



十大健康恶习 你有几个

□马丽

生活中一些不经意的小习惯,很可能埋藏着健康隐患。据统计,10种生活中人们不以为然的坏习惯,都不幸上了健康“黑榜”。为了有一个健康的身体,还是要从生活中的细节做起,一些小改变,将会让你终生受益。

1.喜欢吃烫的食物

传统的中国饮食,几乎都是以热食为主,很少见冷食的中国大餐。的确,很多食物在热的情况下,才能体现其色香味美。但是热食不等于“烫食”。最重要的事,人的口腔、食道对温度的耐受是有一定限度的。最适宜的进食温度在10℃-40℃左右,耐受的温度最高为50℃-60℃。

2.大量喝咖啡

咖啡因会对身体的6个部位产生影响:①心脏,可能使某些人短暂心律不齐;②肾脏,咖啡因会影响肾脏的腺苷受体,起到类似利尿剂的作用;③消化系统,刺激胃黏膜,促进胃酸分泌,或导致胃病;④呼吸系统,咖啡因可使气管周围的平滑肌放松,因而使气管扩张;⑤生殖系统,服用咖啡因(相当于每天喝多于一杯咖啡)可能显著降低妇女受孕的几率;⑥眼睛,咖啡因会使眼部微血管收缩(变窄),降低眼睛清除废物的速率。

3.长时间面对电脑

电脑等科技产品的发明是为了让人们生活更方便快捷,这个初衷电脑已经达到了,但不可否认,科技越发达,人类似乎越懒惰,身体机能越退化。长时间面对电脑,年轻人患上“痴呆症”,眼睛提前衰老,语言、阅读能力退化,人际交往出现障碍。

4.喝水太少

成年人每天饮水量要在1200—2000毫升左右,也就是说每天喝6至8杯水比较合适。一个人的饮水习惯可以决定他的健康水平。尤其是年轻人,年轻时有良好饮水习惯的人,上了年纪后,也可以避免一些疾病;另外,多喝水,也有助缓解一些疾病,如癌症、哮喘、结石、痛风、便秘。

5.用力排便

肛裂的发病与现代人不良的饮食和生活习惯密切相关。现代人生活节奏快,连上厕所都匆匆忙忙,排便时速度过快,一上厕所就大力憋气排便,就有可能把

肛管撑破,造成肛管的皮肤裂口。此外,有些人虽然不急于排便,但排出的大便过于干结,硬邦邦结成块,同样会撑破肛管。

6.刚睡醒立刻起床

不少人早上醒来便匆匆地爬起来,却被一阵头晕目眩的感觉“击倒”。专家称,睡醒后,人体由抑制状态转入兴奋状态需要一个过程。如果立即起身穿衣、洗漱,身体没适应过来,血流也比较慢,不能及时将氧气输送到大脑,就容易出现头晕、眼花等不适,中老年人还容易发生心脑血管意外。

7.上厕所看报纸

多少人有蹲厕所看报纸“娱乐”的不良习惯呢?赶快改掉吧。排便每日都进行,是件长久的事,如果方式不当就会静悄悄地影响大家的健康。排便是全身的一系列协调动作,久坐马桶读书看报,会分散注意力,只顾报纸精彩内容而忽略便意。那么,全身的排便动作变得不协调,影响正常的排便程序。长久下去,可能会形成习惯性便秘。

8.跷二郎腿

跷二郎腿的危害有哪些呢?生活中为了放松和舒适,不管男性还是女性都会有跷二郎腿的习惯,可是你知道吗,跷二郎腿对女性的危害却不小,不仅影响形象,影响女性的腰椎、腿部等部位的健康,对女性阴道健康的危害更大。

9.缺乏运动

世界卫生组织2013年发布的简报指出,缺乏锻炼已成为全球第四大死亡风险因素。据估算,目前每年全世界因缺乏锻炼而致死的人数高达320万人,近10年间增长迅速。为此,世卫呼吁各国卫生部门给予重视,号召人们加强体育锻炼,并提出了“体育锻炼让生命更有价值”的口号。

10.弯腰搬重物

在弯腰提取和搬运重物时,最不利于腰部姿势就是直膝弯腰的提取和搬运重物。因这种姿势下,腰椎由屈曲位直腰时,虽然臀大肌等其他部位的肌肉收缩,当弯腰超过90度时棘肌不起维持脊柱位置及保护韧带的作用,所有脊柱后侧的张力均由韧带带来承担,起立时棘肌必须首先用较大的力量收缩,以伸展第5腰椎以上的躯干而将重物搬起,故极易造成腰骶部扭伤。

小雪一到 穿衣戴帽

□汪宗

小雪是冬季的第二个节气,小雪过后,天气日渐寒冷,进入真正意义上的冬季。天气转冷,感冒也进入多发季节,专家建议,要及时添衣注意保暖。

衣服不能太紧

很多人认为,衣服裹得越紧越暖和,其实不然。衣服太紧太厚,不但会限制身体活动,还会影响血液循环。所以冬季穿衣感觉温暖就可以了。一般来说,老人衣着应以质轻暖为宜,年轻

人穿衣不可过厚,婴幼儿体温调节能力低,应以保暖为主,但切忌捂得过厚、出汗。

头戴帽不易寒

头戴帽,不易寒。头部由于裸露在外面,很容易受风寒。头部一旦受寒,容易引起感冒。要想保暖头部,戴帽子很重要,并且最好能捂住耳朵。另外,头上有很多重要穴位,经常按摩头皮,加快血液循环,也能保持头部暖和。

经常塞牙是咋回事?

□马露

刚吃两口饭,突然牙根一痛,一条细细的肉丝塞进了后槽牙的缝里,牙签抠不出,塞着又疼,连享用美味的心情都没有了。很多人遇到这种情况都不以为意,以为抠出来就没事了,事实上,健康的牙齿很少会塞牙,一旦出现经常塞牙的情况,很有可能意味着牙齿开始出现问题。

导致经常塞牙的因素有很多,其中不注意口腔卫生就是最常见的原因之一。牙齿的根部是被牙槽骨固定着的,牙槽骨外面又包裹了一层牙龈,它们让牙齿一个挨一个紧密地排列在一起,但如果不注意口腔卫生,食物残渣产生的毒素慢慢地刺激牙龈发炎,进而刺激到牙槽骨,最终使暴露在外面的牙根越来越多,用于固定的力量越来越小,牙齿就会慢慢松动,最终给食物残渣可乘之机。要想吃饭不塞牙,首先就得防牙周病,每天认真刷牙、每半年洗一次牙。一旦塞牙,最好别用牙签剔,否则只会加重牙龈损伤,应该用牙线。

绝大多数爱塞牙的人都是智齿塞牙,这是因为多数人智齿长得都不正,会从后往前横着长,跟正常的从下往上长的牙之间出现一道楔形的沟,极易塞牙。

牙齿过度磨损也会造成塞牙。正常牙齿的咬合面上有许多“沟”和“峰”,便于咬断食物,同时还能防止食物滞留在牙缝附近。但随着年龄增长,沟槽被磨平,尤其是夜间磨牙的人,牙齿咬合面越来越平,嚼过的东西滞留在牙缝附近不容易排出,进而导致塞牙。因此,牙也要“省”着用,少吃坚硬难以咀嚼的东西,减少牙齿的磨损。

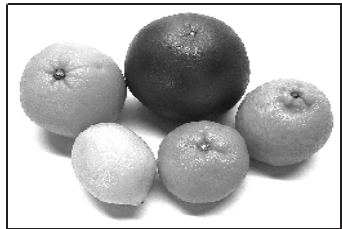
成年人龋齿,大多坏在牙缝部位,两颗牙之间坏了个洞,吃的东西就全填进去了。此时要注意及时补牙,不要疏忽大意任由其发展。建议选择正规的牙科医院,新补的牙要与旁边的牙接触紧密,否则也容易导致塞牙。此外,拔牙以后若不及时补牙,旁边的牙齿都会慢慢地往这个方向生长,排列变得稀疏混乱,牙缝也就出来了。

长时间塞牙害处很多,首先,它会导致局部牙周组织被破坏和发炎;其次,食物残渣对牙龈的慢性刺激,会发展为牙周炎,表现为牙龈萎缩、脓肿、常有口臭,最终引起牙齿松动,甚至造成脱落;最后,总塞牙会加重牙齿局部龋坏,使食物更容易嵌塞,形成恶性循环。

【健康红绿灯】

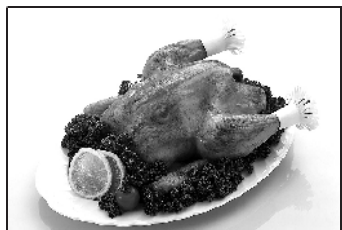
绿灯

柑橘能防糖尿病



橘子、芦柑、橙子、柚子等都属柑橘类水果,它们富含维生素C、类黄酮、果胶、叶酸等。研究发现,柑橘类食物有益于心脏健康,并能预防中风、糖尿病等。

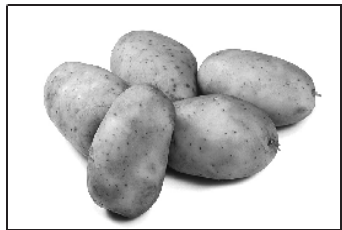
吃火鸡有益心脏



火鸡鸡胸肉是最瘦的肉类蛋白质之一,热量和饱和脂肪的含量都比一般鸡胸肉低。另外,火鸡还富含硒、维生素B₆,多吃有益心脏健康,保护免疫系统。

红灯

土豆当菜好处减半



用土豆当主食,对改善营养、控制血压都有好处。但我们却习惯把土豆当菜来吃,殊不知用大量油脂烹调后的土豆,所含热量极其可观,会增加肥胖的危险。

中韩公立医院达成医美战略合作

韩国釜山市市长一行莅临煤炭总医院深化医疗互通

11月24日,应国家安监总局、煤炭总医院邀请,韩国釜山市市长徐秉洙率釜山医美代表团到煤炭总医院进行参观交流,探讨有关中韩医美领域共同发展、并达成医美领域合作共识。此外,韩国釜山大学医院与煤炭总医院签订了医美战略合作协议,这也是在医美领域,中韩两国公立医院首次合作。

此次会谈中,中韩双方都对今后的合作做了全面的阐述,明确了医美领域合作项目及合作流程。协议指出中韩双方之间应实现医美资源最大程度共享,医美技术互通有无,医美工作者相互交流,共同提高自身诊疗水平,培养专业医美人才等。

韩国釜山市市长徐秉洙表示,与煤炭总医院合作是中韩医美领域的一件大事,有利于中韩

整形美容技术的交流,共同推进医美技术的发展。这也是代表中韩两国高水准整形技术的两大医学机构首次联合,为中国求美者能体验到纯正的韩式整形、享受正宗的韩式美容技术提供了新途径。

煤炭总医院王明晓院长也表示:此次中韩公立医院战略合作,更有利于加强医疗机构运营管理、人力交流、医疗规范化以及医疗技术等领域的研究与实践。此次能够走出国门与釜山大学医院联姻协作,是卫生系统的一件大事,也给北京市卫生系统对外合作交流开了个好头,搭建了更高层次的对外交流和科研创新平台,对进一步提高医美水平,让更多百姓及时享受到国际先进的医美技术起到了重要的作用。

根据协议,煤炭总医院将全

套引进最新的釜山国立大学附属医院的整形美容技术,釜山国立大学附属医院将定期指派教授级的韩国整形美容医师到煤炭总医院坐诊。双方还承诺,确保每一位专家的真实性,确保每一例手术精品,确保每一个服务的至诚,确保每一个顾客的术后保障,确保做到原汁原味的纯韩整形。

据了解,釜山国立大学附属医院成立于1956年,是韩国规模最大的综合性医院,拥有一批优秀的医学家、医学教育家和医学科研队伍,拥有大量与世界接轨的先进设备,医院专科齐全,技术力量雄厚,医疗、科研、教学等方面均有世界级的水平。而在医美领域,釜山国立大学附属医院也一直走在韩国医学科研与实践的最前沿。