

合成维 D 养肺抗病毒 每天上午晒够 15 分钟

多晒太阳呼吸病少

“面色苍白、身体消瘦、一阵阵撕心裂肺的咳嗽……”19世纪欧洲的小说和戏剧中不乏这样的描写，造成这种状况的就是当时被称为“白色瘟疫”的肺结核，也称“痲病”。后来，很偶然的机缘，部分患病的英国人到法国南部的尼斯生活，发现在海滩边常晒太阳，他们的肺病很快得到了改善。这事儿一传十十传百，很多英国人于是携家眷来到法国南部的尼斯海滨租房养肺病。尼斯海滨的这条街也由此被称作“英国人散步大道”。这一习惯沿袭至今。

日晒充足对呼吸道疾病是否真的有益呢？答案是肯定的。近日，美国耶鲁大学医学院研究人员完成的一项新研究发现，常晒太阳可补充体内维生素 D，有助于降低流感病毒及其他常见呼吸道疾病的危害。

新研究对参试者进行了为期 6 个月的跟踪调查。研究人员采集并分析了每位参试者的血样后发现，维生素 D 有助于预防呼吸道疾病和

病毒性疾病，而晒太阳正是获得维生素 D 的重要途径。新研究负责人詹姆斯·R·萨比塔博士表示，人类在进化过程中形成了自身合成维生素 D 的重要机理，只要晒太阳就能够迅速合成大量生成维生素 D，以满足身体之需。夏季晒太阳几分钟，其他季节晒太阳 15 分钟左右，就可以使人体制造出大约 2 万国际单位（500 微克）的维生素 D。保持体内高水平维生素 D，就可以更好地预防嗓子痛、普通感冒和鼻塞等疾病。研究还发现，与更少晒太阳的人相比，生活在阳光充足的海滨等地区的人更少感染流感病毒。原因是，晒太阳时间较少的人，体内维生素 D 合成少，因而导致人体免疫力降低，病毒更容易乘虚而入。

萨比塔博士建议，上午 10 时至 11 时晒太阳更有助于维生素 D 的吸收。这时空气质量更好，太阳紫外线也相对偏低，肺不好的老人尤其应在这段时间多晒晒太阳。（袁月）



喝袋装奶 别用嘴咬

家住北京朝阳区的陈女士每天早上都喝一包袋装牛奶，直接用牙咬开包装喝，方便快捷。但最近她发现，嘴角和牙齿上总会残留一些包装上印刷的油墨，不禁有些担心。这些油墨会不会对健康造成威胁呢？

国际食品包装协会秘书长董金狮介绍，牛奶袋等包装上的油墨安全隐患多来自于染料，由于国家目前还没有强制性的规定，油墨里可能含有重金属，如铅、镉、汞等，还可能含有苯胺类物质，可能损害人体神经系统、造血系统以及生殖系统。董金狮指出，用嘴直接对着包装袋喝牛奶，不仅会受到油墨的影响，包装袋上的细菌也会一并喝入。因此，喝牛奶时尽量不要让嘴碰到油墨，可先将包装清洗干净，再用干净的剪刀将其剪开倒进杯子里饮用，此外用吸管也是个不错的选择。挑选袋装饮料时，要仔细观察包装：一看颜色，合格的油墨颜色均匀；二闻味道，正常的油墨应该无味；三用指甲划一下，掉色的为劣质油墨。（王淑颖）

弄清成分，吃对鱼油

主要成分就两种：DHA 健脑，EPA 护心

很多人将鱼油作为常用的保健品，却并没有选择到最适合自己的品种。英国《每日邮报》近日撰文，邀请英国营养中心首席营养师修纳·威尔金森教大家弄清鱼油类保健品里到底有什么，以及如何服用。

先看有效成分总量。威尔金森指出，鱼油的有效成分为欧米伽-3 脂肪酸，它主要分为 EPA（二十碳五烯酸）和 DHA（二十二碳六烯酸）。每日摄入这两种成分的总量

不应超过 500 毫克。摄入过多时，有人可能会出现恶心、反胃等不适感。还有研究显示，每天服用的剂量过大还有可能增加流鼻血或尿血的风险。

两种成分作用不同。以往的研究发现，鱼油具有抗炎症的作用，能帮助身体抵抗疼痛，对结肠直肠癌、前列腺癌和乳腺癌等有一定预防效果。最近研究发现，鱼油对风湿性关节炎也能发挥一些治疗作用。但是，鱼油中的主要成分，即

EPA 和 DHA 这两种脂肪酸，各自最擅长的功效并不是这些。DHA 有利于大脑、视网膜的发育，而 EPA 则主要是对心血管疾病有一定的辅助治疗作用。

关注包装上有害物质残留量。鱼油产品本身的安全性也应引起我们的注意。有些劣质产品存在重金属和多氯化联苯（PCB）含量超标等问题。所以，在购买鱼油时，不光要看包装上厂家是否已经注明所谓“去除污染”，更要注意厂家到

底有没有标注有害的 PCB 残留量。

手术前后避免服用。特别要提醒的是，由于鱼油会影响凝血，使伤口的恢复变慢，因此，成人在手术前两周和手术后一周内应避免服用鱼油。

此外，有人会将鱼肝油和鱼油混为一谈。实际上，前者所含 EPA 和 DHA 的量都较低，但维生素 A、D 的含量比较高。因此，鱼肝油常用于预防和治疗儿童维生素 A、D 缺乏症。但如果维生素 A、D 摄入量过多，儿童会出现食欲变差、表情淡漠、皮肤干燥、呕吐、多饮多尿、体重减轻等症状，家长应注意观察。（甄翔）



运动损伤 用对药

日常运动中，我们可能会发生各种“小意外”，因此，知道几种常见运动损伤用药的正确方法是很重要的。

1. 在运动中出现皮肤浅表挫伤，如胳膊肘或者膝盖在摔倒时的擦伤，没有皮肤破损的，可用冰块局部冷敷，或者外用消炎镇痛药，如麝香壮骨膏。

2. 腰背部的肌肉损伤，大腿根部的肌肉撕裂伤，产生剧烈疼痛的，需要马上避免受伤肢体移动，外涂扶他林乳胶剂配合口服芬必得，休息 2 周左右可基本愈合。

3. 打球引起的掌指关节、指间关节扭伤，受伤后需要固定保护，可以冷敷 15~20 分钟，2~3 个小时重复一次，需休息 3 周左右；下肢膝部韧带扭伤，如果疼痛比较剧烈，建议病人拍摄 X 片，排除骨折的可能性，一般需避免受伤肢体移动，休息 6 周左右。

扭伤后处理还有些注意事项：如有破皮流血，先处理伤口，第一时间消毒包扎，防止感染；创伤处不可用消炎镇痛药，会影响愈合；如有皮肤过敏史，慎用外用膏药贴剂；扭伤后若不能及时到医院处理，应停止患处活动，到体育用品店买些关节周围护具，如护腕、护膝等，再到医院治疗。（姜川）

开封去掉干燥剂 大瓶拆成小瓶装

药品怎么保存不失效

多数人服药时都会查看药品包装上的有效期，以免误用了过期药品。这里要提醒大家，药品真正的有效期可能比包装上的短。而恰当的保存方法能尽量延长药品的有效期。

窍门一：开瓶后，立即丢弃干燥剂。药品包装上标注的有效期是指药品在未开封状态下的保存期限，一旦打开密封包装，药品的使用期限就会明显缩短。保存药品的基本原则是密闭、避光。应避免将药品存放在阳光直射处，更不要放在汽车里。在保存药品的原则中，保持干燥是非常重要的环节。有些药品包装内有棉球或者干燥剂，开封后，应该把它们丢弃，否则它们会吸附水汽，更容易使药品潮湿变质。现在有很多药品的包装改进了，没有干燥剂，保存这些药品时应注意保持干燥。

窍门二：大瓶药用小瓶分装。如果是 100 片的大瓶装药，且药物不能很快用完，可以取少量药片单独置于深色的密封性好的小玻璃瓶中。先服小瓶里的药，以减少药片因反复开启药瓶受到污染的机会。但一定要在新的玻璃小瓶上



贴上标签，写明药品名称、规格和有效期，切忌同其他药品混淆。

窍门三：小袋药，尽快用完。有时我们会从医院或诊所取回分装

到小纸袋中的药物，这些药多是从大包装中拆分出来的，通常都是 3~7 天的服用量，如用纸袋保存，应尽快用完。如果没用完病就

好了或用药发生调整，一般建议丢弃。如果药品比较贵重，可以将其存放于密封性好的小玻璃瓶中，同样需要在瓶上贴上标签，写明药品名称、规格和有效期，避免混淆。

窍门四：“板装”药，避免受潮。铝塑装药，即俗称的“板装”药，就是胶囊或药片被封在独立的塑料泡中。这种包装的干燥性很好，但有些药一次只需服半片，剩下的半片即使放回包装也改变了保存环境。因此，如暂时不用且药品较贵，最好用深色小玻璃瓶保存。如果间隔不超过 24 小时就需要再服一次药，可将药片放回塑料泡中，但应当注意存放时远离潮湿环境。还应注意，用药时应先将药片掰好，将剩下的药片放好后才开始吃药，防止水沾到剩下的药片上，使得放回塑料泡中的药片受潮。（陈秋虹）