



现在,越来越多的人开始注重健康,但是真正能做到健康生活的却少之又少。其实,没必要每篇养生文都要照做,只需要制定几个小目标就可以让身体保持较好的状态。

为此,小编也整理了几项简单又容易坚持的健康清单。新的一年,对自己的健康更用点心。

新年,来一份健康清单

健康新知

美国药管局宣布 禁用有粉手套

16日,美国食品和药物管理局正式宣布,在全美禁用医用有粉手套。

医用手套分为无粉和有粉两种,其中有粉手套可以方便医生穿脱。手术手套用粉,最早为石松子及滑石粉或二者的混合物,后期临床发现滑石粉会导致腹膜结节以及肉芽肿,基本已经停止使用。1947年开始使用植物淀粉作为手套润滑剂以来,一直沿用至今。

美国药管局表示,有粉手套具有较大的危害性。比如,天然胶乳手套使用的气雾化粉末可能会引起呼吸道过敏反应。此外,医用有粉手套使用的粉末还与一系列严重副作用相关联,包括严重气道炎症、伤口炎症以及阻止手术伤口正常愈合的术后粘连等。这一禁令将适用于手术用有粉手套和检查病人用有粉手套等。

据医学之声

七成疾病 与情绪有关

据统计,目前与情绪有关的病已达到200多种,在所有患病人群中,70%以上都和情绪有关。

不同的情绪对应着不同的身体疾病。比如恐惧、焦虑会导致腹部疼痛;批评、内疚引发关节炎;压抑导致哮喘;经常愤怒的人容易有口臭,还爱发生脓肿;恐惧会引发晕车和痛经。

胃肠道被认为是最能表达情绪的器官。比如胃溃疡和十二指肠溃疡,全球约有10%的人一生中患过该病。很多人一遇到紧张焦虑的状况就会胃疼或腹泻,压力大的时候根本吃不下饭。司机、警察、记者、急诊科医生等患胃溃疡的比例最大。

其次是皮肤。紧张时头皮发痒,烦躁时头皮屑增加,睡不好狂掉头发,还有反复无常的荨麻疹、湿疹、痤疮,都可能是长期不良情绪带来的后果。

第三就是内分泌系统。女性的卵巢、乳腺,男性的前列腺最容易受到不良情绪的冲击。

大量临床医学研究表明,小到感冒,大到冠心病和癌症,都与情绪有着密不可分的关系。充满心理矛盾、压抑,经常感到不安全和不愉快的人,免疫力低下,经常感冒;经常忍气吞声的人得癌症的几率是一般人的三倍。据《人民日报》

减重 减腰围

美国科罗拉多大学健康科学中心的詹姆斯·希尔博士研究指出:每天减少100卡路里的热量摄入,再通过锻炼消耗100卡路里,

一年就能减重10-20斤。100卡路里热量的食物相当于:3块巧克力饼干、1块巧克力蛋糕、100克香蕉、1/4份方便面、1份米饭。能

燃烧100卡路里的行为包括:用吸尘器收拾屋子20分钟、散步24分钟、慢跑11分钟、游泳13分钟、连续瑜伽30分钟。

平衡 膳食

保证规律的三餐,别饿肚子,也别吃太多,少盐少油。参照国家卫计委发布的《中国居民膳食指南(2016)》,

每天摄入谷薯类食物250-400克;膳食中碳水化合物提供的能量应占总能量的50%以上。

多吃蔬果、奶类、大豆,尽量餐餐有蔬菜,深色蔬菜占1/2。适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉,但烟熏和腌制肉类少吃。

拒绝 久坐

久坐很容易导致腰背肌功能差,长此以往会加速腰椎椎体退变,表现为腰痛、腰部曲线变化等。中年人久坐还容易加速膝关节

骸骨退化,关节变差;老人缺乏腿部锻炼,会时常感到腿脚软、没力气。因此,尽量减少久坐时间,每小时起来动一动。工作

之余,尝试“小飞燕”动作。每周至少进行5天中等强度身体活动,累计100分钟以上;坚持日常身体活动,平均每天走路6000步。

戒烟 限酒

烟和酒已被列入致癌物清单,吸烟对健康的伤害众所周知,不是生活必需品,早早戒掉。而酒作为助兴工具之一,莫贪多。

“晚上不睡,白天不起”成了不少年轻人的生活写照,长期这样的熬夜状态不仅会早衰,还可能存在更大的健康隐患。

少熬夜、不贪睡,少点咖啡因,正确适量地服用安眠药,逐渐培养早睡早起、一夜好眠的健康睡眠习惯。

自我 监测

为了自己和家人,学会使用一些基本的家用医疗仪器,比如血压计、血糖仪

等。即便身体没有出现症状,也定期给自己和家人的身体状况做个监测。

同时,如果是需要长期服药的患者,不随意调整药物用量,也不擅自停药换药。

定期 体检

体检是为了尽早地发现和及早地控制常见病,多发病,不要认为前一年的体检没有问题

就对健康置之不理,每年的正规检查很有必要。对于有条件的群体,除

了重点项目外,还可以根据自身情况做专项检查,包括癌症筛查。

保持 乐观

由于工作或生活的压力,很多人容易出现忧虑、消极等状态,甚至引发抑郁。

学会调节情绪,保持乐观心态,不钻牛角尖,不发脾气,和家人、朋友和睦相处,

寻找爱好,增加生活乐趣,你会发现,生活并没有想象的那么糟。 本报综合

身体密码

做放射检查脱胸罩 女性该拒绝吗?

不少女性去做影像检查时,常被要求脱掉衣服,甚至内衣。这样的尴尬该听医生的还是合理拒绝呢?

据介绍,医生要求女性做胸部正位片时除去胸罩,主要考虑到内衣的扣子和钢圈等体外异物会跟要观察的骨头和肺重叠,如果刚好这些部位有病灶,这些体外的异物就会遮挡了病灶,导致漏诊及误诊。比如拍肚子的的时候要包括部分的下胸部。此时,女性胸罩后面的扣子就很容易与胸椎重叠,如果这个骨头有问题,可能就看不出来了,导致漏诊。

所以对于女性患者,拍胸片及腹部X光片胸罩必须要去除。

对于CT检查,原理是一样的。拍哪个部位,哪个部位就不能有金属的东西。比如口咽CT扫描,有金属假牙的需要摘下来,不然就有金属伪影。

而磁共振检查却是完全不同的概念。磁共振机房里有一个巨大的磁铁形成的磁场,利用磁场脉冲使人体组织内进动的氢核(即H+)发生章动产生射频信号,经计算机处理而成像。由于机房里的巨大磁铁存在,所以凡是带有磁性的和金属的物品都不能进入机房,比如银行卡、钥匙、耳环项链等等。如果带进去了,银行卡会被消磁,而金属的物品会被吸到机器上,拔不下来,这时候需要整个机房断电,使机器消磁。重新调试后,机器才能重新使用,这个过程,损失巨大。需要特别注意的是,体内有金属植入物的患者尽量不要做核磁共振,不然会引起体内的金属植入物移动,导致软组织损伤。

所以磁共振检查,需要患者把所有衣服换下来,并且要告知医生有无金属植入病史。 记者 阙乐乐

吃一包方便面 要32天才能排毒?

有关“方便面有毒”的说法,多数人也不是第一次听说了,无非是因为方便面里有食品添加剂。

方便面之所以“方便”,是因为油炸好了泡一泡就能吃。但油脂很容易氧化,氧化之后口感和品质都会大打折扣,甚至会有一股“哈喇味”。为了不让你吃到变味的面条,通常厂商就会加入一些抗氧化剂。

不过国家是允许用食品添加剂的,至于用多少,怎么用都有讲究,不是加得越多效果越好。所以,只要是合格的产品就可以吃。

但是需要提醒的是,虽然方便面无毒,但是常吃也不好,因为营养不均衡还容易让人长胖。 据丁香医生

2016年五大水果谣言不要信

腾讯公布数据显示,在2016年1-11月朋友圈谣言中,21%与食品安全有关,其中各种水果内容是朋友圈转发最多的食品谣言之一。

无籽水果用避孕药培育

无籽水果中大部分为天然无籽品种,另一部分则是通过人工杂交培育、使用合法植物生长调节剂等进行无核化处理。

国内登记批准使用的植物生长调节剂共38种,大多数植物生长调节剂在使用后3-10天内可以完全降解,即便农民在种植时超规、超量使用也在安全系数控制范围内,远达不到有害剂量。

柿子不能与N种食物同吃

柿子与其他食物相克并没有足够的科学依据。根据陕西农林科所的检测结果,6月中旬采摘的柿子单宁含量

为4.09%,到10月中旬,含量已经降到了0.26%,也就是说,食用成熟柿子不用担心这些问题。

柿子中富含大量果胶,单宁,在空腹大量进食后会在胃酸作用和胃肌机械辗转下产生凝块滞留胃中,形成植物性胃石。

草莓打膨大剂可致癌

膨大剂作为一种植物生长调节剂,学名为氯吡苯胺,属于农业部登记批准使用的农药品种。

草莓的个头与很多因素有关,通过杂交选育,疏花疏果都能得到果实更大的草莓。而某些异常大的草莓确实存在使用膨大剂的可能,不同浓度的膨大剂会提高或降低草莓的总酸含量,但并没有“致癌”那么恐怖。

荔枝泡药水引发手足口病

目前,荔枝产地及疏环节中,较常采用的是柠檬酸加食盐兑水浸泡的方式,可

将保质期延长至7-15天。此外,荔枝采摘后也有采用漂白粉和二氧化硫气体熏蒸的方式来保色保鲜,对这类荔枝人们要谨慎购买。

柠檬加食盐混合冰水浸泡的方式能降低荔枝外壳表面的真菌,并让果皮处于微酸环境中,延缓其变色,这种手段较为“绿色”。

猕猴桃涂防腐剂138天不烂

利用1-甲基环丙烯果疏贮藏保鲜技术,可以抑制猕猴桃释放乙烯,使其长时间保存。使用保鲜剂并不能对猕猴桃的VC、可溶性固体物、酸含量保持更好的效果,因此专家建议从经济成本考虑可以不使用保鲜剂。

猕猴桃在0度冷藏条件下可以放置6-8个月不变质,不用添加防腐剂。长时间室温下不腐烂的猕猴桃,有可能进行了特殊保鲜处理。 宗禾

