

10个杀手最伤女性

要想“上得厅堂,下得厨房”首先要有健康的身体。

英国“网络村”网站最新载文,刊出“女性最该防的10个健康杀手”。

过分注重外表。很多女性因为身材不完美而深感烦恼。《妇产科学》杂志刊登一项研究发现,16%体重正常或偏轻的女性自认为肥胖,90%的女性想整容。这种不安不仅影响心理健康,疯狂减肥、节食等还会对身体健康造成极大的伤害。

闷闷不乐。女性更容易为将来担忧,对往事感到遗憾。研究发现,与男性相比,女性罹患与压力相关疾病的几率高两倍。

吃饭受情绪影响。男性更可能借助食物增强积极情绪,而女性伤心时只会借助甜食和高热量食物寻求自我安慰。心情郁闷时

切忌暴饮暴食,可做一些自己感兴趣的事情转移注意力,或通过锻炼提高欣快激素内啡肽的水平。

背包又大又沉。如今女性背包越来越大,必然会造成肩、背和颈部疼痛,身材走样等。因此,最好从背包中拿出不必要的物品。

胸罩不合身。超过70%的女性穿戴的胸罩尺寸不正确。胸罩不合身会导致背痛、颈痛、乳房痛、呼吸困难、血液循环不畅,甚至会导致肠易激综合征。

睡眠不充足。睡眠不足对女性血压和情绪的影响比男性更大,不仅会导致面色难看,浑身难受,还会使事故、暴饮暴食和心脏病的危险大增。

家人至上。女性总是给丈夫孩子最好的,自己将就一下就可以,漠视了自身健康。其实,女性

应该学会说不,每周留一些自得其乐的时间。

爱穿高跟鞋。高跟鞋会影响姿势、增加关节压力,导致关节炎、背痛和肌腱拉伤等疾病。常穿高跟鞋还会增加脚部扭伤的危险。

为了使高跟鞋伤害最小化,鞋跟高度应限制在3.8厘米以下,最好再垫一副鞋垫,有助于减轻关节压力。

睡前不卸妆。化妆品、灰尘和油垢混合,容易导致毛孔堵塞,造成皮肤充血、色斑,还会增加眼部感染的危险。因此睡前千万别为图省事而不卸妆。

喝酒。女性体重一般比男性更轻,体内水分更少,稀释酒精需要的时间就更长,因而醉酒也比男性快。女性应控制饮酒量,喝酒的同时多喝水。



当心！超市 10 个地方最脏

MSN健康网近日载文,刊出多位专家总结的“超市里的十大潜在健康危险”。

1.刷卡器。刷卡结账输入密码时,很容易被刷卡器传播病毒。纽约大学临床微生物学与免疫学研究中心主任菲利普·蒂尔诺表示,其病原体可能来自于蔬果和肉类等多种超市物品。用完刷卡器后不要摸脸。

2.清洁商品区。美国过敏、哮喘和免疫学会副会长詹姆斯·苏布莱特表示,清洁剂易挥发化学物质,可能使人流鼻涕、打喷嚏、呼吸不畅。

3.结账台传送带。南加州医科大学微生物学家迈克尔·施密特博士表示,禽类、活鱼等农产品放在传送带上,容易造成细菌交叉污染。

4.肉制品。施密特表示,超市预先加工好的肉馅中含有多种菌群。但是如果储存得当,冷冻保存,使用高温烹调处理,就不会有安全问题。

5.购物小票。购物小票的油墨中含有双酚A,该物质与某些癌症、哮喘、心血管疾病等密切相

关。

6.购物袋。休斯顿医学院微生物学教授凯文·莫拉诺表示,购物袋如果不经常清洗,上面就容易附着沙门氏菌和大肠杆菌,一旦温度和湿度适宜,购物袋就会成为细菌繁殖的温床。

7.果蔬架周围。超市工作人员会给蔬果喷水来保持保鲜,但喷雾器容易滋生细菌。密歇根微生物学家康妮·莫巴奇博士表示,如果吸入其喷出的水雾,容易上呼吸道感染。

8.儿童座椅。施密特博士表示,购物车中的儿童座椅容易传播葡萄球菌和链球菌。家长应该教孩子吃东西前洗手,食物和玩具分开放。

9.破壳鸡蛋。施密特表示,蛋壳一旦破损,细菌就容易侵入,并迅速繁殖。因此,买鸡蛋前应检查蛋壳是否完好,拿过鸡蛋后,彻底洗手。

10.购物车。莫拉诺表示,超市购物车很可能造成食物间的交叉传染。牛奶、猪肉、禽类和鱼类包装袋一旦发生泄漏,购物车内其他食品就容易被污染。

注意！一饿就胃痛是病

余先生近来身体出现一种怪现象,肚子一饿,胃就感到不舒服,而且有疼痛感。这是怎么回事呢?

西安《健康周刊》报道,这种饥饿性胃痛往往是十二指肠球部溃疡的典型临床表现。

十二指肠球部溃疡是临床上最常见的一种溃疡病,其临床主要表现为,反复发作的饥饿性胃痛,患者常在每次饭前感到胃部疼痛,半夜常因胃中“空虚”而疼醒,不得不半夜起床吃些东西充“饥”,才能入睡。

究其原因,人在饥饿时,空虚的胃内分泌大量胃液,因为没有

与食物混合而直接进入十二指肠,假如十二指肠球部存在溃疡的话,那这些胃酸就会刺激溃疡的创面而引起疼痛。若此时吃些食物或抗酸剂,就可以中和胃内大量的胃酸,减轻对溃疡面的刺激,胃痛等不适症状就会立即消失。

经常有饥饿性胃部不适疼痛者,应高度重视,去医院仔细检查是否患了十二指肠球部溃疡。医生建议,患者要避免情绪波动、过度劳累和饮食失调。平时应注意加强营养,多吃些易消化、含足够热量、蛋白质和维生素的食物,如稀饭、牛奶、鸡蛋、豆制品等。

动动腿 能祛斑

老年斑是人进入老年后肝脏、肾脏、胰脏功能下降时形成的,它是人体内脏衰老的一种征象。老人可借助一些简单的运动来提高肝脏、肾脏、胰脏的功能,加速过氧化物的排泄,促使老年斑淡化。

转腿。仰卧,双腿分开,分开的幅度与腰宽相等。左膝轻轻屈曲,尽量向右侧倾倒,左肩紧贴床进行吸气。然后,右臂带动胸部向倒膝相反的方向扭转,此姿势应尽可能保持长一点的时间。反复做2至3次,左右交换做。

抱膝。仰卧,两腿分开,分开的幅度与腰同宽。两臂平举,上体抬起,屈左膝,右手抱膝,维持一会儿之后,身体还原放松。反复做2至3次后,左右交换,以同样的方式再进行2至3次。

以上两套运动每天做两次,能强肝助胰,逐渐提高身体机能,淡化老年斑。站着时,来回扭动腰部,也能加强内脏代谢能力,帮助淡化老年斑。

北京《医药养生保健报》

低温存大米口感好

单靠节食减肥,最开始可能会减掉一些体重,但很快就会反弹,这可能是你的大脑在捣鬼。

澳大利亚阿德莱德大学研究发现,正常情况下,吃饱后胃部神经会“告诉”大脑已经饱了,但大脑的神经系统已习惯了从前的饮食方式,当人们习惯了吃垃圾食品,这些大脑神经就会停止正常工作。节食减肥还会对大脑神经造成一定的损伤,使人体感知饱腹感的功能减弱,因此必须吃更多。

北京《生命时报》

舌苔厚调脾胃

很多人一旦看到舌苔厚了就认为是上火了,盲目降火,实际上,舌苔厚更多是脾胃的问题。

南京市中西医结合医院治未病科副主任医师夏公旭指出,有人平时饮食不节,爱吃生冷或经常冷热食物一起吃,久而久之就会导致胃寒,天气变冷就特别容易胃痛,严重的还会恶心呕吐。这类人舌苔一般比较厚、白,甚至舌体比较胖大、边缘有齿痕。胡椒和生姜是健胃、暖胃的调味品,这样的患者可以在医生的指导下多吃胡椒猪肚汤、生姜水等来辅助驱散脾胃的寒气。

有的人舌苔也厚,但颜色偏黄,可能是有胃热。平时尤其是晚

上要吃得清淡点,最好不要抽烟和饮酒。可用薏仁、莲子、芡实、茯苓、陈皮等食疗,能得到明显改善。

还有些人舌苔厚还有口气,排除口腔疾患,一般也是脾胃的问题。这类人需要保持生活规律、情志舒畅愉快,多吃易消化的食物和蔬果。

此外,久病或大病初愈的患者由于气血亏损,消化功能比较弱,也会导致舌苔厚腻。中医把这类情况叫做“本虚标实”,切不可当上火对待,以免加重病情。

需要注意的是,舌苔厚的人如果还伴有胃痛需警惕胃的器质性病变,及时就诊。

吃石榴 护血管

欧洲一项新研究还发现,适当吃石榴,有助于保持血管健康,进而降低心脑血管疾病的风险。

英国《每日邮报》报道,西班牙加泰隆心血管科学研究所的研究人员,首次对石榴中的一种多酚类化学物质——安石榴甙进行了实验。

他们发现,在过量喂食高脂肪食物后,实验动物出现明显的血管内皮受损、血管弹性变差、内皮舒张因子减少等其他心血管疾

病症状。然而,在每天补充含200毫克安石榴甙的营养补剂后,上述受损症状明显减轻,其他心脏健康指标也有改善。

研究负责人丽娜·巴迪蒙表示,安石榴甙是石榴中关键的多酚类物质,具有阻止或减缓血管内皮功能紊乱的功效,进而降低患动脉硬化和脑卒中等疾病的风险。早期研究还发现,适当饮用石榴汁,有助于降低血压,减少体内应激激素水平。

明矾水洗澡 祛除“老人味”

不少人上了年纪后,身上就会散发出一种特殊的异味,俗称“老人味”。日本“抗老化生活网”总结了防治老人味的几项对策。

勤洗脖子和耳朵。老人味主要是从脖颈、耳后、胸口、腋下等皮脂腺集中的地方散发出来的,保证这些地方清洁就能有效抑制体臭。

明矾水除臭。明矾本身有除臭、杀菌、止汗的效果。可在500毫升水里加入15克明矾,静置1至2

天,待其充分溶解形成白色浑浊的明矾水后,再用适量水稀释20至50倍,洗脸、泡澡时加入一些,搭配绿茶或柠檬汁效果更好。

多吃蔬菜少吃肉。肉类会令身体脂肪氧化,加重异味。平时多吃蔬菜以及橙子、香蕉、葡萄柚等富含维生素和抗氧化物的水果。

戒烟酒。烟酒会增加体内自由基数量,加快身体脂肪氧化速度,是导致异味的主因之一,应及早戒除。