

世卫:全球 1/8 死者死于空气污染

世界卫生组织 3 月 25 日说,2012 年全世界共有约 700 万人死于空气污染。空气污染已成为威胁全球环境健康的最主要“杀手”。

数据惊人

世卫组织说,最新一项研究表明,2012 年全球约 700 万人死亡与空气污染相关。这一数据是先前估值的两倍。这意味着,那一年全世界每 8 名死者中,就有 1 名死于空气污染。世卫组织公共卫生和环境司司长玛丽亚·内拉对媒体记者说,这一数据“令人震惊和担忧”。她说:“空气污染现已成为最大的环境健康威胁。这里的空气污染既包括室内也包括室外。这

一问题影响我们每个人,无论是发展中国家还是发达国家。”

世卫组织计划今年年底前发布全球污染最严重的 1600 个城市排名。

污染源

世卫组织说,2012 年全球因空气污染死亡的约 700 万人中,多数来自东南亚和西太平洋地区中低收入国家。其中,约 330 万人死于室内空气污染,约 260 万人死于室外空气污染。

室内空气污染主要原因是使用煤炭、木头或生物质加热炉灶做饭。世卫组织家庭健康专家弗拉维娅·巴斯特莱欧说,妇女和儿童是室内空气污染的主要受害者。

室外空气污染主要来源是汽车尾气、发电站、工农业排放以及居民供暖和烹饪。世卫组织研究发现,一些人口众多的发展中国家地区室外空气污染程度近期急剧升高。

呼吁行动

专家建议,在减少室内空气污染方面,换用清洁型炉灶并加强通风是最简单有效的办法。在降低室外空气污染方面,应提倡使用清洁能源、高效利用能源和改进汽车技术。多拉说,各国有必要重新制定公共交通政策,如巴黎本月早些时候遭遇雾霾天气,实行车辆单双号限行和免费公交政策。 《新闻晨报》2014.3.26

中国孩子比日本矮了 2.5 厘米

我国 7~17 岁男孩的平均身高比日本矮了 2.5 厘米!该信息最早由中国青少年研究中心历时 1 年半的数据搜集与研究分析得出的结论。虽然长高这事儿跟遗传有关,但后天因素也不可忽视。

上海市第一人民医院主任医师李臻教授认为,日本人身高增长加速的首要原因就是重视营养均衡,包括重视早餐。平时他们很注重银鳕鱼的摄入,银鳕鱼中含有的蛋白质及各种氨基酸,其比值和儿童生长发育的需要量非常相近。同时,全日本从幼儿园到初三年级的孩子,每天上午 10 点左右,都能雷打不动地喝上一杯免费的“课间奶”。

促进长高营养是基础,李臻教授建议,想使孩子在春天蹿个个儿,家长不妨给宝宝多吃些富含维生素 C 和维生素 A 以及钙等蔬菜、水果以及豆类制品、蛋、鱼

虾、奶类、瘦肉等动物性食物,还可适量吃些鱼肝油。

运动是促进孩子长高的又一重要因素。日本鼓励中小学生双休日到学校去参加运动,这样会得到一张奖励卡。在这种政策的吸引下,有 60% 的日本中小學生选择在双休日去学校运动,而中国的比例却很低。

个子长高是由于长骨两端的骺软骨不断生长的缘故。而骺软骨生长,一方面要靠身体吸收足够的营养,包括无机盐、钙、磷等;另一方面要靠身体中的内分泌激素,包括生长激素、催乳素和黄体化激素以及性激素的调节。这样,骺软骨不断地生长,人就长高了。

世界卫生组织一项研究表明,儿童在 3~5 月的增高速度是秋冬季节的 2 倍,所以,春季可谓是一年之中长高的最好时机。

按摩“痴呆线”不如搓麻将

最近,网络上热传一篇名为《永远别让父母脚上出现痴呆线》的帖子。帖子中提醒儿女们说,中老年人的大脚趾与二脚趾相邻处若出现一条棱线,即所谓的“痴呆线”,则老人就有患脑退化症的可能性,可以通过按摩脚部反射区防治。

凭借脚掌上的一条皱褶,就能够一眼判断出脑退化症先兆?对于网络上的说法,不论是中医还是西医的专家,都认为这个说法并不可靠,目前还没有相关医学研究证明这可能和脑退化症扯上关系。

浙江省立同德医院精神卫生科副主任医师张滢说,对脑退化症的病因,国际医学上迄今也尚未完全明确,所以还不如做些相对靠谱的事来预防,“比如民间经常所说,搓麻将可以预防早发性痴呆,这个真可以有”。

此外,老年人退休以后,要特别注意别独来独往,多和人沟通,多去扎堆,是好事。在饮食调节方面,要少油少盐,注意保护自己的心脑血管,这也是帮助老人远离脑退化症的一个好方法。

一旦患上这种病,目前无法治愈。浙江省中山医院推拿科主任吕立江教授说,如果带病延年,从中医角度讲,揉捏大脑对应穴位,可以改善病人大脑功能。在脚底下,“跟大脑遥相呼应”的穴位点是大脚趾的趾腹下面的那根线。中医又主张:肾通于脑。所以,按摩脚底心对应肾区的涌泉穴区域,也有助预防大脑功能萎缩。至于按摩方法,吕立江说:“用大拇指点按就可以。若发痒,搓脚底心也可以,刺激肾的反射区。”

《快乐老人报》2014.2.17 文 / 章咪佳

变声期要学会保护嗓子

声音的好坏是由声带决定的。声带是位于喉腔两侧的一对弹性黏膜皱襞,其长短厚薄因人而异。男女儿童期声带长度均为 6~8 毫米,所以发出的声音为童音,童音是分不清男女的。

武汉同济医院护理健康教育部李兰说,青少年在 14~16 岁时开始进入变声期,出现声音嘶哑,局部充血、水肿,音调、音色逐步发生变化。变声期的完成一般需要半年至 1 年时间。一般来讲,男孩的变声期在 13~15 岁,女孩的变声期在 12~14 岁。变声后,男子声音粗犷低沉,音量大而浑厚,这与其声带厚、宽和长度(20~25 毫米)有着密切关系。女子发音尖细,这与声带的窄、薄和长度(15~20 毫米)有关。由此可见,变声后男女音色的区别特别明显。在变声期,应该对嗓子有特殊的保护。

少吃辛辣刺激性食物 辣椒、大蒜、胡椒粉、烟、酒等要尽量避免,以防刺激声带黏膜,引起急、慢性喉炎、咽炎;进食应注意细嚼慢咽,切忌狼吞虎咽,应吃些软质食物和精细食物,不宜吃粗、硬、油炸食物,以防损伤咽喉。因为发音器官主要是由喉头、喉结和甲状软骨构成,这些器官

是由胶原蛋白和弹性蛋白构成。声带也是由弹性蛋白薄膜构成,所以变声期的青少年应吃富含胶原蛋白和弹性蛋白的食物,如猪蹄、猪皮和蹄筋。应摄入富含维生素 B 和钙的食物。维生素 B₂ 和 B₆ 能促进皮肤的发育,也有利于声音的发育,钙质可以促进甲状软骨的发育。维生素 B₂ 含量丰富的食物有动物内脏、鸡蛋、牛奶、豆类,以及油菜、菠菜、青蒜等蔬菜。维生素 B₆ 含量最高的食物为白色肉类,如鸡肉和鱼肉。另外,适量饮水可减少和清除咽喉部的分泌物,从而可减少细菌的滋生,有利于预防咽炎。

注意颈部保暖 尽量不要穿低领衣服,避免口腔、喉部受冷着凉,否则会加重声带肿胀和充血。

加强锻炼 保证睡眠,不要熬夜,每天至少保证 7 小时以上的睡眠。加强体育锻炼,增强抵抗力,提高对上呼吸道感染的抗病能力。

不要高声叫喊 不要过度滥用嗓子高声喊叫或无节制地大声说话,尤其应注意不要经常唱歌。青春期用嗓过度可能导致终身声音嘶哑。 《健康报》2014.3.17

长白头发能防癌吗？



最新的研究显示,生白发并非一无是处——它能降低你患癌症的风险!

据《每日邮报》近日报道,日本金泽大学的研究人员发现,毛囊和人类的 DNA 一样,会受到“外在压力”的破坏。当压力过大时,毛囊中分化为黑素细胞的干细胞就会死亡,头发就会失去乌黑亮丽的风采。

主导该项研究的西村清彦教授说:“细胞内的 DNA 会受到外在条件不断的攻击和破坏,如诱导突变的化学物质、紫外线和辐射等。哺乳动物体内的单个细胞每天大约会遭遇 10 万次的 DNA 破坏事件。如果干细胞分裂过程中出现基因损坏,色素制造的功能就会受到影响,从而导致白头发的生成。”

但是,这项研究的另一成员、哈佛大学皮肤科系的主任戴维·费希尔指出,白发的生成其实是身体的一项自我保护的机制。长白头发表明生成黑色素的干细胞的基因遭到了破坏,并且被清除了。如果这些被破坏了的干细胞没有被清除的话,就会疯狂复制从而形成癌细胞。也就是说,同等压力下,头发变白的人更不易患上癌症。戴维教授同时表示,这项研究的结论并不仅限于此,其他功能的干细胞群的“死亡”或“过早分化”也可能是在帮助身体抵御癌症。西村清彦教授说,这项研究挑战了先前的“细胞自杀论”,“我们的器官每时每刻都在力图摆脱基因突变的细胞群。”她说。

《生命时报》2014.3.24

饥一顿饱一顿 易惹来脂肪肝

小丽今年 29 岁,在一家外企咨询公司上班,由于工作繁忙,很少按时按点吃饭,常常是白天工作间隙用零食充饥,晚上加班到深夜后和同事们一起到餐馆大吃大喝。最近一次单位体检中,身材苗条的她竟然被查出患有脂肪肝,她和同事都非常惊讶。

目前,脂肪性肝病正严重威胁国人健康,并已经成为仅次于病毒性肝炎的第二大肝病,还是导致肝硬化的常见原因。小丽这样饥一顿饱一顿的饮食习惯很容易导致脂肪肝。人体为了维持生命代谢的需要,糖、蛋白及脂肪可以互相转化。比如,在饥饿的状态下,为了维持血糖的水平,机体就会分解脂肪,导致血液中游离脂肪酸增高,大量脂肪酸进入肝脏,导致肝脏脂肪堆积。而暴饮暴食最易导致肝脏脂肪储备能力上升,也会导致营养过剩,在肝脏以甘油三酯形式储存起来,形成脂肪肝。

其次,常熬夜、饮食营养不均衡、烟酒过多等都容易导致脂肪肝。一般上班族都是晚餐吃得晚,吃完直接睡,能量消耗少,长此以往易导致脂肪积累。

预防脂肪肝首先应注意饮食健康,忌暴饮暴食,尽可能避免动物内脏的摄入,晚餐最好早吃。食物品种不要太单一,碳水化合物、蛋白质及脂肪比例搭配要合适,以低糖、低脂肪饮食为主,多吃蔬菜、水果补充维生素。

《扬子晚报》2014.3.10

爱唠叨的女性心脏好

爱唠叨不见得是件坏事。据英国《每日邮报》3 月 13 日报道,英国牛津大学的学者发现,已婚女性死于心脏病的风险要比未婚女性低 28%,这是因为她们有了唠叨的对象。

研究人员对 73 万名平均年龄为 60 岁的英国女性进行了为期 9 年的追踪随访。期间,总共有 3 万名女性患上了心脏病,其中有 2000 人死于这种疾病。在控制了影响人们患上心脏病的其他因素(如年龄、社会经济状况和生活方式等)之后,已婚或有同居伴侣的女性心脏病的发病率为 4%,死亡率也更低。

研究者认为,没有配偶或同伴的女性更孤单,缺少适度的倾诉,可能是诱发心脏病的主要原因之一,因为压力长期不能被宣泄会影响人的健康。此外,来自配偶的照顾和支持不仅可以让她们更早地发现心脏病,更有可能让她们在治疗的过程中拥有良好的心态。

《生命时报》2014.3.25 文 / 陈雪莹

系皮带对付脂肪肝



在对付脂肪肝方面,系皮带的重要性占了 30%。

门诊发现,现在肥胖的男人一般都不系皮带,要系也是宽宽松松系在肚脐下。这样等于没系,对胃毫无约束力,吃多少胃就撑大多少,久之,胃口越来越大。建议早上起来上完厕所后,要把皮带系起来,一定要系在肚脐眼上面,且要系紧一点,比如往里缩一个孔。这和胃部紧缩术是相同道理。吃完饭有了饱腹感,千万不要松皮带。此外,七分饱、七分素也很重要。

《快乐老人报》2014.3.6 文 / 戴健行