



四川省医学科学院
四川省人民医院

健康资讯电子期刊

JIANKANG ZIXUN DIANZI QIKAN

2014年12月刊

E-JOURNAL OF HEALTH INFORMATION

Dec 2014

本期话题： 冬季保健

健康管理 · 健康体检中心

目录

- 冬日保健按摩法
- 不容忽视的冬季肠胃炎
- 秋冬季节话感冒
- 隆冬时节的室内“隐形杀手”
- 芳香疗法—我和芬多精有个约会
- 冬季常见健康问题
- 环境雌激素

冬日保健按摩法

在寒冷的冬季，人体正值阴长阳消的抑制状态，往往容易出现手足发凉等情况，需要经常进行自我按摩，促进血液循环、消除疲劳、有益五脏。

冬季护肾按摩三法

肾为“先天之本”、“生命之根”，冬季气温较低，肾又喜温，肾虚之人容易出现内分泌紊乱、免疫功能低下、并影响其他脏器。常按摩以下三个穴位可保持肾精充盛、肾气健旺。



揉丹田

丹田位于脐下一寸至二寸处，将手搓热后，用右手中间两指在该处旋转按摩50-60次，能健肾固精，改善肠胃功能。

按肾俞

肾俞穴位于第二、三腰椎间水平两旁一寸处，两手搓热后用手掌上下来回按摩50-60次，两侧同时或交替进行。对肾虚腰痛等有防治作用。

摩涌泉



涌泉穴位于足心凹陷处，为少阴肾经之首穴。用右手中间三指按摩左足心，用左手中间三指按摩右足心，左右交替，各按摩60-80次，至足心发热。能强筋健步、引虚火下行、对心悸失眠、双足疲软无力等有防治作用。

以上三法，依次而行，早晚各一次。

冬季穴位按摩增强免疫



干洗脸

先将两手掌互相擦热，紧贴面部，然后两手由鼻翼两旁开始，经目内眦、眉头等处到达前额，然后两手分开、横推至两鬓，两掌心也随之掩耳而过，再由两鬓向下，经过颞部太阳穴及耳前、面颊等部，返回到鼻翼两旁之起点。如此一上一下擦面共 20 次，早晚各一次。可增强面部皮肤、肌肉弹性，有明目、固齿、减皱及美容的作用。

梳头皮

先将两手弯曲成钩状，用五指从上到下往后梳，先梳顶部，再梳侧头部，共 30 次，然后双掌按摩头皮 20 次。此法可促进脑部血液循环、防治头痛头晕、使头脑清醒。

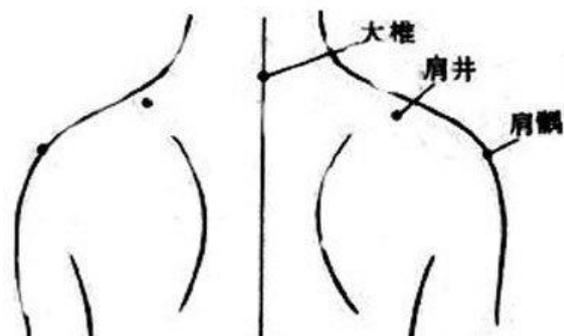


按迎香

迎香穴位于鼻翼两侧，鼻沟中，左右各一。用两手大拇指基部背侧互相擦热，轻轻地沿鼻梁两侧各擦 20 次。而后用两手食指尖端，点揉左右侧迎香穴各 10 次。可促进鼻黏膜血液循环、增强正常分泌，湿润鼻腔，预防感冒和防治鼻炎。

拿肩井

肩井穴位于肩部中部、肌肉较丰富的地方。两手拇、食、中三指分别拿对侧肩井穴。拇指在前，食、中指在后，提拿 10 次。能起到疏风、驱寒、解表的作用。



捻委中

委中穴位于膝盖骨正后方，窝正中，左右各一。分别用右手拇指捻左腿委中穴、用左手拇指捻右腿委中穴，各20次。有防治腰背痛的作用。



女性冬季按摩三法

大迎穴——消除双下巴



大迎穴位于面部下颌骨部位，食指、中指和无名指并拢伸直，将无名指置于嘴角处，食指所感觉到的动脉搏动处便是。双手拇指指腹按于大迎穴，其他手指支持于面部，按摩30次，以局部感到酸胀为好，可以消除双下巴，预防脸部松弛。

地机穴——缓解痛经、健脾渗湿

地机穴位于人体的小腿内侧，内踝尖与阴陵泉穴（小腿内侧，膝下胫骨内侧凹陷中）的连线上，阴陵泉穴下3寸。可用食指指腹点按地机穴周围，寻找最敏感点，用拇指的指腹由轻及重地按压敏感点，以能忍受为度。坚持按压1分钟，每天进行1-2次。有健脾渗湿的功效，可以治疗腹胀、腹痛、食欲不振等脾胃方面的问题，还可以治疗女性月经不调、痛经等。



大敦穴——怕冷、精神不振



大敦穴位于脚大拇趾趾甲靠第二趾一侧2毫米处。采用指压法：指压时强压7-8秒，慢慢呼气，反复多次。适用于冬季怕冷、易困、精神不振的人群。

虽然按摩能防治很多疾病，但也有一些情况是不适合做按摩的，例如患有急性损伤、局部水肿、局部炎症、开放型损伤如骨折、破损等，以及严重的心脏病、高血压、肾功能衰竭等疾病的人。

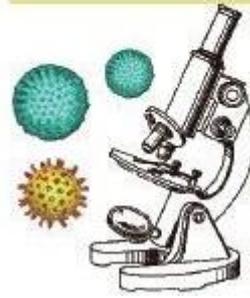
编辑 Sylvia

不容忽视的冬季肠胃炎

在大多数人的认知中，肠胃炎主要发生于夏季，但事实却并非如此。轮状病毒为冬天最常见的肠胃炎，也是全世界最常见的小孩肠胃炎。

轮状病毒在电子显微镜下呈轮子状，因此得名。轮状病毒主要的传染途径是透过饮食传染和人与人的接触（如握手、共用饮食器具或玩具等）。这病毒十分顽强，且可在器皿上生存数天，因此很容易便在幼儿园中传播起来。它的主要传染方式是口粪传染，所以处理完尿布及进食前务必洗手，有时大人也会被小孩传染而出现类似的状况。

轮状病毒在电子显微镜下外形貌似车轮。



轮状病毒的潜伏期一般为 2-4 天，病毒会攻击肠胃黏膜细胞，使其不能吸收营养。病发初期通常会呕吐、发烧或出疹，经过 24--48 小时后，会转为腹泻，腹泻可以持续 14 天，但大多在 7-10 天内便会自行产生抗体，继而痊愈。小部分病人呕吐及腹泻的情况会较为严重，若处理不当，可能会引起脱水，并流失大量电解质，甚至引起酸中毒、休克及死亡。如发现眼眶凹陷，口干无口水，皮肤干燥、皱缩无汗、小便次数大量减少、呼吸急促、嗜睡或昏迷等脱水现象，应立刻送院诊治。

轮状病毒感染后的典型症状是像轻微感冒的样子，第二天开始呕吐，接下来则是肚子拉个不停，如果继续平常的饮食，那么拉个十天、八天也不足为奇。母乳喂养者，一般继续饮用，若腹泻不能改善，考虑吸出母乳后，加以稀释喂食，如果不行，则应考虑点滴注射。婴儿配方喂食者，最好暂时改用不含乳糖的婴儿配方。较大的孩子，则不妨喂以米汤、稀饭等，均有助于腹泻的改善。



临床上常说的香蕉、米饭、苹果等都是小肠功能受损后较易吸收的食品，大孩子可以考虑使用。然而，如果连这些简单的饮食或给予电解质饮料之后，腹泻仍不止，禁食并打点滴输液是最适合的治疗方法，不仅可以改善腹泻，更可预防脱水。

编辑 serein

秋冬季节话感冒

感冒为常见病，虽然算不上什么大病，但是由于感冒使机体抗病力下降而易于导致其他疾病，如感冒可以并发急性中耳炎、急性鼻窦炎、急性心肌炎以及风湿热、肾炎等病症，慢性病患者则可因感冒而使病情恶化。所以，应当重视感冒的防治。



引起感冒的病毒主要隐藏在人的鼻腔和咽喉部，当感染者说话、咳嗽或打喷嚏的时候，病毒会随着唾液飞沫漂浮在空气中或黏附在物品上。健康人吸入这种被污染的空气，或接触了黏附有病毒的物品，就有可能染病。在人体受凉、抵抗力下降的情况下，更容易“中招”。

由于引起感冒的病毒种类很多，病毒相互之间没有交叉免疫力，容易使人反复患病。以下几招，可有效预防感冒。

- ◆ 患者咳嗽、打喷嚏时，带病毒的唾液可飞溅到约 1 米远，当你发现有人要打喷嚏或咳嗽时，应尽快退到 1 米之外。如果是在电梯或公共汽车上遇到这种情况，则可马上转过身去，因为人的眼睛和鼻子是最容易被传染的。
- ◆ 不要在封闭的空间久留，空气不流通的地方容易滋生感冒病毒。办公室是易传染感冒的地方，如果避不开这些地方，可以用淡盐水使鼻子经常保持湿润。
- ◆ 多喝水，大量的水可以将病毒从身体中带走。
- ◆ 两手微握拳，以屈曲的拇指背面上下往返按摩鼻翼两侧。每日上下午和按摩 15-30 次，以局部红、热为度。可改善鼻部血液循环，促进粘膜细胞分泌，并通过纤毛的“定向摆动”，将感冒病毒及其有害的代谢物排出体外。



- ◆ 每天进行 30~45 分钟的有氧锻炼，如散步、骑车、跳舞等，可极大增强人体抵御感冒的能力，避免患上呼吸道传染病。

- ◆ 要保证充足的睡眠时间，发现有感冒的征兆，要立即休息。若早期处理得当，可以及时阻止病情的发展，利用自身免疫力，将病毒消灭在萌芽之中。有的人在感冒早期睡一觉就好了，就是这个道理。美国哈佛



大学医学院的研究人员发现，人在睡眠时，体内可制造出一种叫“胞壁酸”的物质，有增强人体免疫力的作用，能加速感冒及其他病毒疾病的康复。因此提出睡眠也是一种治疗方式，特别是对感冒尤为适用。

- ◆ 有些病毒可以在患者手摸过的地方存活 3 小时，因此，经常洗手的人能远离感冒。另外，不要养成揉鼻子、抠鼻孔的坏习惯，这样很容易把手上的病毒带到最易被传染的部位。

专业 8 步洗手法



①取适量产品于手心



②掌心相对，手指并拢，相互揉搓。



③手心对手背沿指缝相互揉搓，交换进行。



④掌心相对，双手交叉沿指缝相互揉搓。



⑤弯曲各手指关节，双手相扣进行揉搓，交换进行。



⑥一手握另一手大拇指旋转揉搓，交换进行。



⑦一手指尖在另一手掌心旋转揉搓，交换进行。



⑧如有必要，揉搓手腕，交换进行。

注意事项：

- 1、在流动水下，使双手充分淋湿。
- 2、取适量洗手液，均匀涂抹至整个手掌、手背、手指和指缝。
- 3、认真揉搓双手至少15秒钟，应注意清洗双手所有皮肤，包括肤背、指尖和指缝，具体揉搓步骤见上图。
- 4、在流动水下彻底冲净双手，擦干，取适量护手液护肤。

- ◆ 由于手拇指根部(医学上称为大鱼际)肌肉丰富,伸开手掌时,明显突起,占手掌很大面积。大鱼际与呼吸器官关系密切。每日搓搓,对于改善易感冒的体质大有益处。其方法是:对搓两手大鱼际,直到搓热为止。搓法恰似用双掌搓花生米的皮一样。一只手固定,转另一只手的大鱼际,两手上下交替。两个大鱼际向相反方向对搓,大约搓一到两分钟,整个手掌便会发热。这样做可促进血液循环,强化身体新陈代谢,所以能增强体质,故而不易感冒。
- ◆ 在感冒初期,病毒会在鼻腔黏膜上大量复制,而病毒是怕热的。在大口茶杯中,装入开水一杯,面部俯于其上,对着袅袅上升的热蒸气,作深呼吸运动,直到杯中水凉为止,每日数次。
- ◆ 每日早晚坚持用冷水洗脸,这样可增加面部的血液循环,提高抗病、耐寒能力,从而预防感冒的发生。此法一般从夏季开始,秋冬不辍,以增强适应性。
- ◆ 将食醋以冷开水稀释,配制成 5%-10%溶液滴鼻,每日 4-6 次,每侧鼻孔滴入 2-3 滴,对治疗感冒及流行性感冒有很好的疗效。尤其是感冒初期,疗效更佳,食醋可杀灭潜伏在鼻咽部的感冒病毒。在感冒流行期间,用食醋滴鼻有可靠的预防作用。另外,食醋熏蒸也可治疗感冒,将 100 克食醋放在火炉上熏蒸,室内不仅顿时生香,而且醋分子飘散在空气中杀灭室内的感冒病毒,能有效地防治感冒发生。感冒流行期间,每日最好熏蒸食醋 1-2 次。
- ◆ 热水泡脚,每晚用较热的水(温度以热到不能忍受为止)泡脚 15 分钟,要注意泡脚时水量要没过脚面,泡后双脚要发红,才可预防感冒。
- ◆ 按时接种流感疫苗。



编辑 梦秋

隆冬时节的室内“隐形杀手”



天气逐渐变冷，人们都愿意在温暖的室内活动，室内潜伏着的“隐形杀手”应该引起人们的重视。冬季门窗紧闭，室内有害物质的浓度会渐渐增高。装饰装修造成的室内环境污染危害会更严重。

在寒冷的冬天，人们一走进各公共场所，一股热气就会扑面而来。长时间置身其中，便会觉得有一种窒息的感觉。客运站、商场、宾馆等公共场所的二氧化碳含量时有超标。据专家介绍，二氧化碳的含量是判断空气污浊与否的综合性间接指标，公共场所的二氧化碳含量应小于等于 0.15%。

每到冬季，气候非常干燥，室内缺少湿润、洁净的空气，白喉、流感、百日咳、脑膜炎、哮喘、支气管炎等的发病率显著增加。导致上述疾病的原因很多，除了冬季温度偏低、温差变化大导致人体抵抗力下降外，还有如下两方面的原因：

其一，环境湿度过低使流感病毒和致病力强的革兰氏阳性菌繁殖速度加快，而且随粉尘扩散，引起疾病流行。

其二，环境湿度过低可使人的呼吸系统抵抗力下降，诱发和加重呼吸系统疾病。

因此，从某种意义上说，克服干燥就是克服流行病。冬季，居室气候的最佳温度为 18℃-25℃，湿度 45%-65%RH。

加湿器可将湿度控制在最适合人体的湿度范围内，既可抑制病菌的滋生和传播，还可提高免疫力。

要注意合理通风。写字楼和百货商场等公共场所要注意增加室内新风量。家庭每天开窗换气不少于两次，每次不少于 15 分钟。用煤炉取暖和使用燃气热水器的家庭更要注意安装通风装置。此外要利用室内空气净化设备消除室内环境污染，提高室内空气质量。要多做室外活动，少去人多的公共场所。



编辑 无涯

芳香疗法——我和芬多精有个约会

早在公元前 4 世纪，“医学之父”，古希腊名医希波克拉底就指出，“通往健康之路的秘诀是每天进行一次芳香浴和芳香按摩”。“芳香疗法”萌芽于古埃及和古印度，之后流传到了古希腊、古罗马和阿拉伯，并发扬光大。1937 年，法国化学家 Rene_Maurice Gattefosse 偶然发现了薰衣草的治伤功效，并在其书《芳香疗法》中首次提出 Aromatherapie（英语：Aromatherapy）的概念。之后，芳香疗法流行于世界各地。



精油是由植物各部分（如根、茎、叶、花瓣、种子、果皮和树皮等）的微小腺体产生，是一种复杂的多成分混合物，包括萜类、酚类、醇类、醛类、酮类、烯类和醚类化合物与有机酸。精油之“精”，是因为生产少量精油就需要耗费大量植物原料，尤以花瓣精油为最，比如大约要 4000kg 玫瑰花瓣，才能提取 1kg 玫瑰精油。好的精油，打开盖子就能闻到芳香气味，质量较差的精油要靠近才能闻到。

✚ 芳香疗法的治疗效果

芳香疗法除了有宜人的香气外，更重要的是具有杀菌抗菌作用，且能增加人体的免疫力，对人体各部位的不适或病痛都有一定的疗效或辅助疗效。如：

- ◆ 神经系统：放松精神、减轻烦躁、忧郁；消除疲劳、抑制过度兴奋；有助于集中注意力、增强记忆。
- ◆ 消化系统：治疗反胃、腹泻、胀气、口臭、呕吐、痔疮和消化不良。
- ◆ 呼吸系统：治疗气喘、感冒、咳嗽、喉咙痛、支气管炎、扁桃腺炎和鼻窦炎等。
- ◆ 皮肤：治疗较轻的局部烧烫伤、割伤、蚊虫叮咬及一些常见皮肤病；护肤、防老化松弛。
- ◆ 泌尿系统：治疗轻微的膀胱炎、尿道炎和前列腺炎等。

✚ 使用方法

芳疗用精油的使用方法一般为三类，吸入、按摩和摄取。

◆ 吸入：

吸入是精油进入人体最快的方式，方法一般有五种。

- ① 直接吸入：最简单的方式。将精油浸在手帕上或薄纸上，让鼻子直接嗅吸，通过深呼吸将精油芳香分子吸入；
- ② 蒸汽吸入：将精油加入适量的热水中，水蒸气将精油香气散发出来，面对热水用口鼻将带有香味的水蒸气吸入；
- ③ 薰香吸入：将精油加入薰香台或薰香灯内，再用无烟蜡烛或电力加热，使精油芳香分子散布在空气中，用深呼吸将空气中的芳香分子吸入；
- ④ 喷雾吸入：将精油滴入蒸馏水里制成喷雾剂喷入空气中，亦可直接喷在人身上(喷时要闭上眼睛)，使人吸入；
- ⑤ 沐浴吸入：盆浴时，将精油加到热的洗澡水里，芳香分子随水蒸气散发在浴盆上方的空气中，人在洗澡时吸入，亦可轻柔按摩相关部位，让精油渗入皮下组织，达到治疗目的。

◆ 按摩：

芳香疗法中最舒适、最有效的方法。精油的各种成分的分子结构小，极易渗透皮肤，3分钟可到达真皮层、5分钟可到达皮下组织，渗透最快的精油大约30分钟到达血液里并有助于精油分子吸收，使身心松弛，能活络血液，促进免疫力。此外，在按搓揉摸压，能有效在不知不觉中使聚的废弃物和毒素进入血管和淋巴系统，再由人体的排泄器官排出体外。按摩油为精油和基础油调配好的混合油（5滴纯精油加10mL基础油，基础油一般选用杏仁油、橄榄油等）。



运行于全身。按摩入到体内，加速吸肌肤得到保养，且淋巴循环，增强免疫过程中，用手指地刺激肌肉组织，积在肌肉组织里

◆ 摄取：

将精油滴在湿毛巾上(根据不同需要,毛巾可热可冷),敷于患处。亦可将调好的混合油或少数几种纯精油(如薰衣草油、茶树油)直接涂抹在患处(纯精油不可涂在大面积的皮肤上),让患处摄取接触它的精油,达到治疗效果。例如:头痛、发烧,可将精油滴在冷毛巾上敷于额头;肌肉酸痛、关节炎、风湿痛,则将精油滴在热毛巾上敷于痛处;各种外伤、蚊虫咬伤、湿疹和脓肿,在将患处处理干净后,可将精油直接涂在患处。



以上芳疗用精油使用方法的划分不是绝对的,如沐浴,既有吸入,也可结合按摩。用精油按摩,既有皮肤对精油的摄取,也有精油对皮肤的渗透。

精油的选择

油名	主要用途
薰衣草	镇静;放松肌肉;治疗烧烫伤、瘀伤;皮肤病;鼻窦炎、气喘、支气管炎;关节炎、风湿症;膀胱炎、尿道炎;护肤护发
罗勒	感冒咳嗽;放松精神、治疗失眠;抗菌、胃肠不适;防皱;护发
玫瑰	放松精神、抗焦虑、助睡眠;强心;防皱保湿,护肤
薄荷	振奋精神、消除疲劳、清凉镇痛;畅通呼吸道;治疗呕吐、腹泻、胀气、反胃、口臭;减轻头痛、湿疹、瘙痒
檀香	消除疲劳、镇静、助睡眠;刺激免疫系统、预防细菌感染;防皱保湿、收敛肌肤;支气管炎
广藿香	镇静抗焦虑、治疗神经衰弱;治疗皮肤病;治疗割伤、打伤
迷迭香	振奋精神、消除疲劳、注意力集中、增强记忆;强心、助血液循环;防皱、收敛皮肤;去头屑、治脱发
柠檬	振奋精神、消除疲劳、助睡眠;活络免疫系统;强心、助血液循环;消除皮肤暗沉、治疗痤疮粉刺
佛手柑	消除疲劳、镇静、助睡眠;抗菌;净肤、去头屑

橙花	消除疲劳、镇静、助睡眠；促进细胞再生、增强肌肤弹性；减轻心悸、肠炎、腹痛腹泻
----	--

✚ 芳香疗法的注意事项

- (1) 孕妇、癫痫病人、气喘患者、高血压患者和有急性心脏病史的人要避免使用精油，或在医师的指导下使用；
- (2) 肤质敏感者：在使用芳香疗法前，要先做一次皮肤斑点试验；
- (3) 防止精油滴入眼耳口鼻。若不慎滴入，用足量的植物油来清洗；
- (4) 精油内服要在医生指导下；
- (5) 精油怕强光、怕高温、易挥发、易于水和氧发生反应。要保存在阴凉处，并尽量在开封6个月内用完（平时密封保存）；
- (6) 配制熏香需用暗色玻璃或不锈钢器皿。

编辑 Sylvia

冬季常见健康问题

✚ 手脚冰冷

到了冬天手脚冰冷的大有人在，这是因为神经末梢离心脏比较远，天冷后血管收缩造成血液供给不足导致的。再加上没有规律运动的习惯，缩手缩脚是再自然不过的秋冬反应。如果说怕冷还算是身体的正常反应的话，那么，如果你冷到手脚或脚趾头感到麻木或刺痛，就该寻找医生的帮助了。



对策：平时不要吸烟，避免摄入过多含咖啡因的食物，如咖啡、浓茶、可乐等等，多吃性温热的活血食物，多穿保暖的衣服，多做伸缩手指、手臂绕圈、扭动脚趾等暖身运动，避免长时间固定不动的姿势和精神集中，尤其是持续使用电脑达7小时以上。当然，如果能让自己在秋风瑟瑟的季节动起来，更是一种最自然且效果立竿见影的好办法。

✚ 皮肤干燥

皮肤是一个很敏感的器官，在冬季来临的日子里，皮肤的血管经常处于收缩状态，汗腺、皮脂腺的分泌明显减少，有的人会出现皮肤瘙痒、红肿，严重的还会出现不规则的皴裂和脱皮，这样的现象以下肢部位最明显。



对策：冬季里，爱清洁的你更要讲究洗澡的章法和频率，洗澡次数不要太频，最多一天一次，而且最好不要用香皂洗澡（因为香皂一般呈碱性，容易让皮肤表层的PH值失衡），水温也不要太高，尽量用含有滋润成分的沐浴液，洗过澡后应涂抹含有保湿成分的润肤膏，例如凡士林。

✚ 呼吸道疾病

天气变冷后，最先经受考验的要数我们的呼吸系统。有些人每年都要经历几次慢性支气管炎、支气管哮喘。比较常见的冬季传染病包括：流感、风疹、麻疹，再到比较少见但更致命的流行性脑脊膜炎、腮腺炎、出血热等。气候的变化是对机体免疫力的一次考验，若平时不注意锻炼，再加上封闭的室内空气不经常与外面流通，那么疾病很可能会频频光顾。

对策：不要因为怕冷就一下子穿上很厚的衣服，也不要整天缩在空调房里享受空调制造的温暖。最好的方法就是让自己动起来，因为运动不仅能促进身体的血液循环，增强心肺功能，对我们的呼吸系统也是一个很有益的锻炼。当然，进入流感高发的季节，注射流感疫苗也是对健康必要的保护。

✚ 鼻子出血

鼻部出血的现象在冬季最容易发生，这是由于气候干冷时，鼻腔粘膜也变得干燥脆弱，很容易受伤而导致小血管破裂。如果是患有高血压病的人，流鼻血的情况则较为紧急。尤其是一些抗高血压的药物会使末梢血管扩张，导致出血量相当多。



对策：轻微的出血可采取让患者半坐卧或侧卧位，头部稍向前低的姿势，改用嘴巴呼吸来保持气道通畅，并以手指压迫鼻翼止血，约 10 分钟左右流血量多自然减少或停止。多量或快速的出血，尤其是合并高血压或其它病症，往往需要赶紧请医生帮助。

编辑 苗苗

您身边的环境雌激素

雌激素是人体分泌的一种激素，不仅跟生殖发育有关，对其他器官也有调节作用。无论男女，雌激素水平异常都会导致身体异常，比如脂肪代谢、蛋白质合成、胆固醇组成的变化等等。



科学家研究发现，人体内的雌激素受体就像一把锁，雌激素是原配的钥匙，但却不是唯一的钥匙。环境里很多物质都能够影响它，有的虽然不能开锁，却可以影响雌激素的分泌，或者影响雌激素受体的合成。从结果来看，都会导致体内雌激素的异常，最终影响人体正常的生理活动。“环境雌激素”一词是 1996 年由美国《波士顿环境》报记者安·达玛诺斯基所著的《被夺去的未来》一书中首先提出来的。但是，它的产生却始于 20 世纪 30 年代，当时人们采用人工合成的方法生产雌性激素（DES），用作药品。

自 70 年代以来，加拿大男婴的出生率下降了 0.22%，美国下降了 0.1%。从 1986 年到 1995 年，印度男子精子数目平均下降了 43%。俄罗斯目前有 400 万男子患有不育症。美国科学家说，这可能是杀虫剂等污染物干扰了人类生殖激素的结果。

英国的一项调查报告说，生活在工厂排污河流的石斑鱼发生了严重的雌化现象。在诺福克郡的艾尔河观测点，接受调查的雄性石斑鱼 60% 出现了雌性化的特征，不少石斑鱼的生殖器开始具有排卵功能，并出现了两性鱼。研究人员认为，排入河水中的天然或人工合成的雌性激素是导致这一现象的原因。

近几十年来，大量环境雌激素在制药、塑料制品添加剂生产、除草剂的使用和垃圾处理等过程中不断释放，目前在美国化学文摘中登记的化学物质已超过

2000 万，进入环境的就有数万种。此外每年全球市场还要增加 1500-2000 种新的化学物质。这些化学物质都可能对环境以及人类健康构成极大的危害。环境雌激素已成为继臭氧层、地球气候变暖之后的第三大环境问题。

环境雌激素通过扰乱内分泌、免疫、神经等系统的正常功能而产生多种疾病，主要表现在以下几个方面。

1. 致癌作用；

2. 对生殖和发育的影响：鱼类出现“雄鱼雌化”，女性出现子宫肌瘤、卵巢癌等疾病，男性出现性功能低下等；

3. 对神经系统的影响：如海豚有机锡中毒后，因神经细胞受损不能辨别方向而冲上海滩“集体自杀”，智能低下，神经行为异常等；

4. 对免疫系统影响：人接触乙烯雌酚，氨基甲酸酯，有机农药，多氯联苯，二恶英，金属类化合物，有机氯农药等可影响机体免疫功能；

5. 其他的毒性作用：可使人或动物出现行为、学习、记忆力障碍，也可出现注意力，感觉功能和精神发育的改变等。

环境雌激素的种类繁多，广泛分布于自然界中，主要来自二手烟、农药、杀虫剂、化妆品、废气、食品添加剂等。大致可分为如下几类：多氯联苯类、二噁英类（如垃圾和工业废物等焚烧产物）、农用化学品类（如 DDT、氯丹等农药）、双酚类和烷基酚类（如洗衣粉添加剂）、酞酸酯类（如增塑剂）。

但是，不管是塑料、杀虫剂、避孕药还是其他工农业产品，毕竟是为人类生活带来了很大的好处。我们不可能因为“对健康可能带来风险”就拒绝它们。

★ 现实的做法是：

积极地去发现、检测和评估各种污染物对健康的影响，搞清楚他们的作用机理与剂量关系，尽可能准确地找出对人体健康不产生影响的剂量，然后制定安全标准。加强环境保护，减少环境雌激素对自然环境、水源和食物的污染。加强职业保护和食品污染监测。增强个人对环境雌激素毒害的自我保护意识，可有效地减少环境雌激素对人类的危害。

编辑 Midaizi

