



不叠被子更有益健康 ?



流言:“我们常常会给自己不叠被子找一个又一个华丽的借口。如今,你再也不用找借口了,因为不叠被子更有利于健康!”近日,多家媒体报道称,不叠被子更有利于健康,并称这绝不是偷懒的借口,而是英国专家实验得出的结果,因为不叠被子更有利于杀死螨虫。

真相:温度和相对湿度是影响螨虫流行的最关键因素,将相对湿度控制在50%以下是控螨的有效手段。不叠被子有利于除螨这个结论有一定道理,但缺乏严谨度。除螨最重要的还是保持房间和被褥的干燥、空气的流通。不叠被子有利于水分的散发,被子的湿度下降快,确实有利于除螨。但是在本身阴冷潮湿的环境下,叠不叠被子的影响恐怕只是杯水车薪。



流言揭秘

其实,“不叠被子更有利于健康”这个说法源于2005年的一项研究。伦敦大学新闻网曾刊发了一篇关于该校对尘螨研究的文章,BBC健康频道随后也进行了转载和报道。但细看这个研究,它的主要研究人员并不是医学或生物学专业的,而是伦敦大学建筑与景观学院的博士。研究讨论了房间内的通风情况、供暖设施、居住者等因素对温度、湿度的影响,旨在模拟建筑中的温度和湿度控制对螨虫数量的影响,进而对螨虫数量进行推演。但是,在随后有些媒体的报道中,将这个建筑学上的问题引申成了对哮喘、过敏症具有指导意义的医学问题。

北京协和医院变态(过敏)反应科主任医师孙劲旅介绍,螨类是一种普遍存在的生物,这些体长远远小于1毫米的螨虫,依靠食用人体自然脱落的皮肤生存,并生产造成人体各种过敏的物质。目前,最值得注意的螨是在人类居住环境中能诱导人体过敏反应的螨。这些螨主要是尘螨和仓储螨。

许多研究均表明,对尘螨过敏可表现为支气管哮

喘、过敏性鼻炎、过敏性眼结膜炎、荨麻疹及异位性皮炎等。“尘螨的致敏成分不仅限于虫体,其产物包括它的粪小球、蜕下的皮屑、所产的卵、虫体脱落的残肢,乃至螨死后腐败分解的产物等都会引起过敏反应。”孙劲旅说。

孙劲旅介绍,螨虫使用它们在身体外部的柳钉状腺体吸收空气中的水分即可存活下来,在相对湿度约75%的环境中更会加速繁殖。早上起床被子的湿度较大,叠起来会导致水分被包裹在里面,在一定程度上有利于螨虫生长。再加上,螨虫的最佳生长温度大约为25℃,因此温暖潮湿的被窝常常是螨虫滋生的温床。而不叠被子,更有利于水分挥发,保持屋内通风和干燥可有效抑制螨虫滋生。

中国中医科学院望京医院皮肤科副主任医师李广瑞建议,早上起床之后,可以把睡觉时贴着身体的一面被子翻过来,铺开之后通风放置。另外螨虫怕光,在可见光下螨虫都可被杀死。因此,常晒被子对除螨也有好处。

“但是,如果当地的环境本身就非常潮湿,那么

住宅的湿度对于螨虫大量滋生来说就已足够。在整体潮湿的环境下,简单的不叠被子对减少螨虫其实微乎其微。”孙劲旅补充说。

将室内相对湿度控制在50%以下是控制螨虫最常用的方法,因为周围相对湿度是影响螨虫流行的最关键因素。最近研究显示,室内使用高性能吸湿机和空调机对降低相对湿度和螨的总量既实用又有效。

孙劲旅建议,保持清洁,定时清洗床上用品也很重要。床单、枕套、毛毯、床垫套每周用大于或等于55℃的热水洗一次可杀死螨和去掉绝大多数螨过敏源。干洗也是杀死螨的有效方法。

此外,还要注意更换地毯、窗帘和家庭装饰。由于地毯、窗帘和家庭装饰织物积聚了碎屑残片,为螨繁殖提供了理想栖息地。在潮湿地区,应将地毯换为硬面,窗帘或遮光帘应换为百叶窗,家庭装饰织物应换为乙烯树脂或皮革垫,家具可用木制家具。

(摘自《北京科技报》)

臭屁中含硫化氢:闻一闻延缓衰老还抗癌

据食品世界新闻网11月9日报道,英国学者研究发现,放屁虽然会释放出令人尴尬的气体,却同时能够有效地预防癌症。

英国埃克赛特大学的学者研究发现,在消化过程当中,人类肠胃中的细菌能够生成硫化氢,而硫化氢有助于预防癌症、中风、心脏疾病乃至痴呆等多种疾病。

当然,硫化氢气味难闻,与臭鸡蛋相似,常见于肠胃气胀,即俗话所说的“屁”。

该校医学院的马特·怀特曼教授说:“当

细胞感受到疾病压力的时候,他们会吸引催化剂,产生少量的硫化氢。”这一现象有助于帮助人的线粒体正常运转,从而保证细胞存活;否则,细胞将难以生存,人体就会发炎。

以这一现象为基础,研究人员开发出了一种名为AP39的化合物。AP39能够缓慢地为线粒体提供硫化氢,能够保护、甚至修补线粒体所受到的损害;可以有效地预防中风、心脏衰竭、糖尿病、哮喘、痴呆和衰老等。怀特曼说:“我们的结果显示,用AP39治疗受压细

胞,就能保护线粒体,细胞就能存活。”

有关研究目前还处于早期阶段,尚未在人类身上进行实验。不过,现有的成果已经表明,在AP39的帮助下,遭受严重损坏而仍能存活的线粒体的数量最多将增加80%。这一研究成果已经在学术杂志《医药化学通讯》上发表。

研究人员马克·伍德博士认为,硫化氢气味虽然难闻,但在医疗上可是个“英雄”。

(信莲)

