

瑞士最新研究發現,住8樓以上早亡風險低22%

樓層高低影響壽命



不同的人選房子,標準不同。有的注重地段,有的在意采光,有的挑剔樓層。日前,瑞士伯爾尼大學一項新研究發現,住得越高的人健康狀況越好,且壽命更長。

樓層高還是低,各國看法不一

這項刊登在《歐洲流行病學雜誌》上的研究覆蓋了瑞士150萬人,雷多斯等研究者們發現,相比住在低樓層的人,住8樓以上的人早亡風險低22%,其中,死于肺部疾病的幾率低40%,死于嚴重心臟病的幾率低35%。相反,居住在低樓層的人則大多死于肺部和心臟疾病。研究認為,之所以有這種結論,是因為高層住宅比低層住宅的空氣污染少、噪音也相對更小。

除了瑞士,俄羅斯也更青睞高樓。俄羅斯《科學與生活》雜誌曾刊文說,低層雖離地面近,同外部聯系方便,却存在濕度大、空氣循

環不暢等問題。在俄羅斯人眼中,7層是“黃金樓層”,因為這個樓層安靜,不受噪音影響,且不至于讓人達到恐高的程度。

但并非所有國家都認可高層住宅。在歐洲國家,6層以上的樓層被認為有害健康;在美國,受“逆城市化”(城市人口向鄉村、小城鎮回流)影響,獨立式的低層住宅占主導地位;即便在人口高度密集的日本,二三層的民居也最普遍。日本一項統計數據顯示,2層的住宅樓占其所有住宅樓比重的54.85%。

這些國家的居民認為,高層住宅對生活,特別是兒童成長有不良影響,比如,長期住在高樓層,遠離地面,會導致心理壓抑。同時,一定程度上讓人變得不愛出門,不利鄰裏交流,逐漸使人變得“宅”和孤僻。此外,高層住宅空氣相對稀薄,對患有心血管病、支氣管疾病的人來說,容

易加重病情。

住得高有利有弊

“城市住宅高度的確會對健康產生一定影響。”國家城市環境污染控制技術研究中心研究員彭應登表示,城市低層住宅最先受到近地面的商業設施、道路交通、衛生狀況等影響。相反,高層住宅受到的影響則會小很多。

空氣質量高 一般來說,離地面越高的樓層,空氣越幹淨。彭應登解釋,氣態污染物如二氧化硫、氮氧化物、一氧化碳等,以及人們熟知的PM2.5和PM10等顆粒物,會隨著樓層高度的增加而遞減。如果住宅臨近商場、鬧市、路邊燒烤、餐館等地,相對來說,住在高層,空氣質量相對較好。

噪音污染小 通常,噪音隨着距離變大而遞減,每高1層樓,噪音就會降低約10分貝。而且,高層住宅的空調、冷却塔等噪聲很弱,交通噪聲也相對少些。但彭應登也指出,如果高層建築靠近城市主幹道附近,中間3~5層往往噪音最大,但8樓以上噪聲相對要小。

身心相對健康 復旦大學心理學系教授張學新表示,高層住宅采光好,通風足,相對明亮、安靜,人會更為放鬆。更有益的是,高層住宅濕度低,發生骨關節炎、風濕病等疾病的風險小。研究表明,高層住宅可減少放射性污染——氡氣對人體的侵害。因為氡氣由低層向高層逐漸遞減,從而有效降低了肺癌風險。

同時,專家們還指出,住得太高也未必全是好處。彭應登說,高層雖能一定程度規避喧囂,但對周邊道路狹窄、高樓林立的小區來說,噪音經過多次反射,甚至比低層還高。北京大學人民醫院內科主任醫師張海澄也表示,樓層越高,人們反而會更頻繁地乘坐電梯,導致更加缺乏鍛煉。



英國軍醫法寧公布的一項調查報告顯示,高層住宅中,人們患精神、神經系統類的疾病更多,是低層獨宅居民的2倍以上。此外,高層住宅還更易發生失足墜落、電梯故障、自殺犯罪等事件。

位置、環境是關鍵 到底是住得低好,還是住得高好?中國老齡科研究中心老齡健康與宜居環境研究所副所長伍小蘭認為,住宅高度僅是影響健康的因素之一,沒有確切標準。選房時,位置、環境才是關鍵,她給出了幾個具體建議。

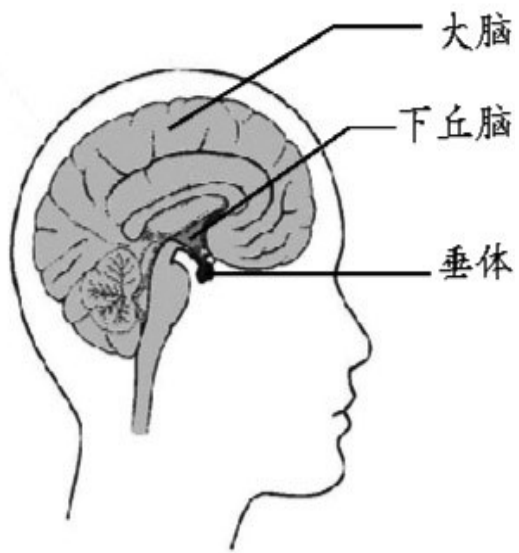
位置優先 選房子要多考慮周邊環境,盡可能遠離鬧市、商業區,最好選擇不臨街的住宅樓;同時,還要注意綠化是否達標,因為綠化好、有水池的小區,空氣質量相對更高。此外,交通是否便利,周邊教育、市政基礎設施是否配套也要考慮在內。

層高達標 彭應登建議,單個層樓高度最好不低于2.6米,以保障充足的空氣流通容量。

光照充足 光照充足不僅會給人帶來好心情,還利于殺菌,幫助人們補充維生素D。因此,建議大家選擇陽面、采光通透的戶型。滿足需求 清華大學建築學院博士林婧怡表示,如果家中有老人或行動不便者,最好選擇有電梯的住宅樓,以便出行。

此外,自己也可以做些改變,調整住宅的“微觀環境”。比如,增強門窗密封性,無論高低層,都要裝上紗窗,避免塵土、花粉污染;做好室內清潔,安裝新風系統和隔音設施;適時開窗通風,尤其冬天室內氡氣、PM2.5較高,不能為了保暖不開窗。

垂體,內分泌的司令部



到卵巢或睪丸組織,就會使它們產生更多的雌、雄激素,促進青春發育。

垂體的前半部分和後半部分有不同的分工。垂體前半部分稱為“垂體前葉或腺垂體”,掌管着全身重要的內分泌器官,比如甲狀腺、腎上腺和性腺激素的分泌。垂體後葉則主要儲存一種能使人體尿量減少的激素——抗利尿激素。如垂體後葉遭到破壞或垂體柄中斷,這種激素就不能到達并儲存到垂體後葉,從而引起大量排尿,每天可排尿上萬毫升。有些患者間隔1~2小時就要小便一次,夜間需多次飲水和小便,到醫院一查就是垂體疾病。

常見的垂體疾病主要包括外傷、炎癥和腫瘤。如果外傷或腫瘤導致垂體柄受到壓迫,大腦和下丘腦發出的信號就不能傳遞給垂體,那麼就會出現內分泌功能減退和尿崩癥,表現為怕冷、易感冒、尿量增多等。垂體炎癥和自身免疫性疾病相關,由于男性出現自身免疫性疾病的可能性遠小于女性,所以垂體炎癥常見于女性。

臨床上,如孩子出生時體位不正,可能出現產傷或窒息,甚至造成垂體損傷或垂體柄斷裂,導致垂體分泌各種激素減少。日後,這些孩子往往出現個子偏矮、智力發育延遲等發育障礙,應盡早發現,及時治療。

就像一個國家有首都,省有省會一樣,人體內分泌腺體也有一個中樞司令部,那就是垂體。

從結構上講,垂體位于大腦顱底部,像一個燈泡,掛在蝶鞍內。垂體柄就像一根連在燈泡上的電線,和大腦連接。大腦和下丘腦通過這根細細的“電線”,調節垂體,可以說,他倆是垂體的上級領導。舉個例子,兒童時期,垂體不斷收到上級傳來的抑制信號,從而不分泌促進性發育的卵泡生成激素(FSH)和黃體生成激素(LH),兒童體內性激素分泌就不會增加。青春即開始時,垂體收到興奮的信號越來越多,抑制的信號越來越少,所以FSH和LH分泌增加,作用

這樣曬太陽能緩解早泄

久些再久些,是男性孜孜不倦的追求。為此,男性願意嘗試不同的藥物和治療方法。但荷蘭烏得勒支大學的一項研究發現,有“幸福激素”之稱的複合胺是一種令人愉快的神經傳遞素,其含量高低和活躍程度決定了性愛持久與否。

精神病學家馬塞爾指出,有研究顯示,早泄男性體內的複合胺不活躍,分泌較少。但如果對這些男性進行光刺激,就可以增加複合胺的分泌。

加拿大麥吉爾大學的西蒙博士則

指出,到戶外去、多曬太陽,可以提升腦中複合胺的水平。即使是陰天,人體接收到的自然光,也具有增強複合胺的作用。每天曬1小時太陽,“助性”效果最佳。美國還曾研發出一種特制的燈管,釋放出來的光波能起到和太陽光類似的作用。

複合胺中一個關鍵成分是色氨酸,提高這一成分的攝入,也能間接地增強複合胺作用。火雞和香蕉中的色氨酸含量非常高,可以適量吃一些。



人們對泡茶用水的重視由來已久。明代許次紓在《茶疏》中說:“精茗蘊香,借水而發,無水不可與論茶也”。生活中,哪種水更適合泡茶呢?

原國家茶葉質檢中心教授級高級工程師沈紅告訴記者,大家泡茶常用的水有自來水、純淨水、礦泉水等,最值得推薦的是純淨水。

純淨水是經純化處理後的水,它呈弱酸性,不僅去除了水中的細菌、病毒、污染物等雜質,也去除了包括鈣鎂離子在內的礦物質,因此純淨水也常被稱為“軟水”。沈紅說,建議用純淨水泡茶主要有兩個原因:一是在弱酸性的條件下,茶葉中的茶多酚比較穩定,有助於保持其活性;二是沒有礦物質的影響,茶的湯色、香氣

和滋味較好。

沒有純淨水,泡茶也可以用處理過的自來水。自來水一般是經過人工淨化、消毒處理過的江(河)水或湖水,其中殘留了消毒用的氯,如果直接用自來水泡茶,會影響茶的滋味。因此,用自來水泡茶前需要對水進行淨化,將其靜置一天,讓水中的氯揮發後,再用來煮沸泡茶。

一般來說,不太建議用礦泉水泡茶。礦泉水是從地下深處自然涌出的或者經人工開采的,含有一定的礦物質。因采集于不同的區域,地表深度不同,每種礦泉水的礦物質含量也不同。若水中的礦物質含量過高,容易與茶葉中的物質發生不良化學反應,從而影響茶湯的滋味。若礦物質含量不高,還相對適合泡茶。

牙齒整齊 平衡感好

西班牙巴塞羅那大學和奧地利因斯布魯克大學聯合研究發現,擁有一口整齊的牙齒能提高平衡感并且改善體態,而牙齒擁擠、鬆動、缺失的人,更容易站不穩。

研究人員選取了10名參與者,考察了他們的牙齒咬合能力,如牙列中綫位置、牙縫大小、牙齒擁擠情況、牙齒覆合程度、牙齒是否缺失等,對身體平衡控制的影響。結果顯示,接受矯正牙齒治療的參與者相較之前,平衡控制能力有了明顯提高。而未接受治療的參與者平

衡控制力依舊較弱。研究人員表示,這可能是因為負責咀嚼的三叉神經與負責平衡控制的前庭神經核之間存在密切聯系。

研究人員認為,牙齒咬合能力與平衡控制能力之間的關聯在運動員身上體現更加明顯,咬合能力差的運動員扭傷、拉傷和骨折的幾率更高。

研究人員建議,普通人和運動員可以考慮通過矯正牙齒咬合功能,也就是我們說的“箍牙”,來改善平衡控制。

