

七种简单却可能救命的“家庭体检”



道自己的动脉是像丝袜一样柔软,还是像旧轮胎一样没有弹性。最近一项调查显示,坐位体前屈测试中身体最柔软的人,也拥有最有弹性的血管。两者有何关联?美国得克萨斯健康科学中心山本健太博士指出,动脉壁和你臀部、背部的肌肉一样,由平滑肌细胞和结缔组织组成。因此,无论哪里硬化,都会对其他部位产生同样的影响。

家庭体检:坐在地板上,向前伸直腿,脚趾朝向天花板与小腿成90度夹角。腰部向前弯曲,手臂向脚伸展,努力触及脚趾。“如果够不到脚趾,动脉硬化的风险就有可能增加。如果过去一年你没有量过血压,现在就量一量。”山本健太说。

两分钟糖尿病问答
糖尿病如果不及时治疗,会增加患心脏病、中风、失明、肾衰竭、截肢和神经病变的风险,使寿命缩短10—15年。美国疾病预防控制中心的调查显示,糖尿病的早期检出率只有4%,另有570万人一直与糖尿病“共同生活”,自己却不知情。美国韦康奈尔医学院公共医学部彭照俊博士说:“你只需花两分钟回答6个问题,就可以得知自己和糖尿病有多近。”

家庭体检:选出你的答案,然后把分数相加。
1. 你的年龄? (40岁以下:0分;40—49岁:1分;50—59岁:2分;60岁以上:3分)

2. 你的性别? (男:1分;女:0分)
3. 你的家庭成员(父母或兄弟姐妹)中有糖尿病患者吗? (否:0分;是:1分)
4. 你有高血压或正在服用高血压药物吗? (否:0分;是:1分)
5. 你的体重情况? (正常:0分;超重:1分;肥胖:2分;极度肥胖:3分)
6. 你进行体育锻炼吗? (否:0分;是:1分)

如果你的总分达到4分,就要警惕糖尿病风险了;如果你的得分是5分或更高,最好去医院做个血糖测试。



一分钟抑郁问答
英国莱切斯特大学精神病学家亚历克斯·米歇尔博士对世界范围内41项研究进行分析得出,50%的抑郁症被误诊或漏诊。
家庭体检:新西兰奥克兰大学的研究人员表示,只需要两个简单的问题,就可以确诊

97%的抑郁症患者。1.在过去一个月内,你是否经常不开心、沮丧或没有希望而烦恼? 2.在过去一个月里,你是否因没什么兴趣或不愿意做事而烦恼? 如果你对其中一个或两个问题的答案为“是”,就应该及时和心理医生交流了。

呼吸预测哮喘风险
哮喘这种呼吸系统疾病的可怕之处在于,它给患者的日常生活带来前所未有的挑战,日常锻炼甚至可能给这些人带来致命风险。在美国,“被忽视”的哮喘每年导致180万人进入急诊室。最近一项涉及4000多人的调查显示,其中10%的人有未确诊的哮喘。美国亚利桑那大学的保罗·恩莱特博士说:“别小看哮喘,它会你的生活‘难上加难’。”

家庭体检:在近2.7万人参加的呼吸状态研究中,研究人员发现,用两个问题就能预测90%的哮喘:1. 你有没有觉得呼吸困难的时候? 2. 你在锻炼或用力时有过胸闷气短的经历吗? “如果你对其中一个或两个问题的答案为‘是’,就要留意哮喘风险了。”恩莱特博士说

踏步反映心脏状态
平稳而有规律的心脏搏动是生命存在的基石。在所有的中风案例中,20%由心率紊乱引起。据估计,美国约有220万人有房颤症状,其中1/3的人对此毫不知情。让他们了解自己的身体状况,可以大大减少中风的发生。

家庭体检:将你的手指放在手腕或颈部的动脉处,探测自己的脉搏,双脚跟脉搏的频率踏步一分钟。如果心跳不规律,你会发现你很难跟上步伐。大量科学研究显示,这样一个简单的测试,可以预知高达90%的房颤。如果测试结果不理想,可以休息片刻,待呼吸心跳平稳后再做,如果步伐仍难跟上心跳节奏,最好及时去医院检查。

(玉尚)

夏日阳光 巧穿衣减年龄



←可爱的日系小波点背带裤,充满了田园味道,可爱无比。



↓温柔浪漫白色荷叶边衬衫,优雅的粉色高腰裙,做白领也可以温柔如水哦。



↓可爱的卡通T恤,无论是18岁还是28岁,扮嫩是女人永远都爱的。



↑粉色被带短裤,俏皮又可爱。



↑亮眼的黄色是夏日里最抢眼的颜色,你敢驾驭吗?



→白色淑女衬衫搭配粉色A字裙,无论是约会逛街还是上班都回头率十足。



←T恤加热裤是夏天最常见的装扮,简单的灰色T恤轻松穿出优雅大方淑女味。(摘自人民网)

警惕! 这样吃苹果等于吃毒药

众所周知,苹果富含维C、维E、多酚和黄酮类物质,它们都是天然抗氧化剂,对预防心脑血管疾病尤其有效。苹果的含钙量比一般水果丰富得多,可帮助代谢掉多余盐分,有助减肥。但是苹果核中含有氢氰酸却少有人知。澳大利亚研究人员发现,苹果核含有少量有害物质——氢氰酸。氢氰酸大量沉积在体内,会导致头晕、头痛、呼吸速率加快等症状,严重时可能出现昏迷。

但也不必过分担心,苹果中的氢氰酸主要存在于果核,果肉里并没有。需要提醒的是:吃苹果时习惯啃到果核,虽不会马上导致中毒,但长期这样吃,的确对健康不利。

苹果的潜在“中毒”危险:催红素着色
现在人们常抱怨“吃水果没有水果味了”,因为有很多水果在生长过程中,过量使用催红素、催红素、膨大素,或者存放中过量使用防腐剂,甚至出售中也使用着色剂、打蜡、漂白染色等,借此满足消费者“以貌取果”的心理,这些有毒水果已经成为严重威胁人们健康的公害。

食用苹果的危险:膨大素催个,催红素着色,防腐剂保鲜。过量使用膨大素、催红素、防腐剂会伤害肝脏。零售果贩还会给苹果打上工业石蜡,目的是保持水分,使果体鲜亮有卖相。

苹果表皮有蜡怎么办
从营养学的角度来说,应该选择连皮吃苹果,因为与果肉相比,苹果皮含有更多的抗氧化物质。其实,苹果皮上的蜡主要分以下三种:

第一种是苹果表面本身自带的天然果蜡,这是一种脂类成分,是在苹果表面

生成的植物保护层,它可以有效地防止外界微生物、农药等入侵果肉,起到保护作用,这是无需去除的。

第二种是一些进口苹果人工加上去的食用蜡,这种“人工果蜡”其实是一种壳聚糖物质,多从螃蟹、贝壳等甲壳类动物中提取而来。这种物质本身对身体并无害处,其作用主要用来保鲜,防止苹果在长途运输、长时间储存中腐烂变质。要去除这层蜡也很简单,直接用热水冲洗即可去除。

第三种则是工业蜡,其中所含的汞、铅可能通过果皮渗透进果肉,给人体带来危害。辨别方法是:用手或餐巾纸擦拭果皮表面,如能擦下一层淡淡的红色物质,就可能是工业蜡了。

苹果颜色各异保健功效也不一样
苹果颜色可以预示保健功效。比如:红苹果:有益于心脏,提高记忆力,保持泌尿系统的健康。
青苹果:更利于牙齿和骨骼强壮。
黄苹果:可强健人体免疫系统,对预防某些癌症也有好处。

中医认为:不同颜色苹果的保健功效各有侧重。
红苹果入心:降低血脂、软化血管的作用更强,可保护心脑血管健康,老年人可以多吃一些。

青苹果:具有养肝解毒的功效,并能对抗抑郁症,因此较适合年轻人食用。此外,青苹果还可促进牙齿和骨骼生长,防止牙周出血。

黄苹果:对保护视力有很好的作用,经常使用电脑的上班族可适当进食。
(任民)



如何喝酒不伤身

男人之间的应酬是难免的,无论是同事之间的感情交流,还是朋友之间的你来我往都得喝,那在外面如何饮酒能不伤身呢?

1. 尽可能饮热酒
不管是白酒、黄酒,加温后饮用:一是芳香适口;二是可挥发掉一些沸点低的醛类有害物质,减少有害成分。
2. 空腹时不要饮酒
一面饮酒,一面进食,酒在胃内停留时间长,酒精受胃酸的干扰,吸收缓慢,就不易酒醉。
3. 不要多种酒混合饮
因为各种酒成分、含量不同,互相混杂,会起变化,使人饮后不舒适。
4. 不要大口猛喝
要慢慢喝酒,不时地停顿一下,喝酒时不要喝碳酸饮料,如可乐、汽水等,以免加快身体吸收酒精的速度。
5. 白酒、啤酒应注意
喝白酒时,要多喝白开水,以利于酒精尽快随尿排出体外;喝啤酒时,要勤上厕所;喝烈酒时最好加冰块。
6. 喝酒时多吃绿叶蔬菜和豆制品
绿叶蔬菜中的抗氧化剂和维生素可保护肝脏;豆制品中的卵磷脂也有保护肝脏的作用。
7. 饮酒后切勿不要洗澡
人饮酒后体内贮存的葡

萄糖在洗澡时会被体力活动消耗掉,引起血糖含量减少,体温急剧下降,而酒精抑制了肝脏正常的活动,阻碍体内葡萄糖贮存的恢复,以致危及生命,引起死亡。

8. 不要用药酒作宴会用酒
药酒的某些药物成分可能跟食物中的一些成分发生矛盾,或者起化学变化,令人恶心、呕吐和不适。

9. 最好的醒酒物不是茶水,更不是雪碧与可乐,而是果汁

果汁,特别是橙汁、苹果汁能起到很好的解酒作用,因为它们含有果糖,可以帮助酒精更好地燃烧。(李志)

重增加,甚至出现血糖和血脂升高。饭前食用奶油蛋糕等,还会降低食欲。高脂肪和高糖成分常常影响胃肠排空,甚至导致胃食管反流,很多人在空腹进食奶油制品后出现反酸、烧心等症状。

7. 方便食品:方便面等属于高盐、高脂、低维生素、低矿物质类食物。一方面,因盐分含量高增加了肾负担,会升高血压;另一方面,含有一定的人造脂肪(反式脂肪酸),对心血管有相当大的负面影响。加之含有防腐剂和香精,可能对肝脏等有潜在的不利影响。

8. 烧烤类食品:含有强致癌物质三苯四丙吡。

9. 冷冻甜点包括冰淇淋、雪糕等:这类食品有三大问题:因含有较高的奶油,易导致肥胖;因高糖,可降低食欲;还可能因为温度低而刺激胃肠道。

10. 果脯、话梅和蜜饯类食物:含有亚硝酸盐,在人体内可结合胺形成潜在的致癌物质亚硝胺;含有香精等添加剂可能损害肝

世界公认最佳和最差的食物

世界卫生组织公布的十大垃圾食品:

1. 油炸食品:此类食品热量高,含有较高的油脂和氧化物质,经常进食易导致肥胖,是导致高血脂症和冠心病的最危险因素。在油炸过程中,往往产生大量的致癌物质。已经有研究表明,常吃油炸食物的人,其部分癌症的发病率远远高于不吃或极少进食油炸食物的人群。
2. 罐头类食品:不论是水果类罐头,还是肉类罐头,其中的营养素都遭到大量的破坏,特别是各类维生素几乎被破坏殆尽。另外,罐头制品中的蛋白质常常出现变性,使其消化吸收率大为降低,营养价值大幅度“缩水”。还有,很多水果类罐头含有较高的糖分,并以液体为载体被摄入人体,使糖分的吸收率因之大为增高并可在进食后短时间内导致血糖大幅攀升,胰腺负荷加重。
3. 腌制食品:在腌制过程中,需要大量放盐,这会导致此类食品钠盐含量超标,造成常进食腌制食品者肾脏的负担加重,发生高血

压的风险增高。还有,食品在腌制过程中可产生大量的致癌物质亚硝胺,导致鼻咽癌等恶性肿瘤的发病风险增高。此外,由于高浓度的盐分可严重损害胃肠道黏膜,故常进食腌制食品者,胃肠炎症和溃疡的发病率较高。

4. 加工的肉类食品(火腿肠等):这类食物含有一定量的亚硝酸盐,故可能有导致癌症的潜在风险。此外,由于添加防腐剂、增色剂和保色剂等,造成人体肝脏负担加重。还有,火腿等制品大多为高钠食品,大量进食可导致盐分摄入过高,造成血压波动及肾功能损害。

5. 肥肉和动物内脏类食物:虽然含有一定量的优质蛋白、维生素和矿物质,但肥肉和动物内脏类食物所含有的大量饱和脂肪和胆固醇,已经被确定为导致心脏病最重要的两类膳食因素。现已明确,长期大量进食动物内脏类食物可大幅度地增高患心血管疾病和恶性肿瘤(如结肠癌、乳腺癌)的发病风险。

6. 奶油制品:常吃奶油类制品可导致体

重增加,甚至出现血糖和血脂升高。饭前食用奶油蛋糕等,还会降低食欲。高脂肪和高糖成分常常影响胃肠排空,甚至导致胃食管反流,很多人在空腹进食奶油制品后出现反酸、烧心等症状。

7. 方便食品:方便面等属于高盐、高脂、低维生素、低矿物质类食物。一方面,因盐分含量高增加了肾负担,会升高血压;另一方面,含有一定的人造脂肪(反式脂肪酸),对心血管有相当大的负面影响。加之含有防腐剂和香精,可能对肝脏等有潜在的不利影响。

8. 烧烤类食品:含有强致癌物质三苯四丙吡。

9. 冷冻甜点包括冰淇淋、雪糕等:这类食品有三大问题:因含有较高的奶油,易导致肥胖;因高糖,可降低食欲;还可能因为温度低而刺激胃肠道。

10. 果脯、话梅和蜜饯类食物:含有亚硝酸盐,在人体内可结合胺形成潜在的致癌物质亚硝胺;含有香精等添加剂可能损害肝

脏等脏器;含有较高盐分可能导致血压升高和肾脏负担加重。

世界卫生组织向人们推荐了6类最佳食物及提出相关的建议,包括控制饱和脂肪的摄入量,以不饱和脂肪取而代之,多吃蔬菜、水果、豆类、粗粮等,希望人们以一种健康的饮食习惯对待生活。

1. 最佳水果:依次是木瓜、草莓、橘子、柑子、猕猴桃、芒果、杏、柿子和西瓜。
2. 最佳蔬菜:红薯既含丰富维生素,又是抗癌能手,为所有蔬菜之首。其次是芦笋、卷心菜、花椰菜、芹菜、茄子、甜菜、胡萝卜、荠菜、金针菇、雪里红、大白菜。
3. 最佳肉食:鹅鸭肉化学结构接近橄榄油,有益于心脏。鸡肉则被称为“蛋白质的最佳来源”。
4. 最佳护脑食物:菠菜、韭菜、南瓜、葱、椰菜、菜椒、豌豆、番茄、胡萝卜、小青菜、蒜苗、芹菜等蔬菜,核桃、花生、开心果、腰果、杏仁、大豆等壳类食物以及糙米饭、猪肝等。
5. 最佳汤食:鸡汤最优,特别是母鸡汤还有防治感冒、支气管炎的作用,尤其适于冬春季饮用。
6. 最佳食用油:玉米油、米糠油、芝麻油等更佳。植物油与动物油按1:0.5的比例调配食用更好。(新华)