

微信朋友圈盛行养生话题

专家解读健康传言的真假

■ 本报记者 侯赛

沐浴露易诱发乳腺癌,喝隔夜茶致癌,晚上锻炼等于慢性自杀……近年来,微信朋友圈作为信息的“集散地”,各式各样的健康小贴士令人眼花缭乱。一些说得信誓旦旦的“微健康”信息,你对此了解多少?你怀疑过它们的可信度吗?记者近日邀请专家一一解读,让大家看清那些曾经“疯传”过的健康谣言。

传言一:

沐浴液易诱发乳腺癌?

去年,一则有关“沐浴液诱发乳腺癌”的网帖在微信朋友圈里传得火热。网帖称,沐浴液中含有一种防腐剂,长期使用恐诱发乳腺癌。
专家解读:
海口市人民医院皮肤科专家王泉江表示,沐浴液这种日化用品,本来就处于碱性的化学环境里,表面的活性剂主要是用于起泡。沐浴液中,起到保鲜和防腐作用的防腐剂,需要的剂量很少。既然被有关部门批准作为添加剂,说明其毒理和病理检测结果是合格的。
王泉江认为,沐浴液的用量和用法也很重要。如果平时擦完沐浴液立即冲洗,通过皮肤吸收、进入体内的防腐剂数量非常有限,几乎可以忽略不计。但如果大量、多频次地使用,沐浴液长时间地停留在皮肤表面,长此以往,毒素在体内积累过多,可能会对健康造成一定影响。

传言二:

隔夜茶致胃癌、肝癌、食道癌?

去年年初,网上出现“隔夜茶不能喝”,饮用将导致人患上胃癌、肝癌、食道癌等癌症的说法。这种说法的依据是:茶叶经放置过夜后,其中的一些二级胺类物质可以转变成致癌物——亚硝胺。
专家解读:
海南省中医院保健科专家符光雄表示,二级胺类物质并非茶汤中所特有,而是广泛存在于很多食物中,尤其腌腊制品中含量最多。即使是“隔夜茶”,人们从茶汤中摄入的二级胺类物质数量也极为有限,远低于人们从任何一种主食或蔬菜中摄入的量。尽管“隔夜茶”中可能含有亚硝胺,但其含量并不比其它食品中的含量高,根本不会产生如此巨大的危害性。
符光雄表示,茶汤在长时间放置的情况下,存在滋生有害微生物的可能性,可能导致茶汤变质。从营养角度来说,为了充分发挥茶叶的营养价值,还是提倡现泡现饮,尽量避免喝“隔夜茶”等放置时间过久的茶。



传言三:

晚上锻炼等于慢性自杀?

许多上班族会选择晚上跑步。但近年来,网上有一种说法,晚上锻炼等于慢性自杀。这让许多晚练一族免不了人心惶惶。
专家解读:
符光雄介绍说,早晨刚起来时,人体各脏器的运转仍处于较低水平,这时候锻炼,对于心血管功能比较脆弱的人来说是较危险的。而人的活动能力在晚上被充分开发出来,这时候跑步,身体更容易适应运动节奏。
最新研究表明,清晨空气中二氧化碳指数最高,而且前一天悬浮在空中的尘埃也并未完全消失,这时候运动远不如晚上的环境好。另外,晚上适度运动产生的轻微疲劳感需要香甜的睡眠来解除,这就使得运动后的睡眠质量大大提升。根据美国运动医学会的建议,晚上跑步健身,最好坚持一周3次以上,每次30—60分钟。

传言四:

榴莲+酒=砒霜?

去年,一名年轻男子在泰国旅游时吃了很多榴莲,加之同时饮酒,结果引发心脏病猝死。之后便流传榴莲加酒可能导致酒精中毒,诱发休克或死亡的传言。
专家解读:
符光雄告诉记者,只要不存在食品及个体对某种食物过敏等问题,任何食物的适量摄取与搭配都不会导致人体中毒或致死。日常生活中,酒与榴莲一起食用者大有人在,若真能导致中毒或死亡,早已人所共知。即便榴莲中的硫化物可以导致乙酰胆碱酶降低,充其量也就使人易醉酒而已。
此外,榴莲中含有大量硫化物的说法也并不准确。硫化物主要来源于食物中的含硫氨酸,如蛋氨酸、胱氨酸。榴莲中的含硫氨酸含量极少,每百克不到3毫克,而每百克大米含硫氨酸约300毫克。既然大米等食物与酒同食能相安无事,榴莲与酒同食又怎会中毒死亡?
医生表示,传言中吃榴莲又喝酒而亡的小伙子,死因不能归咎于榴莲对醉酒的“催化”作用。导致酒精中毒的原因是酒精摄入量,而不是说榴莲非致致量的酒精“威力”放大。此外,也不排除有人对榴莲有严重的过敏反应,患有心脑血管疾病,或者喝酒前服用药物,导致食后猝死。



食品包装内干燥剂安全隐患莫忽视

海苔、饼干、月饼、膨化食品,如今,在各类定量包装的食品中,一般都会放入小包装的干燥剂,以降低包装物中的湿度,防止食品吸潮变质。然而,尽管人们对于包装食品中的干燥剂都有“不能食用”的认知,在打开包装食用时一般也会将它丢弃,但在日常生活中,由于儿童好奇心强,食用了包装袋内的食品后,对干燥剂的性能并不熟悉,因误用、误食造成的意外伤害日益增多。
儿童是食品干燥剂的主要防范人群,为孩子远离有安全隐患的干燥剂,专家提醒家长们,在给孩子零食吃时,一定要把里面的干燥剂取出来,放在远离孩子的地方;同时,家长应叮嘱孩子远离干燥剂,不要玩干燥剂,不要将干燥剂投入水中,以免造成伤害。
如果误食了氯化钙成分的石灰干燥剂,容易引起食道烧伤或者胃溃疡,应尽快喝水或牛奶稀释、催吐,以减少体内的吸收;但喝水也不宜过多,以免造成呕吐再次灼伤食道,成人一般在120—240毫升,儿童按每公斤体重10毫升计量,总量不超过200毫升;若是不小心皮肤沾染了石灰干燥剂,则需要大量的清水冲洗;一旦有石灰干燥剂溅入眼里,更应立即用清水冲洗至少15分钟以上。
对于大人们来说,关键是要尽到自己的教育监管责任,让孩子们远离它,不误用、不误食,即可避免悲剧的发生。
(据北京青年报)

贪吃“麻辣烫”可以是癌前警报



专家之言

贪吃“麻辣烫”或者水煮鱼之类而得癌的例子,笔者听到的不止一个。患者一般都是年纪不大的人,大多是在嗜食这些食物几年之后发现了癌症,以胃癌、食道癌为多,于是大家便认定,“麻辣烫”之类的能致癌。
其实,与其说是“麻辣烫”致癌,不如说是已经有了癌症趋势的人,特别喜欢吃“麻辣烫”之类刺激性的食物,嗜食“麻辣烫”可以是致癌因素,还可以是癌症警报。

早就有研究发现,得了食道癌的人,之前多有嗜食辣的、烫的食物的特点,这些刺激性食物加速了食道表皮发生癌变。但是,为什么别人觉得烫得难以咽下的食物,他们会吃起来很舒服?包括吃“麻辣烫”的人,大多是越辣越烫越过瘾。因为他们的食道、胃的粘膜觉得凉,吃了热的烫的才能缓解,而只有当细胞的能量供给不足的时候,局部的组织才会觉得冷,只要能量不足,细胞的代谢过程就要出错误,这个错误就是癌症。
消化道粘膜其实是很嫩的,总会受到损伤,慢性的炎症就是损伤的结果,这个时候就要修复,当炎症总是存在,修复得太频繁时,因为修复而消耗的能量就供应不上去了。缺少能量供应的细胞,在代谢过程就要变性,由原来的正常细胞变成癌细胞。所以,很多消化道癌症病人,之前都有慢性炎症的历史,如慢性食道炎、慢性胃炎、慢性肠炎、慢性肝炎等,而这些慢性炎症的人,一个共同特点就是:有问题的部位很怕冷,比如总得穿背心护着肚子,遇到冷风冷饮就难受,而吃热的,甚至是烫的食物,能使这种不适明显减轻,而后者也就是嗜食“麻辣烫”者的生理需求,因为“麻辣烫”可以帮他们已经有病的局部补充能量。
从这个意义上说,嗜食“麻辣烫”或者嗜食热得烫嘴的食物不是简单的嗜好问题,甚至可以说是局部组织缺少能量,正由正常组织向癌转变的征兆。如果你是老胃病、老肠炎,不妨吃点“六味地黄丸”。“六味地黄丸”是中医的补肾药,肾虚在一定程度上就是身体的能量不足,这个能量不足可以是全身的,比如老年人,特别怕冷;也可以是局部的,比如胃炎患者的胃感到凉或者遇寒后不舒服,这就是局部的肾虚。能补肾的“六味地黄丸”可以补充能量,不仅能减轻全身怕冷问题,还能抑制甚至逆转因为局部能量不足导致的细胞恶变问题,所以也是这些慢性炎症病人防止“癌前病变”出现的预防用药。
(佟彤)

心理疾病切莫讳疾忌医 及时疏导可以治愈

经常遭遇失眠、焦虑、烦躁等状况时,你可能心理出现了障碍,应该自我调节或去看心理医生了。
海南省平山医院心理科主任范春玲表示,“大多数人对心理疾病往往避而不谈,一旦别人说自己得了心理疾病,内心就会非常痛苦,即使心理真的有问题,也不敢到医院寻求帮助,这是对心理疾病的一种偏见。”
范春玲说,心理疾病和感冒一样,任何人都可能中招,也可以痊愈。心理疾病不是突然之间发生的,往往是生活中很多压力没有及时疏导和释放,超过自身的心理免疫力后逐渐形成。
26岁的小李是一名白领,好胜心强,追求完美,与女友分手后,渐渐出现身体不适、头痛、濒死感等症状。反复检查后,他被诊断为“神经官能症”。大学毕业,小李在广州工作一周就无法

坚持,回家彻底治愈再去工作,多方诊治未果。到平山医院后,心理医生对小李进行积极引导诊治。两月后复诊,小李心理状态恢复良好,找到一份酒店的餐饮服务生工作。6个月后复诊,小李已考上公务员,投入到新工作中。
陈大球说,遇到心理问题不可怕,但要引起重视,不要讳疾忌医,任其发展,一些人的抑郁症、精神分裂症就是从小的心理疾病慢慢发展恶化形成的。能自我调节最好,如果较为严重,建议去找专业心理医生咨询,并做对应治疗。
据介绍,该院对心理疾病患者的治疗方法很多,譬如让患者服药、多运动,听音乐、旅行,跟要好的朋友倾诉,释放内心的压力。范春玲重点向记者介绍了沙盘疗法等。沙盘疗法是国内外一种成熟的心理治疗方法和体系,通过让

心理疾病患者自我选择一定的沙具,按自我的意愿将其放于沙盘上,组合成一定的图形。医生在这个过程中相互引导、交流,让患者在“自由、安全、保护、共情”的环境下,得到最大的治疗效果。
“来咨询的患者多数可以通过医生指导,进行自我心理危机干预,采取明确有效措施,最终战胜心理危机,重新适应生活,少部分需要住院治疗。”范春玲表示,对待心理疾病患者,要多鼓励,营造轻松氛围让他们想起开心愉快的事,慢慢忘掉烦恼。



保健贴士

糖尿病患者 冬季养护“三字经”

都说年关难过,糖友在寒冷的冬日如何保养身体、控制血糖呢?这里我们总结了一个“三字经”,供广大糖友参考。
多保暖,少外出。寒冷的天气会刺激交感神经,使得血糖升高。若糖友伴有血压升高、冠状动脉痉挛,还容易诱发脑卒中、心梗等严重问题。因此,寒冷的冬季糖友应减少外出,如果外出要尽量减少在外停留的时间,并注意防寒保暖。
适运动,勿空腹。运动能让血糖下降,提高机体抵抗力,因此糖友冬天也要适当锻炼身体。建议餐后1小时左右开始,注意勿在空腹时运动,以免发生低血糖。另外,强度要适量,以微微出汗为好。
冬进补,算热量。俗语说“冬令进补,春来打虎”。冬令进补,能调节生理功能、增强体质、提高抗病能力。糖尿病患者也可以进补,不过要注意控制总热量,食物多样化以及营养均衡的原则,合理分配好各种营养素的比例,不能认为是进补佳品,就随便吃,以免造成代谢紊乱。
(宗和)

久咳不愈 警惕支原体感染

如今,“感冒”不再是持续一周的自限性疾病,不认真对待可能会付出惨重代价。即便认真对待,有很多人还会遗留咳嗽的症状,迁延2到4周。支原体肺炎广泛存在于全球,容易在学校、幼儿园及军队等人员密集的环境中集中发病。支原体感染的潜伏期为1—3周,发病形式多样,多数患者仅以低热、疲乏为主,部分患者可出现突发高热并伴有明显头痛、肌痛及恶寒等全身中毒症状,多被误诊为“流感”。
血清特异性抗体检测仍是目前诊断支原体肺炎的主要手段。大环内酯类抗生素、氟喹诺酮类药物、多西环素及米诺环素等四环素类抗生素是治疗支原体肺炎的常用药物,疗程通常需要10—14天。但应特别提醒注意的是,青霉素及头孢类药物无效。
以前支原体感染以儿科多见,现在成人中也屡见不鲜。
如果患者自己久咳不愈,而全身状况尚好,周围家人、同事有丛集性发病也可到医院建议医生给自己进行筛查。绝大部分支原体感染患者预后较好,但个别重症患者也有生命危险。
(据北京青年报)

别把孩子口角炎当上火 可适当补充维生素B预防

入冬了,气温逐渐下降,许多父母更多地把注意力放在宝宝穿衣保暖的问题上,预防感冒。冬季的干燥也更容易使孩子患上口角炎。
口角炎患儿增多,典型的症状包括嘴唇、口角干裂,同时伴有烧灼和疼痛感。当孩子口角干裂时,家长应嘱咐孩子不要经常去舔嘴唇。孩子发生口角炎后,可涂抹含抗菌素的软膏,每天涂抹2—3次。也可外搽鱼肝油、橄榄油,同时记得要让孩子多喝水。专家强调,发生口角炎,创面结痂时,不要强行撕掉干痂,应让其自愈后脱落。
冬季是儿童口角炎的多发期。与其让口角炎影响孩子的正常生活,不如积极从以下方面预防:
平衡饮食:冬季水果、蔬菜的选择相应较少,加上部分孩子偏食、挑食,可能使水溶性B族维生素缺乏,也会导致或加重口角炎。可多给孩子吃些富含核黄素(维生素B2)的食物,如动物内脏、瘦肉、鸡蛋、牛奶、大豆、胡萝卜、绿叶蔬菜等,可在一定程度上帮助减轻口角炎发展。
保持面部清洁,戒除不良坏习惯:教育孩子不舔嘴、不吮手指,可以有效避免把唾液微生物带到黏膜、皮肤裂口中引起感染。而且养成每天清洁口腔的卫生习惯,可以减少细菌在口内滋生。
(久慕)

女人经量过多 应警惕5种病

女性正常的月经出血量应该为20毫升—60毫升,超过80毫升则为月经过多。用卫生巾的用量来估算,正常的用量是平均一天换四五次,每周不超过2包(每包10片的量)。如用3包卫生巾还不够,而且每片卫生巾都是湿透,就属于经量过多。
1.由于卵巢雌激素分泌过多,长期刺激子宫内膜使其增生超过正常厚度,因此脱落时出血量增多,如无排卵性功能性子宫出血。
2.女性经量过多可能是子宫肌瘤。子宫内膜出血是子宫肌瘤的主要症状。如果月经突然变得不规律,或有以下几种情况之一,应提高警惕:月经过多,出血有周期性,常伴有经期延长;月经周期缩短,月经量多;不规则出血,月经失去正常周期性,经量时多时少,淋漓不尽,持续时间长。
3.生殖器官的炎症。阴道出血量多伴随下腹部或腰部疼痛,阴道分泌物增多,颜色或气味异常,发热,小便频繁并疼痛,就要考虑发生了生殖器官的感染。
4.宫颈肥大。宫颈肥大是慢性宫颈炎一种,主要症状有月经过多,白带多呈脓性,痛经,下腹及腰骶部坠痛,或有尿频、尿急、尿痛及性生活出血等。严重的可引起子宫内膜炎、输卵管卵巢炎、输卵管粘连,导致不孕,增加诱发宫颈癌几率。
5.血液病。如:白血病、再生障碍性贫血、血小板减少性紫癜、恶性贫血等。
(宗和)