



喝咖啡可防皮肤癌

最近,一项研究发现,局部使用或口服咖啡因对过度日晒引起的皮肤癌有预防作用。早在2006年的一项研究称,每天饮用一杯含咖啡因的咖啡能使皮肤癌发病率降低5%,去咖啡因的咖啡则毫无效果。目前,已确认了咖啡因潜在的作用机制,即咖啡因能阻止或逆转紫外线对细胞的损伤。

咖啡是由咖啡豆制成的饮料,其主要成分为咖啡因。因加工不同,咖啡可分为精制碎咖啡、速溶咖啡、无咖啡因咖啡等。由于咖啡因是一种中枢神经兴奋剂,具有兴奋大脑、提高脑部功能及止痛作用等,所以适量饮用咖啡可提高人的警觉感、灵敏度与注意力,促进胃酸分泌,加速新陈代谢,减缓偏头痛及利尿。习惯熬夜的人喜欢喝咖啡,就是因为咖啡因可以提神的缘故。

大部分紫外线照射源自儿童期

尽管咖啡因有助于预防皮肤癌,但仍需做好防晒工作,以尽可能减少皮肤癌的风险。常见的与光致癌相关性皮肤癌包括基底细胞癌、鳞状细胞癌、恶性黑色素瘤、日光性角化等。统计资料表明,皮肤癌的高危人群是50~60岁男性,生活在内地山区或沿海地区,特别是从事露天作业者。值得提醒的是,在人类的一生中,75%~80%的紫外线照射量是在18岁之前积累的,尤以儿童时期为多。因此,提倡防晒从儿童时期开始,平时要避免日照强烈时外出,必须外出时应采取

穿长袖衣、戴遮阳帽、打伞、外擦防晒剂等防晒措施。

每天摄取咖啡因别超300毫克
那么,怎样喝咖啡才算适量呢?一般以每天摄取的咖啡因不超过300毫克为宜。用一般的咖啡杯来结算,大约3杯咖啡含有300毫克的咖啡因。另外,有些食物如茶、可可、巧克力及可乐也含有咖啡因,严格说来都应该按量计算,如平均2杯茶所含的咖啡因相当于1杯咖啡。

饮用咖啡时要避免空腹,以免伤胃。孕妇和哺乳期妇女应限制饮用咖啡,对咖啡因较敏感的儿童或容易紧张的人不宜喝咖啡。高血压及心脏病患者也需谨慎,尽量减少咖啡因的刺激作用。(徐慧珍)



秋风萧瑟防秋愁

“已觉秋窗愁不尽,那堪秋雨助凄凉。”这是我国文学名著《红楼梦》中的诗句。有趣的是,“愁”字竟由“秋”和“心”字相叠而成。

那么,秋风何能愁煞人呢?原来,在人的大脑底部有一个叫松果体的腺体,它能分泌一种褪黑素。这种激素能诱人入睡,使人意志消沉。而充足的阳光能抑制褪黑素的分泌。入秋后,随着光照时间和强度的减少、减弱,特别是遇到阴雨连绵的天气时,松果体分泌的褪黑素就会增多,甲状腺素、肾上腺素的分泌受到抑制,人体细胞就会“消极怠工”,人的情绪也就容易低沉、萎靡。

防止秋愁,不妨采取以下措施:
多晒太阳 甲状腺素和肾上腺素是唤起细胞活力的激素,所以,人们应在晴朗的日子里多做户外活动,多晒太阳。

多吃高蛋白食物 牛奶、鸡蛋、猪肉、羊肉和豆类等食物能使人意志消沉。而充足的阳光能抑制褪黑素的分泌。

参加有益身心的活动 跳舞、唱歌、听音乐等能使人精神振奋,心情舒畅。特别是久居闹市的人应到大自然中去走一走,以增强人体的呼吸和血液循环功能,并对神经系统产生良好的调节安抚作用,消除“秋愁”。(陈燕琳)

眼睛也需要营养

眼睛是心灵的窗户。想要这扇窗户明亮,必须科学、合理饮食,为其提供必需的营养。

蛋白质

蛋白质是构成眼球的重要成分。无论青少年还是老年人,眼睛的正常功能、衰老组织的更新都离不开它。蛋白质长期供应不足会使眼组织衰老,功能减退,甚至失明。所以,饮食中应注意保证蛋白质的供给。富含动物性蛋白的食物有鸡、鸭、鱼、牛、羊、兔、猪、牛奶、鸡蛋等,富含植物性蛋白的食物有大豆及其制品。

维生素

维生素A 视网膜上的杆状细胞对微弱光线敏感,主要因为它包含一种特殊的视紫红质,是由蛋白质和维生素A合成的。人体内如缺乏维生素A,就会影响视紫红质的合成速度,在暗视野中看不清东西,形成夜盲症。维生素A缺乏还会引起角膜上皮脱落、增厚和角质化。维生素A充足时,则能增加角膜的光洁度,使眼睛明亮,神采飞扬;缺乏维生素A,还可使泪腺上皮细胞组织受损,分泌减少,引起干眼病。

动物内脏、蛋黄、黄油、牛奶中含有丰富的维生素A。黄绿色蔬菜,如胡萝卜、香菜、西兰花、金针菜、茴香菜、南瓜等都含有胡萝卜素,被人体吸收后可转化为维生素A。维生素A为脂溶性维生素,为提高其利用率,应采用煎、油炒的烹调方法。

维生素B1 是参与并维持神经(包括视

神经)细胞功能和代谢的重要维生素。如缺乏或不足,可使眼睛变得干涩,或者导致视神经产生炎症,表现为神经乳头充血、水肿,视网膜出血,视力减退。维生素B1还有平展皮肤皱纹的作用,可预防和延缓眼睑及皮肤鱼尾纹的形成。

含维生素B1丰富的食物有粗粮、酵母、花生、黄豆、豌豆、坚果、香菇、瘦猪肉、蛋黄、动物内脏等。

维生素B2 是合成人体黄酶类的辅酶所必需的原料,参与糖类、蛋白质、脂肪三大类营养物质的代谢,具有维持角膜、视网膜正常机能和保持眼睛正常视力的作用。维生素B2缺乏时,易诱发眼肌痉挛、睑缘炎、结膜炎、疱疹性角膜炎等眼疾,表现为眼睛痉挛、畏光、视力模糊。

富含维生素B2的食物主要有牛奶、羊肝、菠菜、苋菜、花生、杏仁、葵花子、黄豆、玉米、小麦、高粱、蛋类、豌豆等。

维生素C 是晶状体的重要营养成分,眼球晶状体中维生素C含量较其他组织明显高。如维生素C摄入不足,可引起透明度下降,这也是老年白内障的主要致病原因之一。

含有丰富维生素C的新鲜水果和蔬菜很多,如沙棘、刺梨、猕猴桃、酸枣、鲜枣、山楂、油菜、小白菜、香菜、西红柿、茼蒿、菠菜、圆白菜等。(曲进锋)



当心深秋捂出感冒

孩子最易捂过头

从气候和生理角度说,“捂过头,易生病”是有科学根据的。因为秋天的气温逐日变凉,即使在深秋,我国大部分地区最高气温仍维持在10~20℃,即通常所说的“凉而不寒”的温度。此时,若穿衣过多,身体与“凉”接触太少,体温调节中枢就得不到应有的锻炼,体温调节能力就会降低,抗寒能力也会随之下降。所以,适当少穿一点衣服,“冻”一下身体,会增加皮肤和黏膜对寒冷的耐受力,有利于人体的抗病防病。

而临床资料表明,每年深秋时节,儿童因穿衣太多而“捂”出感冒的例子比比皆是。因为父母生怕孩子受凉,常给孩子一层又一层地加穿衣服,用心良苦,结果却适得其反。因为孩子天性好奇,如果早



晨上学时穿衣过多,到了中午,随着气温的增高和活动,必然会导致身体发热、出汗。如果孩子自理能力较差,不能做到适当减衣,就可能因贴身的衣服湿透或过多地脱掉外衣而诱发感冒。

储备防感冒知识

明白“穿衣”要有度。尤其是对孩子,一定要让孩子说出身体的冷热感受,以轻微活动时,既不觉得冷,也不出汗为宜。还要了解深秋和初冬没有一个绝对的界线,如果最高温度已降到10℃以下,就应当早晚穿羊毛衫了。

掌握深秋时节的气候规律。深秋时节气温日较差较大,即在同一天中,早晚气温低,中午气温高。同时,冷空气活动活跃,每次冷空气的入侵都会使当地大幅度降温,有时几天甚至相邻的两天之间温差都能大得惊人。所以,人们必须根据天气预报及时增减衣服。而那些对孩子“捂”了之的家长,其实并没有完全尽到责任。

懂得气温降低只是诱发感冒的外因。调查表明,平时注意锻炼,体质好的人一般不容易患感冒,而那些喜欢吃咸食、精神经常处于紧张状态的人容易患感冒。所以,深秋时节人们更要注意坚持锻炼,少吃咸食,按时作息,保持心情的愉快。(霍春喜)



关注骨质疏松症

我国是世界人口第一大国,也是老年人绝对数量最多的国家。随着我国人口老龄化的逐步到来,患有骨质疏松症的人也将越来越多。

什么是骨质疏松症

世界卫生组织对于骨质疏松症的定义为:由骨量减少、骨骼微细结构发生破坏所导致骨骼脆弱而易发生骨折的骨骼系统疾病。美国国立卫生研究院则强调骨质疏松症是以骨强度下降、骨折风险增加为特征的骨骼系统疾病。

骨质疏松症是怎样发生的

骨骼中的骨量自出生后即随着年龄的增加而逐渐增加,一般约在35岁时达到高峰,之后逐渐减少。当骨量流失严重,骨骼呈现疏松、脆弱且易骨折的状况时,也就是发生了骨质疏松症。

除了人体骨骼自身的代谢因素外,其他危险因素(比如饮食结构异常、不良的生活习惯以及某些药物的使用等)也会导致骨质疏松症的发生。

哪些人是高危人群

绝经妇女 通常女性(尤其是绝经妇女)较男性更容易患骨质疏松症。这是因为体内雌激素水平的减低能加速骨量丢失。据调查,在50岁以上的女性患者中,每3人中有一人经历过一次骨质疏松骨折。

60岁以上的老年人 据2006年我国部分省市的统计,60岁以上的老年人骨质疏松症发病率约为59.89%。也就是说,在60岁以上的老年人中,大约每3人有2人患有骨质疏松症。而每年因骨质疏松症而并发骨折的发病率约为9.6%,并有逐年增高的趋势。

骨质疏松症的常见症状

骨折 早期的骨质疏松症没有明显症状,很多患者是发生了骨折后来就诊的,才知道自己是因为骨质疏松症而导致的骨折。最常发生骨折的部位是手腕、髌部以及脊柱。

体形改变 由于骨质疏松骨折而带来的身体形态的改变,如身高变矮,驼背等,均是由于脊柱发生压缩性骨折而导致的。

腰背疼痛 在一些患者中,虽然没有明显的骨折发生,但具有明显的疼痛表现,其中以腰背疼痛为主。

如何诊断骨质疏松症

虽然骨质疏松症是一种悄无声息的慢性疾病,但早期诊断治疗与其他疾病同样重要。目前公认的诊断骨质疏松症以及了解疾病进展的方法为骨密度检查(BMD)。通过骨密度检查,医生可以评估患者的骨骼状态,预测其未来骨折的风险和了解用药后的疗效。

如何维持骨骼健康

适度运动 适度运动可以增加骨骼肌肉系统强度,增强平衡能力,减少骨折的发生几率。对骨骼健康最有益的运动是步行、慢跑、爬楼梯、网球、跳舞、太极等负重运动。

养成健康的生活习惯 例如保持正常饮食和作息习惯,避免烟酒与过度熬夜。

重视居家安全,避免跌倒 老年人或已经患有骨质疏松症的患者要重视居家安全,注意改善环境,避免跌倒。比如在浴室内加装防滑垫,保持地面干燥,走廊不堆放杂物以增加照明条件等。(康南)



发现孩子血铅超标怎么办

若发现孩子血铅超标——

可以采取脱离污染源、营养干预等方法,多食用一些蛋白质含量高的食品,补充一些维生素等

中度和重度铅中毒阶段的儿童——

应在专业的医疗机构实施驱铅治疗

张立云 编制 新华社发

适度饥饿增活力

饥饿可减少死亡激素

在当今人类获取食物变得容易、体力和脑力劳动的强度明显减少的情况下,人体在进化过程中所形成的代谢类型却未发生显著变化。而食物诱惑、非自然的生活方式和运动量的减少,使人类长距离奔跑等自然属性和身体素质出现退化。能量摄入大于支出是肥胖等代谢性疾病高发的根本原因。

研究证明,在饥饿状态下,人的脑垂体会减少死亡激素的分泌,并促进机体分解非重要部位的脂肪组织,转化成糖原、能量,维持大脑等重要器官和生命活动的基本需要。而挑战生活与工作的压力,保持适度的饥饿状态,充分开发和和使用大脑,保持消化系统的运行通畅,都是获得健康、长寿与快乐的要诀。

进出平衡最重要

虽然一日三餐可以使蛋白质的消化吸收率达到85%(比一日两餐高10%),但食物的摄入次数和量必须根据个人的劳动强度和身体代谢类型而定,也就是要坚持出(消耗)、入(进食)相对平衡的原则。对于知

识分子而言,保持适度的饥饿与精神张力,是激发生命活力的第一要素。而减肥最基本的方法是改变多吃少动的生活习惯。饥饿时吃一点能量低的食物,或进行脑力劳动或看书学习,都可以抑制副交感神经,减轻饥饿感。(秦天河)



为老人装修要多费心思

为记忆力减退或患了痴呆的老年人装修,应保持原有住房的风格。在各个房间要统一各种开关的位置,要按老人的习惯放置家具、设施。

对有视力障碍的老年人,要注意装修材料和家具的颜色差别,保证室内光线充足。必要时可采用局部灯光配合,以便老人能看得清。

对有听力障碍的老年人,要用低而大的窗,充足的光线有利于老年人阅读并方便老年人坐观室外,减少孤独。要选朝向好和阳光充足的房间为客厅,选空气流通的房间为老年人的卧室。

按房间的用途合理放置家具和用品,要让老人能以最小的活动量达到目的。还要留出足够的空间,让老年人以及陪护者活动。

住房应保证水、电、燃气、电话、电视网络五通,并有智能声光报警系统。同时,要在老年人容易找到的明显位置,放上医疗救护、火警、煤气泄漏、治安警戒等电话。(王轶卿)