出判断，美国“实证医学网”总结了宝宝食物过敏发出的10个信号。

1、宝宝吃了某类食物后经常头痛；2、宝宝在没有任何特殊原因情况下，体重大幅波动；3、宝宝在能独立上厕所的情况下下尿床了；4、宝宝有腹泻、抽筋等症状；5、宝宝眼圈发黑，尤其是对小麦、麸质制品过敏；6、宝宝很难安静地坐着；7、宝宝在无任何理由的情况下，喜怒无常、情绪化；8、宝宝经常感冒或者流鼻涕。如果孩子在没有感冒的情况下总是流鼻涕，要多注意；9、宝宝经常头晕、失去平衡；1、宝宝经常疲倦、胡思乱想。

如果宝宝有食物过敏问题，家长应先制订合理的饮食计划，列一个宝宝经常吃的食物清单。3周后，从食物清单中去除可能引起过敏的食物，再让宝宝进食，并观察是否有任何过敏症状，然后重复该过程直到确定过敏食物。

尽量少吃给孩子吃罐头、冷冻和预包装食品；在宝宝的食物中加入益生菌，可促进肠道菌群平衡；保证充足的休息，也有助于减少过敏发生。（人民网）

感冒药混吃引发肾衰竭

日前，武汉王女士心急感冒，混着吃了4种感冒药，引发急性肾衰竭。据统计，中国每年大约250万人因吃错药而健康受损，20万人因此死亡。

一些消费者认为，生病后多吃几种药会好得更快，还有些消费者随意加大或减少用药剂量。对此，药监部门提示，这些做法均属于用药误区，容易危及健康，不可取。

安全用药应注意以下几点：

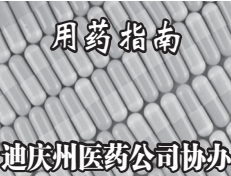
一是含同种成分的药品不能重复服用。例如一些中成药是中西药混合制剂，如降糖药消渴丸含西药成分格列本脲，与其他降糖药联用时，剂量叠加易致不良反应发生甚至危及生命。此外，许多感冒药中都含有对乙酰氨基酚

基酚的成份，如果将多种感冒药同时服用，可能导致对乙酰氨基酚服用量过大，易发生不良反应，甚至造成肝损伤。选购药品时，消费者应先识别药品通用名，弄清药物是否存在成份相同的情况，以免买错药或重复用药致严重后果。

二是用一种药能治的病就不要用两种药。老年人身患多病，多学科医生会开出多种药，遇到这种情况，应请医生帮助选择列出“必须用药名单”，减少用药数量，不必要吃的药应立即停用。

三是不可随意加大或减少用药剂量，不可随意换药。一些高血压患者平时不吃药，出现头晕、头痛等症状后

才服药，症状一消失马上又停药，这种做法很危险。大部分降压药要达到其最大疗效需1周左右时间，高血压药物应在血压计监测情况下规律使用。突然加量或换服其他降压药物，易导致血压波动变大，增加中风、心肌梗死、肾损害等风险。抗菌药也不能随意加量、自行换药，其药效依赖于有效的血药浓度及药物疗程，如达不到有效的血药浓度及药物疗程，不但不能彻底杀灭细菌，反而会产生耐药性。



我国科学家破译细胞“返老还童”二维码

生命科学中是否存在类似支付二维码一样的二进制规律密码？中国科学院广州生物医药与健康研究院裴端卿课题组通过研究干细胞诱导过程，发现细胞在发生“返老还童”时，染色质的“开—关”状态恰似二维码一样记录了这个过程的大量信息。通过破译这些“二维码”的内涵，他们阐述了干细胞诱导过程的变化机制。该研究成果于近日发表在《细胞·干细胞》上。

成纤维细胞在导入诱导因子后，会启动一套奇妙的未知程序，将体细胞返老还童到受精后约3.5天的状态。这种将体细胞诱导为多能干细胞是探索细胞命运转变机理的理想体系。过去10年来，全世界的科学家都

在研究此奇妙过程，但在深层机制研究中并没有抽象出具有普遍性逻辑或者规律。

“形象地说，DNA就像一本百科全书，每个细胞都携带着能形成个体的所有信息，但在某个特定阶段，只能翻开这本书里面的一部分。我们的工作就是记录从体细胞到多能干细胞过程中，打开这本书的方式，以及研究是什么‘手’在翻书。”论文第一作者李东伟博士说。他们通过使用ATAC-seq技术去读取染色质“开—关”状态的“二维码”，发现在多能性获得和细胞命运转变过程中染色质结构具备由从开放到关闭(OC)和关闭到开放(CO)间的二元变化规律，且“二维码”在整

个干细胞诱导过程中一直在变化。

裴端卿介绍，研究团队通过检测细胞命运转变过程中染色质开关的动态变化模式，发现细胞“返老还童”过程伴随着大规模染色质结构重排，首先会关闭体细胞特异性位点，同时逐渐打开多能性相关位点；在染色质结构重排的进程中，发现Sap30作为一个重编程过程被激活的重要因子，会通过促进去乙酰化修饰来抑制体细胞关键转录因子，进而促进细胞命运向多能性方向转变。这部分研究结果首次揭示了体细胞重编程过程中染色质结构动态变化的规律，并为理解体细胞重编和其他相关细胞命运转变提供了新的参考理论模型。（人民网）

天干物燥小心火烛

进入寒冬，香格里拉的气候寒冷干燥，然而这却是最易发生火灾的时候，虽然家居防火问题已经受到了很多人的关注，但风干物燥，人们务必多加注意，小心火灾。

在生活中常见的电热设备有电炉、电熨斗、电热取暖器、电饭锅等。综合电热设备发生火灾的原因，可从以下几个方面来防止电热设备火灾。

一、使用电热器具时，尽可能做到通电时都有人看守，避免电热器具在正常通电或长时间通电情况下产生高温，烤燃附近的可燃物，或因电热器具发热温度过高，一起自身燃烧。

二、电热器具在切断电源后，在一定时间内仍有较高的温度，不要立即将其转移至有可燃物的位置，待其冷却后方可放置在有可燃物的位置，避免引燃周围可燃物。

三、电热器具大多功率较高，发热量大，因此要选择截面大小合适、绝缘良好的导线，选用功率相当的电插板。

四、电热器具通电后，如暂时停电应切断电源，以防突然来电无人管理引起火灾。

五、切记不要购买本身质量低劣的电热器具，防止使用时出现电气故障引起火灾。

六、部分家用电器在使用时应配置稳压器，确保电器用电正常，出现电源通断过频情况时，最好暂停使用，防止电器内部电动机的启动电源剧增，温度急剧上升，导致电动机等元件过热烧毁起火。

七、家用电器应保持干燥，摆放在通风良好的位置，防止进入线受潮，产生漏电打火引起火灾。

八、家用电器应经常使用，确保电器内部不受潮，如长时间没有使用，应对电器内部进行清理擦拭，防止电器内部元件受潮损坏，通电后产生漏电等故障引起火灾。

九、严格按照使用说明书或操作规程使用家用电器，防止因使用不当导致家用电器出现故障起火。

十、在购买家用电器时应购买经认证或行业形式认证的家用电器产品，保证电器产品质量，防止因部分质差电器产品其绝缘隔热散热效果较差等情况引起火灾。

假如不幸发生了火灾，起初的时候火场面积小、温度低，是扑救的最有利时机。在此阶段发现火灾，只要不错过时机，可以用很少的人力和灭火器材，甚至一桶水、一只灭火器，就可以扑灭大火，火灾损失小，因此要注意扑灭初起阶段的火灾。但是人身上着火后千万不能跑，因为越跑火就越旺。这是因为人一跑反而加快了空气对流

绿水青山就是金山银山

迪庆州环保局 宣

如何鉴别鲜猪肉的质量

时下，正是宰杀年猪、腌腊肉、灌香肠的时节，市场上会有一大波新鲜猪肉上架，市民在准备年猪肉的同时，也十分担心怕买到死猪肉或者是冷冻肉。目前市场上陈列着的各种光鲜亮丽的猪肉，有的却被一些黑心卖家动了手脚，使得猪肉不会变色，肉质透明有光泽。那么市民究竟如何才能买上放心猪肉？

在挑选猪肉时，一定要注意一下几个细节，让你慧眼识新鲜无公害猪肉：

一、新鲜、质量好的猪肉，脂肪洁白，肌肉有光泽，红色均匀，外表微干或微湿润，用手指压在瘦肉上的凹陷能立即恢复，弹性好，且有鲜猪肉特有的正常气味。表面有一层微干或微湿的外膜，呈暗灰色，有光泽，切断面稍温、不粘手，肉汁透明。

二、不太新鲜的肉：脂肪少光泽，肌肉颜色稍暗，外表干燥或有些粘手，新切面湿润，切断面的色泽比新鲜的肉暗，有黏性，肉汁混浊，而且肉质比新鲜的肉柔软、弹性小，用手指头按压凹陷后不能完全复原，稍有氨味或酸味。

三、变质肉：脂肪失去光泽，偏灰黄甚至变绿，肌肉暗红，切面湿润，弹性基本消失，有腐败气味散出。冬季气温低，嗅不到气味，通过加热烧烙或煮沸，变质的腐败气味就会散发出来。

四、母猪肉：一般胴体较大，皮糙而肉厚，肌肉纤维粗，横切面颗粒大。经产母猪皮肤较厚，皮下脂肪少、瘦肉多、骨骼硬而脆，乳腺发达，腹部肌肉

结缔组织多，切割时韧性大。

五、注水肉：这种肉由于含有多余的水分，致使肌肉色泽变淡，或呈淡灰红色，有的偏黄，显得肿胀，从切面上看湿漉漉的。销售注水肉的肉案子上是湿的，严重的有积水，可见肉贩随时用抹布在擦拭。注水的冻猪瘦肉卷，透过塑料薄膜，可以看到里面有灰白色半透明的冰和红色血冰。敲开后可见有碎冰块和冰渣溅出，肌肉解冻后还会有许多渗出的血水。价格便宜的猪肉卷，多半是做分割肉的下脚料，常混有病变废弃物，购买时要当心。

六、死猪肉：周身瘀血呈紫红色，脂肪灰红，猪肉颜色发红发紫，无光泽，无弹性，挤压时有暗红色的血汁渗出。肌肉暗红，在血管中充满着黑红色的凝固血液，切开后腿内部的大血管，可以挤出黑红色的血检来，剥开脂肪，可见腹膜上有黑紫色的毛细血管网，切开肾包囊扒出肾脏，可以看到局部变绿，嗅嗅有腐败气味。

七、鉴别猪肉是否含有“瘦肉精”的简单方法：一是看该猪肉是否有脂肪，如该猪肉在皮下就是瘦肉或仅有少量脂肪，则该猪肉就存在含有“瘦肉精”的可能；二是喂过“瘦肉精”的瘦肉外观特别鲜红，纤维比较疏松，时有少量“汗水”渗出肉面。（和娇 供稿）

人人关心食品安全 家家享受幸福生活

迪庆州食品药品监督管理局

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:674499 纠错投诉电话:8224019 传真:8289000 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