

健康小知识

贫富悬殊有害健康

世界卫生组织的一项报告显示,英、美这些贫富悬殊严重的“富”国,百姓的精神健康问题更严重。

人们早已知道,贫困可能会对健康构成负面影响,但社会上不公平现象比起贫穷本身影响深远,因为不公平会激发妒忌心,使人难以适应在不平等的社会下生活。报告说:“随着国家富裕,精神患者的比率也在不断增长。”而且现今的金融海啸更加剧了这种不公平。

看来,这是医学治疗不能解决问题,最重要是缩小贫富悬殊。

衣物洗涤剂杀精子

“洗涤剂对生殖细胞有损伤作用”,这是北京十一学校3位学生利用小鼠做实验得出的结论,并且获北京青少年创新科技大赛一等奖。他们通过实验发现洗涤剂中含有的十二烷基苯磺酸钠,对雄性哺乳动物的生殖细胞有潜在的致畸作用,会导致精子活性及数量下降。

但专家表示,实验中的洗涤剂是通过涂抹、注射、口服进入小鼠体内,并在体内停留12周,剂量也比日常生活中使用的量要高得多。

只有长时间、高浓度地接触洗涤剂,才可能对生殖细胞产生影响。因此只要正确地使用,就能大大减少危害。

健康饮食
打败肥胖基因

天生带有肥胖相关基因的孩子不一定会变胖,健康饮食是可以打败肥胖基因的。

FTO被封为肥胖基因,如果人不幸带有这种基因,会倾向于吃得比满足自己的食欲还多,结果造成增加过多脂肪。但目前,国外研究者发现,那些有高风险基因的人如果改变是饮食,就可能抵制基因的命运。比如,让孩子吃较少高热量的食物,用低脂食物取代高脂食物,让孩子吃更多蔬果。

怎么判定是否有肥胖基因呢?研究者称,特别如果孩子有这种基因变体,在13岁时倾向于比较肥胖。

制奶瓶,
国外停用双酚A

关于双酚A是否会影响到胎儿健康的争议一直不断。日前,美国康乃狄克州总检察长宣布,美国六大制造商已经同意停止使用双酚A(双酚基丙烷)来制造奶瓶。这六大奶瓶制造商分别是:安怡、Disney First Years、嘉宝、布朗医生、Playtex和Evenflo。

国外一直有研究机构表示,双酚A可能会影响到胎儿、婴幼儿的大脑发育,呼吁停用这种物质制奶瓶。美国食品药品监督管理局也正对双酚A进行研究,但还没有发出任何警告。

腰围大,
损害肺功能

你腰部的那一层“游泳圈”,可能会加重肺部负担。

你也许认为只有过度肥胖才会降低肺部的功能,但法国的研究人员发现,腹部脂肪过多的人,即使他们的体重是正常的,肺功能受损的可能性是正常者的两倍。对腹部肥胖的定义是女性的腰围大于35英寸(1英寸=2.54厘米),男性则是40英寸。

这可能是由于大肚桶会抑制横膈膜,使肺部较难扩张;又或者这额外的脂肪会增加体内器官的发炎情况,在某种程度上损害了肺部。

俯卧撑
预防骨质疏松

过分追求纤瘦形体,会令年轻女性缺乏瘦素,减少骨细胞增长,较易患骨质疏松。而负重运动有助预防骨质疏松。香港专家建议大家平常多做俯卧撑、蹲腿运动,这类负重运动有助预防,甚至治疗骨质疏松。

这是因为,骨骼表面存在很多成骨细胞,当骨骼受压(比如举重、俯卧撑)时,成骨细胞会在受压部位聚集,形成新的骨骼。且在个人能承受范围内,负重越高效果越好。

没时间到健身房举哑铃?在家举水瓶子、俯卧撑、蹲腿运动均可达到同样效果。

激素长高不是万能的

“不达标”才干预,遗传决定最终高度

孩子看着就比别的小朋友更“娇小”,一测量连同龄儿童的身高标准都没有达到,运用医学手段可以干预生长激素,实现长高。但专家同时指出,人体身高都有一定规律,没有那个遗传基因,想着依靠打针吃药达到模特身高是不可能的。

医学上用于干预身高的叫“基因重组人生长素”,是通过注射,解决因生长激素缺乏或身体组织对生长激素应答效率低,引起的“矮个子”问题。

看到这个消息别兴奋得太早。是药物不是仙丹,不可能违背自然生长规律,专家介绍,人造生长素用于治疗矮小的临床效果,取决于三要素:开始治疗的年龄、骨龄以及营养供给等因素。

要素一

年龄:3岁前干预效果好

“如果能在3岁前,就让孩子接受治疗,效果是最理想的,且干预年龄越早越好”专家说。

俗话说,三岁看老,这句话放在身高上也行得通。有些孩子一出生个头就小,这可能跟早产、宫内发育不好有关,随着出生后营养的跟进,不少孩子到2岁前就能赶上同龄孩子的身高。如果孩子到了3岁,仍然矮小,身高达不到医学设定的同龄身高标准最低值,那么他将来70%的可能都长不高。这就是需要接受治疗的孩子。

要素二

骨龄:不看年龄,看“骨龄”

有人就要发问了,以前不重视,到孩子成年之后才发现有问题,是不是没办法解决了呢?那也不是。专家介绍,医学上不以年龄为判断标准,而需要医师用专业手段检查“骨龄”,主要利用X线摄片查看手腕部骨骼状况。如果骨龄在12岁之内,说明还有长高空间。如果骨龄大于12岁,或者骨骼已经闭合了,用药“催高”效果就不理想了,医师并不提倡使用。

就是说,骨龄是判断能否用药的标准,即使他已经过了青春发育期,如果骨龄合格,可能还有长高空间。

要素三

营养:七分遗传,三分外因

身高70%由遗传决定,一些外因比如,营养状况、运动量多少、成长过程是否有其他健康问题等等,决定一个人的最终身高。这就是说,即使注射了“基因重组人生长素”,医师也有一定营养与运动上的指导。

误区

“想多高就多高”不可能

每个人都有个“遗传身高”,身高在此基础上高低3~5厘米都是正常的。专家说,人能长到多高,脱不开这个自然规律。大家可以按照下面这个公式推断:



多运动助长高

遗传身高(男)=(父亲身高+母亲身高)/2+0.65

遗传身高(女)=(父亲身高+母亲身高)/2-0.65

以这个数你得心里有数,即使打针,你的身高不会打破这个规律,长成模特身高,那是不现实的。如果你的身高已经达到遗传身高(上下浮动5厘米),医师建议还是通过运动、饮食长高。

这一点是专家特别强调的!千万不能滥用药物,也别以为药物是万能的,得经过专业医师判断,决定是否要用“基因重组人生长素”干预。

“基因重组人生长素”通过几乎每天的皮下注射来进行,时间和金钱的花销都不小,一年需要好几万块,耽误时间又达不到增高效果,估计不是你想要的。

鼻炎“熊猫眼”
荸荠有奇效

团团圆圆的“黑眼圈”很Q很可爱,如果你也顶着一对,被叫“熊猫眼”可没那么好听,更是美容大忌。黑眼圈的成因多样,可有一样你可能万万想不到,黑眼圈黑黑的熊猫眼,竟由鼻炎引起!

耳鼻喉科专家表示,鼻炎或者鼻窦炎引起的持续性鼻塞,造成双眼下眼睑靠鼻子的地方充血,形成蓝青色,看着就像顶着大大的熊猫眼。

非典型“熊猫眼” 鼻炎致皮下血管扩张

管小姐是家电行业的高级销售人员,每到年底,为了冲业绩,忙得不可开交。偏偏这时候,冷空气南下,管小姐一不小心就感冒了,鼻炎也犯了,晚上睡觉都睡不好,熊猫眼都出来了。

专家告诉她,她的黑眼圈,并不一定是睡眠不足引起,有可能是由鼻炎或者鼻窦炎引起的持续性鼻塞,造成双

眼下眼睑靠鼻子的地方充血,从而出现黑眼圈。

专家指出,现在很多上班族因为工作疲劳,出现黑眼圈是很常见的情况,对于这种状态,男人大部分置之不理,女人则大把大把地花钱去买名牌眼霜进行保养,其实,大家都忽视了鼻炎和鼻窦炎是导致黑眼圈的另外一只“黑手”。

解决方案 荸荠切片外敷有神奇疗效

“这类黑眼圈的主要特征是眼下血管呈蓝青色。”专家表示道。他还特别介绍了去除这类黑眼圈的独门方法:就是使用荸荠。荸荠中含有丰富的淀粉、铁和蛋白质,这些成分有助加速眼睛周围的血液循环。100%天然又不怕过敏。具体是将切片的荸荠平放在眼圈上,15分钟后洗净即可。一天一次,坚持一段时间后,就能看到明显效果。

突破三个月反弹规律

每天少吃半碗饭,多走20分钟

体质指数(BMI)=体重(公斤)/身高(米)²。中国成人标准: BMI为18.5~24者属于正常体重,大于24为超重,大于28为肥胖。

现在气温回升,冬季贴上的麒麟臂、游泳圈无论如何得先甩掉。可是,女人惨痛的减肥历史里充满着失败,为什么?期望短期暴瘦,减肥目标不对!

每周可减轻体重1斤最正常

专家说,合理减轻体重的要求是减去的体重应当是多余的脂肪和适量的水分。在减肥的同时,能保持充分体力,保证营养和健康。对成人来讲,每周可减轻体重1斤左右,最容易被人体接受不会损害健康。

不少人以饥饿、吃泻药或超负荷运动来减肥,这无法保持充分体力,并且,减肥效果也很差,通常不到三个月,不是反弹就是失败。

专家分析说,饥饿、腹泻使身体失去水分和蛋白质,但脂肪依旧停留在体内;而大负荷的运动容易产生疲劳,抵抗力下降,不太容易长期坚持,一旦停止,体重反弹迅速。

减肥最高招

对策1:长期每顿少吃半碗饭

而恰恰相反,要想获得长期减肥效果,不是靠饿肚子,而恰恰是要规律饮食,只是每顿少吃半碗饭菜,且养成持久的习惯,一定能缩小腰围。

专家说,减肥不是让你禁食某类食物。正常人需要的各类食物,比如蛋白质、脂肪、谷类等复合碳水化合物以及蔬果等一样都不能少,只是每一样都减少一点量。就是说,吃食物的种类不变,而是减少吃的量,每天减少4%~5%的能量总和,使摄入的能量低于身体消耗的能量。

对策2:坚持每天步行20~30分钟

同样,短期玩命运动不如长期坚持步行。专家介绍,美国针对超重和肥胖人群开展了过一项干预活动,该活动只涉及了两个小的行为改变:每天多走2000步,或者少摄入100千卡的能量。我国学者研究后提出,坚持每天减少4%~5%的能量摄入,或者增加步行活动20~30分钟,这些小习惯就可以起到保持体重稳定的良好作用。

伤口要“保湿”
愈合速度快

爱美的女性都知道,脸部肌肤要水嫩有弹性,保湿很重要。但是你可能不知道,伤口愈合也需要保湿。

“伤口要保持干燥、透气”这是我们从小到大熟知的“常识”。然而,医学发展,科学家已经发现,在湿性环境下,伤口愈合速度是干性环境下的2倍。

专家介绍,传统医学认为,伤口愈合需要氧气,所以,伤口要“干燥透气”;而经过科学家反复实验发现,伤口是利用人体体内血红蛋白的氧和作用从而实现愈合,大气氧不能被伤口直接利用。也就是说,伤口的愈合主要由新生的毛细血管和纤维母细胞所组成的肉芽组织及上皮组织再生来完成。为此,目前医学界提出“全新湿性伤口愈合理念”,运用于伤口/造口专业治疗中。

对这种全新伤口愈合理论的效果,专家举了一个病患的例子:某位62岁患者,男性,2006年8月香港实行全麻

行结肠癌切除术时发生麻醉意外,呈植物状态于2007年3月转入医院。“来的时候,这位患者左下肢有一慢性伤口反复不愈达2年时间,曾经使用吹氧等换药方法,结痂后伤口痂下积脓经久不愈。在通过全新湿性伤口愈合理念的6次换药后,伤口愈合。”

专家介绍,这项目前,新技术具体能应用到压疮、外科感染伤口、液化伤口、糖尿病溃疡、下肢静脉曲张、放射性皮炎、癌性伤口、烧伤、烫伤、瘻管等进行治疗和护理。

小链接

湿润伤口治疗

“全新湿性伤口愈合”法,会对伤口使用保湿敷料,简单来说就是想办法提供一个适合伤口愈合的局部环境,包括保湿、保温、防水、舒适,避免让伤口过分干燥因而杀死伤口表面的细胞,阻碍伤口愈合。

伸伸懒腰益健康

“春乏困秋冬乏”,午后特别想睡觉。此时,伸个懒腰,就会马上觉得全身舒展,精神爽快。

所谓伸懒腰,就是把手臂的肘部向上抬高超过胸部的一种运动。可使人体的胸腔器官对心、肺挤压,利于心脏

的充分运动,使更多的氧气能供给各个组织器官。同时,由于上肢、上体的活动,能使更多的含氧的血液供给大脑,使人顿时感到清醒舒适。所以,坐久了请多伸懒腰,这是给坐办公室一族的忠告,也是让你保持旺盛精力的法宝。

