



# 这五个健康常识又有新答案了

□王宗

人们对生活的认识总是在不断地更迭。近日,美国《男性健康》杂志在总结了对500人的调查结果后,刊出了5条需要“更新换代”的健康知识。

## 问题1: 每天刷几次牙?

28%的人每天只刷一次;6%的人三餐后都刷牙;66%的人早晚各刷一次。

**新建议:**美国大众牙科学会原会长杰弗里·科尔博士表示,午饭后刷牙并不会减少牙病,反而会磨损牙釉质,尤其是在吃了酸性食物的情况下;一旦形成习惯,日后会增加蛀牙、牙周病的风险。牙科博士马克·沃尔夫建议,每天早晚刷牙2分钟,午饭后可用牙线清洁牙缝。

## 问题2: 发烧了该怎么处理?

44%的人吃非处方退烧药;6%的人冷敷退烧;50%的人选择顺其自然。

**新建议:**发烧后很多人的第一反应是吃退烧药,但发烧意味着人体正努力自愈。美国罗斯维尔癌症中心研究员伊丽莎白·瑞帕斯基博士表示,体温上升1℃~2℃可增强免疫细胞功能,有助抵御感染。发烧后马上吃退烧药反而会抑制免疫细胞功能。瑞帕斯基建议,一旦发烧,可以钻进被窝等温暖的地方,不要急着吃退烧药,除非体温达到39℃以上,或者发烧持续3天不退。

## 问题3: 如何正确处理伤口?

29%的人先用清水冲洗,然后绷带包扎;40%的人让伤口自然愈合结痂;31%的人选择用双氧水消毒。

**新建议:**有外伤时,很多人选择用清水冲洗或双氧水消毒伤口,然后绑上绷带,等待伤口慢慢结痂。这样做其实并不正确,美国哈佛大学医学院指出,清创

后直接绑上绷带会让伤口留下难看的疤痕,而让伤口在干燥的状态下结痂容易引起发炎,延长愈合时间,落下疤痕。美国迈阿密大学一项回顾研究也发现,双氧水对伤口有强烈刺激性,且对细菌并无杀灭效果。美国得克萨斯皮肤科医生安娜·多罗索建议,清创时应先洗手,再用清水冲洗伤口,然后涂抹一些凡士林来保持伤口湿润,最后再用绷带包扎。

## 问题4: 每天喝多少水?

54%的人每天要喝8杯水;20%的人感觉渴了才喝;26%的人想喝就喝。

**新建议:**每天八杯水已成为很多人的喝水指南,然而,人体未必需要这么多水。美国阿肯色大学研究水合作用的专家斯塔夫罗斯·卡弗拉斯副教授表示,所谓“一天八杯水”规则并非固定不变,要视人们的饮食、年龄以及气候等因素而定,有人不用喝那么多,有人则需要喝更多。卡弗拉斯建议,平时要多观察自己的尿色,如果呈现浅黄色,说明饮水量适度,透明说明喝多了,深黄色则可能饮水不足。

## 问题5: 背痛要不要吃药?

12%的人吃止痛药;14%的人选择冰敷或热敷,然后休息;74%的人坚持继续活动。

**新建议:**澳大利亚一项研究综述显示,热敷可能对止痛有短暂效果,而冰敷没什么效果。2014年发表在《柳叶刀》杂志上的一项研究显示,止痛药对背痛的效果并不比安慰剂更大。该项研究的主要作者克里斯托弗·马赫博士建议,运动是缓解背痛的最佳方法,一开始可以散步,然后逐渐增大活动范围和活动强度。

## 生活资讯

# 1个甜筒等于2勺油6块糖

天气越来越暖和,很多人迫不及待地吃起了冰淇淋甜筒。一项研究显示,一支小小的甜筒暗含2勺油、6块糖,是典型的高糖、高热量食物。但由于甜筒没有强制标注配料表和营养成分表,很多人对此并不知情。

该研究随机选取了“麦当劳”、“7-11”、“汉堡王”、“宜家家居”等9家连锁商店销售的甜筒,对其中的油脂、含糖量、热量进行检验。结果显示,此类冷饮基本上就是“脂肪的化身”,一支126克的“7-11牛奶冰淇淋”,脂肪含量高达8.9克,吃下这支冰淇淋相当于喝下近2勺油,其他多个品牌冰淇淋也属于高油行列。另外,冰淇淋的含糖量也让人吃惊,一杯281克的冰淇淋,含有28克糖,相当于6颗方糖。

由于高油、高糖,导致冰淇淋

的整体热量也容易超标。检验结果显示,“7-11牛奶冰淇淋”热量最高,126克就有196千卡的热量,再加上脆皮的热量,吃下一支冰淇淋就会将250千卡热量吃下肚。以体重60公斤的成年人为例,需要快走一小时才能将这些热量消耗掉。

在中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红看来,台湾的检验数值并不太高。“我认为,油、糖的含量可能会更高。”她告诉《生命时报》记者,冰淇淋不是脂肪越低越好,相反,脂肪含量越高档次越高。至于糖,一般来说,冰淇淋含糖量比甜饮料还高,糖分平均为15%。如果没有油和糖,冰淇淋根本做不出来。因此,如果要吃冰淇淋,人们就要接受它有很多油和糖的现实。

# 吸烟者最好做到餐中有鱼

研究发现,鱼肉中含有的氨基酸可遏制动脉硬化,减少吸烟的人死于心脏病及中风的几率。一般来说,心脏病及中风的起因是动脉粥样硬化,动脉粥样硬化的早期症状之一是内皮机能失调(即动脉无法扩张),而内皮机能失调的主要原因之一就是吸烟。

研究人员分别检验吸烟者与不吸烟者的动脉,结果发

现前者的动脉无法扩张,后者则无问题。如果测试者服食1.5克的“牛磺酸”,即一顿鱼肉餐中所含有的氨基酸,他们的动脉扩张能力就会大为好转,研究人员表示,这一现象证明多吃鱼肉有助治疗内皮机能失调。不过,研究人员强调,鱼肉并不能作为吸烟的“解药”,避免烟害的最佳方法仍然是戒烟。



# 宝宝穿衣应比大人少一件

“多穿点”,几乎是所有中国父母关爱孩子的方式。从小到大,无论什么季节,父母们似乎总怕孩子冻着。事实上,孩子老捂着,抗寒能力会渐渐变差,也就是说“多穿点”并不利于身体健康。

民间有俗语“想要小儿安,三分饥与寒”,说的便是不能老给孩子捂着。孩子穿得过多,束缚了行动自由,减少了活动量,不但会阻碍骨骼生长发育,还会导致肥胖等问题;孩子天性好动,本身活动量比成人大,新陈代谢速度快,尤其在夏天,如果穿太多,不知道及时脱衣服,容易捂出汗,反而易感冒;穿太多也剥夺了孩子接受耐寒训练的机会,捂得过厚,不让孩子受一点寒气,降低了身体对气

温变化的适应能力,反倒会使机体调节能力变差,抗病能力变弱。

那么,到底该给孩子穿多少衣服呢?日本人的方法值得借鉴:孩子应比大人少穿一件。例如,大人穿一件外套加一件衬衣,孩子则只需穿一件;大人只穿一件时,孩子同样穿一件,但要薄一点。具体来讲,春夏季,衣物逐渐减少,以孩子面色正常、四肢温暖、适量运动不出汗为宜。如孩子行为异常或脸上有汗,体温超过37℃,就表明保暖过度,应适当减少衣物。秋冬季节,衣物逐渐增加,以孩子适量运动而不觉得冷为原则,如孩子手脚发冷、体温不足36℃,说明保暖不够,需要增加衣服和提高室温。

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 适当吃点鱼骨头



很多营养学家做过充分的研究,认为经常吃鱼骨头对身体是非常有好处的。鱼骨里含有丰富的钙质和微量元素,经常吃可以防止骨质疏松,对于处于生长期的青少年和骨骼开始衰老的中老年人来讲,都是非常有益处的。而且,经过适当软化处理的鱼骨,营养成分都成为水溶性物质,很容易被人体吸收。

#### 吃香椿润泽肌肤



香椿中含维生素E和性激素物质,具有抗衰老和补阳滋阴作用,对不孕不育症有一定疗效,故有“助孕素”的美称。此外,香椿含有丰富的维生素C、胡萝卜素等,有助于增强机体免疫功能,并有润燥肌肤的作用,是保健美容的良好食品。

### 红灯

#### 忌空腹吃香蕉



香蕉中除了含有助眠的钾,还含有大量的镁元素,若空腹食用,会使血液中的含镁量骤然升高,而镁是影响心脏功能的敏感元素之一。

#### 慎用空气清新剂



空气清新剂不能从源头清除臭味,喷出的化学微粒还容易被吸入肺部,对身体造成一定影响。专家建议,改善室内空气的最好办法是通风,或在室内放一些植物。