

排毒产品 多为噱头

这几年,排毒的概念非常流行,各种排毒产品也是打着排毒清肠、排毒美容、排毒养颜等各种旗号“闪亮登场”。不过,这些所谓的排毒产品真的靠谱吗?

家用洗肠机不可行

这几年,排毒甚至已成为世界性的热门话题,不少人甚至提倡“洗肠排毒”,一些家用的洗肠机也因此走俏市场。

记者在淘宝上看到,家用“洗肠机”的价格从几百元至几千元不等。在一卖家的产品介绍中,这种洗肠机被称为“清洁肠道解决便秘,无任何毒副作用”。事实真的如此吗?

望京医院皮肤科主任李广瑞告诉记者,洗肠在医学上本身是一种治疗手段,现在却因为商业目的被炒作成一种排毒、美容手段。他指出,洗肠是一种临时性的医疗行为,一般用于长期便秘患者和肠镜检查时。通过洗肠,使其排出积储多日的粪块。这种治疗方法必须严格掌握适应证,由医护人员实施,而且只能偶尔一用,不提倡经常灌肠。

李广瑞强调,正常人并不需要洗肠,

因为正常人的肠道菌群是有益菌和有害菌的平衡,经常洗肠反而会破坏肠道菌群平衡,导致肠道内菌群紊乱等不良反应。

断食排毒不靠谱

近年来,俗称为“辟谷”的断食排毒疗法在白领间十分盛行,据说除了排毒,甚至还能达到瘦身的功效。在网络上,不少人交流自己断食的体验,有人更是开心宣布自己在3天里就通过断食减掉了5斤体内垃圾,“终于体会到身轻如燕的感觉”。

对于这种断食排毒法,李广瑞直指“很不靠谱”。他指出,断食疗法虽然很风行,但其对健康的所谓各种益处,并没有得到科学证实。“上世纪90年代,最著名的辟谷倡导者艾伦·格里夫参加电视直播节目时,就声称自己可以坚持断食一周。但48小时后,他就出现血压升高和脱水,第四天出现瞳孔放大,最后只能终止试验。”

排毒足贴不科学

把一块巴掌大的药袋,贴在脚底一

晚上,体内的毒素就会排出,白色药袋随之变黑。这就是在网络上十分流行的排毒足贴。这种足贴号称有排毒养颜的作用,那么,排毒足贴真的有这种神效吗?李广瑞指出,足底的涌泉穴属于肾经穴位,在这个穴位上贴敷,主要有益肾、补肾等作用,也常用于治疗一些腰酸腿软或者虚火上炎类疾病。

不过,他提醒,足底不属于人体正常排毒通道,排毒足贴号称通过足贴吸油脂,具有排毒素、减肥等功效,显然是不科学的。

此外,针对近年来风靡的排毒面膜,李广瑞指出,面部也不是正常排泄通道,所以通过面膜排毒也是没有科学依据的。

人体会自然排毒

既然这些排毒产品都不靠谱,那么,我们该如何正确排毒呢?

李广瑞表示,所谓“毒”,在中医的概念里非常广泛,一切对机体有害的物质都叫“毒”。人体绝大部分的毒素来自于体内自身新陈代谢,产生出各种各样人

体所不需要的废物,通过排便、排尿、出汗、吐痰等途径,及时地把体内毒素排出体外。

他指出,人体的排毒途径是多方面的,并非仅仅是从肠道排出粪便这一条。肝脏是解毒的重要脏器,血中的有毒物质,经肝脏一系列的解毒化学反应后,变成低毒甚至无毒的物质,经肠道或尿道排出体外。而肾脏是体内最重要的排毒脏器,体内毒物随尿液排出体外。而皮肤也可以通过出汗方式排出毒素。

与肾脏相比,肠道的排毒作用就显得比较微小。“我们知道,一个人如果几天不排尿,则会危及生命;而几天不排便,只要肝功能正常,肠内毒素一般不会危及生命。”

李广瑞强调,人体本身就具有强大的排毒能力,绝大多数情况下,只要人体自身机能运转正常,完全可以依赖自身“排毒”机能,毒素基本能够排出,无需以外力“排毒”。

《京华时报》2013.4.17

打鼾的人不能多睡



打鼾的人如果一晚睡眠时间超过9小时,比起只睡7小时的人,患肠癌的风险翻倍。长时间睡眠跟结肠直肠癌之间存在关联。

在研究中,科学家调查了受测者24小时内的睡眠时间,以及是否打鼾。在76368位女性和30121位男性中,研究者发现共有1973例结肠直肠癌。他们将受试者按过度肥胖、经常打鼾、每天睡超过9小时几个因素分为几个群体,并且通过统计发现,最后一种人患癌风险分别是

胖子或者打鼾但每天只睡7小时的人的1.4到2倍。

经过分析,科学家认为,睡得太久与结直肠癌的关系,或许可以通过阻塞性睡眠呼吸暂停得到解释。最常见的睡眠呼吸暂停原因是体重,在这种情况下,通常会伴随着巨大的打鼾声。研究者相信,睡眠呼吸暂停会降低睡眠质量,增加睡眠时间。除此之外,在睡眠中患者还会间歇性缺氧,经过动物实验证明,这会促进肿瘤生长。

科研人员认为,睡眠窒息症是一种会导致人类患癌风险提高的因素,该症状也被称为睡眠呼吸暂停综合征,表现之一就是打鼾,因为上呼吸道在睡眠过程中部分或者完全被阻塞,会导致睡眠中的呼吸中断。而睡眠窒息症患者由于睡眠中经常被打鼾干扰,让他们更疲劳,因此通常倾向于睡得更久。

“现有研究结果,为过去有限的证明睡眠持续时间、睡眠质量和结肠癌风

险之间的联系做了补充。”哈佛医学院医学系(HarvardMedicalSchool)的张学宏博士(Dr.XuehongZhang)表示,“观察报告显示,经常打鼾的人睡得更久就会提高睡眠呼吸暂停的可能性,而缺氧状态则可能导致癌症风险增加。”

张博士表示:“我们应该集中关注针对不同人口的进一步研究,看看睡眠时间和睡眠质量是否结直肠癌新的风险因素,并且找到这种关联背后的原理。”

其他近期的研究则显示,每晚睡眠低于6小时的人,会显著提高中风的危险。美国阿拉巴马大学(UniversityofAlabama)发现,中年人如果不注意充足睡眠,即使他们体重正常、没有家族中风史,也会比每晚睡至少9小时的人更容易出现中风症状。如果他们睡眠呼吸暂停症状,导致睡眠质量低下的话,情况会更严重。

《每日邮报》2013.5.7

刮舌苔对味蕾是破坏

“味蕾被破坏的人最终会死于饥饿,因为如果食物吃不出味道,大脑就会告诉你‘这不是吃的,不能吞咽’。”近日,美国科学家玛丽·罗奇在她的新书里解答了这些有趣的问题,为读者呈现了一个神奇的人体。那么,生活中哪些习惯会破坏味蕾呢?

天津医科大学第二医院口腔科医生傅伟介绍说,经常食用过烫的食物、缺乏某种微量元素或是口腔内的唾液量不足,都可能伤到味蕾。现在还有一些人乱吃抗生素,抗生素会破坏口腔内的微生态平衡,导致菌群失调,比如会造成念珠菌感染,让人“食不知味”。在

诸多伤害味蕾的习惯中,还有一个不能忽视——很多白领族喜爱的“舌苔刮除器”,这种在超市中经常可见的“洁口利器”,同样可能造成味觉障碍。

傅伟说,舌苔是舌头正常新陈代谢的产物,它不断形成又不断脱落,所以根本不必刮,特别是舌头上那些密集分布的小突起——舌乳头上,有着花蕾一样的味蕾,若用力不当很容易受到损伤。“不过,要及时纠正那些伤害味蕾的坏习惯,味蕾就会慢慢恢复,让舌头对味道的感觉再度回归灵敏。”

《天津日报》2013.5.13

吃得太好或加速疾病传播

爱丁堡科学家对水蚤进行的研究显示,饮食太过丰富可能会助长疾病的传播。

科学家对微小水蚤进行的细菌感染研究发现,增加食物供应会加速感染细菌的速度。

研究人员发现,当给一部分感染了寄生物的水蚤提供丰富的食物后,相比吃得较少的水蚤,前者出现了极高的细菌感染速度。

生物科学学院的佩德罗·韦尔博士说:“如果能弄清是哪些个体对疾病传播起着主要作用,我们就能更有力地阻止疾病传播。”

这一发现表明,在特定情况下,某些人可能比他人更容易传播疾病。

科学家研究了食物数量对寄生在水蚤体内的细菌传播速度的影响,水蚤死后,他们分析了具有传染性的细菌孢子。

研究人员发现,在饮食丰富的水蚤中,有一些携带的寄生物多于其他水蚤,因此它们更易于传播疾病。

韦尔说:“我们知道,个体间的接触是重要的,但现在我们进一步知道,至少对某些物种来说,营养或许也在疾病传播中发挥着重要作用。”

新华国际

睡觉时把手机扔远点



近十年来,胶质瘤患者明显增多。胶质瘤是最常见的脑肿瘤,致死和致残率极高。其高发与过度使用电子产品有关,贴身携带手机、常煲电话粥、睡觉时手机放枕边,会导致人体内辐射累积,让体内自我修复系统“疲劳”。儿童头皮与头骨都较薄,对辐射更敏感。

《半岛都市报》2013.5.13

长期用手机看小说 眼睛短暂失明

一看书眼睛就疼,还不停流泪,有时眼睛还出现短暂失明现象……近日,家住沙坪坝小龙坎的徐女士发现读高三的儿子眼睛有些不对劲,马上带着儿子去医院检查。医生检查后告诉他,眼睛是用眼过度造成,引发的一种突发性疾病。原来儿子长期躲在被窝里用手机看小说,结果严重损伤眼睛。

西南医院眼科教授刘勇表示,用手机等数码产品看小说对眼睛危害极大,很容易出现视力不良等问题,至于会不会因此引发失明,目前还不好说。若非要用手机看的话,必须跟看电视时一样,房间里保持一定的亮度。“因为光线太黑,瞳孔散大,阻塞了眼部房水的正常循环,容易引起疲劳,诱发青光眼等疾病。”此外,用手机或电脑字体应尽量设置到最大化,避免眼睛疲劳。

《重庆商报》2013.5.11

网上炫食者有心理问题?



英国《每日邮报》报道:权威的神经科医师和女性医院心理科主任 DrValerieTaylor 认为:喜欢在网上炫食物的人可能有病。炫食物是指人们拍摄自己的食物并发到各种社交网络上的做法,这种做法流行甚广。Valerie 认为,那些在网上炫食物的人患有心理疾病。

《每日邮报》2013.5.10

臀部越大越聪明

臀部愈大智力愈高

美国心理学家史特纳斯发现,臀部大小与人的智商成正比,人的臀部愈大,智力愈高。那些聪敏无比的杰出人物都是“宽臀族”,他指出,埃及艳后、拿破仑、圣女贞德、美国国父华盛顿等历史伟人都是臀部特别大的“宽臀族”,美国前总统约翰甘乃迪则用特别订做的衣服来遮掩过大的臀部。

这项为期五年的研究发现,在276名成年人参加的智力测验中,有152人臀部较大。这些“宽臀族”平均得分为137分,比臀部尺寸小的106高出31分。心理学家史特纳斯的研究表明,确实人的臀部愈大智力愈高。

大臀女可能没有身材苗条的美女性感诱人,史特纳斯说,若必须作选择,他宁愿选头脑而舍外貌。他表示,“宽臀族”不应为臀部宽大而自惭形秽,反而应该为这种体型感到高兴。

臀部大的女性更长寿

臀部大的人除了智商更高外,在健康度和寿命上也更有优势。与臀围最小的一组研究对象相比,臀围最大的一组不仅死亡率少了87%,患冠状动脉疾病的几率也少了86%,而患心血管疾病的风险也少了46%。

不过,虽然之前的研究显示臀围小的男性和女性都面临较高的糖尿病、高血压和胆囊疾病的患病风险,这次预防医学研究院发表于《过渡肥胖研究》期刊的研究成果仅发现,对男性而言,较大的臀围并不代表心脏较健康。

39 健康网 2013.5.10