

健康是金 全科全说

Health



“老”法则碰上“新”说法 听谁的?

养生智慧之“观点碰”

鹏鹏自上初中后晚上经常做功课到半夜,看着儿子天天回家都要“加班”,爸爸很担心儿子的眼睛。在朋友的建议下,他专门给鹏鹏买了台可以调节亮度的台灯。“屋里的灯太暗会影响视力,给他买个可以调节亮度的灯应该不容易近视。”从小父母就告诉我们,在昏暗的灯光下看书会影响视力,我们也是这样告诉我们的儿女。可事实上真是如此吗?很多从古就传下来的健康诀窍都是正确的吗?其实,在我们生活中许多被人们普遍接受的“生活常识”都遭受到了现代医学的质疑,当“老”法则碰上“新”说法时,你听谁的呢?

质疑一:昏暗的灯光会影响视力?

美国两位医学专家阿龙·卡罗尔和蕾切尔·弗雷曼教授在他们的书中写到:“在昏暗的灯光下阅读会影响视力”是没有科学证据的,在昏暗的灯光下确实会引起视觉疲劳,造成一定程度的“短暂性视觉下降”,不过眼睛在得到良好的休息后,视觉又会恢复到正常。

据成都康桥眼科医院院长仇宜解教授介绍,光可以分为可见光和不可见光,紫外线、红外线属于不可见光,我们肉眼看不见;我们平常看到的阳光、灯光都属于可见光。紫外线和红外线等不可见光容易对人体肉眼的伤害较大,而我们的常见光对眼睛没有什么伤害。灯光直接对眼睛造成影响的确没有证据支持,但若光线未提供足够的明暗对比,眼睛很容易产生疲劳。眼睛出现疲劳后经过一段时间休息,睫状肌得到放松,眼睛的各个部分功能都恢复正常后,疲劳症状就会消失。据仇院长分析,在光的照射下,不同的颜色的物体将反射出明暗不同的光线,通过角膜进入眼内,经折射后在视网膜上成像。视网膜又把这些光的刺激转变为神经冲动传入大脑中枢,在中枢的综合分析后我们就可以看见物体了。我们可以看到东西,要经过一系列的复杂过程,而且每个环节都必须健康运

转。否则,任何一个环节发生了障碍,都会影响甚至破坏了视觉的形成。

专家建议,我们保护眼睛要注意防止光对眼睛的伤害。平时不要直接用眼睛看太阳,太阳光里面紫外线等不可见光会将眼睛灼伤,尤其不能用肉眼直视日食、月食。家里的灯光也应该使用能提供明暗对比的柔和灯光,电脑屏幕的亮度也要注意调整,平时应注意调降屏幕的亮度,并调整明暗对比使字体清晰。

质疑二:生孩子能不能喝凉水、洗澡?

生孩子是生大事,生孩子前准妈妈、准爸爸都会注意了解健康知识,尤其对产前产后的一些注意事项特别关心,小林夫妇如今就处在这个准备阶段。他们每天除了看书外,亲戚朋友也对他们不停的叮嘱嘱咐。最近,小林夫妇在和国外的同学聊天时了解到,国外生完孩子后都会喝凉水,说是喝凉水对血管收缩有好处,听起来似乎很有道理,但母亲生完孩子不能摸凉水这是我们祖祖辈辈口传下来的传统,然而在在国外母亲生完孩子后,产妇都要喝凉水。哪个是正确的?成都天大不孕不育医院谭怀敏主任说,根据国家人的体质而言,产妇妇女不宜喝凉水,吃凉的东西,欧洲人相对体质比我们好,而且他们平常习惯吃凉的东西,在产后喝凉水就不奇

怪,我们如果喝凉水的话就很容易感冒或者引起肠胃不适。

针对孕妇而言有很多流传下来的说法都是不科学的。有人说生完孩子不能洗澡,其实是不科学的。谭主任介绍,洗澡能使皮肤清爽,更有助于身体恢复。以前流传的生完孩子不能洗澡的说法可能是因为当时条件所限,洗澡容易感冒,但现在生活条件改善后,妇女应该保证经常洗澡,保证肌肤的正常“呼吸”。一些老年人喜欢给孕妇准备许多鸡蛋,顿顿都吃,其实这也是不科学的。孕妇是需要食用一些高蛋白的食品,但是食用过多人体却消化不了,孕妇吃鸡蛋适量即可。民间还有说法生孩子前不能吃肉,吃肉容易造成孩子兔唇,其实也是不对的,医生建议孕妇在孕前期可以适当吃一些牛肉、羊肉、兔肉这些高蛋白肉类。还有说法是产后要忌盐,其实有些孕妇生完孩子没有食欲,食物不要过于清淡,适量的盐可以促进孕妇的食欲。

在中国生完孩子都要“坐月子”,谭主任介绍,其实生完孩子后根据自身的体质情况,应该及时安排合理的锻炼,这样有助于尽快恢复身体状态。只要不进行剧烈的体力劳动,不要过度劳累,适度工作对身体恢复是有益的。产后的锻炼一定要循序渐进,如果锻炼过度可能会引起子宫下垂。

气温一路下滑 注意保护好你的鼻子

近日成都又迎来一次降温,很多市民又穿上了厚厚的防寒服。近短时间的天气频繁变换,再加上春季空气中花粉含量较高,偶尔冷空气刺激下有过敏性鼻炎的患者很容易复发。记者从成都市内多家医院了解到,近期到医院就诊的过敏性鼻炎患者明显增多,而且有不少过敏性鼻炎患者又出现病情复发或者病情加重的情况。据专家介绍,风大、严寒、干燥的环境下,鼻腔轻易受到外来刺激物的影响,在各种外界因素的刺激下市民很容易被各种鼻炎症状所困扰。

过敏性鼻炎的发病,主要取决于病人的过敏体质和环境中的过敏原的存在。能引发过敏性鼻炎的物质很多,如空气中的花粉、螨虫,气味等等,这类物质统称过敏原。过敏性鼻炎发作时主要表现为鼻塞、鼻痒、喷嚏连续发作和大量水样鼻涕。轻度过敏性鼻炎对患者生活并无大影响,重度则会干扰患者生活,导致生活质量下降、学习和工作效率降低,不及时治疗,会造成鼻窦炎、中耳炎、鼻息肉和支气管哮喘等。过敏性鼻炎通常情况下是难以根治的,但是通过避免过敏原接触,正确、规则用药和必要的脱敏治疗可以较好地控制病情。

同时,针对天气变化对鼻炎的影响专家建议广大市民朋友们做好三个方面的预防:1.保暖,天冷加衣,多饮热水,避免感冒引发鼻炎;2.保护,注意个人卫生,保持室内通风,饮食清淡,少烟酒;3.保健,多参加体育活动,坚持锻炼,增强身体抵抗力。

研究

转转眼球 记性更好

花上30秒,或许能帮你想起一些不容易记住的事。据英国《每日邮报》报道,研究发现,左右转头眼珠,有提升记忆力之功效。英国曼彻斯特都会大学的研究人员对102名学生进行了测试。首先,有一人对受试者念出20句话,每句含15个单词。随后,1/3的学生水

平移动眼球30秒,1/3的学生上下动眼,其他人则保持正常状态。结果显示,水平移动眼球的人能记住较多的词句,错误率也较低。该研究报告已刊登在科学期刊《脑与认知》上。此外,英国新堡大学的研究还指出,常喝红茶或绿茶也有助于提升记忆力。

常嚼口香糖嘴角长皱纹

嚼口香糖能消除口腔异味,清洁牙齿。但英国《每日电讯报》报道称,嚼口香糖用量可能导致或加深嘴角纹。美国内布拉斯加州皮肤科专家和整形外科专家约翰·斯克萊辛格博士表示,很多经常嚼口香糖的嘴角纹患者属于“口香糖模式皱纹”。他认为,嚼口香

糖过量会使面部肌肉“过度使用”,导致皮下连接组织拉伸甚至撕裂,进而使皮肤失去弹性,导致嘴角周围褶皱丛生。专家建议,为了防止嘴角纹过早出现,嚼口香糖一定要注意把握力度,不应该长时间大力嚼口香糖。口香糖一般最多嚼10分钟就应吐掉。

新知

补钙有助于延年益寿

近日,美国多家媒体报道了《美国流行病学杂志》刊登的瑞典最新研究,指出钙摄入量多的人群(每日2000毫克)比钙摄入量低的人群(每日不足1000毫克),10年中总体死亡率低25%,其中心脏病死亡率低23%。这一确凿的数据证明,钙可以多种方式降低死亡风险,延长人类寿命。与每天摄入300毫克钙的人相比,每天摄入1300毫克的人,高血压危险降低12%;在40岁以下的人群中高血压危险降低24%。每天摄入2200毫克,胆固醇降低6%;其中“坏胆固醇”(低密度脂蛋白)降低11%,好胆固醇(高密度脂蛋白)保持不

变。专家指出,无论食补还是药补,只要补钙,胆固醇水平就会改善。由于补钙有助于降压降脂,使代谢综合征患病几率大减,因而同时也更有益稳定血糖,但其具体原理尚待进一步研究。目前,在国内外一些临床实践中,补钙已成为糖尿病治疗的一种重要手段。钙有助于限制胆汁酸通过肠道,进而防止结肠息肉增生。每天补1200毫克钙可使肠道息肉再生几率降低24%。研究发现,三餐饮食中含钙量较多的人(日平均1320毫克)与钙摄入量最少的人(日平均516毫克)相比,前者肾结石风险减少1/3。

男孩14岁时最热衷危险行为

据英国《每日电讯报》报道,英国科学家进行的一项最新研究发现,青少年最容易出现打架、叛逆、学坏的年龄是14岁,此时他们内心充满要“玩火”的冲动和欲望。科学家表示,与其他年龄段的人相比,14岁的男孩更有可能沉溺于冒险行为,尤其是在做错事没有受到惩罚的时候。

研究者对9岁—35岁的男性参与者进行了调查记录,受试者被要求玩电脑游戏。游戏中,他们要选择作出何种决定以赢得赌注。通过记录参与者对游戏结果的满

意或者失望程度,科学家对他们每一个人的情绪反应进行了分析。结果发现,青少年更热衷于能够让他们感到刺激的危险行为,其中14岁的少年最为突出。

英国伦敦大学学院神经科学家斯蒂芬妮·伯内特博士表示:“与儿童有所不同,青少年能够权衡自身行为的好坏利弊,但他们更关注这些行为能否给自己带来快乐和刺激,而不是安全与否。”因此,他建议家长要对这个年龄段的孩子给予适当建议和引导,以防他们误入歧途。 本版撰写 记者 吴俊杰

防癌 从生活细节着手

养成好习惯 减少发病几率

烟草是癌症发生最重要的独立因素,吸烟导致肺癌是不争的事实,但还是有年轻的烟民不重视吸烟对健康的危害,不了解吸烟和肺癌的关系。专家指出,上世纪50年代起,国际上就已经有越来越多的研究证据表明吸烟与肺癌有关系。目前临床上确诊和死亡的肺癌患者中,有87%跟吸烟相关,其中也包括被动吸烟。香烟中的尼古丁是高度成瘾性的物质,青少年吸烟十分容易产生终身依赖性。尼古丁还会影响脑血管,加上吸入一氧化碳促使血红蛋白带氧量的减少,从而导致思维迟钝,记忆力减退。

养成良好的饮食习惯也很重要。饮食要科学,要荤素搭配。不吃霉变食物。霉变的食物中含有大量的黄曲霉素,尤其是在发霉的花生和玉米中含量更多;不吃“隔夜菜”。蔬菜中亚硝酸盐的生成量会随着储藏时间的延长和温度的升高而增高。亚硝酸盐与胃内蛋白质分解的产物相互作用,形成亚硝胺,是导致胃癌的直接因素;不吃过期食品。食物要现吃现买,不要储存较长时间。购买食品时一定要注意查看保质期,过了保质期的东西要马上丢弃。少吃腌制、熏制、油炸及含硝酸盐类食品,如火腿、熏肠、熏鱼、午餐肉、炸土豆片等;少吃高脂肪、高胆固醇食物,如动物内脏、蛋黄、奶油、人造奶油、黄油、猪油。多吃具有抗癌、防癌作用的食物,并提倡生食。如西红柿、深绿色蔬菜、十字花科蔬菜、大豆制品、柑橘类水果、麦芽与麦片、葱、姜、蒜、酸奶等。

关注身体变化 谨防发现癌变

癌症的出现是一个由量变到质变的过程。在这个过程中,有一个将成未成的阶段,就是癌前病变期。如慢性萎缩性胃炎、乳腺的囊性增生,家族性多发性大肠

其实癌症和其它疾病一样,也是可以预防的。研究成果表明,目前降低肿瘤发病率的唯一办法是病因预防。肿瘤发病率的变化主要受人人口年龄结构、营养、遗传、环境、生活方式和经济水平、受教育程度等多方面因素影响。资料显示,80%以上的癌症是因环境及生活方式所致。而长期以来,癌症是不治之症的偏见,使人们步入误区。

除了遗传基因无法改变外,很多后天因素是可以避免、可以改变的。如何才能预防癌症的发生呢?

息肉,慢性迁延性肝炎,子宫颈糜烂,某些部位长期不愈合的破溃和瘢痕等。这类疾病不是癌,但演变为癌症的几率比较高,如果能及时有效地进行治疗,阻断其演变过程,就可以大幅度降低一些癌症的发病率。此外,还有一些疾病对于某些人群具有演变为癌症的可能,比如幽门螺旋杆菌感染,对于慢性萎缩性胃炎以及胃溃疡的患者,就要警惕其演变为胃癌。

定期体检 提前发现身体异常

肿瘤的表现很多时候没有临床特异性,等很多病人发现后就进入了中晚期,失去了最佳治疗时机。要增强自我保健意识,定期进行体检,有利于在早期发现癌症。

身体任何部位,如乳房、颈部、腹部发生原因不明之肿块,并不断地增大,可能患乳腺癌、皮肤癌、恶性淋巴瘤、颈淋巴结转移癌等;经久不愈之皮肤溃疡,可能患黑色素瘤或皮肤癌;中老年已婚妇女出现不规则阴道出血,可能患宫颈癌或宫外孕;进行性吞咽困难,可能患食管癌;久治不愈的干咳或咳血,可能患肺癌。此外,对于淋巴结肿大,尤其是发生



每天做几个这样的动作,有助于保持身体柔软。

在颈部、颌下、腋窝、锁骨上窝等部位,更要注意,这些部位是胃癌、肺癌等最常见的转移部位。临床实践证明,很多癌症早期发现并积极有效地正规治疗,预后较好,有的可临床治愈。

人体免疫系统对其加以识别和清除。长期精神过度紧张,心理压力太大,身体过劳累等,都会使机体免疫功能下降,癌细胞便乘机得以生长,最终发展成恶性肿瘤。因此要有一个良好的心态,生活要有规律,工作有张有弛,加强身体锻炼,提高自身免疫力。

六天 嫩肤亮起来 抹平岁月的痕迹

您是否为您的容颜衰老而四处寻找真正的解决方法呢?呵护肌肤不是简单地给皮肤水、油脂,看上去又白又嫩,卸妆后又恢复原形!而是让肌肤恢复自己的水分油脂,真正使肌肤年轻!真正的好产品是逐步停止使用产品,焕发肌肤自己的光彩与白嫩!上海交大农学院中药课题组研制的六天嫩肤产品由植物提取精华组成,不添加激素,可以让你肉眼看见您的肌肤真的又白又嫩,让肌肤焕发青春。本品效果显著。欢迎亲临现场,见证效果!无效全额退款! 021-55952824

中药染发 健康 过敏者的福音
上海市高新技术成果 上海交大发明专利 专利号: ZL02136428.1
发明专利: 以丁香为渗透剂的非氧化永久型中药染黑发
中药染发不用“对苯二胺”,物理加温。使染发不再付出健康的代价,55952824
检测,不存在细胞染色体畸变的可能性,过敏及健康者的理想选择。
咨询: 021-55952824 64863090 招商: 021-55952424
上海天鹏美科技发展有限公司 总经销: 1501180619

过敏性鼻炎既可免费查 治疗费又可免500元

华西都市报健康工作室、成都福音耳鼻喉专科医院联合开展 2010'春季过敏性鼻炎免费普查普治大型惠民活动

华西都市报健康工作室、成都福音耳鼻喉专科医院共同发起——2010'春季过敏性鼻炎免费普查普治大型惠民活动,自上周普查活动开展以来,主办方发现市民对过敏性鼻炎的“沉默文化”现象很严重,很多市民将鼻塞、打喷嚏、流涕视为正常现象而不寻求诊治,还有市民甚至轻视检查结果,直接导致由该病引起其它重大病变(如鼻息肉、鼻窦炎、心脑血管疾病等)。主办方认为造成过敏性鼻炎“沉默文化”的最大因素,主要是市民欠缺对该病的判断能力,另一重要原因就是没有正确选择有效的治疗方法。所以本次活动不仅将实施过敏性鼻炎的免费普查,同时对查出确诊的患者治疗费直接减免500元。

叹! 面对检查结果无所谓称:“不就是鼻炎嘛”

李女士今年到了3、4月份,就不停地打喷嚏,有时候连续十几个,清鼻涕也总是擤不干净,上周去了龙泉赏花回来后,打喷嚏、流涕的症状越发凶猛,而且还伴有眼睛发红、发痒、流眼泪,她这才想起应该检查检查鼻子,经检查确诊为过敏性鼻炎。

在确诊了自己的病情后,李女士反倒长舒了一口气,随即匆忙转身离开了普查现场,“不就是过敏性鼻炎嘛,又不是鼻部肿瘤什么的,打打喷嚏、流鼻涕而已,懒得治它,还要赶着回去上班。”据成都福音耳鼻喉专科医院吴福兴主任介绍,像李女士这样

将过敏性鼻炎看作是简单的鼻子过敏的不乏少数。还有甚至认为只要鼻部不长什么肿块之类的就不用急于治疗,其实过敏性鼻炎如果不及时治疗,很容易引起严重的并发症,例如哮喘、鼻窦炎、鼻息肉、高血压等心脑血管疾病。

惊! 每月10瓶鼻药水 鼻塞反而更严重

“几年来我一直使用滴鼻净,每月少说也要十几瓶,每次用药后鼻子就不塞了,但是今年使用滴鼻净却无法缓解鼻塞,反而鼻塞越来越严重。”35岁的出租车司机梁师傅向医生诉说自己病情。经检查,因梁师傅长期滥用滴鼻净引起药物

性鼻炎,同时下鼻甲已呈息肉样病变。“鼻炎导致鼻塞,一般情况下,很多人通常会自行到药店购买鼻药水治疗,这就造成了滥用滴鼻净的现象。”

吴主任介绍说,普查活动开展以来,每天都要接诊3、4个因滥用滴鼻液而致

怜! 治不治无所谓 鼻炎4年拖出3病

郫县的谢先生是鼻炎老病号了,患鼻炎已有4年,流鼻涕、鼻子不通气对他来说已经成为习惯,所以一直没有重视,平时症状严重了就随便吃点药和喷点药。时间一长,谢先生开始流脓鼻涕,有时还头昏头痛,而且由于鼻塞,睡觉时鼾声越来越大。经检查,

谢先生已并发了鼻息肉、鼻窦炎和慢性咽炎。“我鼻子里仿佛堵了个塞子,不闻香臭已经半年了,本来只是普通的鼻炎啊,怎么现在还并发了鼻息肉呢?”谢先生痛苦地说。

针对谢先生的疑问,吴主任解释说,前来就诊的患者中,有很多是因为忽视了早期

过敏性鼻炎普查更期待普治既可免费查,治疗费又可免500元

过敏性鼻炎的治疗突破传统阻断方法,选择性阻断前神经和翼管神经,降低鼻腔副交感神经的兴奋性,从而解除鼻塞、鼻痒、打喷嚏、流鼻涕的症状,从根本上治疗过敏性鼻炎。针对12岁以下的小儿过敏性鼻炎,“小儿双新疗法”以不吃药、不打针、不手术的中西医结合疗法深受家长青睐。该疗法以鼻腔介入疗法和穴位免疫疗法的综合治疗,自动调节身体机能,疏通经络,消除炎症,内外共举,对小儿过敏性鼻炎、干燥性鼻炎、慢性肥厚性鼻炎、慢性鼻窦炎等疾病疗效显著。

据了解,本次普查活动不仅面向市民开展过敏性鼻炎的免费普查,同时对查出确诊的过敏性鼻炎患者,采用“美国杰西低温等离子术”及“小儿双新疗法”治疗者可减免500元治疗费。

温馨提示:
电话报名: 87332277 网络报名: www.fuyin120.cn 普查地点: 成都市二环路西二段217号成都福音耳鼻喉专科医院