

健康鲜知

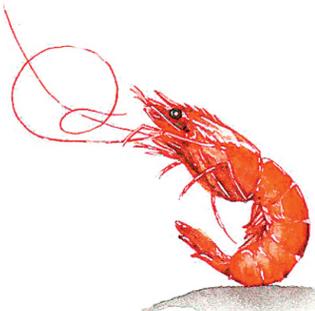
醉酒一次
大脑受损一年

人人都知道喝酒不好,但醉酒后的长期影响却少有人在意。美国华盛顿大学研究人员近日在《成瘾行为》期刊上发表报告说,只要喝醉一次,就会对大脑产生持续一年的影响,此后一年中酒量都会变差,并更易呕吐、昏迷。

研究人员对美国600名大学生进行了研究,对他们21岁生日前一个月和之后一年的饮酒行为进行了跟踪调查。结果发现,这些学生21岁生日当天平均饮酒9.6杯。那一天发生醉酒的学生,此后一年里饮酒量都不高,也更易醉,出现呕吐、昏迷等饮酒后遗症的可能性更大,次数更多。

该研究主要作者伊雷妮·盖斯内尔分析说,一次醉酒就会对大脑造成刺激,使部分机能受损,日后再喝酒时就会产生自我保护。

研究人员认为,很少有人将一次醉酒和其对之后一整年的影响联系起来,但醉酒一次对人体造成的伤害远不止这些。该研究有助于帮助人们意识到饮酒的危害,控制日后的饮酒行为,对公共健康带来长远好处。

这些“虾话”
别轻信

在很多人看来,新鲜虾背上的“黑线”里藏着它的大便,吃虾时不得不花工夫剥掉这条虾线。然而,最近的传言认为,其实虾的粪便并不在虾线里,而是在头部。到底哪个说法是正解?

据武汉市食品药品监督管理局专家介绍,虾的粪便确实是在背部的黑线里,这条黑线就是它们的消化道,所以在吃的时候应该去掉虾线。不过,即使不留神吃下虾线,其实也并无大碍,因为高温烹制的时候也对消化道里的残留物做了高温杀菌,对人体健康没有太大影响。

虾是市民餐桌常客,关于虾也有很多健康方面传言,不少市民表示“看不清楚”。为此,专家拨开这些传言迷雾。

虾=发物?

市民陈女士很喜欢吃虾,最近她做了个美容小手术,朋友提醒她最近别吃虾,因为虾是发物,会影响伤口愈合。

其实,不论是研究还是实际生活中,吃虾和伤口溃烂、不能愈合等并没有关联。虾的蛋白质含量高,脂肪含量少,有伤口的人应该适量吃虾,反而会帮助伤口愈合。所以,只要你对虾不过敏,又是在正规渠道购买,虾没有被什么细菌污染,就放心吃吧。

虾头=毒药?

民间传言,虾头发黑表明重金属超标,不仅虾头不能吃,就连吃虾肉都很危险。事实上,虾头里的重金属含量确实比虾肉高一些,但只要是正规养殖的虾,就不存在重金属超标的问题。

吃虾=吃寄生虫?

不少网络视频里显示,虾里有大量寄生虫。不过,还是那句话:只要是经过高温烹制的熟虾,什么寄生虫都被高温杀死了。

吃虾皮=补钙?

爱养生的市民,做菜、炖汤总会放些虾皮,认为这能帮助补钙。可偶尔不留神,就会满桌子菜都变成虾皮味。虾皮的钙含量确实很高,但是不好吸收。虾皮难嚼,吃进肚子里不太容易消化,吃虾皮补钙还不如多喝点牛奶。所以,放虾皮最好适量。

(本版图文均据新华网)

吃出健康

市场销售牛奶种类丰富 噱头多

牛奶,你喝对了吗?

我们在市面上经常会看见各种各样的奶制品,但并不是所有的种类都可以称为有健康意义的乳制品,其中有一些奶制品让人很难分辨清晰。在营养师眼里,会将乳制品按健康价值的标准来进行划分,分为健康乳制品和其他乳制品,并不是每一个听起来“高大上”的名字都值得我们购买。



健康乳制品

主要包括常见的纯牛奶、脱脂低脂奶、纯酸奶、舒化奶、高钙奶。
纯牛奶:所谓纯牛奶,看配料表中只有“生牛乳”一种。而纯牛奶又分为巴氏奶和常温奶,巴氏奶就是我们通常说的“鲜牛奶”,配方都一样,只是各自的灭菌工艺不同。

巴氏奶是用巴氏消毒法将牛奶在72~85℃进行消毒,杀死可能含有的致病微生物,但不会破坏乳球蛋白、维生素和大部分的活性酶,保质期一般不超过10天,且需在4℃下冷藏保存。

常温奶:是在135~150℃的超高温下,瞬时消毒的牛奶,高温杀

灭全部有害菌,但有益菌也被杀死了。其保质期大多在90天以上,常温保存即可。要说它们谁好,理论上肯定是越新鲜越好,但实际上,营养成分并没有太大区别,只要奶源过关、质控合格,它俩都是好产品,只是满足不同市场需求而已。所以,你完全可以根据自己的需求购买。

脱脂奶和低脂奶:是通过工艺将牛奶中的脂肪降低或者完全除去,但其营养价值是完全不变的。而全脂奶的脂肪含量为3%左右,低脂奶(半脱脂奶)含脂肪1.0~1.5%,全脱脂奶含脂肪0.5%。这对于肥胖者、老年人来说,选择低

脂和脱脂会更好一些。

纯酸奶:就是将牛奶发酵的酸奶,这种酸奶的营养价值和纯牛奶一样,只是用发酵工艺将牛奶中的乳糖变成了乳酸,这对于乳糖不耐受者来说是个福音。但纯酸奶在市面上比较少见,更多的是风味酸奶,它则不属于健康乳制品范畴。

舒化奶:听上去蛮“高大上”,其实就是添加乳糖酶,把牛奶中的乳糖水解了,适合平时一喝牛奶就闹肚子的朋友。除了乳糖外,舒化奶中的蛋白质、脂肪和钙,在营养吸收上并没有任何区别。如果你平常喝牛奶没什么不良反应,那你

可以合理做出选择。

高钙奶:普通牛奶补钙效果就如此好,那高钙奶是不是比普通牛奶效果更好?这是大多数人心中的疑问。的确如此吗?牛奶补钙效果确实好,但并不完全是因为其钙的含量高,而是因为其含有促进钙吸收的蛋白质、维生素D以及良好的钙磷比等。人为的往牛奶里加钙,先不说量的问题,就单纯说吸收,高钙奶中额外添加的钙是碳酸钙或乳酸钙,和牛奶中本身的钙比起来,吸收率并没那么好。每天1~2杯普通牛奶,再加上饮食中的豆制品,已经完全可以满足人体每天对钙的需求。

其他乳制品

牛奶,大多出现在儿童饮品中,其长相好看,口味佳。乍一看,其名字和长相都跟牛奶非常相似,但一看配料表原形毕露:排名第一是水,第二是白砂糖,第三才是牛奶或奶粉。所以,含乳饮料并不是牛奶,其营养成分远远比不上牛奶。

风味酸奶:市面上的酸奶大多属于此类,风味酸奶是对普通酸奶

在配料上进行了改变,让它变得更加吸引人。其主要表现在口感更酸甜,闻起来味道更丰富,更加有丰富多层次的咀嚼感,包装更吸引人。当然这也有利弊,一方面,它的健康价值不如普通牛奶和酸奶,另一方面,如果一个人从来就不喝牛奶、不喝酸奶,那么喝风味酸奶不失为一种选择。

轻轻一抓就出红印
皮肤哪里出了问题?

对于一部分人来说,凸起会在15~30分钟后消失,但是也可能延长到1个小时之久,也有极少数人出现症状后会持续数小时甚至几天。除了出现红色的划痕,皮肤还可能瘙痒、发炎、肿胀。

目前为止,人工荨麻疹的病因尚不清楚,可能的诱发原因有:

1. 药物反应,比如使用了青霉素等抗生素;2. 对疥螨敏感(螨虫的一种,会侵犯皮肤,引起剧痒);3. 身体发生了感染;4. 情绪焦虑不安或抑郁;5. 突然的激素水平改变,比如女性进入更年期时;6. 患甲状腺疾病、糖尿病也可能增加人工荨麻疹的患病风险,但目前其中的关联还不明确。

人工荨麻疹在任何年龄段都可能出现,但在青少年和年轻人中更常见。如果你有其他皮肤状况,比如皮肤干燥或皮炎,可能更容易患人工荨麻疹。此外,任何导致频繁抓痒的皮肤状况都可能增加风险。

应该怎么护理皮肤?

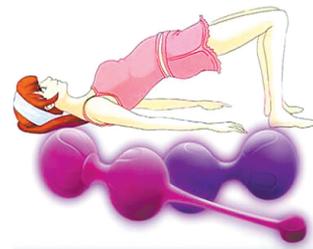
虽然划痕能够自行消失,但搔痒会让人忍不住抓挠皮肤,还会让我们

你是否有过这样的体验:感觉皮肤有点痒,轻轻抓一下就出现了非常明显的红印子。如果有,别沮丧,你并不孤单,这种情况累及1.5~5%的人群。出现这种情况是皮肤生病了吗?生活中该怎么护理皮肤?

皮肤上能“写字”“画画”

这种搔抓或用笔杆等钝器划皮肤数分钟后,皮肤上出现红色、条状、不过分延伸的凸起的情况被称为人工荨麻疹,又叫做皮肤划痕症,是荨麻疹的一种。

健康提示

做点小运动
痔疮绕着走

痔疮是由于肛门部位的静脉曲张,血液回流不畅所致。常可见大便出血、肛门疼痛、坐下不能、行走困难。习惯性便秘,腹内压力增高,直肠肛管慢性感染,年老体弱或长期疾病所致营养不良,长期饮酒及喜食大量刺激性食物均可导致痔疮发生。“十人九痔”的说法虽说有点夸张,但痔疮的发病率较高是事实,且有随年龄上升而呈发生率渐增的趋势。这里介绍一种以提肛为主、配合躯干和肢体活动的体育疗法,可以改善或消除病症,起到有痔可治、无痔可防之功效。具体方法如下:

腹式呼吸 取仰卧位,全身尽量放松,双手重叠置于小腹上,做腹式深呼吸,呼气时腹部鼓起,吸气时腹部凹陷。重复10~20次。

提肛运动 站立,全身放松,将臀部及大腿用力夹紧,吸气,舌顶上腭,同时肛门逐渐用力向上提,收紧,然后呼气,全身放松。每日早晚各做10次。

抬举骨盆 仰卧屈膝,使脚跟尽量靠近臀部,两手放在头下,以脚掌和肩部做支点,使骨盆抬起,吸气,同时收缩肛门,放松时呼气。每日做1~3次,每次重复20下。

两腿蹬踏 仰卧位,两条腿轮流屈伸,模仿骑自行车动作,先慢后快,每次做2~3分钟后,再举腿由内向外画圆圈10次左右。

按揉肚脐 仰卧在床上,松开腰带,屈曲两膝,两手搓热后,左手平放在肚脐上,右手放在左手手背上,以肚脐为中心,顺时针方向按揉,开始轻一些,以后逐渐加重。每日2~3次,每次按揉20转。

以上方法不要求每次都做完,可结合自己情况任选其中一至两项练习,可交替进行。每天坚持做30分钟,定能收到满意效果,但重度痔核脱垂、发炎水肿或有肛裂患者不宜进行。

频繁刹车很伤腰

现在由于开车而导致的腰伤越来越严重,总的来说,主要是由以下两个习惯引起。

坐姿太靠前或靠后。开车时座椅太靠前,四肢的活动空间就会减少,肘关节及膝关节处于极度弯曲的状态,四肢及腰部肌肉也会处于持续紧张状态,时间长了容易造成四肢及腰背肌肉酸痛。而如果座椅太靠后,四肢则需要努力伸向方向盘及踏板,躯干前倾度也势必加大,增大了腰椎间盘的压力,时间长了也容易引发椎间盘突出和肌肉劳损性损伤。

建议:座椅面应略微后倾,使驾驶员在垂直坐姿的情况下,椅背顶部靠枕调整至与枕骨2~3拳的距离。而座椅的前后调节一般以驾驶员双臂握方向盘时,肘关节屈曲呈50~60°最合适。此外,在腰部可以垫一个2~3寸厚的腰垫,不但符合腰椎的生理曲度,还可以对腰部有一定的支撑作用,避免悬空。

频繁急刹车。行车过程中急刹车时,惯性及冲击力会使司机身体向前急冲,此时颈椎也会随之向前猛地屈曲,之后又弹回原位,长此以往便容易形成“摇摆伤”,导致腰肌劳损、筋膜炎,甚至腰椎间盘突出及腰椎滑脱。

建议:尽量避免急刹车,连续行驶一小时就要休息10分钟,下车活动一下腰部,促进全身血液循环,放松腰背部肌肉。对于已经有下腰痛或椎间盘突出症的患者,要避免长时间驾驶,驾驶时务必佩戴较坚硬的腰围,在颠簸不平的路况下应尽可能减速行驶,以免加重腰椎间盘突出。

