

健康小知识

最新研究表明：  
布洛芬服用过量  
存在严重副作用

美国一项研究表明，在服用布洛芬和其他非甾体抗炎药的情况下，一旦服用过量，会对人体产生严重的副作用，增加罹患内出血和心脏病的风险。研究揭示出非甾体抗炎药无需处方即可轻松获得的隐患。

这一研究发现，在服用布洛芬或其他非甾体抗炎药(如阿司匹林、萘普生、塞来昔布、美洛昔康和双氯芬酸)的成年人中，约有15%的人超过了日推荐剂量的上限。

波士顿大学的首席研究学者大卫·考夫曼表示，“非甾体抗炎药是美国，同时也是全世界最常用的药物之一。这些药物可能会有严重的副作用，例如可能诱发消化道出血和心脏病。而且服药者经常在没有医嘱的情况下服用这些药物，因为它们很多都是非处方药，在药店就可以直接购买。因此，在这种情况下，服药者可能会不遵照服用说明，自顾地决定服用剂量，再加上服药者对剂量限值知之甚少，这都导致了服药过量的情况。”

在美国的这项研究中，1326名在前一个月服用过布洛芬的人，需要完成为期一周的在线药物日记。从总体上看，55%的参与者在周内，至少有一天服用了布洛芬，还有16%的人是每天服用。除布洛芬外，37%的参与者在周内，服用了至少一种非甾体抗炎药，其中最常见的是阿司匹林或萘普生。只有不到一半的参与者知道自己服用的药物属于非甾体抗炎药。

这项研究的一个局限性在于，研究人员只关注近期和当下服用过或正服用布洛芬的人群，这可能无法反映出零星服用者或初次服用者的典型剂量。

即便如此，丹麦心脏基金会的主任古纳尔·斯莱森博士依旧表示，研究结果可以看到，非甾体抗炎药在非处方情况下的广泛使用可能会带来负面影响。

荷兰阿姆斯特丹大学学术医学中心的Liffert Vogt博士表示，虽然医生可能会给一些患有肌肉及关节疾病、或其他健康问题的患者开具非甾体抗炎药，但病因不同，这些药物不一定适用于所有患病人群。Vogt博士认为，非甾体抗炎药的诸多副作用，它们不应该作为非处方药物，让患者轻松获得。

他还补充道，“对于偶尔服用的人群，对乙酰氨基酚(安全剂量下服用)是一个更安全的选择，在止痛方面也非常有效。但我们知道，很多人服用非甾体抗炎药不是为了止痛，还用治疗如流感、过敏、发烧等病症。但实际上，并无医疗研究证实，非甾体抗炎药或对乙酰氨基酚对上述病症有任何作用。”(环球)

研究显示：  
每周吃鱼  
睡眠好 智商高

对于吃货而言，鱼肉是很好的蛋白质来源，经常吃鱼不但能降低血脂和胆固醇，还能降低心脏病风险。

最近，一份来自美国宾夕法尼亚大学的研究结果，再度为“吃鱼的好处”找到了“实锤”——每周至少吃鱼一次的儿童，比很少吃鱼或从不吃鱼的儿童睡眠更好，且智商分数高出四分之一。研究发现，鱼类中富含的ω-3脂肪酸与智力的改善有关，也与更好的睡眠有关。

研究数据发现，那些每周吃鱼不少于两次的孩子在智商测试中的得分，比那些“很少”吃鱼或者“从不”吃鱼的孩子高出4.8分；此外鱼类摄入的增加还与睡眠障碍减少有关，等同于直接提升了睡眠质量。接下来，研究者希望能进一步补充目前的观察性研究，确定吃鱼是否会导致更好的睡眠、更好的学习成绩，以及现实生活中其它的实际成果。(黄岚)

节后运动健身  
负重锻炼不可少

春节长假已经结束，“每逢佳节胖三斤”的人们是否痛下决心节后开始锻炼却不得要领？中华预防医学会会长王陇德院士建议，在一般性有氧运动的基础上适当增加一些负重锻炼，有助于减少肌肉流失，抵抗衰老。

吃得少、动得少，摄入量和消耗量不平衡，春节假期里不少人处于这样的状态。“体育锻炼过少和日常活动减少是主要慢性慢病发生的首要因素。”王陇德

近日在一次科普讲座中指出，“迈开腿，管住嘴。先把运动做起来，然后再管住嘴，从运动量多少可知应该吃多少合适。”

在王陇德看来，负重锻炼是抵抗衰老的重要措施。他说，人体总数固定的肌纤维自30岁左右开始逐年流失，而负重锻炼可以延缓肌纤维消失，使现有肌纤维增粗，增强肌肉功能。

王陇德说，负重锻炼不一定要去健身房，随时随地都可以做到。最简单的方法是，准备

一个小重物，每个运动的动作做四组，每组10次左右，组与组的间隔不超过1分钟。做一天运动之后要休息一天，而不是每天运动，这样才能刺激肌肉生长。

靠负重锻炼抵抗衰老并非一朝一夕之功，需要长期坚持。“最初三周的坚持很重要，能够初步形成习惯。”王陇德说，坚持3个月会形成稳定的习惯，而坚持半年将形成牢固的习惯。(田晓航)



专家支招  
摆脱假日“美食综合征”

很多人在节假日暴饮暴食后容易患上节后“美食综合征”，出现头昏、头痛、眼花、记忆力衰退、肢体麻木等症状。对此，医生建议节后调整饮食结构。

长沙市第一医院神经医学中心医学博士周广怡说，“美食综合征”是节假日最容易患上的“节日病”之一，由于短时间内食用大量鸡、鸭、鱼、肉等高蛋白食物，而出现头昏、心慌等症状，有些人会表现为上肢麻木、下肢颤抖、腹部疼痛。

任、主任医师王爱民介绍，摆脱节日综合征，要坚持健康的生活习惯，注意饮食搭配，如果人体血液呈酸性，人就容易疲劳，同时抵抗力也会下降。在食入酸性食物的同时，要吃些碱性食物，以求酸碱平衡。

王爱民说，不少人在节假日过多食用副食品，食盐摄入量就更多了，其血液中钠含量偏高，不利于保持正常血压，多吃含钾较丰富的紫菜、海带、香菇、芦笋、豌豆苗、莴笋、芹菜等，能帮助钠的排出。

长沙市第一医院神经医学中心主

(帅才)

皮肤干最显老  
春季补水有妙方

春季是皮肤最敏感的季节。除了过敏，还有一点尤其重要，就是补水。

春季迅速上升的气温会带走皮肤表面水分，削弱皮肤屏障功能，同时，强劲的春风也是一个不能忽视的肌肤杀手。

肌肤一旦缺水干燥，就易引发脱皮、敏感等问题，甚至令肌肤过早地没弹性，出现长斑等状况，因此要学会判断自己的皮肤是否缺水了。

皮肤干燥自我判定法

皮肤到底干不干燥，有个理论临界值。北京协和医院皮肤医疗美容科主任孙秋宁表示，当皮肤角质层含水量在10%~15%左右时，皮肤处于最舒服平衡状态，当值低于10%时，就会感觉皮肤干燥。

其实，皮肤是否干燥紧绷，也可自己来判断，如，感觉腿部皮肤有点痒且有脱皮现象，嘴唇脱皮，刚洗脸后不抹护肤品感觉皮肤紧绷等，则说明皮肤需要保湿补水了。

在皮肤科医生看来，角质层细胞缺水是皮肤老化的主要根源之一，防治皮肤衰老，首要就是补水。建议每周做2~3次面膜，及时补充水分。注意，在脸上贴黄瓜片、土豆片等基本无效，这些物质是水溶性的，而皮肤吸收是脂溶性的。

除了在“面子”上入手，给皮肤补水，还可从“内在”入手。下面美容界人士教你春季皮肤保湿补水的三大妙方。

补水茶：百合枸杞茶

百合是补水的佳品，尤其是鲜百合，买

回家煮水喝，可给身体补水、滋润皮肤。

先用沸水煮一下干百合，约10分钟左右即可饮用，制出的百合茶很清淡，可当水喝，但脾胃虚寒者不宜喝太多。若想丰富味道，可放几粒枸杞，经常嚼一嚼枸杞，有助于保护眼睛。

补水穴：照海穴

春季保湿护肤，除食补，还可按摩人身上的天然补水穴——照海穴。照海穴位于内踝尖下方凹陷处，是肾经水大量蒸发的地方，按揉此穴可保养皮肤，防止水分丢失，增强补水效果。

按摩时把握力度，按到有微酸胀感即可，可涂点按摩油或精油，防止皮肤损伤。一般每穴按3~5分钟，每天按揉2~3次，下午5~7点按最佳，坚持住，会有明显补水效果。

补水粥：杏仁百合薏米粥

保持皮肤内有足够的水分方可细腻皮肤，中医认为，肺主宣发肃降，因此，细腻皮肤的关键是益肺脏、养肺阴，不妨试试杏仁百合薏米粥。

分别准备甜杏仁15克、百合10克、生薏米100克、大米适量，先将百合、薏米及大米加水煮开后，加入碾碎成泥的杏仁，并用文火煮烂即可。

如果身体缺水，皮肤不够水灵，最根本的就是给身体多喝水。每天保证6~8杯水，饮食上注意多吃新鲜蔬果。

(据《健康时报》)

冬春交替感冒易发  
如何鉴别  
风寒风热感冒

冬春交替之际感冒易发，如何鉴别风寒、风热感冒，及时对症下药？专家提示，患者可通过自行辨识口气等表征来判断感冒类型，辨证施治。

中医认为，冬季常见的感冒有“风寒感冒”和“风热感冒”两种证型，暑湿感冒冬季不常见。风寒、风热的属性并不是因季节而定，而是根据症状表现来区分。一般来讲，冬天气温低，在感冒初起时风寒特征表现明显，但风寒与风热感冒之间可以相互转化。

如何判断感冒属于风寒还是风热？中华中医药学会治未病分会副主任委员、辽宁中医药大学博士生导师朱爱松教授介绍，可通过“五辨”来识别：

**辨寒与汗。**发热重恶寒轻且有汗为风热；恶寒重发热轻且无汗为风寒。

**辨口与痰。**患者自觉口气热或兼燥、口干，有黄痰者为风热；自觉口中不热不燥或凉，痰白稀者为风寒。

**辨鼻。**患者自觉鼻塞，所出之气热或鼻涕稠浊者为风热；鼻无燥热感或觉凉或鼻涕易出且清稀者为风寒。

**辨面色与舌苔。**虽恶寒明显而面白唇红少苔者为风热；面白唇青或恶寒甚，舌薄白者为风寒。

**辨小便。**患者自觉小便微有热感者为风热；无热感而清长者为风寒。

专家表示，感冒初起时，风寒、风热的区分尚不明显。此时，病情较轻，可食用“葱白豆豉豆腐”。治疗风热感冒关键在于发汗，民间常用加盖厚被、喝姜枣水、喝姜粥米汤、热水泡脚等方法，食疗可选择姜糖苏叶饮。治疗风热感冒宜用辛凉之物疏散风热，可以薄荷鸡蛋肉丝汤、煮梨水进行食疗，并结合背部刮痧清内热。(据《经济参考报》)



三亚市社会保险事业局  
关于开展2018年度领取养老金资格认证的通告

各离退休(退职)人员:

为了确保从业人员基本养老保险基金安全,保障广大离退休(退职)人员(以下简称退休人员)按时足额领取养老金,根据全省基本养老保险及离退休人员社会化管理的有关规定,我市将于2018年3月1日启动2018年度领取基本养老金资格认证工作,现将有关事项通告如下:

一、认证范围

由我市社保局发放养老金的人员,包括机关退休公务员和工勤人员、事业单位退休人员和工勤人员、企业单位离退休(退职)人员、企业离休干部遗属均需进行养老金领取资格认证。2018年新办理退休的人员本年度无需认证。

二、认证时间

本年度认证工作于2018年3月1日开始至2018年6月30日结束。

三、认证方式

(一)我市已全面推广使用人脸识别认证系统开展养老金领取资格认证工作。从未采集人脸信息的退休人员,首次认证时必须进

行人脸建模,已建模的退休人员请进行常规认证。人脸识别认证有现场认证(或建模)及网上自助认证(或建模)两种方式。我市退休人员在市辖区内居住或者在本省内异地居住的,可选择就近居住地认证点进行人脸识别认证(或建模)。也可自行登陆全省统一的认证平台(网址: http://202.100.251.117:5555),根据网页提示进行自助认证(或建模)。有自助认证(或建模)需求的退休人员请向认证点工作人员咨询操作流程。

(二)我市高龄、行动不便的退休人员,可向现居住地认证点提出申请上门认证(或建模)服务。

(三)在外省居住的退休人员,可到我设点的社区、农场居等认证点进行人脸识别认证(或建模)。也可自行登陆以上网址进行自助认证(或建模)。

四、认证要求

(一)各认证点应通过“海南省社保待遇领取资格人脸识别认证统一平台”为我市退休人员资格认证(或建模),原则上不再为我市退休人员提供纸质认证服务。前来认证(或建模)的退休人员,必须提供本人第二代身份证原件或其他有效身份证明,经工作人员

核实被认证人身份真实后方可进行认证(或建模)。

(二)各认证点必须使用“身份证阅读器”对退休人员身份信息进行甄别,对不严格把关造成社保基金流失的,我局将按相关规定移交司法机关依法追究当事人责任。

(三)对于在定期限内未认证(或建模)的退休人员,我局将按有关规定暂停发放其养老金,待其认证(或建模)后,自认证的下一个月起补发并正常发放养老金。

五、认证地点及联系方式

(一)吉阳区认证点: 榕根社区(88756395)、港门村社区(88360586)、红沙社区(88221640)、商品街社区(88667273)、下洋田社区(88672552)、春光社区(88630503)、新村居委会(88710562)、荔枝沟居委会(88758766)。

(二)天涯区认证点: 天涯区社保中心(88344500)、天涯区政府政务中心(88911027)、儋州村社区便民服务站(88363353)、新建社区便民服务站(88256101)、群众社区便民服务站(88276100)、和平社区便民服务站(88699172)、光明社区便民服务站(88261740)、机场社区便民服务站(8822903)、榆墟社区便民服务站(88237080)、金鸡岭社区便民服务站(88240419)、春园社区便民服务站(88365895)、红旗街社区便民服务站(88238785)、建设街社区便民服务站(88275855)、朝阳社区便民服务站(88250033)、友谊社区便民服务站(88296080)、南海社区便民服务站(88217205)、岭北社区便民服务站(88290657)、鸭仔塘社区便民服务站(88612227)、场站社区便民服务站(88290056)、西岛社区便民服务站(88912588)、羊新社区便民服务站(88348933)、育

春路社区便民服务站(88288235)、三亚湾社区便民服务站(88695966)、槟榔村便民服务站(88911345)、妙林村便民服务站、水蛟村便民服务站、羊栏村便民服务站(88341606)、梅村村便民服务站(88339976)、桶井村便民服务站(88343463)、海坡村便民服务站(88335391)、回辉社区便民服务站(88341815)、抱前村便民服务站(88346521)、抱龙村便民服务站、台楼村便民服务站、马岭社区便民服务站(88911239)、布甫村便民服务站、黑土村便民服务站、红塘村便民服务站、塔岭村便民服务站、文门村便民服务站、过岭村便民服务站、新联村便民服务站、立新村便民服务站。

(三)海棠区认证点: 海棠区政府政务中心(88810109)。

(四)崖州区认证点: 崖州区社保中心(88831198)、文明社区居委会(88846075)港门村委会(88840652)、梅山办事处(88839753)。

(五)农场居认证点: 南田居便民服务中心(88812881)、东风便民服务站、爱泉便民服务站、长田便民服务站、响水便民服务站、南滨居便民综合服务中心(88834270)、立才居便民综合服务中心(88951077)、南新居便民综合服务中心(88380809)、亚龙便民服务站、南岛居便民综合服务中心(88612289)、前进便民服务站、富岛便民服务站、新华便民服务站。

(六)其他认证站点: 4802工厂(8859200)、市社保局社会化管理服务科(市人力资源市场大楼9楼901室(88689468))。

三亚市社会保险事业局  
2018年2月26日