



## 橄榄油可以帮助预防心脏病

科研人员发现,吃的橄榄油越多,患冠状动脉疾病的风险就越小。

现在一些科学家在着手做的新研究,是想要了解相比普通的低脂饮食,富含橄榄油的地中海饮食是否可以更显著地降低心脏病复发。

总的来说,专家们已经确认橄榄油有抗氧化和抗炎的效果。2015年,《JAMA》(美国医学会杂志)上刊登了一篇针对年长女性的研究,结果吃富含橄榄油的地中海饮食的女性组患乳腺癌的风险有所降低。

## 全麦面包与颜色深浅无关

尽管大部分白面包使用的是精制面粉,食用纤维和营养物质大量流失,但全麦白面包倒是跟通常的全麦面包营养价值一样,只不过颜色没有那么深。

不管你是喜欢深色还是浅色的全麦面包,都要记住一点:真正的全麦面包应该包括麸皮、糠及胚芽这三种成份,否则就是耍流氓。

## 洗热水浴也会让人生病

热水浴池是细菌最喜欢的沃土。美国疾控中心在2016年发布了一个报告,该机构对超过8.4万个公共游泳池(包括热水浴池)进行检查,结果其中有八分之一的场所因为违反了卫生和安全法规必须关闭,最常见的原因是池水酸碱度或投放的消毒剂浓度不合适。

公共泳池和热水浴池爆发疾病,最主要的原因是隐孢子虫肆虐,这种寄生虫可引发胃肠道疾病,而且对消毒剂的耐受性相当高。不过,这并不是说你就要和热水浴池与公共泳池挥手作别,只要尽量不喝里面的水就好。

本报综合

膝部是承担3倍体重的关节,如果存在O型腿,膝部内侧的负荷会加重,置之不理的话,膝部会导致严重变形。而由于膝关节面受力不均,早期可有酸胀不适等感觉,后期可能出现疼痛等症状,另外对踝,髌,腰,颈等也有不良的影响。

同时,由于下肢力线多数是偏移的,也会给腰部带来较大的负担,出现脊柱侧弯,各椎体小关节会发生紊乱。周围软组织损伤,久之会引起疤痕粘连,导致神经和血管卡压,腰腿疼的发生率会上升。

此外,存在O型腿时,腿部肌肉平衡通常会被打乱,尤其是臀部下方,外侧和大腿内侧的结缔组织

易堆积,出现皮肤不光滑,不细腻,凹凸等情况,如同桔皮一样。

有三种防范可以帮助矫正O型腿。

**压腿:**分为压前腿、旁腿和后腿三个内容。压前腿主要修正腿型;压旁腿可以练习腿型和胯部,以及侧腰肌;压后腿可以练

# 三招矫正O型腿



脚尖脚跟对齐两腿分开,腿的内侧向上,两个脚跟靠近身体。

易堆积,出现皮肤不光滑,不细腻,凹凸等情况,如同桔皮一样。

有三种防范可以帮助矫正O型腿。

**压腿:**分为压前腿、旁腿和后腿三个内容。压前腿主要修正腿型;压旁腿可以练习腿型和胯部,以及侧腰肌;压后腿可以练

习腿型、臀部以及腰背肌。

**挺直腰背坐立:**坐在床上,背伸直,切记腰要挺起来;弯曲膝盖,脚掌对脚掌,脚尖脚跟对齐放在床上,两腿分开,腿的内侧向上,两腿膝盖朝向外侧,两个脚跟靠近身体。双手抓住相对好的脚掌,使劲让两腿膝盖往下用力,同时保持腰和背的直立。

**经常做夹紧动作:**不管是在站立或者坐公交、地铁的时候,只要有空,就可以用力夹紧双膝,一天次数不限,闲眠时间就可以多做几次,每次十五分钟左右。这个动作长时间坚持做,不仅可以矫正腿型,还可以起到瘦大腿的作用。

据家庭医生在线

## 相关链接

### 你是不是O型腿?

站在镜子前时注意一下,在自然的站姿中,你的膝盖能否靠拢?用力夹紧之后能否贴到?

如果膝盖能自然靠拢,那么你的腿型不是O型腿。

如果用力夹紧才可以并拢膝盖者,你只是中轻度的O型腿,这时可以经常练习两脚并拢动作来改善。

如果膝盖用力夹紧也靠不拢,那么你就是重度的O型腿,就需要花心思去矫正了。

判断自己的O型腿是不是严重,也可以用一把尺子量一量:常态膝距在3厘米以下,为轻度;常态膝距在3-10厘米之间的为中度;常态膝距大于10厘米的属重度。

注意:常态膝距就是自然站立,不用刻意夹紧是双膝之间的距离。

# 4岁以下儿童慎用复方感冒药

复方感冒药指含氢溴酸右美沙芬、盐酸伪麻黄碱、马来酸氯苯那敏等两种或者多种成分的复方药。它通过多种成分协同起效,缓解相应症状。不过,美国等多个国家早已不推荐4岁以下儿童服用,国内的家长也应引起重视。

普通感冒属于病毒性感染,是可以自愈的疾病,不吃感冒药都不会缩短感冒的病程。感冒药不是针对病因进行治疗的药物,所有感冒药都只是用于缓解感冒伴随的发烧、流鼻涕等症状。

很多感冒药从药品组成上看,都属于复方制剂,即一个药品里含有多种有效成分。比如护彤,它不仅含退烧止痛成分对乙酰氨基酚,还含有氯苯那敏等成分;再比如氨酚甲麻、氨酚烷胺、氨金黄敏、美敏伪麻、酚麻美敏等药品,里面的有效成分也都不止一种。

不同的复方感冒药虽然有不同的药名,却可能含有相同的有效成分。比如“好娃娃”和“优卡丹”,药名不同,但含的有效成

分都有对乙酰氨基酚和金刚烷胺,如果家长没有注意到这一点,将“好娃娃”和“优卡丹”同时给宝宝吃,就容易造成重复用药,相同有效成分过量。

如果家长对孩子病情不放心,一定要给宝宝吃这类药的话,业内人士建议,务必对选择正规药厂生产的儿童剂型药品,而且要注意不能重复使用含同类有效成分的药品。

此外,可能有家长认为西药副作用大,所以选感冒药时倾向选中成药。其实中成药也会有副作用,只不过多数没有在药品说明书里标注而已。

另外,有一些药拿到的药品上市许可证是中药的批准文号,但它配方里却可能含有西药的成分,对这类药尤其要当心。例如999感冒灵颗粒和维C银翘片,它们的有效成分里面除了中药成分外,还同时含有西药的成分对乙酰氨基酚和马来酸氯苯那敏,如果同时服用含这两种成分的其他感冒药,容易过量中毒。

据药评中心



## 2岁以下婴幼儿少服感冒咳嗽类药

不少医生早已达成共识:大多数非处方止咳药都没什么用处。2014年,澳大利亚的科研人员们发表了一份类似的研究,他们发现止咳糖浆里虽然通常有可待因和抗组胺剂这两种成分,但含量太少,因此无法起效,更糟糕的是,这两种成分对于儿童还是有害的。美国药监局强烈建议禁止给所有2岁以下婴幼儿服用感冒和咳嗽类药物。

不过,有些镇咳处方药,比如左羟丙哌嗪,也许会有些止咳效果。

## 问答

### 站着吃饭会胃下垂吗?

已经得了胃下垂的话,站着吃饭是会不舒服。但好端端的人,不会因为站着吃饭就导致胃下垂的。

### 指甲上有竖条纹是病吗?

指甲表现从来就不是平整的,竖条纹一直都在,只不过时间久了,像皱纹一样,竖条纹会更明显。

### 喝红酒可以软化血管吗?

红酒中的白藜芦醇对血管可能有好处,但要达到白藜芦醇的“有效剂量”,恐怕每天得把酒当水喝。到那是,估计血管还没喝好,肝脏先被酒精搞坏了。

### 到底要不要洗牙?

洗牙不仅能保证口腔卫生、预防疾病,还能洗掉平时刷牙所刷不掉的“牙石”,有助于牙龈炎和牙周炎的治疗。

### 烫伤后可以抹牙膏吗?

在烫伤位置抹牙膏,只是让你感觉凉爽,但对烫伤的皮肤没有帮助。正确的处理方法是立刻用冷水冲10-15分钟,如果情况严重的话,赶紧去医院。

据丁香医生

# 运动宜补碳水增强免疫

近期有研究显示,运动后一段时间内,身体免疫力其实有所降低。那怎么办呢?澳大利亚研究人员建议,快补碳水化合物。

昆士兰理工大学研究人员分析了多项关乎健身和机体免疫的研究,发现剧烈运动会造成运动后短暂的免疫抑制,血液循环中免疫细胞白细胞数量减少,令身体易受感染。

英国《今日医学新闻》网站援引研究人员的话报道,运动后血液循环中白细胞减少,并非受到伤害使然,而是“它们转移到了身体其他部位”。运动对身体而言是一种压力,运动越剧烈,造成的生理应激反应越强烈,引起一系列生理和生化变化。

为应对这些变化可能带来的威胁,免疫细胞可能从血液出发,前往其他部位准备“应战”,比如肺部或肠道。

研究人员说,尽管运动后机体依然作出自我保护反应,但仍易受到感染。通常而言,运动越剧烈,免疫系统恢复正常需要的时间越长。

帮助机体恢复的最有效办法就是补充碳水化合物。对运动不少于90分钟的人来说,建议其间每小时补充30克至60克碳水化合物,以帮助维持免疫系统正常运转。

研究结果刊载于美国《应用生理学杂志》。

据新华社

## 保健品别久放

不少人觉得,在保质期内,保健品就不会变质。其实,开封后的保健品,由于受到每次取用等影响,其食用期限会略小于标注期限。因此,每次购买量不宜过大,最好在开封日起6个月内吃完。并且,每次服用前要检查保健品的形状是否正常,譬如如果胶囊发黏、破裂,片剂出现变色、松散、粘连等改变很可能是变质了,应当丢弃。

此外,除益生菌或某些特别注明要低温保存的保健品外,其他都不需要放冰箱。冷热交替反而会加速变质。据《生命时报》

## 一天一罐饮料 糖尿病风险增26%

据一项数据分析,跟那些一个月喝不到一瓶含糖饮料的人相比,一天喝一到两瓶(或两罐)含糖饮料的人患II型糖尿病的风险可增加26%。

还不仅仅是糖尿病——吃的糖太多可以引发一系列问

题。比方说,2006年一项对过去50年来有价值的研究所做出的荟萃分析发现,含糖饮料还和体重增加有关。所以,多吃糖或许不会让孩子患多动症,但可能让他们早早患包括糖尿病在内的内分泌疾病。

## 两款花茶 赶走口臭

茶饮。

医书记载桂花能“治口臭及视觉不明”,健脾益胃,排出毒素;而柠檬能够强健牙龈,改善口腔环境。

大多数花茶除臭的原理是“以香掩臭”,治标不治本。金银花茶和柠檬桂花茶这两种花茶不仅茶香扑鼻,还能缓解口腔疾病,促进唾液分泌,从根本上解决口臭。据就爱养身

### 金银花茶

金银花、干张纸各1克,罗汉果2个,开水冲泡5分钟后,当茶饮。

金银花能清热解毒,缓解口腔疾病;干张纸能够润肺疏肝、滋养身体;罗汉果则可以生津止渴,化痰止咳。

### 柠檬桂花茶

糖桂花2勺,新鲜柠檬2片,用60℃左右的清水冲泡,当