

# 健康周刊 Health

◎最贴心的健康专家

健康日历

5.6  
世界哮喘日

## 5月6日是第11个世界哮喘日,专家建议市民关注生活中的过敏原 哮喘,不能根治但可以控制

四五月份正是季节交换的季节,也是南京的梧桐树下毛毛雨的时刻,记者从医院获悉,每年的春末夏初的确是哮喘病发作的一个小高峰。在5月6日第11个“世界哮喘日”来临之时,呼吸科专家告诉记者,今年世界哮喘日的主题为“哮喘是可以控制的”,建议市民关注生活中的过敏原,从细节上防治哮喘疾病。

### 大城市哮喘发病人数多

城市哮喘患病情况有所上升,尤其是发达地区的人。据了解,长期生活在工业文明塑造的环境中,车多人多的城市,空气污染指数很高。这是居民发病的原因之一。化学物质和“城市绿化卫士”树木花草也有可能成为引起哮喘病的“元凶”,家庭中家具油漆所散发的化学物

质、树木的分泌物如花粉等很容易引起人们呼吸道过敏,最终导致哮喘病的产生。

生活中的过敏原也不容忽视,眼下南京的天气逐渐变热,据南京鼓楼医院呼吸科主任张德平教授介绍,空调、风扇、窗帘中的尘螨,家具中的霉菌,各种食物,以及蟑螂和其排泄物等都是最常见的室内过敏原,都会引发过敏症状,因而患者的居家卫生一定不能忽视。

### 哮喘病人可能心理过敏

“哮喘发作还与心理因素也有一定联系”,江苏省中医院呼吸科主任徐丽华介绍说,类似的事例在生活中和临床上有很多。例如:一位与吸入某种花粉有关的哮喘病人突然看见花瓶中插着一束含苞欲放的鲜花,顿时“如临大敌”,哮喘发作,当得知那是一束假花后,哮喘很快就平息了;一位哮喘病人在候诊室内排队就诊时,邻座的病人哮喘发作,自己也就随

之发病;某哮喘病人总是随身携带着平喘气雾剂备用,但外出时从未发作过,这次出差却忘了带,结果刚上列车就发病了。

因此,医生建议哮喘患者保持精神愉快、乐观开朗、心境平和是防止哮喘复发的重要措施。首先应了解哮喘病的有关知识,树立战胜哮喘的信心,消除紧张情绪,减轻压力,患者家属在这方面应对患者进行鼓励和开导,协助患者克服恐惧心理。

### 积极治疗争取病情稳定

支气管哮喘是一种慢性炎症性疾病,由于其遗传性过敏性体质,一般认为哮喘是难以治愈的,这就意味着病人一生都会受到疾患的侵袭。但这并不意味着病人不能过正常人的生活。哮喘是一种来去匆匆的疾病,急性发作的病人经过短时间的治疗,病情可以很快得以控制,如有合理的治疗方案,症状可以完全消失,数月甚至更长时间不发作,这只

能称为病情稳定期,而不能称为治愈。

据了解,支气管哮喘治疗方法很多,常用的有药物治疗、免疫调节治疗、心理疏导治疗、物理疗法、食疗等。徐丽华主任对记者说,对于早期的、症状轻的哮喘,可以尝试用中药治疗。中医主张辨证论治,即根据病人的体质来对症下药,而缓解期则又要根据整体情况,采取益气固表或益气养阴的方式进行调整。

张德平主任认为,虽然支气管哮喘很难根治,但如果给予积极而合理的治疗,部分成人可以控制病情,有的人几年甚至十几年不发病。“目前一般认为,遵医嘱坚持规则用药,三个月不发作的话,便可以逐渐减少药量,但具体用药时间还是因人而异,根据病人的具体情况来定。”不过,在某些诱发因素的作用下,病人若干年后仍有复发的可能。因此,病人应注意生活规律,避免诱发因素,争取更长时间的稳定。快报记者 金宁

### 资料链接

#### 支气管哮喘药膳方

**冷哮型**  
[临床表现] 喘息哮喘、痰白清稀或呈泡沫状,口不渴或渴喜热饮,胸膈满闷、面色青白,舌淡紫,苔白滑,脉浮紧。或兼见头痛、恶寒、发热、无汗等表现。

[食疗药膳]  
白果煲鸡:白果150克(去壳)和嫩鸡肉300克,用猪油同炒熟,加入适量水、盐、味精、葱段,文火再煲半小时,即可食用。

**热哮型**  
[临床表现] 面赤唇红、喘息哮喘、痰黄而粘稠,口渴喜冷饮、大便干结,舌红,苔黄腻,脉滑数。或兼见发热、恶风、自汗等表现。

[食疗药膳]  
萝卜马蹄汁:白萝卜、马蹄去皮捣汁各50克,炖热服。



# 买螺旋藻认准“优藻”标识

“第三届中国营养产业高层论坛·国际螺旋藻营养论坛”在北京落幕,一枚代表着品质、技术、实力的“优质螺旋藻”标识正式发布,绿A螺旋藻因在原料和成品上的高品质获得首枚“优质螺旋藻”标识。南京市场上的螺旋藻产品目前仅有绿A获此标识。“优质螺旋藻”标识的颁布也意味着未来的螺旋藻市场,广大消费者将有“标”可依。

“优质螺旋藻”标识已成为行业顶级质量控制的权威认证,因为获得该标识的监管与检测过程非常严格,必须通过每年30次自检、6次外埠抽检、1次京沪疾控中心送检三重检测合格后,才能获得“优质螺旋藻标识”,标识张贴在外包装上,便于消费者识别。标志即是对质量稳定可靠的认定。

随着10多年来螺旋藻营养价值的被认可,人们把越来越多的健康投资聚焦在螺旋藻上。云南丽江程海湖作为世界上三大天然螺旋藻产地之一,南京消费者都认可云南螺旋藻的天然品质,但却形成了来自程海湖的螺旋藻就是好螺旋藻的认识误区。目前南京市场螺旋藻产品就有十多个,一些厂家于是抓住消费者这一消费误区,打出“天然”“程海”大旗,“程海湖”成了他们销量的保证、护身符。然而,程海并非挡箭牌,事实说明,消费者亟待走出螺旋藻产地的困惑。

很多消费者并不懂得辨别螺旋藻优劣的标准,一听说是叫程海的就更是认为其质量得到了保证。然而事实完全相反,“程海”并不等于品质的保证。螺旋藻由于生长环境、加工工艺、设备及技术上的差异,产品品质千差万别。如果螺旋藻产品没有相应的原料控制、成品质保科技,很容

易出现质量瑕疵,甚至一些螺旋藻在服用时间长后还会带来健康隐患,其结果是得不偿失。因此购买螺旋藻一定要认准“优质螺旋藻”标识。

此外,选购螺旋藻时还要参照以下要点:

### 蓝帽子——螺旋藻保健食品的标志

绿A产品包装正面左上角有一顶蓝色的小帽子,蓝帽子下面有“保健食品”四个字,这是国家让消费者辨认区分真假保健品的特制标志,没有这个标志的螺旋藻就不是保健品。这个蓝帽子标志必须标注在产品外包装的左上角。

### 批准文号——螺旋藻保健食品的身份证

“卫食健字号”是国家卫生部批准的保健品,“X卫食准字”只是地方批准的普通食品,不具备国家认定的保健功效,制造标准千差万别。“卫食健字”与“卫食字”一字之差,安全、效果保证之间大有不同。

### 成份表——螺旋藻有效的隐性指标

必须标明成份表为本产品的检测结果,如:“100克绿A螺旋藻精片所含主要营养成份”,而不是“100克螺旋藻的主要成份”,后者是泛指螺旋藻而不是本产品。另外,成份的齐全与含量更是衡量品质的重要指标。

### GMP认证——螺旋藻产品质量的保证

GMP认证是和国际接轨的食品医药企业良好的生产流程和管理规范。是保健食品质量安全的专业认证,没有这个认证的就不是保健品。

绿A天然螺旋藻独有五大保健功能,功效全面、方便!绿A也具备多项认证,专业、安全放心!绿A领先的生物科技,使产品品质不断得到提升!绿A凭借着天然的资源、领先的科技跻身世界螺旋藻三强,与日本的DIC、美国的Cynotech并称世界螺旋藻三巨头。

### 绿A独特的产品优势

独有四项功能:功效全面、方便!

在国内数千种保健食品中独有的同时具备抗疲劳、耐缺氧、免疫调节、调节血脂功能产品,过去要买几种产品才能达到的功效,现在绿A一次搞定。

### 满足多种人群需求:健康维护多面手!

提供丰富均衡的维生素、矿物质,优质高含量植物蛋白,同时针对多种亚健康状态并帮助多种疾患的养护和预防保健。

### 具备多项认证:专业、安全放心!

卫生部保健食品功能验证、保健食品生产流程GMP认证、原料质量控制HACCP认证、绿色食品证书等专业认证重重把关,带来更多安全保障。

### 品质源自天然:区别于人工养殖!

螺旋藻必须在高碱性的淡水中繁殖,而全世界数以万计的湖泊中符合此条件的仅有三处——中国的云南程海湖、非洲的乍德湖、墨西哥的Texcoco湖。绿A即源自纯正程海湖天然螺旋藻。

### 螺旋藻行业巨人:

#### 实力提升品质,品质决胜市场!

从1989年起在程海湖陆续投资4.8亿元建成38万平米的超大型天然螺旋藻原料基地,拥有世界螺旋藻保健食品50%的产能。国内螺旋藻市场领军品牌,畅销100多个大中城市,并出口30多个国家。

#### 领先的生物科技:

#### 使产品品质不断得到提升!

绿A通过螺旋藻优良品系产业化开发的系统工程,选育出了获国家科技进步奖的“程海3号”优良藻种,并在螺旋藻生长动力学模型和营养调控模型研究、产区光导技术、干燥灭菌、污染防治技术等许多领域处于世界领先水平。



## 绿A助健康,财富跑过CPI

## 健康跑过CPI

由于CPI居高不下,你有降低家庭CPI的办法吗?

由云南卫视和绿A共同举办的大型公益活动——2008绿A乐活汇,给你一个释放压力,展示健康快乐的空间!保持健康就等于降低了您和家人的CPI!保持乐活的精神,提高您的生活品质!2008绿A乐活汇期待您的参与!更多优惠和奖品等您拿!购买产品参加活动,优惠及活动细则请致电专卖店!

活动期间购买绿A优惠多多 促销力度年度之最  
参加“决胜紫金之巅”登山活动 健身又赢奖  
乐活趣味赛好玩又有好奖拿

活动总冠军参加云南卫视全国赛区颁奖盛典

## 参与就有惊喜,多重大奖等你拿!

- 买就送
- 电视抽奖
- 乐活健康登山赛
- 乐活趣味赛
- 乐活家庭健康之星
- 与明星偶像同场娱乐

活动时间:应消费者要求延长至5月15日

咨询电话:025—84404022/81622958

活动地址:绿A专卖店—南京市白下区户部街抄纸巷2-102号(羊皮巷菜市场斜对面)/南京市中央路255-6号(公交总站站台旁)/先声健康连锁大药房/金陵大药房/宝丰大药房/中联大药房/筑康连锁药房/建军连锁药房

(在法律允许范围内活动解释权归绿A公司所有)