

1月防过敏,2月要护心,3月保睡眠……

## 2015,把健康那些事写进日历里

微博热传的“健康日历”靠谱吗?南京专家表示,可作参考,但不必这么刻板

新年伊始,一本健康日历在微博热传,1月防过敏,2月护心……日历中,每个月都有健康方面的注意事项。现代快报记者采访了一些南京的专家,他们表示,这本日历说得都没有错,但是并不需要这么刻板,健康是每天的事情。专家也根据南京的情况,进行了相应的解读和细化。 现代快报记者 刘峻

## 1月 预防室内过敏

冬天紧闭门窗,霉菌等等都留在室内,容易诱发哮喘等疾病。增加居室通风,预防过敏。

**[专家解读]**  
防过敏,季节性不明了

南京同仁医院呼吸内科主治医师张连霞说,冬季确实容易室内过敏,确实需要经常通风。不过,从总体发病率来说,过敏病发的季节性不明了。这可能是因为过去过敏原单一,现在过敏原更加“丰富”,导致就诊人数增加。

## 2月 冬春之交要护心

冬春之交,早晚温差大,有高血压、冠心病等慢性疾病的患者应多加预防。

**[专家解读]**  
2月护心?12月、1月最危险

2月确实要护心,不过,更危险的是在12月和1月。南京市疾控中心监测数据显示,2013年,春冬季的死亡人数要明显高于夏秋季。其中1月、12月份死亡人数最多,分别达到3652人、3831人,占全年死亡人数的9.81%和10.29%。在死因排名中,心脑血管疾病排在首位。天气越冷,越容易发病。

## 3月 试着睡个好觉

3月21日为世界睡眠日,随着白天时间的延长,3月是培养睡眠习惯的最好时间,特别是睡眠不好的孩子。

**[专家解读]**  
睡眠每天都很重要

南京脑科医院专家告诉记者,一年四季都需要培养好的睡眠习惯,特别是孩子。4月、5月份是万物复苏的时候,和自然界的其他生物一样,大多数孩子在这段时间生长最旺盛。

## 4月 让牙齿更健康

人体在春季新陈代谢旺盛,激素分泌增多,尤其增加了对骨骼、牙齿生长的良性刺激,这个时候是全家护齿的好时期。

**[专家解读]**  
牙齿需要常年护理

江苏省口腔医院沈家平主任医师带领他的团队,对南京城区8岁学生龋病流行状况进行抽样调查,结果显示,8岁学生恒牙患龋率为19.86%,乳牙患龋率为52.11%,也就是说,8岁孩子中,超半数孩子有蛀牙。牙齿与睡眠一样,都需要日常的维护和保养。

## 5月 当心蚊虫叮咬

这个时期蚊虫喜欢藏匿在阴凉潮湿的地方。

**[专家解读]**  
5月防蚊虫?确实这样

南京疾控中心蚊虫专家郑一平说,一般最高气温在25℃以上,是蚊子繁衍适宜的温度。确实,从5月份起,外出要注意蚊虫叮咬,因为南京第一代蚊子出现的时间为4月份和5月份。不过,让人“不堪其扰”应该是6月下旬和9月上旬,这两个时期是南京蚊虫活跃高峰期。

## 6月 别让皮肤晒伤

涂防晒霜在夏季尤为关键,长时间户外活动会增加患皮肤癌的风险。建议每两个小时就要涂抹一次防晒霜。

**[专家解读]**  
6月防紫外线?7月更要当心

南京的紫外线究竟能有多强?统计数据显示,南京夏季紫外线辐射最强时,每平方米接收到的辐射量达31瓦,紫外线指数达到了最高等级的5级,不适宜外出。如果在这样的天气下,不涂抹任何防晒产品和保护,只需要短短20分钟就能将人的皮肤晒伤。数据还显示,紫外线平均辐射最强的日子是6月30日,但紫外线辐射最强的月份则是7月,其次是8月和6月。

## 7月 带全家去户外

夏季昼长夜短,正好适合全家一起活动。

**[专家解读]**  
7月多运动?南京不太适合

7月的南京昼长夜短,但是天气太过炎热了,长时间的户外运动不太合适。这个时期倒是可以选择休假,全家去旅游。

## 8月 多吃新鲜蔬果

这个时候,许多新鲜水果蔬菜已经上市。每人每天最好摄取5种以上蔬果。

**[专家解读]**  
营养均衡最好天天实现

至于8月多吃水果蔬菜,南医大二附院营养师梁婷婷说,营养不是在一时,而是贵在坚持,营养均衡最好天天都能实现。

## 9月 注意保护眼睛

孩子9月走入课堂,面对繁重的课业,这个时候家长要注意培养孩子用眼习惯。

**[专家解读]**  
9月护眼?寒暑假更要注意

南医大二附院东院眼科主任张晓俊说,9月注意保护眼睛,实际上,一年四季都该如此。更关键的,现在暑假和寒假,孩子的视力下降更明显。江苏省人民医院眼科主任医师刘虎遇到过一个病例一个暑假近视度数上升了300度,这个速度是相当可怕的。“在一段时间内高频率高强度用眼,会导致眼睛疲劳、调节能力变差,这个时候度数上升就会非常快。”刘虎告诉现代快报记者,每年寒暑假,来看近视的人数要占到总门诊数的60%。

## 10月 注意防流感

秋冬是流感高发期。

**[专家解读]**  
这时确实是流感高发期

南京市疾控中心专家表示,江苏省的流感流行期为每年10月到次年3月,由于流感疫苗接种后需要过30天抗体才能达到高峰保护水平,因此10月份是开始接种流感疫苗的最佳时期。接种了流感疫苗并不意味着绝对不会被传染流感,平时还需加强身体锻炼,多开窗通风,经常保持个人和环境卫生。

## 11月 少吃甜食

临近年末,天气变冷,饮食容易高糖高热量。

**[专家解读]**  
少吃甜食,这个是对的

11月天气逐渐寒冷,人们对热量的需求增大,江苏省人民医院营养科医生李群认为,甜食不是不能吃,但是营养一定要均衡。比如很多人冬天爱喝珍珠奶茶,一杯热量有550卡,这相当于你一口气吃了6个鸡蛋,需要你中等速度行走5-6个小时才能消耗掉。除了糖,很多珍珠奶茶里还用了大量的反式脂肪酸类成分,比如植脂末、奶精,这些成分的热量也很惊人,却不能给你牛奶所具备的营养成分。

## 12月 小心抑郁症

冬季阳光照射少,容易情绪低落,这个时候多帮助身边的人,有利于改善抑郁情绪。

**[专家解读]**  
日照减少,抑郁高发

南京脑科医院主任医师姚志剑说,南京抑郁症高发期是梅雨期、秋冬,都是因为光照减少,特别是冬天。