

健康小知识

喝功夫茶别趁热

不少人爱品功夫茶,这种高温度及高浓度的茶却是肠胃杀手。在全国肿瘤高峰论坛上,专家警告,近年因喝功夫茶引发食道癌、胃癌的个案越来越多。

功夫茶讲究温度高及高浓度,人的食道黏膜容易被烫伤,而功夫茶的习俗是喝完一道,再加一道水,这样不断饮用,未复员又再烫伤,会造成溃疡,可能导致癌症。同时,功夫茶的投茶量一般为壶容量的1/3~2/3,饮用过多浓茶,会刺激胃,引起胃炎及溃疡等。

看来,为了身体健康,喝功夫茶的习惯得改改,不能趁热,控制茶叶的浓度也很重要。

天越热,头越痛

哈佛公共卫生学校的最新研究显示,某些天气状况会引发偏头痛和其它严重的头痛。温度每增加5℃,头痛的风险就提高7.5%。

此外,研究还发现,空气污染也与偏头痛风险增加相关。

忧郁症者想自杀 骨髓找原因

日韩艺人自杀消息此起彼伏,短短一周多达3宗,他们都被怀疑患有抑郁症。而瑞典研究人员发现,患上忧郁症想自杀的生理原因可能与骨髓炎症有关。

研究者检测发现,试图自杀忧郁症者的骨髓炎症物质的含量比较高,这种炎症物质的含量水平越高,患者的自杀倾向越大。

希望这一发现有助于研发药物降低患者的自杀倾向。

MRI检查 皮肤贴片惹灼伤

美国食品药品监督管理局提醒,接受MRI(核磁共振造影)检查的病者,要取下身上的医疗用皮肤贴片,以避免发生灼伤。

有些含有铝或其它金属的皮肤贴片,背面没有粘合剂,在接受MRI扫描时,这一点点的金属可能会导电,引起贴片部位皮肤灼伤。还有些灼伤会发生在尼古丁贴片使用者的身上,灼伤情况类似于晒伤。

目前,美国已接到6例灼伤案例。专家指出,病患根本无法从贴片的外表判断它是否含有微量金属,因此,在接受MRI扫描前先拿掉,之后再贴上才是明智之举。

小心! 捏鼻强灌药 易窒息

不少妈妈提到给宝宝喂药就“头大”,孩子不是哭闹不休就是紧咬牙齿,喂起来十分费劲。千万别图省事,捏住孩子的鼻子硬往嘴里灌。

医师指出,捏住鼻子灌药,会迫使孩子用口腔呼吸,药物灌进去后,幼儿往往无法及时吞咽,弄不好药物会随着吸入的气体进入气管。

而药物一旦进入气管,轻则刺激呼吸道黏膜,引起咳嗽和气喘;重则阻塞气管,造成窒息。此外,药物对气管黏膜的反复刺激还可能引起感染,使孩子出现发热、多痰等症状,不利于小儿身体健康。

如果孩子实在拒绝吃药,怎么办呢?教你一个方法:用手卡住孩子的脸颊外上下齿的地方,稍稍用力使其嘴张开,然后把药送下。这种方法可比捏鼻子灌药安全多了。

一个喷嚏 五分钟传染150人

打喷嚏和咳嗽会传染疾病,可你想象不到,喷嚏传播的速度如此惊人:1个喷嚏5分钟会传染150人!

英国研究者对上万名上班族的冬季健康状况进行了跟踪调查。结果发现,在家上班族发生感冒的几率为58%;而乘坐地铁、公交车及火车的上班族,感冒的几率则分别高达99%、98%和96%;相对而言,步行上班的人感冒发病率相对较低,只有88%。

专家对数据深入分析后得出结论:公众场合一个不经意喷嚏可能会在5分钟内传播给150个人。因为,喷嚏速度可达90英里/小时,喷射出的微小水珠数量可达10万个。这些水珠携带的感冒病菌,既可通过空气直接传播给周围的人,也可以通过把手、座椅等间接传播。

很可怕吧,面对他人的喷嚏,我们可以使用手帕或纸巾等物品进行自我保护意识。

宝宝哭泣要及时回应

哭就让他哭吧!累了就安静下来了。千万不要!神经科医师指出,不会说的孩子,哭泣是唯一传达信息的方式,你要做的是,从哭中判断:哪不舒服?没吃饱……

宝宝最擅长的就是哭,举个例子,一进诊室,宝宝对这种环境、对带着口罩的医生就有一种恐惧。于是就“嗯、嗯、嗯”,准备发起一场哭闹,如果爸妈没有注意,一个劲只顾讲着孩子的病情,一场哭闹就理所当然地发生了。

“其实,只要在孩子刚要哭时,父母先停下讲述病情来安定一下宝宝情绪。”中山大学附属第二医院南区儿童神经科主任罗向阳说。在刚开始想哭时,得到他人的回应是最容易避免或终止无谓的哭闹的。

新生儿哭声可以读出许多内容,哭声、动作、表情都是父母判断的标准。罗向阳建议父母们根据不同的哭声,做针对性的回应:

“我很不舒服”

哭声:比较低沉
常常伴有呻吟声,较短促;有时,小手会去揉搓不舒服部位。

应该:孩子可能有不舒服的地方,需带去看专科医生,作针对性治疗。

不该:病宝宝好可怜,哭得一家人心软手软。家人应该是内心软,外表硬,不能表露出同情。

“我尿尿了”

哭声:不会很大声,节奏较缓慢
伴有躯体转动不安;哭过几声后如

无人应答会慢慢停止哭闹。

应该:及时给换尿片。不要指责,反而要褒扬。“宝宝真聪明,会告诉妈咪尿尿了”。无端的指责会让孩子感到莫名其妙;老是不及时换尿片会使孩子产生冷漠的心理。

“我要吃我要吃”

哭声:由弱变强,再由强变弱,声音响亮

伴有撅嘴歪头向周围探索的动作;安静一会如无人喂食会不停哭下去。

应该:马上抱起宝宝,第一时间用语言安慰宝宝,“宝宝饿了,妈妈马上就来”。

眼睛不时望着宝宝,投去赞许的眼神,不时轻抚宝宝的脸颊,这样让宝宝吃得安稳,也有助于消化。

不该:不要宝宝一个劲哭,你就一个劲将奶头往他嘴里塞,这样不利于孩子呼吸,容易发生窒息。

“我害怕”

哭声:受到明显刺激,在突然震动、大声刺激等情况下发生。

后短促的哭叫,声音较尖,较急促;常常有躯体的团缩。

应该:环抱紧搂宝宝,不时用面颊贴着宝宝小脸。同时要用语言安慰宝宝,鼓励宝宝大胆。受到较严重惊吓,宝宝可能会有几天的哭闹,大多发生在每天的同一个时候,细心的父母可以在



这一时候之前安慰和保护宝宝,避免反复的哭闹。

不该:避免用慌张、急促、重复的语言来安慰宝宝,要避免大力晃动、摇摆、不停走动来抚慰宝宝,这样让宝宝觉得是天大的事,日后更难受惊吓。

“我就是哭!”

哭声:哭声大、音调高、拖音长
让人感觉孩子有耗不完的体力,是磨人的“难带儿”。

应该:这类孩子的哭声目的性很强,找出哭的原因最重要。比如,刚睡

醒,“哇”的一声哭了,是看不到爸妈,没亲人保护,完全应该得到满足。这时候妈妈应该马上出现在宝宝眼前,用笑脸、或玩具、或即将要穿的衣服等良性刺激,让宝宝快快收起哭声。

提倡:合理的可以达到的目的要充分予以支持,支持要表明态度,是对他合理要求的应答,不是对他哭闹的“奖励”;不合理的,不切实际的要求要明确予以拒绝,拒绝要说明理由,要有智慧让他接受你的拒绝,最终是开心地停止哭泣。

别瘦得只剩下“坏骨头”

年轻人不缺钙,关键在吸收

减肥减到T台模特那样,瘦得只剩下皮包骨头,美则美矣,但骨头的健康同样红灯高亮。骨科专家指出,骨质疏松患者出现了年轻化的趋势,不少30、40岁的患者被确诊为骨质疏松,需要治疗,极少数患者年纪只有20多岁。

年纪轻轻就伤骨,为什么? “以胖为美”的年代永远停留在唐朝,看看,现如今T台上的大迈猫步的“麻豆”一个比一个瘦,上镜的脸稍微圆润一点就会被观众称“包子脸”。在选秀、个人SHOW盛行的年代,瘦为美,实在根深蒂固。医师指出,趋从这种审美观,盲目减肥是引发骨质疏松原因之一。

嗜减肥阻碍钙吸收
骨质疏松可以说是模特界的职业病。为什么?专家说,模特要求纤细高挑,一旦盲目减肥,更易造成内分泌紊

乱,影响钙吸收。大家都指导,钙是构建骨质的重要成分,缺乏钙妨碍骨构建而造成骨质疏松。

现在国内外都有超级名模选秀节目,吸引不少年轻人,怀抱明星梦的女性为此节食,造成骨质疏松年轻化这也是原因之一。

咖啡当水饮抑制钙吸收
把咖啡当成水来喝,一大早进了办公室,就冲咖啡喝,回家熬夜又煮咖啡,平均下来一天喝上一大壶,长期下来,也容易造成骨质疏松。这是因为,咖啡中的咖啡因会抑制身体钙的吸收。同样道理,不止咖啡,只要含咖啡因的食物,都不要过多摄入。

有些人误以为只要别喝黑咖啡,喝其他种类咖啡,就能减少骨质疏松,这根本就没有学理根据。

“麻辣锅”致牙痛急性发作



诱人火锅是牙病杀手。

调查:二成牙病患者吃火锅发病
近日,台湾MEGA牙医联盟针对近三百名求诊患者进行民意调查后发现,有二成的患者都因为吃火锅闹牙痛;上述患者中,更有38%是吃麻辣锅,其次是海鲜锅的26%。

记得一个广告,一大群人正热火朝天吃着火锅,突然,有个人痛苦地捂着牙齿说:牙痛!确实,天气变冷,吃火锅、喝冰饮,导致慢性牙髓炎急性发作的病患增加。牙科门诊发现,大家一起围炉进补,是牙髓炎急性发作的高危坏习惯。

吃得滚烫很伤牙
麻辣锅会刺激牙齿,是急性牙髓炎的“头号杀手”。专家表示,牙齿没问题的人当然冷酸酸甜,想吃就吃。吃火锅而出现牙痛,一定是本身有牙病的患者。尤其是有牙病导致牙齿洞很深者,一旦接触太热、太辣的食物,极易容易引发牙痛。不只吃火锅,太冷太酸等各

种刺激都容易造成牙痛。比如,冬季早上刷牙水温度太低,也会一下痛倒。

冷热混食刺激牙根
另外,冬季的急性牙周炎、牙周炎、牙齿疼痛等患者,主要原因多数都是冷热混食所致。不少人吃麻辣锅时很过瘾,吃得热辣辣的,一般都会同时点些冰啤酒、饮料,有些人嫌不够过瘾,还会吃雪糕,如此冷热混食,很容易让有蛀牙或牙周病的患者,因牙髓过度磨损而伤及牙根,导致一接触到冷热酸甜食物或饮料等刺激时,就会产生一阵酸痛或像针刺一样的疼痛感。

“硬骨头”磨坏牙
吃海鲜锅出现牙科问题,主要都因咬食虾蟹壳类,导致穿刺、咬断蛀牙部位或假牙前来求诊。许多人在煲汤或打火锅时,食物煮得不太烂,牙齿咬过硬的食物,一方面易造成牙体缺损,另一方面容易造成咬合创伤,这些都是牙髓炎、根尖周病的诱因之一。

专家建议,如果发现不明原因背痛,或本身体型太瘦,又不运动,长期不晒太阳,最好至医院检查骨质密度,如果确定为骨质疏松,就应该依照医师指示,接受治疗。

不是吃“钙”就能补钙
如果检查发现有骨密度下降,或者骨质疏松该怎么办?是不是就要大量补钙,吃钙片呢?不是的。专家纠正了大家的错误观念。

与广告宣扬的似乎“全民缺钙”不同,专家指出,身体健康的年轻人,只要饮食正常,不偏食,维持正常活动量,身体根本不会缺钙。关键是钙能不能被吸收的问题。

而身体能促进钙吸收的物质是维生素D,发现身体缺钙,应该补充维生素D。怎么补充呢?除了抛弃上诉两

个不好的坏习惯,你可以:

1.晒太阳

晒太阳是便捷的方式,乘着现在有着暖和的冬日,快到大户外去暖暖身子,顺便促进钙的吸收吧。

2.吃蛋黄、肝脏

另外,也可以通过食物补充维生素D,食物中的维生素D主要存在于蘑菇,动物性食物如动物肝脏、蛋黄、奶油等,还有鱼类食物之中。你可以增加这类食物的摄入。

3.补充维生素D制剂

在医生指导下使用鱼肝油胶丸或滴剂等维生素D制剂也是一个好办法。但建议饮食正常的健康人还是通过食补和晒太阳的方式补充维生素D,而胃肠吸收功能差,有骨折的病人才需要额外补充制剂。

三高者需坚持——

运动量减少,食量也得减

老年人中的三高人(高血压、高血脂、高血糖)非常多,而除了需要坚持清淡饮食之外,戒烟戒酒之外,还要一项需要坚持,那就是:吃饭七分饱。

专家说,有冠心病、高血压、高血脂的长者要保持身体健康,为了不让这些慢性病造成心肌梗死、脑卒中的危机,除了要养成良好生活和坚持清淡饮食习惯外,还有常被大家忽视的一点,那就是不小心就吃多了!

自我检查

急性心肌梗死症状:

- 胸部有闷胀感
- 胸部持续疼痛
- 窒息性呼吸困难

冠军更得七分饱

前举重冠军陈伟强,曾被喻为“双腿像桥墩”,却于3月9日清晨6点急性心肌梗死被送往医院抢救。原来他患有冠心病、高血脂的基础病,加上有40多年烟龄,还有一个饮食习惯问题:虽然已经不是运动员了,但每天和运动员们一起吃饭,食谱还和当初一样,都是一些高蛋白高热量的食物,造成血脂偏高,诱发疾病。

经检查,病人高血脂等原因使冠状动脉前降支中段完全闭塞,导致心肌缺血性坏死。经过过冠状动脉支架植入手术,堵塞的血管被完全开通,缺血的心肌恢复血流,病人脱离了生命危险。

解析

运动减少,食量减少

专家说,退役运动员,以及年轻时运动量较大,随年龄的增长而明显

减少运动的人,食量也要相应地减少。这样才不会因为摄入多于消耗而造成脂肪积聚。

运动量大的人胃口好,年轻时胃已经撑大了,到运动量减少了可是会维持以前的饭量。其实,饥饿的标准应该以体能消耗来衡量,而不是单凭感觉,不能吃到全饱,七分饱就够了,甚至可能还多了。

坚持把烟戒掉

而除了饮食结构不科学,陈伟强从十多岁的时候就抽起烟,到目前为止已有40多年的烟龄。专家说,吸烟会引起动脉硬化,因此除了高血脂,吸烟也是患病的一大诱因。所以要维持身体健康,专家建议:“首要任务是戒烟,其次就是要多吃蔬菜水果和清淡的、胆固醇少的食物,鱼类往往是一个不错的选择,当然也不能过量。”

