

香烟是这样毁掉你的

芬兰医生与芬兰癌症协会合作创建了名为“烟草人体”的网站，网站上有男性和女性的身体图片。网民根据自己的性别，选择相应身体部位，就可非常直观地查看到吸烟前后人体对比图及文字说明。《医药日报》报道，具体损害包括15个方面。

爱长痤疮。吸烟者皮肤更易长斑长痘，原因是吸烟会导致皮肤血液流动减弱，增加感染机会，吸烟者的痤疮治疗难度更大。不吸烟者痤疮发病率更小，治疗难度也低。

血管栓塞。吸烟者发生血管栓塞的危险是不吸烟者的两倍，猝死危险更大。不吸烟者血管更健康。

口臭有痰。吸烟者容易口臭，咳嗽有绿痰。研究发现，20%的男

女因为对方吸烟而分道扬镳，相比之下，人们更乐意亲吻不吸烟者。

皮肤松弛。香烟中的化学物质更容易导致皮肤弹性减弱，使男性面部肌肉松弛，女性面部毛发增生。不吸烟者面部皮肤血流顺畅，皮肤更健康，魅力更大。

勃起困难。吸烟容易导致生殖器(特别是男性)血流量减少，导致男性勃起困难问题增加两倍，性爱次数也比不吸烟者减少一半。女性吸烟更易增加月经失调和更年期提前等问题。

脱发白发。吸烟者头发更易焦枯变脆，谢顶和变白(女性更是如此)几率大增。

癌症多发。吸烟易导致癌症病例增多，特别是肺癌。90%肺癌患者都是吸烟引起的，开始吸烟

的年龄越小，吸烟时间越长，吸烟量越大，肺癌发病率就越高。不吸烟者肺癌危险相对较小，但应警惕二手烟。

肺脏受损。吸烟会损害肺脏，导致呼吸困难，吸烟者跑步或开车的耐力都不如不吸烟者，吸烟者步入中老年后，发生慢性阻塞性肺病的危险大大增加。不吸烟者更少得肺炎，年老时爬山爬楼也更轻松。

口腔疾病。吸烟不仅会导致“黄牙”，还易引发口腔癌。不吸烟的人牙齿更好，口腔癌发病率低。

指甲发黄。香烟中的尼古丁容易导致指甲发黄。

精子减少。吸烟男子精子浓度明显低于不吸烟男子，烟草中毒素会降低男性精液中精子浓度和精子活力，破坏精子细胞结构。

胃溃疡。香烟中的尼古丁会削弱胃战胜幽门螺杆菌的能力，进而容易导致胃溃疡。

压力变大。吸烟者压力更大。吸烟的一大副作用是导致经常性

的紧张，“吸烟平静情绪”是误传，不吸烟者压力更小。

早生皱纹。吸烟者更易生皱纹，原因是吸烟会减少皮肤胶原和弹力蛋白水平，致皮肤松弛。



房子大 情绪差？

天气寒冷的季节，老人抑郁症易多发。除了天气，居住环境带来的空间感受也是导致抑郁情绪的诱因，空落落的大房间尤其不利于老人的情绪平稳。

中国国家二级心理咨询师孔令雪指出，人们对空间的感知，是通过视觉、听觉、触觉等去体会的。房子过大，从视觉上带给老年人距离感，看到什么事物都感觉距离自己比较远，会产生较深的疏离感，这会给独居老年人增添孤独感。另外，房子过大，会给老年人行动、取物带来不便，尤其是行动不便的老年人，如果取个报纸都需要走很远，容易产生挫折感，觉得自己老了不中用了。

一般来讲，老年人人均居住面积50平方米就足够，这样空间内各类设计会比较紧凑，居住功能较集中，除方便老年人的起居，

还能带给他们一定的充实感。

老人可以将日常生活的范围缩小，把多余的空间闲置起来。或者合理利用大空间，在家里经常举办一定规模的聚会活动，邀约志同道合的朋友过来探讨茶艺、练习书法、聊天、打牌、跳舞等，开展一些自己感兴趣的群体活动。另外，实在不喜欢热闹的老年人，可以在充足的空间内发展爱好，比如园艺、养宠物等。



巧坐马桶 排便更畅

从生理结构来说，蹲着排便更顺畅，但多数家庭都安装坐便器，坐马桶时该如何做起来帮助排便呢？

黑龙江省肛肠外科专业委员会主任委员田素礼指出，当直肠肌与直肠形成的肛肠角度越大、直肠越直时，排便越顺畅。坐着时，肛肠角约为80至90度，蹲着时，肛肠角可达到100至110度。此外，下蹲时腹部压力大，可促进排便。尤其是有心脑血管疾病的人，蹲式排便可减少发生意外的几率。

坐姿排便适合体力相对较弱的老人和小孩，这是因为蹲着时腿部和膝盖受力较大，容易发生滑倒、骨折等意外。如果感到排便困难，可以采用以下几种方法，有助排便。

排便前顺时针画圈按摩肚脐周围，顺应肠道蠕动规律，刺激肠

道，增加便意。还可以单手握拳，用力捶背数下，坐下前再轻轻捶背10下。

脚下最好踩一个小板凳，上身微微前倾，这个姿势可以增加腹压，有助于顺利排便。

用双手捧住下巴，双肘抵在双膝上，然后微微用力向上托下巴，有刺激大肠神经、加快大肠蠕动的功效，不久肛门就有想要排便的反应。

排便困难时，可轻轻拍打骶尾骨，通过振动刺激肠道，利于排便；连咳数声，不但能增加腹压，还能有效预防因用力排便引起的心脑血管事件。

排便时应采用腹部呼吸法，用鼻子吸气，让腹部像皮球一样鼓起来，给腹部施加压力，然后突然收缩腹部，呼气，这样就可以补充坐姿所缺乏的腹部压力，促进排便。

花生叶治失眠多梦

用花生叶或花生壳 25克、红枣 10 粒、浮小麦 15 克，煎一碗汤，睡前服下，连用 7 天即可缓解失眠多梦。同时，还要忌浓茶、咖啡、海鲜等。

江苏省中医药学会科普专业委员会常务委员杨璞介绍，红枣与浮小麦都有宁心安神的功效，是中医治疗失眠的常用药，很多治疗失眠的方剂中都有它们的身影。民间认为，花生叶“昼开夜合”的生物特性与人类“日出而作，日落而寝”的作息规律同步，所以有类比用药的含义在其中。

花生叶也不仅是民间偏方，比《本草纲目》成书早 100 多年的《滇南本草》中已有花生叶入药记载。它主要有宁神降压功效。1980 年第 4 期《江苏中医杂志》已有花生叶治失眠的临床报道。

现代研究表明，花生叶的提取物的确有镇静、催眠作用，但也有显著的降压作用。所以，对于高血压导致的失眠一般效果较好，但低血压患者忌用。此外，失眠的原因有很多，建议读者使用此偏方前一定要咨询中医师。

北京《生命时报》



服避孕药 忌吃柚子

柚子是很多女性冬季常吃的水果，但避孕药期间最好不要吃。

北京《生命时报》报道，美国一项研究显示，服避孕药的女性如果在性生活后吃柚子，或者服避孕药前后短时间内喝柚子汁，发生意外怀孕的风险会大大增加。这是因为柚子会抑制人体酶的代谢，影响避孕药的吸收和利

用。柑橘类水果及果汁也有类似作用。

天津药物研究院副研究员李红珠指出，一些常用药物也可影响避孕药效果，如某些安眠药和抗结核药。此外，吸烟女性口服避孕药后易发生心血管不良反应。

因此，女性服避孕药前3天和服药后6小时内应避免吃柚子或喝柚子汁。

测测你的消化商

近年来，消化系统疾病发病率日益上升。由于健康知识匮乏，很多患者未能及时就医。每日健康网刊出一组试题，帮读者自测“消化商”。

1. 哪种食物会导致胃肠胀气？
A.腰果 B.碳酸饮料 C.橙子 D.燕麦卷

2.以下哪种情况引起烧心？
A.吸烟 B.高脂肪食物 C.晚餐吃得太迟 D.以上各项都会

3. 哪种情况与消化不良无关？
A.肠易激综合征 B.胃食管反流症 C.乳糜泻 D.肌张力障碍

4.哪种情况不会导致便秘？
A.某些药物 B.压力 C.喝水太少 D.膳食纤维摄入充足

5. 每天应摄入多少膳食纤维？
A.5至10克 B.10至15克 C.15至20克 D.20至35克

6. 以下哪种食物不是膳食纤维的优质来源？
A.苹果 B.豆类 C.鸡胸肉 D.香蕉

【答案】
1.B。一些食物和饮料会增加胃肠气体导致胀气，如西兰花、烘烤豆类、卷心菜、花椰菜和碳酸饮料等。嚼口香糖也会增加肠道气

体，加重胀气。防胃肠胀气的方法包括：少吃胀气食物、做仰卧起坐等运动增强腹肌以及饮食中增加益生菌。

2.D。烧心有多种病因，比如：吸烟、饮酒、咖啡因饮料、高脂肪饮食、过量饮食、睡前吃东西、穿着过紧、负重或疲劳、食用薄荷和巧克力等食物。正常情况下，人体每天排气8至10次。吃富含益生菌的食物或补剂有助于缓解烧心和胀气。

3.D。肌张力障碍(又称肌张力不全或肌紧张异常)是指因持续性肌肉收缩而引起的肢体扭曲、重复运动或姿势异常综合征，与消化不良关系不大。

4.D。要缓解便秘，应多运动、饮食中增加膳食纤维、减小压力、每天喝够8至10杯水（每杯大约240毫升）。

5.D。美国健康饮食指南建议，膳食纤维的推荐日摄入量为20至35克。但大多数人每天摄入的膳食纤维平均只有10至15克，仅为日推荐量的一半。摄入足量的膳食纤维可以使消化系统保持最佳状态。

6.C。水果、蔬菜、豆类、保麸麦片、燕麦和全麦面包等全谷食物都是膳食纤维的优质来源。牛奶及奶制品等动物蛋白、鸡肉和其他肉类等食物不含膳食纤维。