

美国医学家最新解释

人体六个怪现象

生活中，我们的身体总会出现一些奇怪的反应,比如起鸡皮疙瘩、眼皮不停地跳动等。日前,美国医学家在美国广播公司网站上发表文章，对人体 6 种怪现象的出现进行了解释。

起鸡皮疙瘩

当人体感到寒冷或者害怕时，身上会起一层鸡皮疙瘩，这是因为在每根汗毛的下面都有一个小腿肉,叫做竖毛肌。当它们收缩时,就会在皮肤表面凸现一个小隆起,同时,上面的汗毛也会竖起来。

穿得暖和一些，让自己身处安静的环境中以及避免惊吓，都可以减少产生鸡皮疙瘩。

切洋葱流泪

切开的洋葱会释放一种酶,产生刺激性的气体,此时,大脑就会给泪腺发出信号，让它制造出更多的眼泪以冲刷掉这些气体，以免灼伤眼睛。“这是人体的一种自我保护反应”,美国威斯康星州麦迪逊大学园艺学教授高曼指出。

为缓解这种不适，可以在切洋葱之前将其冷冻，因为低温可以令酶的释放速度变慢。此外,洋葱的底部含酶最多,可以最后再切这部分。

活动关节时发出响声

活动关节时,例如掰手指关节,有时会听到“啪”的一声,这是因为在关节腔中存在一些起润滑作用的液体，其内溶有气体。当活动关节

时，就会把这些气体从液体中挤压出来,从而发出声音。

经常掰手指关节虽然不会导致关节炎,但会令握力下降,应改掉这个习惯。

大笑之后流眼泪

专家对此尚未找到确切原因，唯一可能的解释是，哭和笑是相似的心理反应，两者都发生在强烈的情绪来临时,都会持续一段时间,都不能即“开”即“止”。人们通常会把哭和悲伤联系起来,事实上,流泪是一个非常复杂的人体反应,疼痛、悲伤,甚至极度欢乐都会流泪。

研究证明，笑和哭都可以缓解压力,所以,当大笑之后又哭起来，这也是件幸运的事情。

眼皮乱跳

与神经传导异常有关，导致眼皮的肌肉发生轻微的抽动。研究发现,全身疲劳、紧张、眼睛疲劳、营养不良、咖啡因、过度饮酒都会增加眼皮跳的发生。

幸运的是，眼皮跳通常都不是大问题,可以自行缓解。

随着年龄增大,耳朵也在增长

来自英国皇家医学院的研究显示,从一出生,人体的外耳廓就处于快速生长状态，一直持续到 10 岁左右,此后每年增长 0.22 毫米。其他研究还显示，耳垂自身也在不断增长中,男性的耳垂要比女性大。而由骨和软骨构成的内耳则长。

(杨立春)

生活妙招

健身提醒

睡菊花枕,安然入梦

工作压力大,生活节奏快,不少人有了失眠的烦恼。这时不妨在家里自制一个菊花枕，不仅可以缓解失眠的症状,还有一定的保健作用。

制作菊花枕时，最好选用天然的野菊花，以产于河南温县一带的“怀菊”为佳,其次为安徽的“滁菊”，浙江的“杭菊”，四川的“川菊”和山东的“济菊”，一般大一点的茶店都有这些品种。

制作菊花枕的方法很简单，可以取干菊花 1000~1500 克，除去杂质和花梗,装入布袋内,再套上枕套,铺上枕巾即可。菊花的药性缓慢挥发，一般每个药枕可连续用上半年。为防止药枕内的小虫孳生，可在将菊花放入布袋之前,在微波炉里转一下,一般一分钟即可,既可以杀死虫卵,又能使菊花干燥,但要注意时间不要太长。或者将菊花放在阳光下暴晒，也可起到同样作用。

菊花含菊甙、腺嘌呤、氨基酸、胆碱、水苏碱、黄酮类及挥发油等。具有降压作用,并对葡萄球菌、链球菌、痢疾杆菌、流感病毒及皮肤真菌均有抑制作用,还能抑制毛细血管的通透性,具有消炎、扩张冠状动脉、降低血压之功效。

(邵波)

健康提醒

老人春游带个垫子

春季是出游的黄金季节，但舟车劳顿,身心疲惫,很容易让春游的老人吃不消。专家提醒，老人出游不光要吃好睡好,最好再带个垫子。

冬季坐石,夏不坐木。专家说,如果冬春季久坐石凳,寒凉侵入人体,会导致新陈代谢失调，尤其容易伤及肾脏。夏天空气湿度大,久置露天的木质椅凳,由于露打雨淋,含水分较多,会向外散发潮气。在上面坐久了,会诱发皮肤病、痔疮、风湿和关节炎等。

另外,出游的车程距离都不短,老人长时间坐车保持一个姿势，腰部会非常吃力，给腰部垫一个垫子也是非常好的防腰痛的方法。老人坐车,腰椎很容易和汽车产生共振，这种共振意味着脊柱一路上不断地在压缩与拉伸，同时害得周围组织肌肉也出现疲劳,影响了腰椎间盘的新陈代谢速度,会加速腰椎的退化、变形。因此出游、坐车前带个垫子非常必要。

但如果老人出游不方便携带垫子,专家也建议,老人可以穿一件方便脱的外衣,除了能起到保暖的作用,在需要的时候，外衣也能起到垫子的作用。

(韩欣)

冬天爱骨折,春天易扭伤



天气变暖，公园里晨练的人越来越多。你可知道吗,这个季节最容易出现运动扭伤，运动时一定要小心。

冬天气温低,肌肉、韧带的柔韧性较差，对关节的保护力度减弱,所以运动中只要磕着、碰着，就会造成损伤，以关节发生骨折为主。

冬去春来，人体的机能状态也随着四季的更替自然复苏,尤其是神经系统,恢复很快,反应也很快。但是在冬季处于萎缩状态的肌肉组织运动器官系统，与神经系统相比处于相对静止的状态,此时尚未完全恢复过来,人们猛地投入运动,对运动强度、自身的稳定性和平衡力估计不足，容易出现关节的扭伤。

另外，早春时节气温还比较低，在低温下，肌肉弹性不是很好,人体关节的平衡感较差,这也是春季扭伤率高的一个原因。低温时肌肉的本体感觉出现误差也会导致运动扭伤，也就是动作不到位,姿势有偏差,尤其是喜欢晨练的人们，认为运动已是轻车熟路,忽视了肌肉本体感觉误差,又不注意观察自己的动作、用视力来弥补动作误差,从而出现扭伤。

要减少运动损伤，就一定要

做足准备活动,即运动前的热身。所谓热身,是指让身体热起来,以微微出汗为准。体温的升高有利于肌肉弹性和平衡感的增强。尤其是在春季，热身活动应该时间比较长一些。具体说来,各种不同运动,还需要不同热身方式：

最常见的跑步、走路,需要加强双腿的准备活动,如脚踝绕环、下蹲抻拉等。

打羽毛球之前,应注重肩膀、背部肌肉的热身,压肩、拉背等方式不应忽视。乒乓球是春季比较适宜的运动，准备活动要针对手

腕、肘二头肌和肘三头肌进行,手腕、脚腕的绕环和拉伸运动比较适宜。对于篮球(春季最好是室内篮球),则需要针对手指、手腕、膝盖、脚踝等部位热身,比如双手互压手指韧带，向各个方向转动手腕,跨步压腿以及蹲起等。

除了做足准备活动，运动时还要注意保暖,出汗了,千万不要急着脱衣服,以避免感冒。另外，选择光线充足的时间和场地进行锻炼，以便用视力来补充肌肉本体感觉误差,从而减少扭伤。

(建康)

老年保健

老人散步的“3、5、5”原则

每天 30 分钟,每次 5000 米,每周 5 次



强度的“3、5、5”原则,即每天 30 分钟，每次 5000~6000 米,1 周 5 次。小腿是人的第二心脏,按照这个频率散步,可促使血液循环,促进体内新陈代谢。同时使呼吸顺畅,达到锻炼效果。

患慢性病的老人和体质虚弱的老人，关键看散步后自己是否舒服,膝盖、脚、髋关节是否疼痛,心脏是否有不舒服的迹象。专家强调,如果出现不适感,要尽快咨询医生。此外,患病老人在散步时间、姿势等方面还要特别注意。

腰椎管狭窄和患骨性关节炎的老人,因为不能长时间行走,所以建议选择游泳、骑自行车等对腰部和下肢负担较小的运动。如果要散步，开始时应选择身体能承受的强度和时间，一般以小步快走为佳。

身体肥胖的老人散步时,可

适当拉长散步距离和时间，以快走为宜,好使体内脂肪充分燃烧。

患高血压的老人散步，最好挺胸抬头,以免压迫胸部。步伐应以中慢速为宜,以防血压升高。患高血压的老人适合选择傍晚散步,因为傍晚血压相对稳定。

患冠心病的老人，要掌握慢速散步,以免心律失常,时间最好在餐后半小时到 1 小时左右。

患糖尿病的老人，要先吃东西后散步，否则会使大脑供血不足,导致低血糖。散步以甩开双臂大步走为宜。

专家提醒，科学的运动有益健康,过量运动则可能带来伤害。因此，患病老人都应从较小的强度开始，循序渐进，一旦发现不适,要及时就医。

(袁月)

保健食谱

豆浆更宜被人体吸收

黄豆在我国已有四五千年的种植历史，其蛋白质含量高达百分之四十左右,相当于猪瘦肉的两倍多,鸡蛋的三倍。黄豆蛋白质中的氨基酸的组成比较接近人体需要的氨基酸，属于完全蛋白,其中赖氨酸含量较多,每 100 克黄豆中约含铁质 35.8 毫克、含磷 418 毫克，还含有维生素 A、B1、B2、D、E 等,被人们称为“豆中之王”。在食用中煮熟黄豆的消化吸收率仅为 65%、全脂豆粉 80%、脱脂豆粉 85%，那如何食用黄豆使其的营养价值得到充分的释放和吸收呢？

经过全自动家用豆浆机的精细研磨制成的豆浆，改变了大豆的结构状态,使其得到充分乳化的,提高了氨基酸与微量元素的游离程度，饮用后人体对蛋白质的消化吸收率高达百分之九十五以上。

从 2000 多年以前西汉的淮南王刘安“豆浆孝母”的故事流传至今,经过历史沉淀之后的豆浆饮品如今倾倒欧美,已被越来越多的人青睐。

(晓晴)



**五谷好豆浆
九阳轻松做**
咨询电话：8230822
8239708

生活提示



春天,早起晚睡

“春日甘霖到,早起晚睡觉。”说的是春季可以少睡点觉。

人体的健康和顺应大自然的规律密不可分。《黄帝内经》中记有“春夏养阳,秋冬养阴”的养生原则,长期以来它对人们养生防病、抗老防衰起着重要的作用。

冬季,我们提倡“日出而作、日落而息”,和太阳一同起息、小睡个懒觉,是为了滋阴。春季是万物复苏的季节,也是人体阳气生发的季节，它要求人们在春夏之季顺从自然界春主升、夏主长的规律,重视保养阳气。

春夏之季,自然界万物复苏,草木生长旺盛，人们的起居也应随之作出相应调节。清晨起床要早,不能再像冬天一样赖被窝,最好 6、7 点钟起床,晚上 11 点钟左右睡觉。

如果违背了大自然的生长规律，晚上熬夜,一觉睡到中午,则会令阳气大损。阳气受损的结果,轻则表现为气虚,主要是易疲劳,平时不喜欢运动，一旦运动就汗出如雨，严重时还会头晕、易感冒,重则神经系统出现紊乱，兴奋和休息规律颠倒,影响大脑健康。

(生命)

埋线减肥
周口市烧伤医院针灸减肥科首家引进
韩国先进技术——埋线减肥,一月一次,轻松减肥,迎“三八”做一疗程**送**一疗程。
电话：6199197 13592208703