



降低孩子超重风险 低脂奶不如全脂奶

全脂牛奶和低脂牛奶,哪种有助于降低孩子超重风险?加拿大的一项研究结果可能令不少人吃惊,因为这项研究发现,喝全脂奶的孩子超重或肥胖风险比喝低脂奶的孩子低40%。

圣迈克尔医院研究人员分析7个国家或地区28项关于孩子超重风险和喝牛奶关系的研究数据,涉及将近2.1万名1岁至18岁孩子。结果发现,其中18项研究显示,孩子喝全脂奶会降低超重或肥胖风险,但没有一项研究显示孩子喝低脂奶能降低超重或肥胖风险。而加拿大现行膳食指南建议孩子从两岁起喝低脂牛奶,以减少超重或肥胖风险。

研究主要作者、圣迈克尔医院儿科医生乔纳森·马圭尔认为,与喝全脂奶相比,这种做法不会让孩子们更瘦。马圭尔说,这项研究仅为观察性研究,无法确定全脂奶就是降低超重风险的原因,“全脂奶可能关联其他降低超重或肥胖风险的因素。”因此,研究人员打算下一步做随机对照试验,进一步探究二者关联。

长跑训练有助降血压

英国伦敦大学学院发布一项新研究称,接受一段时间的跑步训练并参加马拉松这样的长跑比赛,有助降低跑者的血压和减缓动脉硬化程度。

伦敦大学学院等机构的研究人员选取了138名身体健康且初次报名参加马拉松的跑者开展研究。这些人平均年龄37岁,49%是男性,此前每周跑步时间不超过两小时。他们为跑马拉松会接受相当长一段时间的跑步训练。

研究人员记录了他们接受训练之前以及完成马拉松后的健康数据。结果发现,这些人接受训练和参加马拉松后,血压出现一定程度的降低,动脉硬化程度也得到减缓。同时,年纪较大的马拉松跑者以及跑得较慢的跑者所获得的相关改变更大。

相关报告发表在《美国心脏病学会杂志》上。报告作者之一、伦敦大学学院的夏洛特·马尼斯蒂博士说:“从年纪较大和较慢跑者的研究结果来看,什么时候开始锻炼都不算晚。”

中年生活方式健康 或晚十年患慢性大病

都知道健康生活方式有益健康,美国哈佛大学牵头的一项研究发现,中年时如果能坚持四五种健康生活方式,可能比同龄人大约晚10年患上慢性大病。

研究人员分析美国7.3万余名女护士和3.8万余名男性医务人员的健康数据,依据是否吸烟、饮酒量是否适中、是否坚持每天锻炼至少30分钟、饮食是否健康、身体质量指数(BMI)这5项指标,给他们的生活方式打分,最低0分,最高5分,生活方式越健康,得分越高。研究人员随访超过20年,这期间部分研究对象罹患或死于癌症、心脏病和2型糖尿病等慢性大病。

计入年龄、家族病史等因素后,研究人员发现,50岁女性如果得0分,预计在此后23.7年内不会患慢性大病;如果坚持四五种健康生活方式,这一数字将增至34.4年。对50岁男性而言,坚持四五种健康生活方式有望换来平均31.1年没有慢性大病的时光,而评分0分者这一数字平均仅为23.5年。另外,无论男女,有重度烟瘾的肥胖人士不遭受慢性大病煎熬的时光最短。

研究人员在《英国医学杂志》周刊刊载的文章中写道,这项研究不能证明健康生活方式直接关联晚一些得慢性疾病,但二者联系紧密。从改善生活方式入手的公共卫生政策不仅对延长民众寿命至关重要,还能让民众活得更有质量。

(本报综合)



如何科学补血

本报讯 记者陈希子报道:15日,家住咸安青龙社区的肖女士想咨询,该如何科学补血呢?

青龙社区卫生服务中心相关负责人介绍,补血过程既要注重因人而异的身体情况,也要注重科学正确的基本原则,才能达到良好的效果。

在贫血患者的日常补铁过程中,可以多吃些富含铁食物,如动物性食物的红肉、动物肝、动物血等,植物性食物的海带、黑木耳、紫菜等,同时要适当地摄入维生素C以促进铁质的吸收,维生素C主要储藏于新鲜水果和蔬菜中。

常见的补血食物主要有:乌鸡、黄鳝、鲑鱼、红枣、桂圆肉等,尤其是对于体质虚寒的女性而言,这些食材既补血又温补。另外,补气血的中药也是不能少的,常见的补血佳品有:阿胶、山药、当归、熟地、首乌、白芍等。

一般来说,在口服铁剂制剂时,都不建议同时服用抗酸的药物、碱性药物、抗菌素等,因为这些药物都会影响实际吸收率。另外,某些食物也会影响铁剂的吸收,如茶、咖啡、蛋类、牛乳、含膳食纤维多的食物等。

严重贫血患者应严格遵照医嘱服用补铁药物,坚持“小、长期”的原则,不要自行建议增加剂量,避免铁中毒;也不可大剂量服用,否则容易出现急性铁中毒。具体表现为铁中毒、头晕、恶心、呕吐、腹泻、腹痛、休克等。严重者可引起昏迷,抽搐甚至死亡。

(本报综合)

食盐有这么多种隐藏功能? 专家友情提示:你想太多了!

防脱发、去黑头、除菌、去异味……



“快速消毒不用慌,一把食盐细菌光”“冰箱有异味?放点盐试一试?”“食盐美容术,重现皮肤光彩”……食盐是日常生活中最为人们熟知的一种调味品,最近除了调味功能,食盐还被一篇篇标着“生活小妙招”“食盐大作用”的文章赋予了某些“不可思议”的妙用。看完后你可能会惊叹:“能消毒可治病,原来你竟是这样的食用盐!”

那么,食盐真的有不熟悉的干般妙用吗?专家友情提示:“你想太多了!”

抹盐防脱发?可能对头皮造成损伤

日常生活中,许多人都有掉发的烦恼,用过防脱发洗发水,试过各种偏方,却一点效果都没有。

近日,有人表示,将浓盐汤涂敷于头发根部,几分钟后用清水洗净,每日早晚各一次,坚持一段时间后,可以治疗脱发。对尝试过各种“防脱术”却未见成效的人来说,这一方法似乎值得一试。那么,“敷浓盐汤防脱”的说法是否有科学依据呢?

“这不可能,是没有科学依据的!”当科技日报记者询问浓盐汤是否真的防脱作用时,首都医科大学附属北京世纪坛医院皮肤科主任医师周平当即否定,“食盐的主要成分为氯化

钠,用浓盐水防脱发的方式不会带来任何治疗效果,而且浓盐水具有刺激性,用浓盐水敷涂很容易造成头发和皮肤的损伤。用浓盐水防脱发这种方式,并不会带来任何治疗效果,甚至会带来伤害。”

不光“敷浓盐汤防脱”对头皮无益有害,淡盐水和盐粒也是如此。“脱发分为很多种,常见的有遗传因素引起的雄激素性脱发、精神紧张和免疫因素引起的斑秃、油脂过多引起的脂溢性脱发等,可以针对病因和脱发类型分别治疗。”周平告诉记者,常见的雄激素性脱发已有口服及外用药物可供治疗选用。

食盐能除菌?关键看浓度

洗抹布时往水中加入一勺食盐清除细菌,似乎成了新型居家必备的小技巧。但是,食盐真的可以起到清除细菌的作用吗?

“从某些方面来说,食盐确实可以达到杀菌效果,但这必须是建立在超高浓度之上的。这个浓度一般是我们日常所食用的几十倍,才能够达到杀菌效果。在我们觉得合适的浓度范围内,食盐是无法杀死细菌的。”中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红表示,“想仅仅依靠一勺或几勺食盐达到杀菌的效果,是没法做到的。”

根据来源不同,食盐可分为海盐、

井盐、矿盐、湖盐、土盐等,其主要成分都是氯化钠。国家甚至有明文规定,井盐和矿盐中的氯化钠含量不得低于95%。

“氯化钠本身毒性很小,不能杀菌。但是它极易与水分子结合。现在某些地方仍然习惯于通过腌制的方式来提升食物的保质期,原因是高浓度的氯化钠会吸收食物中的水分,使细菌难以存活。某种程度上,这也达到了抑制细菌的效果。”范志红解释。

总结起来,“食用盐可以杀菌”这一说法并不适用于日常生活。大家在清洗抹布时,这一勺盐可以省下了。

可吸附冰箱异味?这个效果真没有

有人习惯在冰箱里放些食盐,据说这种方法可吸附异味。食盐真的有此功能吗?

“从‘吸附’这一角度来说,食盐本来就是晶体,分子结构较为紧密,所以它不具有吸附性的。因此,在冰箱中放入食盐吸附异味是没有科学依据的。”范志红表示,“即便不讨论‘吸附’二字,食盐作为固体,也不会与冰箱中的气体分子发生反应,‘放盐去异味’这种做法,是达不到我们想要的效果的。”

另外,近来有人开发出了“简便版”冰箱异味吸附袋,其制作教程在一些网络平台上广为传播。制作这样的吸附袋只需要三步:拿个口罩,装上烟丝,放上食盐。

范志红告诉记者,放入烟丝与食盐来给冰箱去味的方法并不科学。这种吸附袋去除异味主要是利用干燥疏松的烟丝对气体产生的吸附作用。但是,烟丝

(本报综合)

搓盐去黑头?还是去专业医院吧

爱美人士之间,交流与传播一些不为人知的“美容偏方”似乎是一种默契。随着网络的发展,“美容偏方”的传播变得更为广泛。在网络上查询“日常生活中有什么美容小技巧”,“搓盐”这一价格低廉的美容方式是热度较高的回答。推荐者认为,食盐搓脸可以去黑头和粉刺,并且只需花费较少的代价,就可以达到不错的效果。

食盐真的去黑头、粉刺的功效吗?对此,周平指出,食盐搓脸可以去黑头和粉刺是无稽之谈。“我们都知道食盐根本不是一种药物,怎么会有去黑头和粉刺的效果呢?”以食盐搓脸,不仅不能达到治疗皮肤疾病的效果,而且很有可能对皮肤

造成伤害。“高浓度的食盐有较强的刺激性,刺激性大小与浓度呈正比,而且治疗黑头粉刺目前也有许多效果不错的药物可供使用,没有必要用到食盐。”

对于人们所关心的去黑头粉刺方法,周平表示,使用硫磺香皂可能会起到一定作用。但多数情况下,还是建议大家及时就医,合理用药,以科学的方式保护皮肤。在解决皮肤问题时,轻信无科学依据的“美容偏方”是不可取的。



弯腰驼背,当心是帕金森找上门

【病例】

53岁的张先生从3年前开始时常感觉身体麻木,背部无力,走路时总是向前倾斜,有时甚至觉得肢体僵硬,直不起腰。他先后在几家医院就诊,都被诊断为腰肌劳损和颈椎病,吃了不少药也没见好转,如今驼背的情况还越来越严重了。最近,他来到北京一家三甲医院,才查到了病因,竟然是帕金森,这是怎么回事呢?

人一上了年纪,由于骨钙丢失,脊柱老化和大脑功能衰退,随之会出现弯腰、驼背、身体前倾、走路迟缓等现象。这些症状会让人联想到腰椎病或颈椎病,因而去骨科就诊,其实可能是走错了门,找错了医生。

火箭军特色医学中心神经内科副主任医师霍云霞提醒,帕金森病是中老年人常见的神经系统退行性疾病之一,平均每100名老年人中就有一位帕金森病患者,以静止性震颤、运动迟缓、肌强直和姿势步态障碍为主要特征。由于症状相似,从日常接诊和临床治疗来看,有些老年人出现弯腰驼背、关节僵硬、肢体麻木、腰痛等,经常被误诊为颈椎病或腰椎病,其实这些也是帕金森病的典型症状。

帕金森病引起的驼背或动作迟缓,是

因为脑内出现了病变。原本帕金森病不可怕,是因为人们对它的认识不够,造成很多老年人未能在早期及时就诊和接受治疗,错过了最佳治疗时机,从而导致病情加重。一些患者始终未接受治疗,直到生活能力逐渐丧失,最终长期卧床,生活不能自理,给家庭带来沉重负担。

因此,正确鉴别帕金森病早期症状非常重要。一旦出现弯腰驼背、行动迟缓、肢体麻木等症状,尽早到正规医院神经内科就诊,医生会视情况选择头部CT、头部核磁、头部彩超等系统检查,给予诊断。及时进行药物干预或手术治疗,临床症状可以得到有效改善及控制,不会影响正常工作与生活。

霍云霞说,对于帕金森病,除了自己要高度警惕生活细节外,家人平时也要细

心观察。比如,弯腰、驼背的现象大多在患者坐位或行走时表现得很明显;患者行走过程中常常伴有“小碎步”和“越走越快,走路向前冲,停不下来”的表现,此时如果被人突然叫住,患者很容易摔倒,即便不摔倒,转身时也需要走几步才能转过来;走路时,患者两只脚抬起来的高度不一致,摆臂动作很不自然,甚至消失;日常活动受到影响,穿衣服、系纽扣和鞋带时动作笨拙、肢体僵硬等。此外,帕金森病起病隐匿,还有一些前驱症状,如嗅觉减退,夜间噩梦中惊醒,或在床上拳打脚踢,严重者还会坠床。

建议帕金森病患者在以下几个方面多加注意,以控制病情发展。

一是早期适度锻炼 帕金森病早期,如无运动功能障碍,要坚持一定的体力活

动,加强关节和肢体功能锻炼,四肢各关节可做最大范围的屈伸、旋转、伸展等。打太极、跳广场舞、慢跑等都是不错的选择,促进肢体的血液循环,可防止摔跤,预防肢体挛缩、关节僵硬的发生。

二是预防并发症 照顾长期卧床的帕金森病患者,要特别注意清洁卫生,勤翻身拍背,防止褥疮感染等并发症。帕金森病患者对环境适应能力较差,注意室内温度、通风及采光,根据季节变化及天气情况及时增减衣物,宜清淡饮食,预防便秘。

三是加强心理关怀 帕金森病患者大多有较重的精神负担,还可能产生恐惧和绝望心理。家人平时要主动关怀老人,给予心理安抚,帮助老人克服焦虑和烦躁情绪,树立战胜疾病的信心。

(本报综合)

