

# 女人最多生几胎?

一个女人一生中一共可以分娩几次?英国37岁的女子近日再次诞下一名婴儿,这个已经是她的第16个子女了。一起来看看这个英国最大的家庭吧!

## 英国37岁女子生下16个子女

英国兰开郡雷德福一家新添一女,以9个儿子和7个女儿组成英国最大家庭。妻子休产后不久说,希望尽快再生一个。

## 辣妈升级外祖母

雷德福一家住在兰开郡莫克姆地区。夫妇俩非常喜欢一大家子其乐融融的感觉,因此并不排斥再添新鲜血液。休出院回家后就对丈夫诺埃尔说:“我希望尽快再生一个。”

英国《每日邮报》24日援引休的话报道:“我喜欢当母亲。我们如此幸运。每次看见孩子们全部在一起,我就觉得非常激动。”

对雷德福夫妇而言,除小女儿的诞生外,另一件值得庆祝的事情是长女索菲诞下一女,夫妇俩首次“升级”为外祖父母。

## 接送孩子用小巴

夫妇俩在当地经营一家面包房,生意兴隆,足够养家费用。两人多年前买下一栋原为老人院的楼房,有9间卧室;所用洗衣机为工业规模;家中冰箱也非常见的家用尺寸,以便存放每天要消耗的食物。

诺埃尔每天凌晨4时去工作,中间



回家,驾着一辆小巴士接送孩子上下学。

雷德福一家吃饭时的热闹景象让人仿佛置身食堂。一家人每天吃掉3个大面包、2盒早餐谷物和10升多牛奶。所幸,午餐孩子们多在学校解决。晚餐则包括7千克土豆、30根胡萝卜、3棵卷心菜和16块猪排。一家人一周伙食费为250英镑(约合401美元)。

不少人觉得,雷德福夫妇可能会尽量减少全家外出,以免走丢一个。令人意

外的是,这一大家子每年都外出度假。今年早些时候,英国新闻4台播出纪录片,展现夫妇俩带着15个孩子和腹中胎儿的假日生活。

## 几乎每年添一丁

雷德福夫妇成家较早。长子克里斯托弗现年23岁,怀他时,休尚在学校读书。休毕业后就与诺埃尔结婚,成为18岁新娘,诺埃尔比她年长2岁。两人计划给克里斯托弗添一两个弟弟妹妹,于是有了现年18岁的索菲和17岁的克洛伊。

夫妇俩发现自己非常享受为人父母的感觉,便再接再厉,有了现年15岁的杰克。怀丹尼尔时,两人买下这栋9间卧室的楼房,决定尽快让每间卧室都有孩子的笑声,接着几乎一年添一丁,成就如今这个英国最大家庭。

人民网 2013.4.20

## 4个热传“急救知识”不靠谱

落枕、脚抽筋、脚麻、被食物噎到您怎么办?关于这4个常遇问题的一组“急救知识”近日在网上热传。这4个方法到底是否有效?专家进行了解析。

### 噎到东西时只要把手举起? ✓

热传:被食物噎到时只要把手举起。  
正解:这个方法有一定道理,因为双手上举可以使胸腔打开,但这个方法仅适用于饭菜太粗太硬难以下咽的情况。如果鱼刺卡喉,则要及时上医院。

当然,消食骨也有秘方:取5至10克威灵仙,用开水冲泡或煎汤,缓缓咽下,还可适当加米醋或砂糖,效果更佳。

### 落枕时按摩旋转大脚趾? ×

热传:落枕时,只要将脚抬起,把大脚趾掰开,慢慢地以顺时针或逆时针的方

向按摩旋转。

正解:这个方法没有科学依据。落枕时,如果症状较轻,不要去做相应刺激疼痛的动作,比如故意触动疼痛的部位、用力牵拉头部,一般过一两天就会自我缓解。如果症状较重,则要通过针灸、推拿等方法处理。值得注意的是,疼痛的部位不要热敷和按摩;姿势要端正,少做低头动作。

### 脚抽筋高举另一侧手臂? ×

热传:左脚抽筋时高高地举起右手,右脚抽筋时高高地举起左手,马上舒缓。

正解:这个方法基本上没有什么效果。小腿抽筋时,有一个很简便的方法:立即蹲下来。往往蹲到一半,抽筋的症状即得到缓解。这是因为抽筋时,小腿的比目鱼肌和腓肠肌会收缩,下蹲会让这两块肌

肉得到松弛,从而快速缓解抽筋症状。另外需要注意的是,小腿抽筋时,不要伸直腿部,否则会越伸直越紧缩,加重抽筋的症状。

### 脚麻甩另一侧手掌? ×

热传:若左脚麻了,用力甩右手掌;若右脚麻了,则用力甩左手掌。

正解:这个方法应该用“按”,而不是“甩”:如果左脚发麻,按右手手心;右脚发麻,按左手手心。脚发麻时,只要改变一下体位,症状即可消失,比如坐久了发麻就站起来走一走。如果是神经损伤等引起的病理性发麻,则要及时去医院接受治疗。(温州附二医院骨关节科护士长郑文娟、温州军分区门诊部疼痛科医师陈加饭) 《快乐老人报》2013.4.22

## “刀锋洗眼”有健康风险



掰开上下眼皮,用锋利的刀片在眼皮上来回刮过……这项成都的“刀锋洗眼”绝技让人看得胆战心惊。四川省人民医院眼科副主任医师曲超接受财经网采访时说,“刀锋洗眼”主要是用外力刺激眼睑腺体分泌油脂滋润眼球,这样洗眼后会觉得很舒服。但是这样的洗眼方法一旦操作不当就会损伤眼膜,而器具的使用会带来交叉感染,不仅会感染眼部疾病甚至还会包括身体疾病,人们一定要慎重。 《健康时报》2013.4.22

## 塑形内衣挤出妇科病

每个女人都渴望完美身材,尤其临近夏天,塑形内衣更成了爱美女性的“秘密武器”。但你是否知道,这种“美丽”隐藏着许多健康隐患。

挤压乳房易患乳腺疾病。北京武警总医院乳腺外科主任徐红指出,塑形内衣的丰胸效果,一般是通过向中间挤压两边乳房达到的,这会使乳房紧缩,破坏其自然状态,影响乳房部位的血液循环,从而导致体内毒素不能及时排出,容易诱发乳腺疾病。如果本身就患有乳腺增生和乳头溢液,则会加重症状。此外,塑形内衣大多是纤维制品,透气性不好,更易引发乳房湿疹和乳头瘙痒。

紧收腰腹,易患腰肌劳损和消化不良。由于塑形内衣的支撑作用,使腰部长期处于挺直状态,长此以往,极易引发腰肌劳损,甚至造成椎间盘突出。“我们的胃肠正处在腰腹部,塑形内衣还可能影响消化。”徐红说。

压迫盆腔部位,易引起妇科病。“在接待的妇科病人中,有不少人与穿塑形内衣有关。”徐红说,这是因为塑形内衣的压迫,使盆腔压力增大,容易造成子宫内膜异位症,引发痛经,甚至不孕症。加上天气渐渐变热,塑形内衣透气性又差,这就为霉菌营造了一个潮湿的繁殖环境,易引发阴道炎,尤其是霉菌性阴道炎。“常穿塑形内衣,还容易堵塞毛孔,造成毛囊炎。”

如果你只想丰胸和瘦腰,塑形内衣所达到的效果并不治本。另外,徐红也提出了几点建议:每天最多穿6—8小时;脱下后,可以做扩胸和四肢舒展运动;经常清洗,出汗多时应每天清洗。

《生命时报》2013.4.11文/尤蕾

## 影响寿命的八件小事

1、**房间视野开阔**:增寿2年研究表明,开阔的视野能改善情绪、缓解压力、变得乐观,以保持健康体魄。如果你不喜欢窗外的风景,则可以在室内观风景以最喜欢的风景画或照片取而代之。

2、**生活乱七八糟**:减寿1年当我们生活在一片混乱中的时候,大多数人都感觉压抑沮丧。这种混乱可能是家里物件胡乱摆放,或者债务繁多。由此产生的压力会导致心率和血压升高,有害健康的应激激素水平也随之提升。

3、**养宠物**:增寿2年美国一项研究表明,饲养宠物的人较少看医生,也较少发

生抑郁。抚摸或与宠物在一起,可以降低心率和血压水平。

4、**和谐性生活**:增寿4年和谐性生活有益健康。射精能帮助男性降低前列腺癌风险。而女性性生活不正常容易导致心脏病危险增加。

5、**噪音污染**:减寿1年研究发现,3%的心血管疾病与长期暴露于噪音之中有关。噪音会产生一种慢性压力,导致人体处于过分警觉状态。即使睡眠之中,人体也会继续对噪音发生反应,产生应激激素,进而导致心脏和血管的变化。

6、**结婚**:增寿7年美国研究表明,与

不结婚的人相比,婚姻生活幸福者更少出现经济问题、身心健康问题,即使生病,康复速度也更快。

7、**离婚**:减寿3年离婚会导致情感大起大落、意外死亡及心脏病死亡危险大增。同时,癌症、肺炎、高血压风险也大大增加。当然如果婚姻生活极不幸福,分手还是有益健康的最佳选择。

8、**不良姿势**:减寿2年不良姿势会导致肌肉、肌腱及韧带拉伤、关节损伤,甚至影响到内脏的有效工作。另外,不良姿势还会导致影响正常工作和健康的背疼、关节炎、腰痛。 环球网 2013.4.17

## 便秘是体内有毒?

如果你排便间隔时间多于3天或3天以上,你可能患上了便秘。按照症状不同,便秘可分为习惯性便秘和偶发性便秘两种类型。大肠形成粪便,并控制排便,是人体向外排出毒素的主要通道之一。如果毒存体内,影响脾胃的运行,造成大肠的传导失常,导致肠道不通而发生便秘。长期便秘,粪便不能及时排出,会产生大量毒素堆积,这些毒素被人体吸收,会继发肠胃不适、口臭、色斑等其他症状,导致人体器官功能减弱,抵抗力下降。

防治便秘最好的方法是通过跳绳振动内脏。弹跳能刺激骨骼、肌肉,促进血液循环,加强淋巴系统的免疫功能,这对缓解便秘十分重要。便秘的人走路时,可以尽量加大腰部和胯部的转动,像模特一样走猫步,这能起到对腹腔按摩的作用,对肠胃功能失常、消化不良引起的便秘疗效明显。另外,像慢跑、游泳、大步走等这些体育运动,坚持练习也能起到预防和缓解便秘的作用。

《当代健康报》2013.4.18

## 久坐1小时 减寿22分钟

据台湾《康健》杂志报道,抽一根烟,会折损约11分钟的寿命,而澳大利亚昆士兰大学研究发现,久坐1小时的危害约等于抽两根烟,也就是减寿22分钟。台湾署立双和医院复健医学部主任刘灿宏建议,要牢记“四电小于二”原则,即每天坐着看电视、玩电脑、手机和平板电脑的时间,应少于2小时。

另外,6种锻炼可以缓解久坐不适:

- 1.坐直,双手在胸前合十,互推5秒后放松,至少做4次,可以锻炼胸肌;
- 2.坐在较硬、有靠背的椅子上,缩小腹,抬起一条腿,直至腿部发酸再换另外一条,可

以锻炼平时很少运动到的大腿股四头肌;

3.背贴着墙,后脚跟离墙一拳远,肩胛骨往后夹,收下巴,腹肌用力向后缩,尽量使腰部与墙没有空隙,能伸展前胸,放松紧绷的肩膀,还可以增加难度,即大腿往下坐,缓慢上下摩擦墙壁,这样又可以锻炼大腿股四头肌;

4.睡前和起床后,可以在床上趴一会儿,伸展前胸;

5.打开双脚,与肩同宽,收紧小腹,大腿往下坐,可以锻炼大腿肌肉;

6.踮脚,可以锻炼小腿后侧肌肉。

大公网 2013.4.25 摘编/郁佳

## 运动不是出汗越多越好

千万不要以为运动出汗越多,健身效果就会越好,这是一个错误的观点。

有的人认为通过汗液可以排出体内的代谢废物,具有排毒的作用,所以觉得出汗越多越好。汗液其实来自血液,汗液中含有一定的血液成分。出汗时部分水分蒸发了,而固体物质如蛋白质、氨基酸等则留在皮肤表面,经皮肤表面微生物的作用,可产生一些具有汗酸味的物质,所以有人觉得汗液不干净。其实汗液中除了一些代谢废物外,还有许多对机体有用的物质,如矿物质、蛋白质、氨基酸、维生素等。随着汗液的丢失,这些营养物质也随之丢失了。

因此,对于少量的出汗,可以不必太在意;但对于大量的出汗,我们就不该等闲视之了。因为大量出汗使体液减少,如果不及时补液,可导致血容量下降,心率加快,排汗率下降,散热能力下降,体温升高,机体电解质紊乱和酸碱平衡紊乱,引起脱水,严重时甚至导致中暑。脱水导致机体的一些主要器官生理功能受到影响,如心脏负担加重、肾脏受损。钠、钾等电解质的大量丢失可导致神经-肌肉系统障碍,引起肌肉无力、肌肉痉挛等症状。脱水还会使运动能力下降,产生疲劳感。

新浪健康