

保健

常照镜子可减缓衰老

有科学家发现,女性爱照镜子是有科学根据的,多照镜子不但可以让身体保持健康,还能减缓衰老。俄罗斯科学家经过研究发现,任何物质和活的有机体,在外来辐射场的作用下,都会发出光、热或是声音。人在照镜子时,通过镜子反射而来的极微量辐射对人的细胞、器官和身体将会产生影响。

健康提醒

常喝甜饮料 加快钙流失

多喝水防结石指的是白开水而不是饮料,喝甜饮料反而不好。因为饮料当中的糖、磷酸盐、咖啡因等成分都会促进钙排出,尿里面的钙含量就会增多,更容易形成结石。这也是很多人缺钙同时又患肾结石的原因。而各种碳酸饮料都含有大量的磷酸盐和糖;果汁饮料里大多还添加了磷酸盐以改善口感;提神饮料和咖啡中含有大量咖啡因;茶饮料中含有少量草酸和咖啡因,也常常添加磷酸盐。

范志红

午睡后眼睛红 当心高血压

很多人午睡后、酒后都会有眼红的症状,多数人以为是眼部充血造成的,其实,这是个误区。红眼病是夏季常见病,但除此之外,其他情况也会出现眼睛发红的现象,比如眼底出血。有糖尿病、高血压、老年黄斑变性以及其他一些眼病的患者,要警惕这种眼红现象。

高血压初期症状很少,50%的人没有任何症状,很多人都是在体检或因其他病就医时才偶然发现。如果饮酒或者午睡后经常出现“红眼”现象,一方面要与“红眼病”加以区别,另一方面也要警惕高血压诱发的眼部病变出血。尤其是有高血压家族史的人,一旦出现眼红状况,就要立即到医院检查,并在医生的指导下进行治疗,切忌自行盲目用药。

陈鹏

可爱宝贝

孩子多吃硬食 视力好

在宝宝出牙期,多给宝宝准备点硬些的饼干,不仅利于孩子磨牙,而且对调节视力功能有益。

因为调节视力功能的肌肉组织与牙齿的咀嚼运动有直接关系,如果长期不咀嚼,面部皮肤肌肉力量变弱,决定视力好坏的水晶体的调节机能就不能很好地工作,视力会下降。(健身)

保健新知

ATM机凭条 含双酚A或致癌

据外媒报道,美国环保组织环境工作组(EWG)研究发现,购物收据或使用柜员机时打印的单据都含有毒化学物质双酚A,即使只是接触收据,双酚A也能经由皮肤进入人体,长期接触或严重扰乱人体激素分泌,甚至可能致癌。



高温、闷热、潮湿的夏季,很多人在推开家门的一瞬间,常能闻到墙壁、地板、新家具等散发出的各种气味,尤其是装修时间不长的新家更严重。的确,热浪的不断袭来,让家装污染也进入“高发期”,同时也打开了癌症风险的“潘多拉魔盒”。

近几年,白血病和癌症已成为装修行业中的常见病、多发病,入住新居后患癌的

高温释放 家装致癌物

报道也不断出现。有医院曾调查,近九成小儿白血病患者家中近期曾装修过,装修材料中的甲醛、油漆中含的苯乙烯很可能就是罪魁祸首。甲醛、苯等是高致癌物,对人体影响要经过一年以上才会显现。

那么,我们的新家到底有多少致癌物呢?室内环境监测中心的资料显示,夏季导致家装异味的主要原因是装饰材料和家具,如新买的皮沙发味大,主要是其后期加工时,要放入增色剂、增韧剂、胶粘剂等多种添加剂,释放出含有苯类物及TVOC等有毒气体;墙漆、壁纸、地板胶等也是苯系物的重要来源;地板、门窗、橱柜含有甲醛更是公认的事实。

专家介绍,30摄氏度时有害气体的释放量最高。而夏季气温大都在30摄氏度

以上,湿度大、常开空调导致空气对流减少等,更会加重室内空气污染。无论是刚搬入新居不久,还是刚置换过新家具的朋友,一定要注意以下几点:

新房要久“晾”:新装修好的房子最好空置通风半年。夏季甲醛挥发快,避开夏天再入住很必要。

日日通风换气:新居换气建议利用厨房、卫生间的窗户通风;在室内放上几盆含有食醋的凉水,既可保护室内涂料面,又能吸收残留的异味。

栽绿植吸味:龟背竹晚上会猛吸二氧化碳;菊花、生长藤都有吸苯的本领;吊兰、芦荟、虎尾兰能大量吸收室内甲醛。焦炭、活性炭等可吸附苯、甲苯、二甲苯、乙醇、苯乙烯等物质。(魏寒)

防流感,不能乱用板蓝根

夏季一到,人们呆在空调房间里的时间变长了,冷热的交替,也会使得人们患“流感”的几率上升。于是很多人会想到用板蓝根来治疗流感带来的头疼和鼻塞。但是,板蓝根可以随便吃吗?

防流感,板蓝根成常用药

近些年来,百姓们盲目滥用板蓝根的现象非常普遍,特别在夏季,感冒多发的季节,不少人为防感冒,长期以板蓝根煮水喝,不少家长天天为小孩冲服板蓝根冲剂(颗粒)。还有不少人,一患感冒,出现鼻塞流涕、头痛脑热等症状,不论风寒风热,一律服用板蓝根中成药制剂。

记者在长江路上的药房走了一圈,发现板蓝根都被摆在很显眼的位置,药房工作人员也向记者反映,这段时间板蓝根的销量很好。很多人用板蓝根来防治夏季的流感疾病。但长江大药房的相关人员告诉

记者,现在很多人都认为板蓝根吃多了没有什么问题,这其实是一个误区,是药三分毒,板蓝根的服用也要遵医嘱服用的。虽说板蓝根是预防和治疗感冒的常用药,但如果盲目滥用是起不了防病保健作用的。

该人士提醒,对于买回去需要煎服的板蓝根,如果煎的时间较短,其毒性没有完全消除,会对服药者的心脏、脾胃等产生刺激,引起不适;有些心脏供血不足或过敏体质的儿童,连续过量服用此药也可能出现头昏、胸闷、皮肤潮红、皮疹等不良症状。

板蓝根,服用有禁忌

长江大药房的药剂师王先生告诉记者,不是每个人都适合服用板蓝根,也不是每一种感冒都适用板蓝根。它只适用于风热感冒、流行性感冒等热性疾病的治疗,而风寒感冒、体虚感冒等并不宜使用。平常体质偏热的人在感冒多发季节也可于早晚

饭后各服一袋,进行预防,但最好不要超过三天。

对于它适用的风热感冒,患者还要注意鉴别:风热感冒的症状是发热较重,怕冷较轻,有汗不多,头痛,肢体酸痛,咽喉肿痛,舌质红,舌苔黄。流行性感冒症状与此相似,但发病快,病情重,高热,寒颤,肢体酸痛疲倦等。作为预防用药时,还需要注意服用剂量和时间,不要大量和长期服用,过敏体质及脾胃虚寒患者应谨慎用药。

如果属于体质偏虚寒的人,会经常感脾胃不和、容易腹泻、身体怕冷,这样的人就不适宜多喝板蓝根冲剂了。因为板蓝根本身是苦寒性的药,过多饮用会对胃部产生刺激,会带来一系列胃肠道反应,尤其是小孩,脾胃功能尚未健全,多服板蓝根,更容易引起消化不良等症状。

颜晶 记者 殷江霞

让您的牙重新“长”出来

千万别小瞧牙齿,牙齿的好坏,直接决定了生活质量的高低。不是有句话:牙好胃口就好,吃嘛嘛香吗?可是当您遇到这牙齿烂到牙根,不拔不行咋办?拔了不能吃东西咋办?如何才能保根固牙享受美食,又美观大方?笔者拨打合肥市口腔医院种植科进行了采访。据该科张主任介绍,目前最好的办法是装置种植牙,解决“两难”的烦恼。

种植牙:人类的第三副牙齿

人一生只有两副牙齿:出生时的乳牙和后来换出的恒牙。恒牙一旦换好,就要伴随您一生。过去,大家一般用传统义齿来替代真牙。但是用过的人都知道,传统义齿戴起来不够美观也不太舒服,吃饭还用不上劲,而且日常清理维护也麻烦,还可能发生损坏、遗失等情况。

直到被称为“人类第三副牙齿”的种植牙出现,这个困扰无数缺牙患者多年的问题才被完美地解决了。把一颗金属钉植入您缺损牙齿部分的牙床,再安装上金属或者瓷质的牙齿,除恢复牙齿的咀嚼功能外,还自然美观。

合肥市口腔医院专家介绍:“种植牙不像传统假牙那样需要相邻的健康牙来支撑,或甚至磨掉相邻的好牙来固定,而是通过将人工牙根植入牙床,在牙根上进行牙冠修复,这是目前临床上牙齿缺失的三种修复方法之一,与传统的活动义齿、固定桥相比,除了美观、舒适,咀嚼功能强外,最大的不同之处是种植牙的受力方式类似天然牙,通过人工牙根将外力被传递到牙槽骨,恢复咀嚼、语言等所有的口腔功能。

种植牙:使用周期长性价比高

据了解,由于活动假牙在美观、舒适度、咀嚼功能等方面的缺陷,目前种植牙已被发达国家和我国发达地区认为是镶牙的首选方法。而且根据现在的临床病历,种植牙的最高使用年限已接近50年。

虽然种植牙的一次性投入偏高,但还是受到越来越多的市民欢迎。张主任说,费用并不是阻碍患者安装种植牙的最主要原因。较传统义齿而言,种植牙所使用的材料,成本偏高,但可以长期使用,效果也好。在目前的麻醉技术下,疼痛及损伤只相当于普通拔牙,大部分患者都可接受。

同时,张主任也提醒患者:人工种植技术要求非常严格,技术和经验不到位都会影响到种植的效果,因此建议选择医疗水平和技术可靠的医院进行治疗。