

保健

失眠、乏力、食欲不振、易疲劳、抵抗力差、易激怒、经常感冒……这些都是亚健康的征兆。但遗憾的是，忙碌的白领人士往往不以为然，或者是借口工作太忙而无暇顾及，如果继续放任，将来可能引发病变，甚至危及生命。对此，北京中医药大学中药学院章富教授指出，我们只要在生活中养成一些好习惯，就能随时随地养生保健，维护身体健康，而经常梳头就是缓解亚健康、轻松养生的有效方式之一。

健康贴士

美丽心情 从头开始

专家建议白领常梳头可缓解心理压力及亚健康

我省50万重性精神病患者
仅有10万得到
正规系统治疗

星报讯(朱皋稠 记者 王松青)

“重性精神病15岁以上的患病率为1%，据此估计，我省目前有近50万重性精神病患者，因经济等原因，仅有10万得到正规、系统的治疗”，这是记者在省级重性精神疾病管理工作规范及规范化治疗培训班开幕式上获悉的。

据介绍，重性精神病是指精神分裂症、双向障碍、偏执性精神病、分裂情感障碍四种疾病，全国约有1600万。由于该病对患者造成社会功能的严重损害，给家庭带来沉重的负担。

冬季泡脚虽好 时间不宜过长

冬季泡脚，对肩背腰腿关节疼痛、失眠、皮肤瘙痒和咳嗽等当季疾病，都有很好的保健效果，但要注意根据个人体质控制好浴足的时间，以30-45分钟为宜，每天或隔一天泡一次即可。同时老年人泡脚时容易引发出汗、心慌等症状，以每日临睡前泡脚20分钟为佳。泡脚后，建议不再进行其他活动，隔数分钟即入睡，保健效果更佳。



每天梳头五分钟 保养身体好轻松

据世界卫生组织的调查显示，全世界真正健康人群仅占总人口的5%，患者占20%，而剩下75%的人群处于亚健康状态。而卫生部对大陆10个城市上班族健康状况的调查表明，处于亚健康状态的上班族占48%，在经济发达地区尤为严重，其中北京亚健康人群达75.3%，上海达73.4%，广州达73.41%。亚健康已经成为影响上班族身体健康的头号大敌。

都市白领工作忙碌，经常久坐不动。由于长时间保持固定坐姿，很容易造成气血不畅、经络阻塞，久而久之，必然造成亚健康，甚至引发身体病变。

按照中医学说理论，如果人体经脉、气血长期不畅，就可能引发疾病。而

头有“诸阳之首”之称，“诸阳所汇，百脉相通”。人体的重要经脉和四十多个大小穴位，以及十多处特殊刺激区均聚于头部。而经常梳头按摩、刺激这些穴位，不仅能够疏通血脉，促进脑部血液循环，增强记忆力，预防老年痴呆病；又能使头发得到充分的营养，防止脱发、“少白头”等现象；也可以增强中枢神经系统的平衡协调功能，延年益寿；还可以健脑提神、缓解精神紧张、促进睡眠、消除疲劳；而且对于感冒、高血压、脑血管等疾病还有预防作用。

特别是对于缺乏时间保养身体的都市白领来说，梳头是一种非常简单轻松的养生方式，既不用花很长时间，每天早晚花3-5分钟即可，也不受场地限制，随时随地均可梳头。

秋冬养生勤梳头

时间进入12月，我国绝大部分地区开始急速降温，天气严寒，人体机能也随之发生变化，处于一个相对虚弱的状态，急需进行调理。

在秋冬季节的调理上，中医认为“春夏养阳，秋冬养阴”。因此，秋冬调理既要“补益精血”，提升能量，又要通经活络，通畅气血，而梳头不失为秋冬季节既简便实惠又有效的一种养生方式。

寒冷冬季，梳头要点

秋冬空气干燥，容易虚火上升，情绪烦躁，同时又容易犯困，梳头最好早中晚各一次，可以起到提神养生的作用。早上起床梳10分钟，促进血液循环，提精神；中午休息梳5分钟，既防秋乏又能平复烦躁情绪；晚上再梳10分钟，缓解疲劳易睡眠。

气候干燥，头发也容易干枯打结、带

静电，因此在选用梳子时，最好选用天然材质、防静电的宽齿木梳和角梳，避免使用塑料梳。

分析认为，白领人士对养生、保健的需求稳步上升，并且对保健方式的要求也较高。而梳头养生的方式不仅简单、便捷，还环保无副作用。这样健康的养生保健方式必然成为时尚趋势。

初冬，脑血管意外频频发生 祸首多为不健康的生活方式

天气变凉，一些冬季常见病“活跃”起来，脑出血、脑梗死、脑栓塞等疾病频频发生，患者中有老人，也有许多年轻人。

家住东区五里井的陈老汉今年82岁，平时身体硬朗，一直独住。几天前子女一早来探望老人，却发现老父亲瘫在床上，神志不清。立即送往合肥市二院医学急救中心救治，经医生检查及CT扫描确诊为高血压性脑出血，出血量巨大。医护人员奋力抢救了5天，还是没能挽回老人的生命。

当天下午，该中心还收治了一名年仅25岁的女孩，家人陈述女孩上午还好好的，中午一觉醒来突发头疼、呕吐，不久便昏迷不醒，送到医院后被诊断为脑出血，目前生命垂危，还在抢救中。

据合肥市二院医学急救中心神经内科朱求庚主任介绍，脑血管疾病多是由于高血压动脉硬化，脑血管畸形，颅内动脉瘤，烟雾病等所致，具有高患病率、高致残率、高死亡率的特点，是当今世界严重威

胁人类健康的疾病之一。属于秋冬季高发，已患有高血压、糖尿病、动脉硬化等疾病的人群更应注意预防。近年来，脑血管病患者逐渐有年轻化趋势，其祸首多为不健康的生活方式。频繁饮酒、吸烟、运动量少、高热量饮食等是导致脑卒中年轻化的主要原因，而工作压力大、精神紧张、情绪焦躁又加重了诱因对人体的损害，从而导致脑卒中发病。

朱主任提醒在冬季预防脑血管疾病应注意：1、饮食要合理，冬季进补应注意搭配，肉类食物要适量，水果蔬菜不能少。此外还应增加饮水量以降低血液粘稠度。2、户外活动要适度，不要进行过多剧烈运动。喜爱晨练的朋友最好等太阳升起之后再锻炼。3、保持稳定健康的心态，因为情绪激动是心脑血管疾病的大忌，高血压、高血脂患者尤其要放宽胸怀，不要让情绪起伏太大，顺利度过一个愉快的冬季。

(朱沛炎 记者 殷江霞)

60ug 重组酵母 乙肝疫苗开始使用

星报讯(李多富 记者 王松青) 乙肝一直是人类健康的大敌，迄今为止，临床上还无法彻底治愈乙肝病毒的感染，乙肝疫苗的出现使人类有了防范这类病毒的武器。记者昨天从合肥疾控中心了解到，高剂量60ug乙肝疫苗开始在该市使用。

据介绍，并不是所有的人接种常规剂量的乙肝疫苗都能获得免疫保护。临床数据显示，接种完3针乙肝疫苗后，仍有部分接种者不能产生足够的抗体保护。高剂量乙肝疫苗的免疫效果必然好于低剂量乙肝疫苗，因此对乙肝易感人群尤其是无或者低应答人群可使用60ug乙肝疫苗。高剂量乙肝疫苗产生抗体的保护效果和免疫持久性均大大好于常规低剂量乙肝疫苗。

60ug乙肝疫苗接种程序为1针，对16岁及其以上年龄无应答人群具有很好的免疫效果。目前，需要接种者可以到合肥市疾病预防控制中心预防接种门诊接种该疫苗。

长期睡前不刷牙 可引发慢性咽炎

冬季是慢性咽炎的高发季节，耳鼻喉科专家提醒：现在很多人睡前会吃很多零食、夜宵等，而餐后又没有及时刷牙、漱口，久而久之，很多食物残渣残留在牙齿和口腔，这种环境容易滋生细菌，当细菌生长到一定范围后，细菌转移到了咽喉部，就会引发咽炎。

英国研究发现： 吸烟可致脸部衰老

英国一项研究发现，吸烟可导致脸部衰老，并且他们开发出了一种软件，可以模拟出吸烟造成的脸部衰老效果，试验中看了自己“变老”形象的吸烟者，尤其是女性，大多立即表示要戒掉烟瘾。这种模拟软件可以在输入一个人的相貌后，模拟出受试者长期吸烟会出现的脸部衰老效果，包括非常精细的皮肤细节。