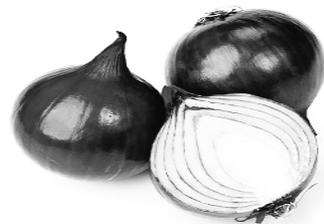


【健康红绿灯】

绿灯

吃洋葱预防老年病



吃洋葱对预防以下常见的老年病很有好处。预防血栓：洋葱含前列腺素A能扩张血管、降低血液黏度。降血脂：洋葱中可以降低胆固醇和甘油三酯水平。增强骨密度：洋葱中富含的硫化物还对人体结缔组织的形成十分重要。

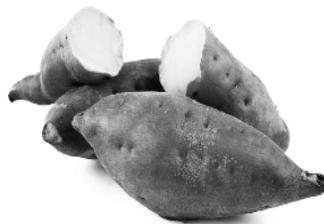
上午晒太阳身材好



今天你晒太阳了吗？研究发现，早起晒太阳有助于减肥。研究者分析，早晨的阳光会对调节食欲和新陈代谢有帮助。建议人们应在早上8点至中午之间接受20~30分钟的阳光照射。如果无法外出，也要在靠近窗户的位置工作，或是确保工作环境的照明条件充足。

红灯

病变的红薯不能吃



红薯储藏不当，特别是碰伤破口的地方，因黑斑病菌作用而引起病变。若误食而中毒，轻者恶心呕吐、腹痛腹泻，重者则有体温升高、呼吸困难、肌肉震颤、瞳孔扩大等症状甚至引起死亡。

护发素别全头皮涂抹



如果全头皮涂抹护发素，浪费护发素也易造成头皮油腻。靠近根部的头发是新生的健康头发，只有靠近发梢的部分才是老化、分叉、受损头发。在洗干净头发后，只需从头发中段往发梢涂抹，并进行约1分钟的按摩，使护发素均匀分布，然后将护发素彻底清洗干净。



慢病治疗 用药时间有讲究

□本报记者 陈曦



本期专家

首都医科大学附属北京康复医院 药剂科药师 杨占江

记者：我国高血压患者众多，高血压的患病率较高。无论是在医院药房还是社会药店，降压药物都林林总总，据说每类药物服用时间也不同。

杨占江：降压药物分很多类，不同类药物作用机理不同，药物制剂工艺不同，服用时间可能也有些不同。

记者：您能谈谈不同的降压药物正确的服用时间吗？

杨占江：具体说，普利类药物，卡托普利（开博通）一般要空腹服用，宜在餐前一小时服用；依那普利（依苏）、贝那普利（洛汀新）、雷米普利（瑞泰）在空腹、餐中或餐后服用均可；但福辛普利（蒙诺）应在清晨空腹服用；

沙坦类降压药物，氯沙坦钾（科素亚）、缬沙坦（代文）替米沙坦、坎地沙坦等药物建议每天同一时间服用（如清晨）。

地平类常用药物，苯磺酸氨

氯地平（络活喜）应在晨起服用或者睡前2小时服用。非洛地平缓释片（波依定）应空腹服用，不可掰开、咀嚼或压碎。硝苯地平控释片（拜新同）空腹、餐中或餐后服用均可，但不可掰开、咀嚼或压碎。

洛尔类降压药物，酒石酸美托洛尔（倍他乐克）建议空腹服药，琥珀酸美托洛尔（倍他乐克）空腹或者饭后服用均可；拉贝洛尔最好与食物同服或者饭后服用；比索洛尔（博苏、康忻）与（不与）食物同服均可。

利尿类降压药物，如呋塞米应在白天空腹服药，尽量避免睡前服药，氢氯噻嗪应在白天服药，尽量避免睡前服药；螺内酯片可与食物同服或者饭后立即服用；托拉塞米（伊迈格）空腹或餐后服用均可；布美他尼应在空腹服用。

记者：周围的许多同事、朋友平时不注意饮食，单位体检

出高血脂症，需要服用他汀类降脂药物。请问都有哪些降脂药物？

杨占江：血脂过高称为高脂血症，是指各种原因导致的血浆中胆固醇和/或甘油三酯水平升高。高脂血症的主要治疗药物包括：他汀、烟酸、胆酸螯合剂和胆固醇吸收抑制剂。

记者：降脂药物中的他汀类药物都有哪些，服用的他汀类药物目的是什么？他汀类药物服用有什么讲究？

杨占江：目前常用的他汀类药物主要有：阿托伐他汀、瑞舒伐他汀、辛伐他汀、匹伐他汀、普伐他汀、氟伐他汀、洛伐他汀等。他汀类药物是降主要低胆固醇的一类物质，使用他汀类药物的主要目的是降低心肌梗死的风险、降低卒中的风险、降低血管重建术的风险、降低心绞痛的风险等。在服用时间上，洛伐他汀要求晚餐时顿服（即一次服完），

哪些原因导致石棉肺



石棉纤维的致病力与其吸入的数量、纤维大小、形状及溶解度有关。

石棉纤维有螺旋形和直形两种。螺旋形纤维吸入后常可被呼吸道黏膜排出，直形纤维硬而易碎，在呼吸道穿透力较强，因而致病性亦较强。

早期吸入的石棉纤维多停留在呼吸细支气管，仅部分抵达肺泡，穿过肺泡壁进入肺间质被巨噬细胞吞噬，并释放致炎因子和致纤维化因子，引起肺间质炎症和广泛纤维化。石棉纤维可直接刺激纤维母细胞合成并分泌胶原，形成纤维化。此外，石棉对肺组织中的巨噬细胞、肺泡上皮细胞、间皮细胞均有毒性作用，导致肺、胸膜的纤维化。

石棉为一组含纤维素及不同浓度镁、铁、铝、钙及钠的硅酸盐结合体，有两种主要类型：蛇

纹盐类（湿石棉）和闪石棉（青石棉和铁石棉等）。湿石棉纤维短而细，柔软卷曲，适用于纺织；青石棉、铁石棉纤维粗、长、质硬，致病性较强。

各种石棉均具有细纤维、可弯曲晶体的共性。具有耐酸、耐碱、隔热、绝缘、柔韧性好、抗拉力强等特性，可制成多种耐压、耐磨、隔热、绝缘材料，广泛用于工业。

接触石棉主要引起四类肺部疾病，即石棉肺、胸膜斑和胸膜钙化、肺癌和间皮瘤。引起与石棉有关疾病的工种主要有从事石棉初级产品生产的石棉矿开采、选矿、粉碎及运输等工种。

从事二级石棉产品加工工业有石棉厂的开包、轧棉、纺织石棉绳、石棉瓦和石棉板等工种。而潜在接触工种则非常多，如造船厂、机车厂、锅炉厂的建造

工，汽车制造厂的制动器、离合器衬片制造与装配工等，使用绝缘材料、隔热材料以及管道工等均可吸入石棉粉尘，均为潜在接触石棉者。均有发生与石棉相关的疾病的可能性。

石棉在工业上广泛用于制造绝缘电器材料、压力板、刹车板（片、带）、密封垫、石棉瓦和隔热保温材料。

在粉碎、筛选石棉和石棉加工（弹松、梳棉、纺织）时，可产生大量粉尘。石棉已是大气污染物之一，应引起重视。

职业与健康 北京市卫生和计划生育委员会

公告 董秋涛，因你严重违反公司规章制度，按照公司规定自2014年4月起与你解除劳动合同，特此公告送达，请自公告刊登之日起7日内到公司办理相关手续，逾期未办理视为自动解除劳动合同。北京市朝阳区建筑工程公司 2016年12月26日

遗失声明 北京河北饭店2016年11月工会换届选举，产生新工会主席：董维明，现需要变更工会法人。因原工会主席杨兆甫同志的工会法人法定代表人证书丢失，现登报声明杨兆甫同志工会法人法定代表人证书从即日起作废。北京河北饭店工会 2016年12月27日

遗失声明 北京市朝阳区商务委员会遗失《北京市行政事业性统一收费票据》一本，票据编号为7067551至7067600。特此声明。

遗失声明 北京市大兴区红星医院工会不慎将组织机构代码证丢失，因办理两证合一须登报公示，特此声明。北京市大兴区红星医院工会