健康日历

国际盲人节是一个国际性节日，日期是每年的10月15日，对于活跃盲人生活，增强社会对盲人的关爱程度和提高盲人生活质量具有重要的推动意义。国际盲人节源自欧洲国家的“白手杖节”，1984年的世界盲人联盟会成员大会确定10月15日为国际盲人节。

眼睛最爱这七大营养

□孙向亮

可以说，眼睛是人体最受累的器官之一，它的体积虽然不大，但其精密性和对营养物质、氧气、血液的需求不比任何器官逊色。因此，想保护好眼睛，还要讲求科学饮食。那么，眼睛究竟喜欢哪些营养素呢？

预防白内障：花青素。花青素可以促进眼睛视紫质的生成，稳定眼部的微血管，并增强微血管的循环。

富含花青素的食物：蓝莓、黑莓、樱桃等。

阻挡有害光：叶黄素及玉米黄素。在类胡萝卜素家族里，只有玉米黄素和叶黄素存在于眼睛的视网膜中，且两者存在的量相当，它们能帮助挡掉伤害眼睛的蓝光，使视网膜黄斑部免于受到伤害，保持视觉灵敏与清晰。

富含叶黄素的食物：菠菜、洋葱、芦笋等。

富含玉米黄素的食物：玉米、南瓜、菠菜等。

预防夜盲症：β胡萝卜素。β胡萝卜素可以在体内转变成维生素A。因此，含β胡萝卜素的果蔬是维生素A的良好来源。维生素A是构成眼感光物质的重要原料，维生素A充足，可增加眼角膜的光洁度，使眼睛明亮有神。反之，会引起角膜上皮细胞脱落、增厚、角质化，使原来清澈透明的角膜变得像毛玻璃一样模糊不清，甚至引起夜盲症、白内障等眼疾。

富含β胡萝卜素的食物：胡萝卜、菠菜、南瓜、红薯、花椰菜、芒果等。

让视力更清晰：DHA。眼球中的视网膜和视神经含有丰富的DHA，然而，我们人体无法自行合成这种脂肪酸。适当补充DHA会让视觉更敏锐，让视力更清晰。

富含DHA的食物：深海鱼，如鲑鱼、三文鱼等。

预防黄斑病变：锌。有研究发现，锌的缺乏与黄斑部病变有密切的关系。如果没有足够的锌，会导致视力下降，弱光下视物不清。

含锌丰富的食物：贝类和软体类海鲜、瘦肉、黑芝麻、榛子、核桃等。

延缓眼睛衰老：维生素E。维生素E具有很强的抗氧化性，它能减少眼球中的自由基，延缓眼睛老化。

富含维生素E的食物：杏仁、葵花籽等。

香蕉的颜色决定功效 青皮香蕉能减肥

□姚力杰

香蕉的成熟度不同，对人体的健康作用也不一样。近日，日本美容健康网“美Ranger”就此做了介绍。

青皮香蕉减肥。日本弘前大学加藤阳治教授发现，未熟透的青皮香蕉富含“抗消化性淀粉”，其升糖指数更低。也就是说，吃的香蕉越青，摄入热量就越低，对控制体重越有利。

黄皮香蕉美容。皮肤不好想美容的人，推荐吃表皮已黄透的香蕉，这种颜色的香蕉已成熟，含有更多的维生素B2和维生素B6，对于防治皮肤问题有较好的作用。日本东北大学大久保一良教授发现，黄皮香蕉的抗氧化作用很强，能有效去除人体里的自由基，从而起到美容效果。

褐皮香蕉有助消化。熟透了的香蕉往往表皮带有黑点或泛褐色，研究显示这种褐皮香蕉含有水果里少见的磷脂质，有抑制胃溃疡的效果，因而平时胃口不太好的人，不妨吃点褐皮香蕉，可帮助消化。

儿童记事 几天后更牢

□琳娜

成年人的记忆力会随着时间推移而变差，然而，美国俄亥俄州立大学一项新研究发现，在某些情况下儿童记忆力会随着时间推移而增强，即，对于同一条信息，儿童在接受知识几天后，对其的记忆更深刻。

研究人员对俄亥俄州中部82名4至5岁的学龄前儿童展开了试验研究。这些孩子们分3次在电脑上玩“图片联想”游戏，研究人员要求儿童记住物品之间的联系。结果发现，两天后重新进行游戏时，参与游戏儿童的得分比第一天晚些时候重玩游戏要高20%。

研究第一作者、俄亥俄州立大学心理学教授弗拉迪米尔称，该研究首次对两种不同但关联的认知现象进行记述：一种被称为“极度遗忘”，指当儿童在很短的时间间隔学习相近的东西，后学的内容会覆盖先前学习记忆；另一种是“延迟记忆”，即，儿童能够在几天后回忆起之前被忘掉的这部分信息。这一研究结果表明，儿童容易遗忘刚学的东西，但是他们的记忆会随着时间后推而改善。这给我们开启了理解记忆的一扇窗户。接下来，研究人员将进一步探究其中原因。

【健康红绿灯】

绿灯

圆白菜健脾养胃

圆白菜具有健脾养胃、缓急止痛、解毒消肿、清热利水的作用，其中含有的维生素C等成分具有止痛及促进溃疡愈合的作用，曾被提取做成药品用于防治胃病，另外，圆白菜中的微量元素钼对清除致癌物也有效果。

吃芒果防乳腺癌

科学研究发现，女性多食芒果，有预防乳腺癌的作用。研究人员对芒果中的多酚进行了研究，特别是其中的生物活性成分丹宁（与癌症的预防和抑制有关）。丹宁酸是种多酚，带有苦味，葡萄籽和茶叶中含有这种成分。研究发现，细胞分裂周期因多酚而被打破。这有可能是芒果预防或抑制癌细胞的一种机制。

红灯

湿气是百病源头

体内湿气太重的人大多数都是饮食油腻、缺乏运动的人，而同时他们又常常会因为湿气重而感觉身体沉重、四肢无力，这样就会形成一种恶性循环，越是不爱运动，体内淤积的湿气就越多，久而久之，必然就会导致湿气攻入脾脏，引发一系列的重症。

过敏性鼻炎患者不要轻信偏方

每年秋季以后为高发期

□本报记者 黄葵

每年秋季以后，都是过敏性鼻炎的高发期，以同仁医院过敏科门诊为例，平时过敏性鼻炎日门诊量为150人，而每年10月的过敏性鼻炎日门诊量可达300人以上。记者从近日召开的2015同仁国际鼻科学论坛获悉，过敏性鼻炎是最常见的上呼吸道慢性炎症性疾病，在我国发病人口超1.4亿，且有逐年上升趋势。

北方地区是秋季花粉过敏重灾区

北京同仁医院耳鼻咽喉头颈外科主任医师王成硕指出，过敏性鼻炎主要临床表现为接触过敏原后出现的鼻痒、喷嚏、流清涕、鼻堵等症状。严重影响工作、学习和睡眠等生活质量。更有甚者，会同时伴发哮喘和皮肤荨麻疹等多器官疾病。患者需长期用药以控制症状，间或出现药物不良反应，苦不堪言。

王成硕分析到，目前过敏性鼻炎依据其过敏原的不同可分为常年性过敏性鼻炎和季节性过敏性鼻炎。前者主要是指对尘螨、真菌等常年存在的过敏原过敏导致的全年持续症状；后者指的是对季节性过敏原如树木及杂草花粉过敏引发的阶段性过敏症状。前者全年发病，但症状较轻；后者只在花粉季节发病，但病情较重。我国北方地区是秋季花粉过敏的“重灾区”，主要的致敏花粉为蒿、葎草、藜科、大豚草四大类杂草花粉，其中以蒿属花粉最为重要。

王成硕告诉记者，过敏性鼻炎的治疗体系包括过敏原的避免接触、规范的药物治疗、有针对性的脱敏治疗。其中，避免接触过敏原既是预防又是治疗手段，其前提是已经通过过敏原检测得知自己是对什么过敏；药物治疗主要包括鼻喷激素治疗和口服抗组胺类药物治疗；而脱敏治疗是通过间断皮下注射或口服过敏原的方式，逐渐增加剂量，从而使过敏患者免疫状态得以改变，产生对过敏原的耐受。经过2-3年的脱敏治疗后，即使中止治疗，疗效亦仍能持续数年以上。

对激素怀恐惧心理 相信偏方或导致误诊

过敏反应科学是一门交叉学科，它的发病部位涉及到呼吸系统（鼻腔、肺脏）、皮肤、消化系统、眼部，甚至脉管系统等多个系统或器官。包括耳鼻咽喉科、呼吸科、儿科、皮肤科等多个学科医生都参与该类疾病的诊疗。实际临床中，一个过敏性鼻炎患者往往同时发作下呼吸道的哮喘、皮肤的荨麻疹等。这就需要不同专业的医生密切合作、联合治疗，才能保证理想的疗效。

目前，各学科医生的各自为战导致医疗资源的重复浪费，同时增加患者医疗支出。而患者只关心症状的缓解，而忽视针对其根本病因的治疗；对于激素的使用怀着莫名的恐惧心理，擅自停药，不顺从医生的治疗方案，相信所谓的“秘方、偏方”等，导致误诊误治时有发生。因此，医者与患者之间及时准确的沟通、医者与患者治疗理念的逐级传递、患者和患者之间经验分享机制的建立就成为必然趋势。同仁医院变态反应科下属的过敏性鼻炎诊疗中心整合相关学科临床资源，以患者为中心，开创性地推出多学科联合门诊，在该联合门诊，有耳鼻喉科、儿科、呼吸科医生、中医科医生同时出诊，一个患者可依据需要在不同医生间直接转诊。

以一个合并哮喘的过敏性鼻炎儿童为例。按惯例，该患者为治疗需挂至少三个科室：耳鼻咽喉科（治鼻炎），呼吸科（治哮喘），儿科（儿科评估及哮喘防控）。而在联合门诊，该患儿可一次门诊即可接受上下呼吸道全方位的药物治疗和传统中医治疗。而不同专家间还可以随时沟通，会诊，减少药物重复、过量使用，提高医疗效率、减少患者支出。

通　知

何彩洪，110223197108260027。您自2010年10月8日起未向我单位请假即不到单位上班至今，您的行为已经严重违反我单位规章制度,构成违纪旷工。

根据《员工手册》关于旷工处罚规定，我单位决定与您解除劳动合同，现通过公告方式予以送达本解除通知书，本解除通知自发出公告之日起经过六十日，即视为送达，送达之日即为双方劳动合同解除之日。特此通知！

北京市北京饭店

2015年10月15日