

天天健康

健康量贩

安利产品 (保健、护肤、洗化) 销售热线:  
**13592258667**

► 保健指南

## 梨,天然漱口水

半个梨就能清除  
20%的牙菌斑

大多数人漱口都是用温水或漱口水,但据韩国韩联社近日报道,吃梨同样能漱口。

梨具有漱口效果,要归功于它所含有的“石细胞”。我们吃梨时都会咬到一些颗粒,这些颗粒就是“石细胞”,它可以有效清除牙缝里的菌斑。韩国一项试验结果也显示,吃 1/3 个梨则可以清除牙齿中 10% 的菌斑,吃半个梨可以清除 20%。

另外,苹果和柿子的表皮中也有石细胞,但含量极少,而梨中每 100 克就含有 0.64 克石细胞,果皮和果肉中则分别含有 0.5 毫米、0.1~0.3 毫米直径的石细胞。

(江雪)

没有科学依据 多为心理作用

# 73、84 不是老人一道坎



俗话说“七十三、八十四,阎王不请自己去”。这句话令很多老人深信不疑,一到 73 岁和 84 岁就心神不宁,担心自己过不去这个“坎”。记者在街头随机采访时,一位老人就告诉记者,他的老伴是 72 岁去世的,而今年 73 岁的他最近也咳嗽不断,很担心自己是否能“安全过坎”。那么,73、84 到底是不是老人过不去的“坎”呢?

北京中医药大学养生室张湖德教授说,依据他多年的经验,这种说法没有太多根据,只是人都惧怕死亡,一旦周围有人在这两个年龄去世,就更加印证了俗语的“真实性”,加剧了人们的恐惧。那这句俗语从何而来呢?据考证,这和我国古代孔子和孟子死亡的年龄有关。孔子生于公元前 551 年,死于公元前 479 年;孟子生于

公元前 372 年,死于公元前 289 年,分别为虚岁 73 和 84。因为人们对孔子和孟子十分崇敬,称他们为圣人,而圣人都在这两个年龄死去,平民百姓就更不容易迈过这个“坎”了。

专家认为,疾病的发生和年龄没有必然联系。老人们之所以担心过不去这两个“坎”,更多的是心理问题。因为进入老年期后,各项功能都开始衰老,患多种疾病的几率会逐渐增加,大部分人会患上心脏病、糖尿病、脑血管病、肿瘤、营养不良、焦虑、抑郁等疾病。在身体不好的情况下,又担心到了 73 和 84 岁时自己挺不过去,就会更加心烦焦虑,进而加重原有病情,甚至危及生命。而前段时间北京电视台一项调查也显示,在他们开启的 30 万份死亡人口

档案中,73 岁和 84 岁死亡的人数并不突出,近两年这两个年龄死亡的人数还在减少。

但之前,国外有报道称,人的生命有一个周期性的规律,大致 7~8 年为一个周期,循环往复。每个周期中存在着生命活动的高潮和低潮,一般周期的中间年龄称健康稳定年龄,是高潮期,人的免疫能力较强;周期始末年龄称健康减弱年龄,是低潮期,人的免疫能力较弱。而 73 岁和 84 岁正处在低潮期,所以去世的人会多。对此,张湖德认为这仅是一家之言。《黄帝内经》中的确认为女性 7 年、男性 8 年是一个阶段,但这仅仅是人的发育周期;《黄帝内经》还把 10 年称为一个阶段,认为人到了 70 岁脾胃会衰退,80 岁时肺会衰退,但并不存在生命活动高低潮期之说。

那么,老人该如何正确看待这两个年龄呢?专家说,除了保障身体健康外,精神因素也很重要。目前,越来越多的证据显示,焦虑和抑郁状态能够影响人体的免疫系统,而免疫系统受伤会使人更容易发生各种疾病。因此,如果老人被一句俗语吓倒,整天郁郁寡欢,就会给健康带来负面影响。

对老人来说,健康最大的坎就是他们自己。不管年龄多大,老人只要调整好心态,保持乐观情绪,广交朋友,懂得合理膳食、戒烟限酒、适量运动、积极乐观、早查早诊等养生之道,就什么坎都能迈得过去。

(袁月)

► 健康提醒

## 防辐射服,准妈妈们“护身符”?

医生提醒:这种服装最好不要天天穿

□ 晚报记者 孙建珍  
实习生 李 丹

本报讯 为了能生一个健康的宝宝,越来越多的准妈妈们在怀孕期间纷纷选购标榜具有防辐射功能的孕妇服。记者在市区多家妇婴用品店发现,在众多的商品中,防辐射孕妇服成了准妈妈们的首选、必选品。然而,这些价格不菲的防辐射服真像商家宣传的那样,能挡一切辐射,是准妈妈们的“护身符”吗?

昨天上午,记者走访了市区多家妇婴用品店看到,防辐射孕

妇服真可谓琳琅满目,有吊带背心、肚兜、无袖上装等款式,售价从几十元到四五百元不等。人民路一妇婴用品店的王店长说:“由于高科技产品的普及,受工作环境影响的准妈妈越来越多,所以防辐射孕妇服的销量一直不错。”采访中,记者碰到前来选购防辐射孕妇服的赵女士。她说,因为工作原因,每天接触电脑,听说有种孕妇服穿上可以防辐射,为了宝宝的健康,她特意来选购一件。

育新路一妇婴用品店的销售人员提醒准妈妈们,选购防辐射孕妇服时,不要走入误区,不要一

味地肯定或者否定防辐射孕妇服的功能。在购买防辐射服时一定要选择生产厂家是否正规,产品质量是否过关,不要认为越贵越好。

那么,防辐射服到底能不能防辐射呢?市区一医院妇产科医生告诉记者,防辐射服的衣料中确实含有金属等防辐射成分,但若直接接触皮肤,这些金属成分会通过皮肤进入身体,对孕妇和胎儿都可能造成不良影响。市民在选购时最好不要选择内衣型等贴身穿的防辐射服,并且最好不要天天穿。

► 日常保健

## 保护颈部三部曲

- 1. 注意颈部姿势**  
保持抬头挺胸直腰的行走姿势,双眼平视前方,不要总是低头弓背走路;培养良好的坐姿。长期从事伏案工作的人员,在工作过程中要适当、有间歇、有节奏地调整颈部位置,定期做一些颈部的旋转动作和耸肩活动,改善颈部的疲劳状态,防止颈椎病发生。
- 2. 预防颈部外伤**  
在回头转头时不要过急、过

猛及幅度过大,以免发生昏厥、晕倒、颈椎受伤等意外。  
开车或坐车系好安全带,防止急刹车或颠簸震荡时因惯性发生颈部脱位性损伤。参加体育活动时,需先做充分的准备活动。  
**3. 减轻颈部压力**  
男士的衬衣领口、领带和领结不能系得过紧。颈部一旦受压,颈动脉先受其害,进而使椎动脉供血不足,会引起患者心动过缓,

血压下降,导致脑部缺血而晕厥。  
睡眠时枕头不适当的高度也会给颈部、颈椎带来压力。平时一定要养成良好的睡眠习惯,严防“落枕”。

加强颈部和颈椎保健,要从少年期做起,从生活小事做起。只有这样,你的“交通”枢纽才能畅通无阻。

(郁汉明)

► 保健食谱

## 五谷豆浆 让女人娇颜绽放

鲜豆浆中含有一种植物雌激素——大豆异黄酮,可调节女性内分泌,女性每天饮用豆浆,能有效地预防乳腺癌和子宫癌的发生。研究人员做了一项实验,让参加实验的妇女每天喝 400 毫升豆浆,连喝两个月,在喝豆浆期间及喝豆浆之后,分别检测其体内雌激素的水平。结果表明,每天喝豆浆可以调节妇女体内雌激素与孕激素水平,使分泌周期变化保持正常,能有效预防乳腺癌和子宫癌、卵巢癌的发生。研究人员还认为豆浆对女性的保健作用是独特的,好处明显高于男性。常喝豆浆可以调节内分泌和脂肪代谢系统,激发人体内多种酶的活性,分解多余脂肪。可使皮肤光滑、白嫩且富有弹性。

女性朋友平时在家可以自己调配五谷豆浆。用精选的薏米搭配优质大豆,再以滋阴补肾之黑米调和口感,具有滋润肌肤、淡化色斑的功效。喝出活力娇艳,畅享美丽人生!

(晓晴)



专注好豆浆  
九阳 15 年  
咨询电话: 8230822  
8239708

► 保健贴士



## 秃顶,苦参煎汤洗头

虽然社会开放,现在剃个秃头都能成为时尚,但如果是“被迫”变成秃顶,就着实让人头痛了。在中医理论中,异常脱发多与肝肾功能、气血盛衰和运行有关。根据脱发特点及症状不同,大致可分为以下几种情况:

**斑秃** 突然发生的小片状脱发,脱落处呈圆形或不规则形状,脱发局部的头皮光亮,一般没有红肿,中医称为“油风”。

若脱发伴有头晕、失眠,面色发黄无光,口唇、指甲颜色淡白,头皮发痒,多属于血虚受风,应注意补血防风寒;若伴有情绪低落、脾气急躁、胸胁胀闷等表现,并出现食欲差、疲乏无力,则是肝郁脾虚的表现,需疏导心情并健脾;若伴有头晕耳鸣、腰腿酸困、失眠多梦、手脚心发热、男子遗精或妇女月经量少,甚至闭经,多属于肝肾阴虚。

斑秃有时可自愈,但严重者也可能会造成全秃,所以,有斑秃发生,应及早找大夫调理。若没有明显症状,可用新鲜生侧柏叶,烤热后反复擦脱发处,每天 1~2 次。

**顶秃** 男性青壮年多见,多表现为前额及头顶头发稀疏变细并逐渐脱落,中医称之为“蛀发癣”。脱发早期伴有发质油腻,头皮有分泌物,汗多,口苦,大便干等表现的,多属于湿热内盛,除了找大夫调理治疗外,平时饮食应以清淡为主,不吃高热量或刺激性食物,如煎炸食品、辣椒等,还可选用一些清湿热的中药,如黄柏、苦参、白鲜皮等煎汤,洗头时,可用此药水浸泡头发十几分钟。脱发伴有头发干燥枯黄、头屑多、头皮瘙痒等症状的,多属于血虚风燥;伴有头发干燥无泽、头晕耳鸣、失眠多梦、腰膝酸困等症状的,多属于肝肾不足,都最好找大夫调理。

(薛琳琳)

医生提醒食用过冬蔬菜要慎重

医生提醒:

酸菜

经过冬天的储存,酸菜中的亚硝酸盐的含量会增加,一次性食用过多的酸菜或食用颜色过深的酸菜,容易引发亚硝酸盐中毒

土豆

土豆中引起中毒的物质叫“龙葵素”,春季土豆发芽后,其皮肉会变绿,龙葵素含量随之升高

莲藕

在土豆刚发芽时,挖掉发芽变色的部分

再将切好的土豆放到水里浸泡一小時以上

对于发芽、变色面积过大的土豆不要食用

孙小童 张越 绘制 新华社发