

家用磁疗包治百病？

磁疗鞋垫、磁疗腰带、磁疗腕环、磁疗内衣、磁疗颈椎治疗仪……“磁疗”愈发成为当下热门的养生概念。很多商家把“磁疗”作为家用保健产品的卖点,声称可以调血压、降血脂、控血糖、治疗失眠,甚至能丰胸,给人一种“包治百病”的“全能”印象。磁疗到底有用吗?

北京军区总医院理疗科副主任欧阳硕说,医院也会使用专业磁疗设备给病人治病,只不过对有些病为直接治疗,有些病为辅助治疗。但因病人在接受磁疗的同时,往往还服用药物或接受其他治疗,所以很难断定疗效来自哪里。另外,磁疗的效果因人而异,很难得出准确、客观的结论。

在中国人民解放军总医院康复医学科主任毕胜看来,临床上,磁疗的主要作用一般认为就是止痛和消肿,对于治疗失眠、降血压、调血脂等作用则不敢断言。“医学上还没形成对磁疗的公认看法。”毕胜指出,对于磁疗始终存在争议。有人称磁疗有效,也许是出于心理作用。据报道,磁疗产品在美国是禁止用来治病的,也禁止宣传治疗作用。

作为家用产品,出于成本和安全考虑,厂家一般只会生产磁场低的产品,高强度磁场的产品,技术上也不容易做到。毕胜建议,使用家用磁疗产品时,一天别超过两次,还要控制时间,强磁场(磁场强度300mT以上)不能超过半小时,弱磁场时间可以稍长。

相关链接
四类人不宜磁疗
磁疗虽然比较安全,但也有禁忌。四类人不宜使用磁疗:患处可能有金属固定针的骨折患者;体内植入心脏起搏器的人,磁场可能干扰起搏器正常工作;孕妇;有严重的心、肝、肾脏疾病患者,有出血或出血倾向者,体质极度衰弱者和发高烧者。同时,不要将磁疗用做常规药物治疗的替代疗法,以免延误了看医生的最佳时间。

《快乐老人报》2013.11.18 文 / 李迪 郭蕊

雾霾对男性生殖力危害更大

雾霾粉尘颗粒就是通常我们说的PM2.5颗粒,它的主要成分是二氧化硫、氮氧化物、碳氢化合物、光化学烟雾和铝镉锰铅钛钒等重金属成分。当人体吸入这些粉尘颗粒后,堆积越多,就会对正常的新陈代谢产生影响,影响气体交换,导致人体各个器官缺氧,并应激出现大量“自由基”,这些过剩的“自由基”更多沉积在大脑、心脏、生殖器等耗氧量比较大的器官中。

“雾霾粉尘颗粒对男性生殖健康的危害更大。”广东药学院新天生殖医院卢斌博士指出,生殖泌尿系统是人类代谢最快的组织,当由外界吸入的颗粒进入人体血液循环时,首先受影响的就是生殖泌尿系统。雾霾颗粒对男性生殖力的影响主要有三大途径:一、过剩的“自由基”扰乱下丘

脑(控制激素分泌)的正常工作,从而改变男性的雄激素水平;二、沉积在睾丸中过剩的自由基,会影响精子分裂过程中遗传物质(细胞膜、DNA、线粒体)的复制,导致DNA分段错位、缺失甚至突变,直接导致精子数量和质量下降;三、这些过剩的自由基还会诱导已经成熟的精子,加速进入细胞凋亡状态,严重的会导致死精症。

“男性精子的生长周期,从产生、生长到排出,需要90天时间,如果每天都处于雾霾环境中,受到有毒物质侵害,会影响精子的正常发育,出现畸形精子、少精甚至死精。而雾霾天气对女性生殖健康的影响相对小一点,因为女性排卵以一个月为周期,卵细胞生产过程相对短一些,所以危害较小。”卢斌表示。

“别以为只有北方地区才需要担心雾

霾的影响。广州气候潮湿,地处盆地,在某种程度上也比较容易形成局部雾霾。”对于如何防范雾霾对人体的危害,卢斌给出了3条建议:

- 1.雾霾天气少开窗、少外出,最好等太阳出来再开窗通风;
- 2.多饮水多吃抗氧化蔬果。番茄(含番茄红素)、花菜(含萝卜硫素)、葡萄籽(富含花青素,可连葡萄打成汁喝)等抗氧化功效的果蔬,可有效抵抗和清除自由基;另外,吃点羊肉(含左旋肉碱)对男性的生殖能力也起到提升作用。在雾霾天气比较多的秋冬季节,需要备孕的男士更要多吃。
- 3.有条件的家庭,可使用带空气净化功能的空调,效果也不错。

大河网 2013.11.13

房间太潮易患帕金森病

人们早就发现,房间太潮湿容易滋生霉菌,诱发哮喘和过敏。据英国《每日邮报》11月12日报道,《美国科学院院报》刊登美国罗格斯大学新研究发现,房间潮湿更容易增加帕金森病风险。

罗格斯大学的阿拉蒂·印纳姆达博士及其同事完成的最新研究发现,霉菌容易散发出一种名为“1-octen-3-ol”(也称“蘑菇醇”)的挥发性有机复合物,该物质与大脑中多巴胺相关的两种基因的失常

关系密切。在帕金森病患者中,这两种基因的功能处于缺失状态。早期研究发现,这种情况与患者接触某些毒素有关,而新研究发现,霉菌散发的物质也会增加帕金森病危险。

动物实验发现,霉菌散发的蘑菇醇会导致果蝇运动紊乱症,还会攻击负责处理大脑化学物质多巴胺的两种基因,引发神经元退化,导致类似帕金森病的多种症状。当大脑中负责制造多巴胺的

神经细胞被摧毁时,帕金森病就会发生。

多项早期研究发现,农村地区帕金森病例更多,原因是接触杀虫剂太多。英国帕金森病协会专家克莱尔·贝尔博士表示,新研究还表明,农村地区人们接触的霉菌孢子也更多。因此,日常生活中,应该注意保持室内干燥通风,防止房间过于潮湿而滋生霉菌。

《生命时报》2013.11.19 文 / 陈宗伦

清晨有氧操 把身体叫醒

对于许多人来说,早晨起床总是觉得没有精神,头脑晕乎,其实只要你巧用清晨的15分钟做做有氧操,就能把身体叫醒。

仰卧转腰
仰卧床上,两手抓握或手扶头上方床沿。腰、髋、下肢向左转体成侧卧,再向右侧转体成侧卧。左右各练15~20次,自然呼吸。

身体仰伸
站直,双臂上举,像伸懒腰,但要加大幅度。若躺在床上,两臂按住身体两侧床面(或用两手抓住头上方床沿),单腿依次(或两腿同时)直膝向上举腿。

仰卧抬臀
仰卧床上,屈膝,两膝并拢,两脚分开略比臀宽。两臂伸直(掌心向下)置于体侧。两腿分开,身体重心移到肩部,以肩支撑,吸气抬臀,稍停。呼气,慢慢还原。

侧卧抱腿
仰卧床上,两臂伸直、掌心向下置于体侧。左腿屈膝上抬,同时吸气,两手抱膝使大腿尽量靠胸,上体仰卧蹬伸。

左右扭腰
站立,双手叉腰,带动上体向左右扭转,双腿不动。也可坐在床沿上,两手抱头。左右扭转腰肢。重复练习50次。

《羊城地铁报》2013.11.20

富二代患心理疾病几率高

美国最新研究显示,富裕人家的孩子较不富裕的小孩更容易罹患心理疾病。父母年收入超过10万英镑的家庭,孩子得抑郁症和焦虑症的几率,几乎是一般儿童平均值的2倍,这也反映出有钱人家望子成龙、望女成凤的思想造成孩子们不小的压力。

美国亚利桑那州立大学心理学家卢塔尔

(SumiyaLuthar)表示,富裕人家的孩子往往被要求在学校成绩、课外活动甚至社交场合都要有突出的表现,长期的压力让他们感到抑郁、不安,也容易出现饮食失调、药物滥用或犯罪行为的风险。他也说:“不只因为父母的期望,就连学校老师、同学的存在也都成为孩子的压力来源。”

《大河健康报》2013.11.19 文 / 华扬

亲朋好友间 肥胖会传染



为什么肥胖会传染?
你身边有没有爱吃回锅肉的胖朋友?特别是饮食习惯,朋友间相互影响很大。比如你身边有个胖朋友爱吃回锅肉,每次上馆子必点,你也会多多少少沾染上这个习惯。“有些朋友还爱劝你,‘吃吃吃,只要身材不要享受有啥子意思。’再比如在家里做饭时,为了顾及肥胖者的口味,全家人也逐渐养成大鱼大肉的饮食习惯。此外,饮酒在朋友圈中也是具有高度传染的行为。

《扬子晚报》2013.11.19

睡眠养生 男女不同

夜间睡眠是女性得以补养阴血的最好机会。中医提倡“静养阴”,女性要靠睡觉来维持静的状态。因为女性受内分泌影响很大,如果内分泌紊乱,女性就会出现种种不适。男性睡眠充足则利于养肾,建议晚上9-11点入睡,此时入睡“养阴”“补肾”效果最好。

《周口晚报》2013.11.16

间隔散步法 强身效果佳



日本信州大学教授能势博向老年人推荐一种“间隔散步法”。研究证实,此法能增强肌力、强心肺、促睡眠。

一般的散步对肌肉压力较小,增强肌力的效果不大,而持续数10分钟的快走又负担较重。“间隔散步法”结合两者,即慢走和快走每隔3分钟变换一次,循环进行。快走时,速度保持个人最快步速的70%,也就是身体感觉微微吃力的程度。快走3分钟后,肌肉就会分泌乳酸,人体随之出现疲劳感,此时切换成慢走,就能给人体缓冲时间。此外,散步的姿势要正确:挺背收颌,目视前方25米处;迈大步,脚跟先着地;肘部弯曲90度,大幅前后挥动。每天做5-10遍,总共持续30分钟至1小时;一周做4天以上,持续5个月。锻炼一段时间后,可将快走3分钟改成2分钟,每天分多次做。

《快乐老人报》2013.11.18 文 / 姚力杰

少女初次使用卫生巾中毒死亡

因不了解卫生巾,英国一位年仅14岁的少女在初次使用卫生巾中毒身亡。这位使用卫生巾中毒身亡的女生使用了吸收力较强的卫生巾,致使阴道太干燥而致黏膜受伤,让里面的金黄色葡萄球菌侵入血液产生毒素,最终导致卫生巾中毒性休克症候群而丧命。

为什么会因卫生巾中毒身亡?据少女家人称,一般来说,如果在体内放置卫生巾的时间过长,可能引起中毒性休克症候群。但14岁少女娜塔莎则纯粹是因为卫生巾置入体内而中毒身亡,中毒性休克症候群是十分罕见的疾病,也是致命疾病。网友震惊不已:看来对于初次使用卫生巾的少女,一定要在母亲或者亲密人士指导下使用,否则后果不堪设想。

英国最大医疗保险公司在一份声明中表示,目前仍无法完全确认为什么使用卫生巾与中毒性休克症候群有关,但卫生巾的吸收量(卫生巾吸收经血量)被认为是一个因素。“该公司建议妇女,使用卫生巾,要选适合自己经血量的棉条,也就是‘最低的吸水性’才适合,并且经常更换棉条,睡觉时改用卫生棉。”至于为何要选“最低的吸水性”,是因为如果吸收力太好,可能使阴道太干燥而致黏膜受伤,让里面的金黄色葡萄球菌侵入血液产生毒素。

14岁英国少女初次使用卫生巾中毒死亡,娜塔莎的家人感慨,所有的家庭成员非常震惊和遗憾,就这样失去这个美好的女孩,“有一件事我们可以做,就是替娜塔莎帮助他人,透过宣传活动,让大家认识中毒性休克症候群。我们决定,至少在英国让大家认识卫生巾中毒的症状、有什么风险。”

新华网 2013.11.19