

# 依赖手机,太伤健康

手机上的细菌比厕所还多已不新鲜，但是它对用户还有七大危害都是鲜为人知的。近日,英国《每日邮报》刊文,进行了总结。

**损伤视力。**研究显示,现代人平均每人每天看150次手机,长时间盯着手机会导致眼睛干涩,进而诱发炎症和感染。英国眼科专家艾伦·巴萨姆称,喜欢玩手机的孩子患近视的风险高，成年人也会因此过早戴上老花镜。

**建议**首先将手机的字号调大；尽量在光线充足的房间中使用手机；每次看手机不超过15分钟。3至7岁孩子玩手机每天应在半小时内，16岁以上青少年则可放宽至2小时。

**挤压脊柱。**理疗师克斯汀·劳德表示，很多人用手机时脑袋及身体会前倾，这导致脊柱顶部的神经受挤压,头痛、脖颈僵硬、疲惫的感觉在所难免。他建议人们购买专门安放手机的支架，或者练习放松颈部肌肉，如想象一根绳子正吊着自己的头部。

**下巴变形。**过度使用手机会导致下巴轮廓变形。皮肤科医生萨姆·巴汀表示,年龄增长,皮肤弹性下降,花数小时低头看手机，都会增加下巴皮肤的下垂。建议尽量将手机举到正前方，高于胸腔的位置。

**诱发皮疹。**通话时,手机屏幕会变烫，加之手机上细菌数量众

多,可能会诱发皮疹。如果你皮肤很敏感,尽量买个手机支架,并经常用少量消毒水擦拭手机外壳。

**伤及听力。**英国听力护理中心的凯伦·芬表示,很多耳机并不能与耳朵匹配,会漏音,所以用户习惯调高音量。久而久之,噪音诱导的听力损伤就产生了。应尽量降低音量,并减少耳机的使用。

**干扰睡眠。**笔记本和手机易发出干扰人体睡眠荷尔蒙“褪黑激素”的光线。美国梅奥诊所的专家建议调低屏幕亮度，且与脸保持至少14英寸（约35厘米）的距离。睡觉时,不要将手机带上床。

**影响社交。**英国心理学家依玛·沙特表示,越依赖手机等科技

设备，对身边人的忽视程度就越严重。在网络上活跃的人,现实中反而更孤独。建议晚餐时少用手

机,多和家人交谈。外出社交时，也避免过多使用手机，以免冷落他人。



## 让父母幸福,别忽略小事

老人快乐健康，方能延年益寿。印度老年病学专家朱奈德·塔希尔表示，幸福感是长寿的一大关键。老人幸福感一方面来自其本身，另一方面与子女的一些行为表现也密切相关。印度“Funzug快乐网”最新刊文,总结出有助于提升父母幸福感的18件小事。

- 1.给父母留足够的钱,以免他们对子女张口犯难。
2. 与父母分享有趣和开心的事,让他们时常微笑。
- 3.与老人说话时,应注意“一慢二巧三温柔”,切忌大声嚷嚷。
- 4.与父母一起外出时,应走在其身后。一方面,老人步速变慢,儿女走在后面能给他们更好的照顾。另一方面,走在后面可以减少老人的压力,让他感觉到尊重。
- 5.经常关心父母需求。一些简单的话语可让父母感到心里非常温暖。比如,“妈,你渴了吗?我给你沏杯茶吧?”“爸爸,你饿不饿?”等。
6. 密切关注父母身体健康状况。必要时,带父母看医生。定期给老人全面体检。
- 7.时刻关注父母服用的药品。老人记忆力下降，用药安全是大

隐患。子女要时刻清点父母常服的药品，用备忘录或者手机设置提醒，准时提醒父母按时按量服药。

- 8.带父母逛逛公园。跟着老人的步伐,尽量走慢些。
- 9.如果无法每天陪父母散步,不妨在周末饭后陪父母走一走。
10. 不要直呼父母的名字,尽量以他们能接受的方式称呼他们。
- 11.随时为父母开门,一为安全,二表尊重。
- 12.以父母的生活起居习惯为主,调整你的时间表,给父母安排活动。切勿让父母适应你的时间表。
- 13.给父母买东西。子女为父母买衣服、鞋子及牙膏等小东西，都会让老人非常快乐幸福。带父母逛商场,买他们喜欢的东西。
- 14.下班回家时,第一件事最好是到父母房间问候一下。
- 15.尊重父母的社交圈,让他们与新朋老友尽享欢乐。研究发现,善于交往的人更长寿。
- 16.一旦与父母冲突,应尽量顺着老人。常言道“老人如小孩”，对父母应该有极大的耐心。

## 牙齿老掉,或是风湿

一口牙掉了6颗,剩下的23颗有11颗是龋齿。一年来,王女士经常牙疼,一直奔波于口腔门诊,牙齿补了又补,掉了就做假牙。即便这样，她的牙齿还是变得黑且难看，让她不想出门，很少开口说话。刚刚年过50岁的她成天唉声叹气。

北京《生命时报》报道,最近王女士因小腿浮肿化验尿，发现尿蛋白强阳性。经过仔细询问发现，她不仅牙齿不好，还时常口干、眼干,而且特别爱喝水。经过自身抗体、干眼症、唾液腺等一系列检查后，王女士坏牙的谜底终于揭开。原来,她是得了“干燥综合征”,属于免疫风湿病。

“这种牙齿在医学上被称为‘猖獗龋’。主要表现为牙齿逐渐变黑,继而小片、小块脱落,不少

人牙齿掉了但牙根还在。此外,正常的龋齿破坏通常会有一个缓慢的过程,且不易反复和多发;而猖獗龋则发病速度快,损害严重。”武汉市中心医院风湿与肾内科主任陈文莉解释,“如果龋齿面积较大,常常几颗牙齿一起坏,且几个月内掉好几颗牙，就要考虑免疫系统的问题了。”陈文莉介绍,干燥综合症是一种以侵犯泪腺、唾液腺等外分泌腺为主的慢性自身免疫性疾病,在中年女性中多发。其中，口腔损害是该病的重要特征之一。由于患者严重的口干、缺少唾液或者唾液黏稠，造成牙齿生理环境改变,导致细菌孳生,破坏牙釉质和牙骨质。值得警惕的是，这种破坏会迅速蔓延到整个口腔,全口牙齿几乎同时发病,严重的不到两年就可能掉光。



## 吃大蒜,必知 7 件事

大蒜富含铁、硒等微量元素以及有机硫化物等有益成分,可杀菌抑菌,降低体内胆固醇,抑制癌症,预防糖尿病、高血压和心血管疾病。中国国家蔬菜工程技术研究中心研究员何洪巨特别指出,除了这些,关于大蒜还有几件事是必须知道的。

**捣碎吃有保健作用。**大蒜含有蒜氨酸和蒜酶等有效物质,碾碎后它们会互相接触，从而形成具有保健作用的大蒜素。因此,大蒜最好捣碎成泥，放10至15分钟后吃，这样有利于大蒜素的生成。

**生吃杀菌效果好。**在加热过程中，起到抗菌作用的有机硫化物含量会逐渐下降，温度越高下降越快，所以熟吃大蒜并不能很好地起到杀菌效果。

**炆锅加点糖保护大蒜素。**用大蒜炆锅时油温不宜过高，烹调时间不宜过长，将大蒜拍碎后放入锅中，喜食甜味的可以加入少许糖，因为糖对大蒜素有保护作用。

**紫皮蒜比白皮蒜更抑菌。**大

蒜根据外皮的颜色可分为白皮蒜、紫皮蒜、黑皮蒜等,其中白皮蒜和紫皮蒜比较常见。与白皮蒜比,紫皮蒜口感更辛辣,活性成分大蒜素的含量更高，抑菌效果也更明显。

**独头蒜更抗癌。**独头蒜实际上是植株营养不足、发育不良、不能产生多瓣的大蒜鳞茎。其辛辣味独特,具有一定的药用价值,防癌作用要高于普通分瓣蒜。

**在黑暗处保存。**新上市的大蒜含水量比较高，买回家应平铺晾干后再保存，不要置于塑料袋中。大蒜最好在通风、干燥、黑暗处保存,这样能抑制其发芽。存放时还应保持外皮的完整，随用随剥皮。

**每天生吃不宜超过2至3瓣。**大蒜素对肠胃有一定的刺激作用,生吃过多大蒜,易引起急性胃炎，长期过量食用还容易造成眼部不适。肠胃功能不好的人每天吃1瓣;肠胃好的人,最好每天吃2至3瓣。肝病、非细菌性腹泻、眼疾、胃病、十二指肠、脑溢血患者最好不要吃大蒜。

## 缺维D,骨骼老化快

德国科学家最新发现，维生素D缺乏可能加快骨骼的老化。

《科学转化医学》杂志报道,汉堡大学医学中心的研究人员对一组志愿者进行抽血化验，其中一半人缺乏维生素D(正常血液维生素D浓度为20微克/升,而缺乏组只有10微克/升)。

随后，研究人员用CT扫描志愿者的髌嵴(髌骨翼的上缘)。结果发现,维生素D缺乏者骨骼表面

矿质化不严重,但骨骼表面以下，矿质化比较严重，而且表现出老化、易碎的特征。研究人员还注意到，矿质化的骨区域被一个胶原性边界包围，这会阻止该区域得到修复，孤立的矿质化骨骼更易老化。

研究人员表示,维生素D缺乏会导致老化骨骼区域产生，并增加骨折风险增高。老人应该定期检测维生素D水平,并适当补充。

## 莲子安神,莲心去火



莲子自古以来是备受推崇的滋补佳品,还可以入药。莲子中间绿色的胚芽叫莲子心,也是一味好药。

天津药物研究院副研究员 李红珠指出,莲子味甘,能补脾益胃、宁心安神,可用于治疗脾胃虚弱、食少乏力、呕吐泄泻、心神不宁、心悸、失眠等症,与芡实、荷叶一起做莲子芡实荷叶粥效果更好。具体方法是:取莲子60克、芡实60克、鲜荷叶1张、粳米100克,加水烧沸后，用文火煮成粥,加冰糖或白糖调味,每天吃2次。需注意的是,莲子虽然药食两用,但是中满痞胀、大便燥结者禁服。

莲子心味苦性寒、入心经,《本草纲目》称它能“清心祛热”,常用于心火内炽而起的烦躁不眠。取莲子心30个,水煎后放盐少许,每晚睡前服,能治疗失眠多梦。有些人遇事爱着急,中医称为“心火亢盛”，可用莲子心泡茶喝。经常喝莲子茶还能减肥、降血压、治便秘。取莲子心2克、生甘草3克,放保温杯中冲入沸水,盖焖10至15分钟后代茶饮，早晚各1次。鲜莲子心的苦味不如干品猛烈,用它泡茶气味幽香,入口苦味若游丝，不用加糖调味。不过,怕冷、大便稀的体质虚寒者慎喝莲子心茶。