



外表俊俏的人 身体更健康



英国科学家研究调查发现,五官对称、外表俊俏可能就意味着拥有良好的基因,身体就会更加健康。

科学家搜集了大量的人类面部照片,包括欧洲人、非洲人、亚洲人等,并对他们的面部进行测量,然后要求志愿者为这些照片打分,评判哪些男性更有阳刚之气,哪些女性更具阴柔之美。结果发现,志愿者对那些五官端正的人普遍评价较高。然后研究人员调查了这些人的健康状况,发现得分越高的人,健康状况越好。

研究人员分析,通常人们都乐于寻找漂亮的伴侣,在生物学上可理解为将自身的基因与良好的基因结合,以期拥有更好的下一代。因此,那些五官端正的人基因更好,更善于抵抗疾病、应对环境压力。

(李继)

眼药水不可乱用

专家提醒,使用眼药水前应先了解以前是否有药物过敏史,若有则不能使用。

随意购买使用消炎眼药水,是眼药水使用中存在的主要问题之一。不同的消炎眼药水有不同的适用范围和副作用,如抗生素类眼药水托百士,主要用于细菌感染引起的炎症;无环鸟苷眼药水用于病毒感染性角膜炎、结膜炎等;激素类眼药水可的松、典必殊等,主要用于非感染性炎症。激素类眼药水可降低眼部的抵抗力,若滥用可引起角膜炎、结膜炎病情加重,甚至发生青光眼等并发症。因此,眼药水要在医生的指导下合理使用,否则可能适得其反。

专家提醒,除非病情需要,一般情况下眼药水不宜长期、频繁使用。

(曹健)

女性喝酒更易醉

女人为何更容易醉呢?科学家发现,这与两性身体的差异有关。

身体构成不同。男性肌肉比例高,女性则脂肪比例高,脂肪中的含水量低于肌肉,所以女性体内总的含水量低。同样喝进去一杯酒,女性血液中的酒精含量会更高。

酒精代谢酶少一半。女性胃部中乙醇脱氢酶的平均水平只有男性的一半,而这种酶的主要作用就是分解酒精。

(张翔)

周口天久康药业

更专业 更健康

选择天久康 天天都健康

警惕身体亮出的“红灯”信号

3 位来自美国佐治亚州的医学博士最近出版了《你身体的红灯发出警报》的修订本,介绍身体生病之前会出现哪些前兆,其中 6 种症状需要格外注意,否则会有生命危险。

第一,胳膊、腿麻木、刺痛,精神紊乱,头晕眩,说话打战、语无伦次。

当面部或者身体一侧出现上述情况,就可能是中风,也就是脑卒中的前兆,预示向大脑供氧的动脉堵塞或者破裂。如果是大动脉出问题,大脑中很大一部分就会受到影响,进而导致半身麻痹,同时失去讲话等功能,如果是小血管出问题,胳膊或腿会麻木。出现上述症状应立刻就医。一般说来,血栓发生 3 小时内

是治疗的最佳时机。

第二,胸部疼痛或不适,胳膊、两颞、颈部疼痛,突发冷汗、极度虚弱、恶心、呕吐、晕眩或者气短。

这是心脏病发作的前兆。另外,有些病人会出现“无痛”心脏病,其最关键的前兆是:突发晕眩、心跳加剧、气短、恶心、呕吐、冒冷汗。如果身体出现上述症状,要在第一时间打“120”急救。病人口中可先含一片阿司匹林或硝酸甘油,以防心脏病发作时心肌受到损伤。

第三,腿肚子酸痛、胸痛、气短、咳血。

这些是腿部血栓形成的前兆,久坐之后最易发生,手术之后长时

间卧床,也会出现这种症状。坐、卧时间久了,血液淤积在腿部,腿部出现血栓,小腿肚子肿疼,此时如果突然出现胸痛或者气短,说明血栓可能已经脱落并通过血液进入肺部,那就万分危险,要立刻去医院。

第四,尿血但无痛感。如果发现尿中有血,即便没有痛感也要去医院。

尿血的常见原因有肾结石、膀胱或者前列腺感染。严重的可能是肾脏、输尿管、膀胱、前列腺等部位发生癌变。当病灶很小,也就是能治的时候,病人通常是没有痛感的。因此,发现尿血要尽早就医。

第五,哮喘时好时坏。

哮喘发作时往往伴随喘息或者

呼吸困难,如果症状不消退也不恶化,就应该去看急诊。如果哮喘发作不治疗,有可能出现严重的胸肌疲劳,甚至导致死亡。

第六,出现抑郁和自杀念头。

有些人抑郁的时候不寻求帮助,因为他们怕别人认为他们神经不正常。实际上,他们大脑中的化学物质此时已经失去平衡,是一种疾病。抑郁症包括悲伤、疲劳、冷漠、焦虑、睡眠习惯改变、没有食欲等。出现这些症状,需要尽早重视并进行相应治疗。

(洪力)



一次大笑相当于跑步十分钟

笑是人类最普通又最神秘的表情。尽管每个人笑的程度、声调不一样,但只要你开口一笑,大脑就会迅速向全身的肌肉和腺体发出信号,身体各器官在大笑后会出现一系列有意思的反应。

脸:当你发出笑声时,脸部 15 块肌肉挤压、变形,组成你特有的笑容,同时面部的血流量增加,让你面颊绯红,展露高兴的神采。

眼睛:笑得强烈时,泪腺就会受到刺激,即所谓的“喜极而泣”。无论悲伤还是欢乐的泪水,都具有减压作用。

嘴巴:笑会让人自然地张大嘴巴。研究表明,大笑之后,唾液里的免疫球蛋白含量和血液中的“疾病杀手”T 淋巴细胞含量明显增加。这说明,笑能提高人体免疫力。

发音系统:大笑时,为了配合大脑的快乐感,发音系统需要更加卖力地工作。人的肺叶下有一块强有力的肌肉——横膈膜,它将空气向肺里压入或从中吸出。当空气穿过喉咙时,笑声就产生了。为了发

出更高的笑声,肺会吸入比平时更多的空气,血液中的含氧量因此更加丰富。

血液:在最近的一项研究中,美国马里兰大学的心脏病专家迈克尔·米勒发现,人在大笑时,血管内皮扩张并释放一氧化氮,它能减少血液凝块和病菌感染,从而降低心脏病风险。

肌肉:研究发现,一次捧腹大笑相当于在跑步机上运动 10 分钟,能让全身主要的肌肉组织得到一次锻炼。因此,笑可以说是一次“内部的慢跑”。虽然大笑时血压和心率会升高,但笑过后,血压和心率则会低于平时水平,和锻炼的效果差不多。对于不能参加运动的老人和病人,大笑是最重要的锻炼方式。

缓解疼痛:美国得克萨斯理工大学心理学家罗斯科根发现,笑具有止痛作用,它能增强我们对疼痛的耐力。

(范林)



专家提醒八类女性人群应密切关注乳腺健康

“卫生部中央财政转移支付地方乳腺癌筛查项目” 第一年对466871名妇女筛查统计结果显示:

共确诊良性肿瘤: 3823例 乳腺癌: 287例 (其中早期患者占40.16%)

专家提醒

八类女性人群应密切关注乳腺健康

- 有乳腺癌家族史
- 月经初潮小于12岁或行经大于42年
- 有不良膳食结构,如过食高糖高脂低纤维食物
- 长期服用激素或使用激素替代疗法
- 肥胖
- 未生育或初产年龄大于35岁
- 乳腺良性疾病史,如乳腺增生病
- 有放射史以及不良生活方式,如吸烟等

关咏梅 编制 新华社发

赤脚活动可增强儿童体质



生活中,很多父母都不愿让孩子光着脚到处跑,理由是担心孩子会把脚划破,尤其是对待女孩子,不但害怕划破脚,还担心经常赤脚会影响脚的美观。其实,从健康角度讲,让孩子赤脚玩耍大有益处。

在日本的幼儿园、中小学校里,经常可见到成群结队的孩子在老师的带领下,赤着脚,绕着操场或沿着走廊有组织地进行慢跑运动。这就是 20 多年前就已兴起、现已风靡日本的“赤足训练”。

实践证明,孩子赤足训练一段时间后,绝大多数孩子的体质增强了,身高、体重增加了,连伤风感冒也很少发生。

人的脚是由多块骨头、肌肉、肌腱、血管、神经等组成的运动器官。脚

上汇集着 6 条经脉的 66 个穴位,并有许多与内脏器官联结的神经反应点。所以祖国传统医学认为脚是人体之根,脚部血液循环的好坏,与脑、骨盆内的血液循环密切相关。

孩子经常赤脚活动,有利于促进全身血液循环和新陈代谢,并调节植物神经和内分泌功能,提高机体对外界变化的适应能力,能预防神经系统和心脑血管病。

孩子经常赤脚活动,还可以满足孩子喜欢光脚的愿望。大多数孩子活泼好动,鞋内又潮又闷,而孩子皮肤娇嫩,对细菌的抵抗力差,赤脚可以减少因穿鞋不当而引起的鸡眼、脚癣、脚部软组织炎症等。

(吴明亮)



喝汤可有效缓解手脚冰凉

进入寒冬,很多人总感觉身体发冷、手脚冰凉。其实,冬季手脚冰凉的现象可以解决,通过适当的调理,身体会倍感温暖。

小孩和女性在冬季特别容易出现手脚冰凉的现象,这与体质虚弱有关。这两类人群易手脚冰凉各有原因,但是可以通过饮食调节。

小孩:阴阳失调出现手脚冰凉 每到冬季,家长们总会给孩子

穿上厚厚的衣服,担心孩子受凉感冒。但有些家长仍表示:穿了那么多衣服,孩子的手脚还是很凉,怎样才能让孩子的手脚不再冰凉?其实,因小孩子身体的器官发育不成熟,容易出现阴阳失调,冬天就会出现手脚冰凉,如果不注意保暖,手脚还容易被冻伤。

女性:手脚冰凉多由气血不足引起 女性容易出现气血不足,特别

是生理期的女性和分娩后的女性,由于气血丢失,容易出现手脚冰凉现象。另外,精神上的压力、繁忙的工作、繁重的家务等都容易让女性出现身体疲劳,精力消耗过度,造成气血不足。

饮食调理可以“抗冻”

大部分人会忽视冬季自身手脚冰凉的问题,其实,这一问题通过饮食调理是可以改善的。冬季除了多参加户外运动,增强抵抗力外,还要补充丰富的维生素和蛋白质,多吃温补性食物,如羊肉、芝麻、核桃仁、

胡萝卜等。容易手脚冰冷的人,要避免吃生冷的食物。汤是人们餐桌上不可少的一部分,针对性地喝一些汤,也可以解决冬季手脚冰凉问题。对于冬季手脚冰凉的小孩,可以用白芍、茯苓、根草加上健脾作用的党参一起煲汤;女性可以喝羊肉汤,把生姜、当归和羊肉一起炖汤,可以补充气血,改善阳气不足。

(方乃谦)

