

打喷嚏别用手捂

病毒在手上能存活3个小时,容易传染给别人

“感冒时打喷嚏或咳嗽,记得用手捂着嘴。”我们平时经常会这样提醒感冒的孩子,既为了礼貌,同时也避免病菌随着喷出的飞沫四处播散。

“想法是对的,动作却是错的。”中华医学会临床药物评价专家委员会委员孙忠实教授向记者演示了一下打喷嚏、咳嗽时的标准动作——挽起手对着胳膊打。

打喷嚏时用手捂住口鼻,的确

挡住了飞沫向空气中传播。但是感冒病毒会附着在手上,如果你再用手去摸楼梯栏杆、公用电话、公交车扶手等公共物品,细菌就会沾染到这些物品上。

可怕的地方在于,鼻病毒或感冒病毒能够在皮肤上存活3个小时,这就意味着也可以在电话和楼梯的栏杆等物体上存活3个小时。如果是这样,当别人接触到被沾染感冒病毒的公共物品,就可能患上

感冒。

此外,感冒病毒如果沾在你的手上,就会很容易地进入你的眼睛和鼻子,从而造成这些部位的感染。

如果对着胳膊打,喷出或咳出的飞沫虽然会附着在衣服上,但至少会阻断感冒病毒的传播。

孙教授介绍,这一方法已经得到了美国疾病预防控制中心和美国儿科学会的认可。研究表明,小孩子一年内要感冒6至10次,最高

的可达每年12次。如此高的频率有一个重要原因,就是在幼儿园和小学里的交叉感染。所以,教会孩子们正确的打喷嚏、咳嗽姿势更为重要。

此外,洗手仍是预防感冒和防止感冒传染给别人最简单和最有效的方法。在没有水的时候,可使用酒精为主要原料的产品来消毒双手。

(王志胜)

► 保健知识



压力损害人体7大系统

你是否感到压力无处不在?据美国国家职业安全与健康研究所的最新数据显示,美国每年因工作压力造成的损失就达3000亿美元。而压力不仅带来物质损失,据《华盛顿邮报》4月25日报道,医学专家们发现,压力还会伤害人体以下7个系统的健康:

- 1. 神经系统。**受到压力后,肌肉会突然转变能量的来源,“击退”被察觉到的威胁。交感神经系统向肾上腺发出信号,释放肾上腺素、皮质醇等激素。这些激素会加快心率、升高血压、改变消化系统的活动、升高血糖。
- 2. 骨骼肌系统。**受到压力后的肌肉张力会增高。肌肉长期收缩可以触发张力性头痛、偏头痛和各种骨骼肌的疼痛。
- 3. 呼吸系统。**压力让你的呼吸费劲,由于费劲,会让你的呼吸变快,引起精神恐慌。
- 4. 心血管系统。**虽说压力的应激是短暂的,属于急性应激。就像人处在拥挤的车流中,引起心率加快和心肌收缩的增强。但反复发作的急性应激可以引起冠状动

脉的炎症,甚至可以导致心脏病的发作。

5. 内分泌系统。压力来临,大脑从下丘脑发出信号,引起肾上腺皮质产生皮质醇。同时,肝脏会产生更多葡萄糖为身体提供额外的能量。压力消失后,你可能会觉得身体突然垮了下来,这是因为你消耗了过多的葡萄糖,身体中的血糖含量较低,就像一整天没有吃饭一样。

6. 胃肠道系统。压力会让你胃口大增,而后你会发生胃灼热或酸返流,你的胃还会产生恶心甚至疼痛。如果压力很大的话,你甚至会产生呕吐症状。压力还会影响你的消化道和肠道对营养物质的吸收,你会因此而便秘。

7. 生殖系统。男性受到压力后,会影响生殖系统的正常功能,时间长了,这种压力导致的慢性应激会损害睾酮和精子的质量,引起阳痿。女性受到压力后,会引起月经失调或闭经,还会导致月经周期延长,甚至加剧疼痛。压力还会减低男女双方的性欲。

(裴帅)

► 新闻新知

英国研究称:

反应快慢为长寿的最佳指示器

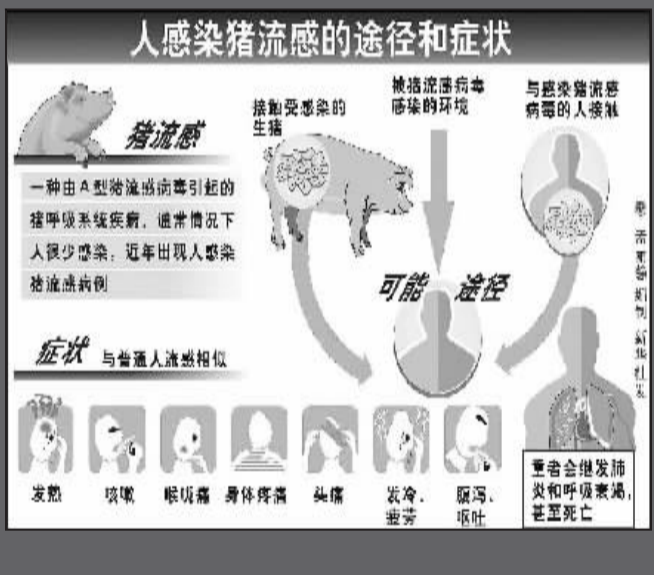
据英国媒体报道,英国研究人员发现,人作出反应的时间是最好的长寿指示器,比通过血压、锻炼量或体重来预测寿命更加准确。就过早死亡的可能性而言,反应迟钝的男人和女人比反应迅速的人高出两倍多。

英国爱丁堡大学和格拉斯哥医学研究会在一项长达20年的研究中,跟踪调查了来自全国各地的7414名志愿者情况。他们的研究成果证实了“健康的心理等

于健康的身体”这个俗语。研究人员指出,人的反应时间是衡量他们智力的一个标准,而智力又是人体“系统完整性”的指示器。

他们表示:“我们的研究结果显示,反应时间在很大程度上和智力有关,它是心血管病等各种死因的重要危险因素。”研究人员说,越来越多的证据表明,智商更高的人更长寿更健康。这在一定程度上要归因于生活方式的差异。

(广州)



► 健康感悟

快走,走掉我的脂肪肝

长时间伏案工作,又放松了体育锻炼,结果有一年体检,被查出患有轻度脂肪肝。当时我也没太重视。第二年体检,医生警告我说,你已是中度脂肪肝,必须注意了!我这才如梦初醒!

听说晚饭后快走是一种去掉多余脂肪的有效方法,我决心一试。晚饭后休息了40分钟,换上运动鞋,开始了我的快走行动。我甩开臂膀,大步流星地快走在车来人往的街道上。街上行人被我一个个超越,有人用异样的眼光看着我(可能甩胳膊快走太惹人注意),我却心无旁骛,就一个信念:快走!快走!坚持!坚持!绕着马路走了一大圈儿回

到家,用时35分钟,计步器显示行程约3500米。当时已是深秋季节,我感觉身上微微冒汗。

快走运动一个月后,我站在体重秤上一称——居然掉了7斤肉。此后,我快走的劲头更足了。当年体检结果令我兴奋,我的脂肪肝已恢复正常!

于是我总结出快走的秘诀:1. 晚饭后40~50分钟再走;2. 步幅要大、步频要快,甩开胳膊走,以10分钟1000米以上的速度为宜;3. 每晚走3000~4000米最好;4. 运动后可能有饥饿感,要喝白开水控制,慢慢会适应的;5. 晚餐忌油腻,忌饱食;6. 持之以恒。

(刘爱民)

► 保健食话

“精磨细琢”五谷好豆浆

全自动豆浆机由微电脑控制,制浆等过程均由机器自动完成,确保快捷卫生;目前,所有豆浆机都换上了新的“五谷精磨器”,再一次使自制豆浆香醇口感向前迈了一大步。利用小空间的强聚流碰撞研磨,不仅使豆料粉碎的更细致,做到了“精磨细琢”,同时显著增强了豆浆的乳化效果,让豆浆更加细化香浓,营养更高。

使用“五谷精磨器”的豆浆机磨出的豆浆粘稠感和乳化感更强,经过精“磨”后的五谷营养释放更充分,口感更爽滑。在家中多准备些五谷、干豆、果蔬之类的原料,就可以按照全家人的身体需要,制作各种口味的花色豆浆为家人随时补充营养了。

豆浆机五谷精磨技术在使豆浆最大限度地释放营养满足人体需要之余,又能制作口味不同的花色豆浆,也最大限度地满足了人们对各种营养的需求。

从手工磨制豆浆,到大型加工机磨制,再到使用全自动家用豆浆机精磨豆浆,我们用智慧不断丰富并提高着豆浆文化中“磨”的内涵,在“五谷精磨器”的推动下,豆浆正朝着更好喝、更营养、更多样、更方便的方向不断迈进,相信今后集绿色、健康、营养等特点于一体的五谷豆浆将走上更多家庭的餐桌。

(曹金丽)



► 生活提示

茶的妙用

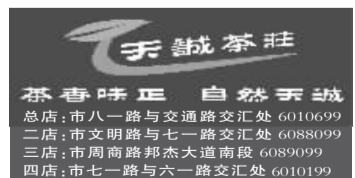
中国人喝茶保健的历史源远流长,唐代就有“茶为万病之药”、“壶中日月,养生延年”之说。据传,茶最早发现从药用开始。《神农本草经》记载:“神农尝百草,日遇七十二毒,得茶而解之”。在英国,茶被誉为“健康之液,灵魂之饮”。

现代科学研究证实,茶叶确有延年益寿、抗病强身的作用。茶叶中的茶碱有强心、止喘作用,茶叶中的咖啡因有促进胃液分泌、消除过食荤腥厚味引起的油腻感。绿茶中的叶绿素对降低胆固醇有益。茶中的单宁酸还对预防脑中风及白内障、延缓衰老有用。

茶分多种,绿茶不经过发酵,偏凉,有清热解暑作用;红茶为全发酵,偏温,可温胃祛寒;乌龙茶为半发酵,介于二者之间,健身效果明显;苦丁茶泻火作用强;而茶砖多是发酵后压成形,水煮后加奶饮用,去腻降脂。

饮茶以清淡、适量为佳,即泡即饮,不喝隔夜茶。浓茶可引起胃酸增加,故胃溃疡、十二指肠溃疡患者不宜多用;浓茶还会引起缺铁性贫血,少女不宜多饮。

(生时)



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“五一”凡到我院做埋线减肥的朋友,埋线前后可送一次血脂血糖健康检查。电话:6199197 13592208703