

“宅男宅女”健康令人担忧

视力问题、心理疾病是这类人群的常见病

近来,“宅”一词甚为流行,特别是受近期的金融危机影响,不少“宅男宅女”们喜欢把呆在家里当成一种时尚的生活方式。每天睡到自然醒,整天对着电脑,喜欢用 iPod 或游戏机打发时间,擅长运用 MSN 或电邮与人互动,每天固定浏览社群网站接收信息;每天吃快餐,久坐在电脑前……但在享受这种时尚生活之余,医学专家却指出,“宅男宅女”的生活方式影响人体健康。

“能不出门就不出门”
小张做了很多年的“宅女”,自称“六星级宅女”。每天睡到 10 点左右,这是她引以为傲的“自然醒美容觉”。起床后,还来不及吃早饭便穿着睡衣打开电脑,开始了一天的网络生活,打游戏、看电影、看漫画、QQ 聊天、收发邮件。家里备有泡面和各种干粮,饿了就随便吃点,最丰富的晚餐也只是叫一份

快餐。出行地点仅限于住所两公里以内的范围,无论见到熟人还是生人都十分懊恼,害怕人多的地方,拒绝在现实中与他人交流。

像小张这样的属于长期“宅族”,而更多的则是些周末“宅族”,平时由于要上班只能等到周末才能“宅”。每个人“宅”的程度都不一样,但可以肯定的是大家都喜欢待在家里,“能不出门就不出门”是他们的口号。

“每天工作都那么忙,常常加班到深夜,筋疲力尽,只有双休日才有一点点自己的时间和空间。”在外贸公司工作的王先生向笔者抱怨,所以他一到星期五下午下班后,感觉像断了线的风筝一样自由。王先生会开车到超市、熟食店买好吃的东西和生活用品,然后回家,关闭手机,拒绝一切外出邀请,做两天完完整整的“宅男”。“在双休和节假日里,虽然作息时间变得混乱,白天起得晚,晚上睡觉也迟,吃得也随便,感觉这种生活习

惯是不太健康,但追求的主要是精神上的享受。”王先生说。

“宅男宅女”虽时尚却亚健康

“宅男宅女”中有不少人都像王先生那样感到“宅”生活并不健康。笔者曾做过一些随机调查,有 90%以上的人认为长时间的“宅生活”是一种不健康的生活方式,其中 75.5%的“宅男宅女”认为自己的性格开始闭塞,喜欢寄情于网络、电视等虚拟的世界,不愿意接触陌生人,更有 35%的人已感觉到自己需要接受心理辅导。还有 50%以上的“宅男宅女”感觉身体已出现不健康症状,视力下降、眼睛干涩、颈椎酸痛等。

吴先生感悟时尚的“宅生活”:
“身体是年轻人最大的本钱,但现在很多年轻人越来越依赖于‘宅’,喜欢将自我封闭起来呆在家里,但不规律的饮食,缺乏运动,睡眠不充足,也让宅男宅女感到自己的身体状况已趋向于亚健康。所以‘宅生活’虽然时尚却也让

很多人养成了许多不良的生活习惯,这并不是应该提倡的新生活方式。”

规律生活 活出健康来
对于日渐增多的“宅族”人群亚健康现象明显的现状,保健医生谈到,视力问题、颈椎病、鼠标手、心理疾病是这类人群最常见的疾病。例如心理疾病,由于人是社会性的,只有处于社会之中才能正常成长,如果长期独处,对其心理必然有一定影响,甚至会导致心理障碍和精神疾患,像抑郁症、孤僻症等。

此外,长时间用电脑,眼睛会干涩,出现干眼症或角膜炎,高度近视者视网膜易脱离。而一些像颈椎、腰椎病等原本属于老年人群的常见病,也越来越多出现在这些“宅”一族里,这与青年人长期“御宅”并使用电脑关系甚密。

医生建议“宅男宅女”应走出“宅子”,改变生活方式,走到真正的外界去呼吸新鲜空气,多参加一些社会活动和体育运动。而在享受“宅生活”的同时,注意每上网 1 个小时应休息 5~10 分钟,同时规律饮食、规律睡眠,防止由此造成的消化功能受损、肥胖和抵抗力下降。平常多安排些事情做、多参加些集体活动,保持与外界的接触和互动,回归单位,回归社会,合理安排自己的生活,重新拥有健康的身体并快乐地生活。(致远)

做梦对身体健康有好处

解除疲劳
人在睡眠的时候,有一个功能,就是合成新的蛋白质。人体所需要的新蛋白质,多半都是在睡觉的时候合成。所以睡眠是解除疲劳与休整身体必不可少的。

整理信息
白天人视觉信息量很大,只要你眼睛一扫,所有的刺激都会跑到你大脑里面去。当你睡眠时,脑子就会回放,一边回放,一边整理,然后根据不同的内容,分别把它放到

脑子不同的功能回路里边。
调节心理
从不管你是高尚的人,还是卑微的人,我们的心灵深层,都收藏了太多太多愿意或能够说出口和不愿或不能说出口的欲望。这些几乎无穷无尽的欲望中,许多在不现实生活中无法即时满足或根本不能满足。现实生活中未能或不能获得满足的欲望,却可以在梦中获得心理上的满足,调节心理平衡。(朱新月)

吃掉火气的好食物



冬天气候干燥,人火气大,容易情绪低落、焦躁。因此自古健身防病之道强调爽口常开,保持乐观情绪,以利养生保健,以下介绍一些能顺气还能治疗其他几种疾病的食物。

萝卜
对气郁上火生痰者有清热消痰作用。以青萝卜疗效最佳,红皮白心者次之,胡萝卜无效。最好生吃,如胃上有病可做萝卜汤吃。

啤酒
有人生气后爱喝酒,这更易引起疾病。因酒食寒气,还能助热,容易引起血压骤升。但惟有啤酒不但无此副作用,还能顺气开胃,改变恼怒情绪,适量喝点会有益处。

玫瑰
沏茶时放几瓣玫瑰花有顺气

功效,没有喝茶习惯者可以单独泡玫瑰花喝,或者将香气扑鼻的玫瑰花插在居室的花瓶里,呼吸花香也能顺气宁神。

绿豆
有清热解毒的作用,特有的保湿成分及矿物质,可以给皮肤供给充足水分,有效强化皮肤的水分保湿、静心安神的能力。绿豆还能够改善色斑、清热解暑。

莲藕
藕能通气,还能健脾和胃,养心安神,亦属顺气佳品。以水煮服或稀饭煮藕疗效最好。

山楂
山楂擅长顺气止痛、化食消积,适宜气裹食造成的胸腹胀满疼痛,对于生气导致的心动过速、心律不齐也有一定疗效。生吃、熟吃、泡水,各种食用法皆有效。(徐双标)

人为何会患高血压

遗传;世卫组织调查发现,父母均有高血压的,子女高血压发生率为 45%;父母仅一人有高血压的,子女高血压发生率为 28%;父母均无高血压的,子女高血压发生率仅为 3%。

遗传基因有两种类型:一是具有高血压病主基因,随着年龄增长必定发生高血压。



二是具有高血压副基因,这些人如无其他诱发高血压病的因素参与,则不发病。

肥胖;肥胖病病人体内脂肪组织大量增加,使血液循环量相应增加,亦使小动脉的外阻力增加,心脏必须加强做功,增加心搏出量,才能保证外周组织的血液供应,由此而致的小动脉硬化,促使高血压发生。肥胖病病人体内存在着一定程度的水钠潴留,增加了循环血量,加重了高血压。

高血脂;科学研究发现,高血压病与高脂血症,两者呈因果关系,但何为因何为果?目前尚不十分清楚。但大量研究证明,降低血脂,可以减轻高血压对健康的危害。

心理因素;我国高血压患者,35~45 岁年龄段,为 62%~74%;而 65~74 岁年龄段,却只有 15%~18%。原因是中年人群,上有老,下有小,生活和工作双重压力,长期处于高度紧张状态。而紧张、压力,往往造成交感神经兴奋过度,导致神经系统和内分泌失调,使大脑皮层和皮层下血管舒张作用发生紊乱,引起全身小动脉阻力增加,从而引起高血压。

吸烟;吸烟促使肾上腺素增加,动脉硬化,心跳加快,血压升高;而且尼古丁影响降压药的疗效。

食盐过量;造成水钠潴留,增加了循环血量,是引起高血压的重要因素。

饭后吃梨助你排出体内致癌物

韩国研究人员发现,饭后吃个梨或喝杯热梨汁,积存在人体内的致癌物质可以大量排出。调查结果显示,吸烟或者吃烤肉等在体内聚集的强致癌物质多环芳烃,在吃梨后会显著降低,特别是喝了加热过的梨汁。专家建议,在人们热衷于吃煎烤食品、快餐类食品的今天,饭后吃个梨不失为一种值得推荐的健康生活方式。

梨是很多人喜爱的水果,它不但鲜嫩多汁,并且含有丰富的维生素、膳食纤维和钙、磷、铁、碘等微量元素。经常吃梨,不仅能预防便秘,还能促进人体内致癌物质的排出。

研究人员对吸烟者进行了试验,让他们在 4 天内连续每天吃 750 克梨,并测定吃梨前后尿液中多环芳烃的代谢产物 1-羟基萘含量。结果发现,吸烟 6 小时后



吃梨,人体血液内 1-羟基萘会经尿液大量排出;如果不吃梨,1-羟基萘排出很少。而加热的梨汁含有大量的抗癌物质多酚,给注射过致癌物质的小白鼠喝这样的梨汁,白鼠尿液中就能排出大量的 1-羟基萘毒素,从而有效预防癌症。尤其是在吃过煎烤食品、快餐类食品后吃一个梨,是一种

健康的生活方式。

另外,梨虽然很甜,但其热量和脂肪含量很低,中老年人多吃些梨,可以帮助人体净化器官,软化血管。吃梨还对厌食、消化不良、肠炎、慢性咽炎等疾病有一定的辅助疗效。不过,专家提醒,梨虽然是佳果,也不宜多食,风寒咳嗽、腕腹冷痛、脾虚便溏者以及产妇都要慎食。梨还有利尿作用,夜尿频者睡前要少吃梨。梨含果酸多,胃酸较多的人,也不可多食。(美食)

餐具品种多 会用保健康

俗话说“病从口入”,现代人对于饮食卫生越来越重视。但人们往往只注意到食品是否清洁卫生,是否对健康有害,而忽略了装盛食物的餐具对身体的影响。有关调查显示,餐具的材质不合格,使用不当都会危害人体健康,使用餐具千万要谨慎。

小心陶瓷里的金属元素
陶瓷餐具造型多样、细腻光滑、色彩明丽且便于清洗,是绝大多数家庭购买餐具的首选。但是,陶瓷表面上的彩釉却有可能成为健康杀手。彩釉中的铅、汞、镉、锑等都是对身体有害的元素。放射性元素镭会杀伤白血球。镉、铅和汞都是重金属,镉和铅会引起肝脏或其他内脏中毒,汞会引起肝、肾硬化。使用不合格的陶瓷产品时,这些有害物质会溶出,随着食物进入人体,时间一长,会引起慢性中毒。同时,制作陶瓷的黏土也要注意,劣质的黏土含微生物和有害物质较多,即使不

上彩釉也会损害人体健康。因此,在使用前最好用沸水把陶瓷餐具煮上 5 分钟,或者用食醋浸泡 2~3 分钟,以溶出餐具中含的有毒物质。

塑料餐具颜色别太鲜艳

许多塑料餐具的表层都有漂亮的彩色图案,如果图案中的铅、镉等金属元素含量超标,就会对人体造成伤害。一般的塑料制品表面有一层保护膜,这层膜一旦被硬器划破,有害物质就会释放出来。劣质的塑料餐具表层往往不光滑,有害物质很容易漏出。因此消费者应尽量选择没有装饰图案、无色无味、表面光洁、手感结实的塑料餐具。

不锈钢餐具也要防腐蚀

不锈钢是由铁铬合金再掺入其他一些微量元素制成的。其金属性能良好,而且比其他金属耐锈蚀。但是如果使用不当,不锈钢中的微量金属元素同样会在人体中慢慢累积,达到一定量就会危害人体健康,例如镍就是

一种致癌物。因此,使用不锈钢餐具要特别小心,不要长时间盛放强酸或强碱性食品,防止铬、镍等金属元素溶出;不能用不锈钢器皿煎熬中药,以防不锈钢在加热条件下与中药中的生物碱和有机酸反应,生成毒性更大的化学物质;同时,也要注意不能用强碱和强氧化性的药剂洗涤不锈钢餐具,一旦发现不锈钢餐具变形或者表层破损,就应该及时更换餐具。

花俏的筷子不要用
如今筷子的花样也越来越多,表层上涂了油漆的筷子极具装饰性。但油漆中多含有铅、镉等有毒物质,其中的苯更是毒性极大的致癌物。有的不法商家选用的是不合格的木材,用油漆来掩盖材质的缺陷。劣质的木材会滋生霉菌,对人体健康带来更多危害。因此人们最好选用合格的竹制或木制且不上漆的筷子。

(刘元山)



药物解酒可引发肝损伤

随着新年假期临近,不少人打算趁着过节开怀畅饮。科学家提醒,醉酒无解,适量为好。

醉酒无解

美国印第安纳大学医学院卡罗尔在最新一期《英国医学杂志》发表文章,介绍了对解酒方法的研究成果。

文章介绍,从服用阿司匹林、吃香蕉、澳大利亚酵母酱(vegemite)到喝水,网络上提供了无数种防止喝醉或缓解醉酒的方法。

对一个头晕、口干的醉酒者而言,某些方法或许的确有用,但这只是心理作用,没有科学证据能够表明这些

方法真的管用。卡罗尔研究发现,这些民间流传的“偏方”并无实际作用,有些反而有害健康。

纽约大学医学院的西格尔说:“有些人们常用的解酒方法,如服用阿司匹林或退热净,会对人体产生不良影响。比如说,喝过酒的人直接服用这些药物可能导致肝病或胃病。”

早在 2005 年时,英国、荷兰两国医生就曾联手展开过一项实验,验证 8 种常用解酒方法的作用,包括 3 种药物、4 种食疗法以及果糖解酒法。

3 种药物是止痛药托芬

那酸、神经阻断药物心得安和治疗恶心、眩晕的托烷司琼。4 种食物是干酵母、琉璃苣提取物、洋蓐和仙人掌果。

实验发现,干酵母、琉璃苣提取物和托芬那酸对部分受试者的某些症状有缓解作用。但研究人员没有发现说服性证据证明这些物质确实可以防止喝醉或治疗醉酒。研究人员表示,醉酒没有良方可解。要避免醉酒,惟一方法就是适量饮酒,或干脆滴酒不沾。在饮酒时也要多喝水防止脱水,同时好好吃饭。

醉酒原理
英国埃克塞特大学半岛

健康生活的细节

运动后别吃荤

人在体育锻炼后会感到疲乏,其原因是体内的糖、脂肪、蛋白质被大量分解,产生乳酸等酸性物质,此时若单纯食用富含酸性物质的肉、鱼等,会使体液更加酸性化,不利于疲劳的解除,但食用蔬菜、甘薯、苹果之类的食物能尽快解除疲劳。

打喷嚏别吃蒜

人的咽部与中耳鼓室之间有一个“咽鼓管”,它维护着中耳与外界的压力平衡。当上呼吸道发生感染时,打喷嚏如果捂嘴,就会使咽部的压力增高,细菌由咽鼓管进入中耳鼓室,从而引起化脓性中耳炎等疾病。

吃火锅别喝汤

火锅汤中的味精,经过长时间的高温煮沸,会生成焦氨酸钠,对人体有一定的危害。同时火锅

中其他物质,在高温下长期煮沸,也会生成一些对人体有害的物质,即使蔬菜火锅的汤,久煮后也不能喝。

防干燥别舔唇

唾液中含有黏液蛋白、唾液淀粉酶和无机盐类物质,在舔嘴唇时,犹如在嘴唇上抹了一层浆糊,水分蒸发完毕,这层浆糊发生干缩,于是感觉更干燥。

腹泻时别吃蒜

腹泻时肠腔已处于“过饱和”状态,如果此时进食大蒜等辛辣食品,则可能加重对肠壁的刺激,促使肠壁血管进一步充血水肿,从而加重腹泻。

吃药后别躺下

服药马上就睡觉,容易使药物粘在食管上而不易进入胃中。有些药物的腐蚀性较强,在食道溶解后,会腐蚀食道粘膜,导致食道溃疡。(尚生)

