

健康知识关键时刻可以救命

一粒花生,孩子没了。新浪微博@人民日报日前报道,浙江金华 17 月大的小贝边玩边吃花生被噎住,奶奶发现孩子大口喘气以为玩累了,等发现情况不对送医已晚,父母最终含泪同意放弃治疗……此后,一条“坐在副驾驶座上的女儿,再也到不了 2014 了”的微博被悲情转载:2013 年最后一天,上午 7 点左右,杭州一辆越野车与公交车相撞,副驾驶座上一个 12 岁小女孩被卡。因伤势过重,女孩送医院后不治身亡。据悉,当时开车的是爸爸,正送女儿去上学。

以上两则悲剧,谁说无可幸免呢?于前者来说,如果小贝的监护人掌握了简单的海姆立克急救法,也就是根据噎呛者的年龄段,用不同方法对其身体进行拍打、挤压,利用肺部残留气体,形成气流冲出异物,因窒息而造成不可逆的颅脑损伤也许就能以避免。于后者来说,如果驾驶者依规定不让孩子坐在副驾驶座上、又如果起码知道系上安全带保险,小女孩的悲剧谁说

就一定不能幸免呢?健康知识也许不能发财,关键时刻却足以救命。

如果说海姆立克急救法尚须稍事学习,那么,孩子的乘车安全却是本不该被忽略的常识。中国社会科学院发布的《2012-2013 中国汽车社会蓝皮书》称,我国每年超 1.85 万名 14 岁以下儿童死于交通事故,死亡率是欧洲的 2.5 倍、美国的 2.6 倍。蓝皮书还显示,我国 75.66% 的汽车内没有安装儿童安全座椅,39.95% 的家长曾让孩子坐在副驾驶位置,而 43.12% 的家长选择在乘车时怀抱儿童。

这让人联想起上个月的 21 日,巴西总统迪尔玛·罗塞夫在其推特上刊文,为自己违反了交通法规向全国民众道歉。事情的起因是巴西一些主要报纸刊载了一张照片,该照片显示正在度假的罗塞夫坐在一辆轿车后座上,怀抱她年仅 3 岁的外孙加布里埃尔。巴西现行交通法规规定,1 岁至 4 岁幼儿乘车,必须坐在专门的“婴儿椅”上,

否则属“严重违法”。看似苛责的法条,却敦促民众养成了人命关天的常识。这也告诉我们,从制度设计到公序良俗,健康素养的达成,不能仅靠卫生部门努力。

前不久,卫计委发布了《2012 年中国居民健康素养监测报告》。结果显示,当年我国居民健康素养水平为 8.80%,比 2008 年提高 2.32 个百分点。早在 2008 年 1 月,卫生部第 3 号公告发布了《中国公民健康素养基本知识与技能(试行)》。倏忽 5 年过去,中国人的健康素养水平似乎并不乐观。

今天的健康之意,已不单单是“神欢体自轻,意欲凌风翔”的自我养生与保健,更包括我们应对风险与危机的能力。急救本领也好,生命安全常识也罢,不能总是以生命代价来一次次提醒。

2014 年,我们要和健康素养做朋友,沉下心来,做点实事,让健康与平安真正成为自由的生存能力、愉悦的生活方式。

《健康时报》2014.1.6 文 / 邓海建

拍打肘窝可排毒

广东省妇幼保健院医学美容科孙赛说,两上肢中间有个肘窝,它刚好是心经、心包经和肺经通过的地方,拍打肘窝就能够轻松排毒。方法是:将一只手臂伸直,另一只手四指并拢拍打肘窝正中的位置,力量可以由轻到重,经拍打后,肘窝处会出现不同层次的青、红、紫、黑等颜色,这其实是体内毒排出的反应,几次拍打下来,颜色会慢慢变浅,此时可确定毒素已得到清理。

《快乐老人报》2013.12.23

小胖墩不是结实的表现

上海交通大学附属第一人民医院内分泌科教授吴艺捷表示,不少家长认为,孩子胖是身体结实的表现,鼓励孩子“多吃”“吃得白白胖胖的”。事实正相反,肥胖孩子很容易得 2 型糖尿病。近年来,我国小胖墩们的体重蹭蹭往上涨,2 型糖尿病患者的发病年龄越来越小,人数越来越多。因为太胖,孩子的胰岛素“出力不出”,身体只能强迫胰岛 B 细胞超负荷工作。打个比喻吧,就像让一个只能背 25 千克米的孩子去承受 50 千克的重量,孩子是肯定承受不了的。长此以往,B 细胞不堪重负,功能逐渐衰退,胰岛素分泌量逐渐减少,孩子最后便会发生糖尿病。

因此,家长们要特别注意:小胖墩具有患 2 型糖尿病的风险,如果女孩子过度肥胖,则要注意月经是否经常紊乱:如有异常情况出现,应该到医院去检查一下。另外,孩子患 2 型糖尿病与遗传因素有很大关系,家长如果以前生过这个病,对孩子更要密切关注。

《当代健康报》2013.12.16

打底裤难御寒 出现青紫可局部热敷

20 岁的小芳(化名)前些日子找到了一份酒店迎宾的工作。因工作需要,小芳每天都要穿着修身的旗袍,旗袍里加不了衣服保暖,只能选择非常紧身的保暖内衣及打底裤御寒。而工作时一站就是几个小时。这两天,小芳发现自己小腹出现了青紫,从没遇过这情况的她紧张万分。南京市中医院皮肤科副主任医师祁坚说:“小芳所患的正是近年来发病率较高的‘寒冷性脂膜炎’。寒冷性脂膜炎主要症状为境界清楚的皮下结节或斑块,表面温度降低,颜色为青红色或青紫色,质地较硬。可伴有轻度的痒感和疼痛感,严重者可出现溃破。主要发生在面部部,在大腿外侧,臀部,下腹等处也可发病。是由于人体遇到寒冷刺激所致,是由寒冷损伤局部皮下脂肪组织引起的皮下痛性结节性脂膜炎。”

冬季在年轻女性中流行的打底裤甚至是丝袜的穿着,便成了导致寒冷性脂膜炎的“罪魁祸首”。穿紧身衣裤会影响皮肤的血液循环,使血液血流变缓,尤其是那些末梢循环不良、体质肥胖、皮下脂肪丰满又不爱活动的女性,更容易患上寒冷性脂膜炎。

祁坚提醒,一旦出现了寒冷性脂膜炎等情况,首先要脱去过紧的衣裤和鞋袜,注意局部保暖。症状较轻的,可用热毛巾或热水袋在局部热敷,数周之内便可自愈。若是症状较重,特别是皮肤发生了破溃,就应及时到医院皮肤科诊治。

《大河健康报》2013.12.31 文 / 于丹丹

身体情绪热量图网络走红

不同情绪,你的身体热量就不同?日前,一张身体情绪热量图在网络走红,这张图,也跟我们平时的认识差不多,例如害羞脸颊会变红,沮丧感觉心都凉了。看到这张身体情绪热量图,网友们说,害羞时,人犹如奥特曼,感到幸福时,人犹如钢铁侠。

神奇地图:体温也是一种表情

芬兰科学家研究发现,世界各地的人们在产生不同情绪的时候身体各部位的体温也会发生相应的变化,例如,当人们愤怒时,头部和胸部的温度就会升高;当人们心情沮丧的时候,四肢的温度则会首先下降;一个显而易见例子就是,当你感到害羞时,“热点”就会集中到脸上,“出卖”你内心的真实想法。

据报道,这项研究共召集了 700 名来自芬兰,瑞典的受试者,收集了他们面对文字,故事,电影和面部表情所做出的自然情绪反应,同时记录他们身体各部位的温度,并根据温度的高低标上不同颜色,制成一份体温地图。这张图和我们平时的生活体验也的确很类似,愤怒时全身都在燃烧,沮丧时心都凉了。由于高温用红色表示,低温用蓝色表示,有网友形象地总结说:害羞时好像奥特曼,感到幸福时,你

就会变成能量满满的钢铁侠。

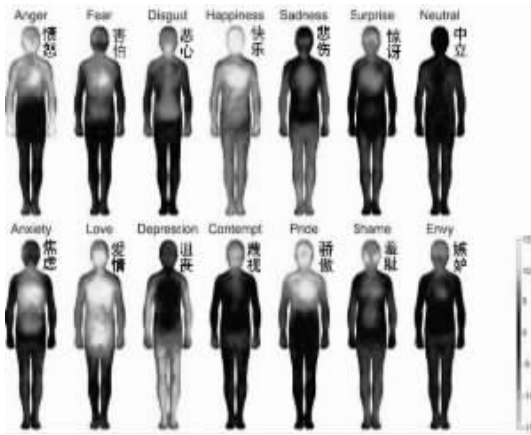
虽然每个人的情绪体温都有差异,但当研究人员将它们统一进行分析后,得到了一系列鲜明的模式,他们希望身体地图有一天能够帮助诊疗情绪障碍患者。

专家解读:通过体温了解病情

通过测量体温来治疗疾病?听起来是个既省事又不会让患者产生痛苦的好主意,那么到底有没有实施的可能性呢?记者采访了江苏省第二中医院治未病中心主任沈佳。

“通过测量体温来反映患者的身体状况和心理状态有一定的科学道理”,沈佳介绍说,情绪变化带动体温变化是一种身体调节的反射,当情绪激动的时候,肾上腺素分泌加快,刺激肝糖原的分解,产生能量,人体基础代谢率上升,体温也随之升高;反之则肾上腺素分泌减少,代谢率下降之后,体温也会随之降低,因此体温在某种程度上是情绪的一种反射。

“但是,人的情绪通常具有很强的主观性,不同的人面对不同外界刺激的反映是有很大差异的,即使是面对同一个事情,产生什么样的情感也受多方面因素的影响,所以简单地通过体温来判断情绪可



能会产生误差,要是面对比较复杂的情况,几种情绪混杂在一起的时候,就更难做出判断了”。

对于芬兰科学家想要通过“体温地图”为情绪障碍患者提供治疗的想法,沈大夫认为是有一定科学道理的,“如果能够收集到大量的数据,将各种体温和情绪对应起来,就能为诊断疾病提供帮助”。同时他也指出,通过各种化验指标尚且不能达到百分之百的准确程度,体温判断毕竟是一种间接手段,只能作为多种综合手段之一,要想独当一面,可能还需要进一步的完善。

《金陵晚报》2014.1.7 文 / 李建明 李花

老做梦到底好不好



经常有人抱怨:“我每天晚上都做梦,也不知道这样究竟好不好?”其实,只要有睡眠就有梦,现代脑科学及睡眠医学证实,无论你有没有感觉,每晚都约有两个小时在做梦,平均会做四五个梦。

上海中医失眠症医疗协作中心副主任施明说,虽然做梦是再正常不过的事,但梦也有好坏之分。所谓“好梦”,一般是指刚睡醒时可能会记住梦的内容,但半小时后就会忘掉的梦。这样的梦并不影响睡眠质量。一般来说,梦的内容因人而异,五花八门,有的与白天的事情相

关,有的与现实没有任何关联,比如约见某个朋友、努力打开瓶盖、与某人对话或者出游等。

做正常的梦,早晨起床后不会感到疲倦,而且精神很好,头脑清楚,有利于身体健康,是保证机体正常活力的重要因素之一。做梦是睡眠的一部分,睡眠具有修复大脑细胞的作用,做梦也有相应作用,比如舒缓神经、促进大脑中代谢产物的排除、增强记忆功能等。白天,大脑辛勤工作了一整天,晚上则通过睡觉做梦来进行自我修复。有生理学家研究发现,经常做“好梦”的人,平均寿命会更长。

“坏梦”分为两种:一种是人们常说的“噩梦”,比如在梦中遇到危险、被人追赶、高空坠落等,惊慌时甚至还会在梦中大喊大叫,并且紧张的梦境一晚上重复好几次;还有一种是通宵做梦,一整晚似睡非睡,早上醒来后浑身乏力,精

神不饱满,甚至有头晕、头痛等明显不适症状。

一般来说,做噩梦常常与人的精神因素有关,虚弱、紧张、受刺激、白天看恐怖片或是有关暴力的新闻,晚上可能会做相关的噩梦。

我国传统的养生之道讲究“先睡心,后睡目”。为了避免“噩梦连连”,要先让我们的心平静下来,然后再进入睡眠状态。因此,晚上 9 点以后最好避免过于兴奋,不要进行卡拉 OK、应酬、网聊、打电话、做策划等大脑皮层比较活跃的活动,可以看看电视剧或听听舒缓的音乐,11 点上床睡觉;晚餐不要吃得太过饱,七八成饱即可,宜清淡,少吃土豆、洋葱等产生气体的食物,不要吃太多高脂肪、高蛋白等会产生酸性物质的食物,以免影响睡眠质量;最好选择轻薄、透气、保暖性好的被子;右侧卧睡最好,仰卧、趴着睡容易做梦。

《生命时报》2014.1.7

秃顶男士好胜心强

日常生活中,我们通常用“聪明绝顶”一词来形容一些优秀的秃顶男士,那么这个到底有没有依据呢?对此,专门治疗秃顶的日本医师佐藤明男给出了答案。

佐藤表示:“男性的荷尔蒙受体愈活跃,那么就更容易吸收男性荷尔蒙二氢睾酮(Dihydrotestosterone,简称 DHT),另一方面,DHT 会令头发的成长期缩短,头发在未能进入完全成熟的阶段就停止生长,长期持续会令毛囊萎缩,新生长的头发变得更幼弱,直到毛囊再不能维持头发的健康生长,形成脱发秃顶现象。”

佐藤还指出:“秃顶的男性通常更具备争强好斗、好胜心极强等特点,这也是他们能够成为优秀人士的关键,实际上,根据我的统计,治疗秃顶的男士中,具有高学历以及高收入的人非常多。”

另外,关于秃顶人士更容易短命的问题,佐藤表示:“过多吸收 DHT 会导致男性前列腺肥大,从而导致膀胱变大,最后膀胱里的尿液会上行倒灌到输尿管、肾盂引起肾积水,肾机能低下以及尿毒症等致命症状。”《大河健康报》2013.12.24 文 / 王欢