

阿里健康“揭秘”健康类消费“隐情”

哪个群体更热衷健身？什么样的群体更舍得砸钱“抗霾”？哪种保健食品最“吸金”？哪种养生食材最受欢迎……近日，阿里健康在2016中国·三亚时尚健康产业峰会上正式发布《时尚健康消费大调查》(以下简称《调查》)，对此一一予以“揭秘”。

跑步、游泳、器械、瑜伽……近年来，一股健身热潮席卷了都市白领一族。其中，跑步无疑是最受欢迎的运动项目。《调查》显示，在“跑友”们对跑步装备的投入中，跑鞋和跑步机最受钟爱。《调查》同时发现，在很多健身运动爱好者服用的蛋白粉上，女性购买者主要集中在26~35岁这一年龄区间，而男性购买者则集中在18~35岁区间段。

随着人们生活水平的提高，越来越多的消费流向保健滋补类食品。《调查》显示，在保健食品的网购上，提高免疫力类保健食品位居销售金额的榜首，其次是

减肥类及维生素补充类保健食品。滋补品方面，1月(春节前)销量最好的是阿胶膏/固元膏和蜂蜜，随着天气转暖，“冬补佳品”阿胶膏迅速被燕窝取代，后者随之跻身夏季最受欢迎的滋补产品。

生活习惯的改变同样影响着人们的用眼习惯。调查显示，购买舒缓型眼药类产品的人数占比最高。分析认为，随着“读屏”时代的到来，人们把更多的目光聚焦在手机、电脑及平板电脑等电子设备上，导致眼睛干涩、肿胀、视力不稳定等症状在更多人群中出现。

近年来，面对困扰中国多地的空气污染，口罩和空气净化器成为了越来越多人的网购“刚需”。《调查》显示，在这两个品类的消费上，最舍得花钱的人群集中在31~35岁这一年龄区间。

不出意料的是，北京、上海、天津等城市，网上购买

口罩和空气净化器的总量也位于前列。其中，北京地区人群在口罩和空气净化器上的投入最大，网购总量远超第二名上海近一倍之多。一个值得关注的现象是，古都西安无论在口罩还是在空气净化器方面的人均消费金额都名列前茅。

在性安全方面，《调查》显示，在避孕方式的选择上，22岁及以下年龄段的人群紧急避孕药的渗透率相较于其他年龄段(网购避孕套/避孕药的人数在该年龄段淘宝用户中的占比)更高，而23~34岁年龄段的人群中长效避孕药和避孕套的渗透率较高。

“我们观察到22岁以下年龄的人群，也许是因为青春懵懂的原因，主动避孕的安全准备明显不足，需要对这一阶段人群加强性安全教育。”阿里健康数据研究中心主任苏凌云说。

本报记者 林洁

白富美成了“黄脸婆”只因吃多了一种时令水果

20多岁的白领李姑娘原本皮肤白皙，不过近来忧心忡忡，发现自己不知不觉间皮肤竟然越来越黄，怀疑自己得了什么大病。在浙江省人民医院感染病科，专家告知主要是吃多了一种时令水果的缘故。

惊呆，“白雪公主”成了“黄脸婆”

“你的皮肤黄，我看不像黄疸，化验一下肝功能就明确了。”看着满脸愁云，有点失魂落魄的李姑娘，浙江省人民医院感染病科主任医师朱培芳安慰道。

李姑娘皮肤本就很好，雪白粉嫩的。“小李，你多长时间没‘打理’皮肤了，不太好么。”一天傍晚，同事提醒道。“大概太辛苦了吧，以后少熬夜，抽空去趟美容院。”她没当回事。

又过了好些天，家人也觉得她情况不对，脸及身上皮肤越来越黄。几天前，国庆曾小聚的老同学见到她时大吃一惊，以前的“白雪公主”简直成了“黄脸婆”，“不会是得了黄疸肝炎吧！”这下，大家都紧张起来，李姑娘很快赶到浙江省人民医院就诊。

肝病门诊的朱培芳接诊后，朝她的脸仔细看了后问：“有没有经常吃胡萝卜、橘子、芒果之类的东西？”李姑娘答道：“嗯，特别喜欢吃橘子，几乎每天都要吃一斤多。”朱培芳胸有成竹地告诉她，没有大问题。

李姑娘将信将疑地去验血。下午取了报告单复诊，果然肝功能完全正常。朱培芳指着化验单讲解：“你看，肝功能里的胆红素一点都不高，这就证明没有黄疸。你皮肤发黄与你过量吃橘子有关，是高胡萝卜素血症，又称橘黄症。”

“高胡萝卜素血症对身体影响大吗？要怎么治疗呢？”李姑娘急切地询问。“不用担心，不用特殊治疗，只要暂停食用橘子等，多饮水，随着体内胡萝卜素水平下降，皮肤发黄就会随之减退。等完全恢复以后，再吃这些东西，可要悠着点，别吃太多啦。”李姑娘情绪立马阴转晴天，不住点头，一身轻松地离开医院。

“这是今秋以来，遇到的第三例吃多了橘子造成的橘黄症。”朱培芳摇摇头说。

橘黄症与黄疸肝炎有大区别

朱培芳介绍，每年到柑橘旺销季节，就会出现橘黄症。橘子水分多、营养丰富，含有大量维生素C、枸橼酸及葡萄糖等多种营养物质。食用得当能补益身体，反之则无益。一般来说，每天吃2~3个橘子，就能满足一人一天对维生素C的需求量。

橘子含有丰富的胡萝卜素，短期内大量摄入，肝脏不能完全将其代谢处理，血液中的胡萝卜素浓度过高，便会沉积在皮肤组织内，使皮肤发黄，引发高胡萝卜素血症。其实，很多黄颜色的蔬菜水果都含有丰富的胡萝卜素，像胡萝卜、番茄、南瓜、黄花草菜、芒果等，大量食用后人体来不及代谢，也会因过高的胡萝卜素染黄皮肤。

也有学者认为，那些身体中缺少消化分解胡萝卜素特定酶的人群才易得橘黄症。缺少这种酶的人，大都受遗传因素影响，发生概率较小。

朱培芳提醒说，得了橘黄症不必惊慌，只要不吃橘子，2~6周，皮肤黄染的症状会自行消失。朱培芳说，橘黄症与黄疸肝炎区别也很简单：黄疸肝炎的黄疸，不仅皮肤黄，眼白也黄；橘黄症只黄皮肤，不黄眼白，到医院检查后会发现大小便正常，肝功能也正常。“所以当时我一看李姑娘眼白不黄，有过量食橘史，心里就有数了。”

宋黎胜



中医护理有绝活

拔火罐、药物罐、火龙灸……这些传统中医护理，竟然那么受欢迎。

如今手机、电脑等电子产品流行，加之生活习惯不好，作息、饮食没有规律，患颈肩腰腿痛、睡眠障碍、消化不好的病人日渐增多。浙江省中医院每周一至周五开设中医护理门诊。经医生体质辨识后，

辨证施护，开展耳穴压豆、火罐、火疗、药物罐、数药火罐、刮痧……等近20种中医护理手段，有效地减轻了颈肩腰腿疼痛、失眠、头痛等症状，很受都市市民的“青睐”。

图为该院中医门诊护士为患者进行药物罐治疗

于伟

冬季，谨防“精神感冒”

冬季里，气温较低，人们(尤其是老年人)一般都比较注意身体上的保暖，以防感冒等病症的发生，却容易忽视精神上的保养，从而产生包括抑郁症、恐惧症在内的“精神感冒”症状，对人的身心健康危害很大。

研究表明，冬季的寒冷气候会使人的新陈代谢等生理机能处于抑制状态，垂体、肾上腺皮质等内分泌功能容易紊乱，因而冬季是抑郁症的多发季节，表现为情绪低落、注意力不集中、干事情无精打采、心悸心慌和失眠多梦等症状。同时，冬季的低温、干燥和较高的气压，对某些生理疾病(如冠心病、高血压、哮喘、脑动脉硬化症)确有不利影响，患有这些病的人，常常会有一种恐惧心理，担心病情会越来越重，因而情绪低落。此外，冬季还是死亡率较高的季节，一些老年病患者常常在心理就把冬季视为一个“坎”，总怕自己过不了冬天，从而产生一些消极情绪。

上述这些症状，与生理病症无关系，但更多的还是心理问题。

因气候变冷而产生的抑郁症，绝大多数属亚临床抑郁，如果经过适当调节，症状即可烟消云散。具体的调节方法有：1.加强室外活动，如体育锻炼、外出旅游、登高远眺等。2.注意饮食营养，适当多吃一些高热量的肉类，如羊肉、牛肉；适时饮一些兴奋性的饮料，如绿

茶、咖啡等。3.增加光照时间，白天适当多晒一点太阳，晚上适当增加照明的亮度。4.多做一些自己喜欢做的事情，以消除或减轻忧虑心态。

冬季气候虽然会加重一些病情，但这种“加重”是有限的，完全可以在医生的指导下，通过调整医疗方案、药物种类或剂量，同时注意防寒，以消除或减轻这种不利影响。剩下的，就是心理调节的问题了。至于老年人视冬天为“坎”，则更是个心理健康问题。在发达国家，许多病患者和老年人都拥有自己的心理医生，我们国家这方面的条件尚不具备，因而心理的自我调节就显得更为重要。

心理调节遵循的原则，就如《黄帝内经·素问》上说的：“志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦”。具体说来，可以经常通过闭目养神，让大脑得到休息和净化；日常生活中，不计较鸡毛蒜皮的小事，不参与无原则的争执和较量；随时随地用“难得糊涂”安慰自己，使心胸得以开阔，从而减轻人体植物神经的紊乱，利于病情的康复和老人的长寿。冬季寒冷，可适当参加一些体育锻炼和体力劳作，以增加体热，但要以“不倦”为原则。要及时让一些消极情绪获得宣泄，及时步出“精神泥潭”，将注意力投放到有益身心健康的活动中去。

霍寿喜

吃完几类药 注意防摔跤

近日，《美国老年病学学会杂志》上一项针对287位65岁以上老人的研究表明，62%的跌倒发生在病人使用高风险药物的24小时内。这主要有两个原因，一是老人身体机能衰退，代谢能力减弱，服药后某些药物成分在体内停留的时间相对延长，从而更易发生蓄积和药物不良反应；二是老年患者可能同时得服多种药物，且记性差，漏服、多服情况经常发生，这些都会导致跌倒的风险增加。在我国，老人在服用下列药物时，更应注意预防跌倒。

安眠药：15~30分钟内上床。老人常会出现失眠，由于艾司唑仑、地西洋等各类安眠药对人的意识产生一定的影响，服用后反应能力、认知功能会减弱，老人尤其容易因步态不稳跌倒。一般来说，安眠药会在15~30分钟后起效。因此，建议患者洗漱完再吃药，最好在服药后15分钟内上床躺好，之后起床时动作也要慢点儿，这样能大大降低跌倒风险。

镇痛药：1小时内别散步。关节疼痛，常会困扰老年患者，在使用镇痛药时也要高度警惕跌倒。一般来说，常见的抗炎镇痛药如萘普生、塞来昔布等建议在饭后吃，许多老人饭后习惯遛弯，如果服完药后马上散步，可能因头晕、头痛、嗜睡、视力模糊等不良反应，大大增加跌倒风险；中枢性镇痛药如曲马多在服用初期，会让人感觉昏昏沉沉，如果马上散步也容易发生意外。因此，建议服药后在家休息1个小时以上再出去散步。

降压药：起床时做到“三个1分钟”。利尿剂类降压药容易导致跌倒主要有三个原因，一是它会导致体内钾和钠水平下降，可能引起乏力；二是患者服药后容易因尿急下床，情急之下加大摔倒风险；三是它可能引起体位性低血压，出现头晕，诱发跌倒。因此，中老年朋友起床时要注意做到“三个1分钟”，即醒后躺1分钟，床上坐1分钟，床边站1分钟，这有利于降低跌倒几率。

抗过敏药：改在睡前服。叠被子时的螨虫等是引发过敏的“开关”，这些人容易在早晨出现过敏症状。一般来说，氯雷他定、西替利嗪等抗过敏药在服用后1~3小时起效，8~12小时达到最大效果，但服药后易出现嗜睡、乏力及精力不集中等情况，极易增加老人跌倒风险。因此，建议老人最好在睡前服抗过敏药，不仅有助于入睡，而且能在第二天早晨发挥最佳药效，到下午药力减弱，副作用也会减轻。

还需提醒的是，营造一个安全的环境，对预防药物引起的跌倒同样重要。比如，把家里灯光适当调亮；在卫生间、浴室等地方安装扶手，地面进行防滑处理等；外出时注意扶公共设施的手扶等。

冯焕村

拍 卖 公 告

本公司受委托，定于2016年12月23日下午16时整，在本公司拍卖厅，对以下债权标的进行增价式公开拍卖。起拍价：2151万元。

一、标的：浙江印心鸟鞋业有限公司债权收益权，截止2016年12月13日，债权本金和利息为共计31172288.22元。

有意竞买者，单位凭营业执照副本、法定代表人身份证及公章，个人凭本人身份证，带保证金100万元前来办理竞买登记手续。保证金不计息，以报名截止时间之前到本公司账户为准，(户名：温州开诚拍卖有限公司，开户行：鹿城农商银行南浦支行，账号：201000162816193)。

二、报名、看样时间：即日起至12月23日上午11时止

三、咨询、报名地点：温州市鹿城区黎明西路东方大厦1609室

四、看样地点：标的所在地

五、咨询电话：0577-88825977

六、工商监督电话：0577-89661259

温州开诚拍卖有限公司
2016年12月16日



科技金融新举措
为杭州地区的国家级
高新企业发放纯信用贷款

**杭州市科委
杭州10家银行
杭州高科技担保有限公司**

联合推出

高新企业 信用贷款

联系电话：
**0571-87020963, 81396317
13777404242, 18658868796**



详情手机扫描二二维码