

常喝含糖飲料 患乳癌的可能性增大



美國哈佛大學的研究人員研究發現，女孩常喝含糖可樂、汽水等碳酸飲料，將導致月經初潮提前，並且會提高罹患乳腺癌的風險。研究結果已發表於《人類生殖學》雜誌上。

哈佛大學醫學院通過對5583名年齡介於9~14歲的女孩研究發現，相比攝入含糖飲料較少(每週不到2份)的女孩，每天飲用超過1.5份含糖飲料的女孩，第一次月經來潮的時間提前了2.7個月。科學家們認為，

研究顯示眼神有望成為治癒“熊孩子”妙方

據新華社電澳大利亞新南威爾士大學網站日前登載的研究成果顯示，眼神可能是治癒部分頑劣“熊孩子”的妙方。

從事這項研究的羅謝勒·倫魯特教授介紹說，大部分孩子在成長過程中，都會偶爾表現出一些帶有攻擊性的行為，如亂發脾氣、不遵守規則、以惹怒他人為樂等。但少部分孩子的這些頑劣行為可能愈演愈烈，逐漸演變成行為習慣。這種行為失當的病態會對孩子和身邊親人造成嚴重困擾。

倫魯特分析說，行為頑劣的“熊孩子”可以分為至少兩種類

型——暴力型和冷酷型。治療暴力型孩子有不少辦法，比如教導孩子學習控制情緒和行為的方法，幫助家長學會與孩子溝通等。但目前人們還沒發現治療冷酷型孩子的辦法。

研究人員發現，冷酷型“熊孩子”並不是裝酷，而是確實不善於感覺到他人的情緒變化。出現這種情況的重要原因可能是這些孩子不太注意人臉上最能表達情緒的部分——眼睛。為此，研究人員指導這類孩子觀察別人的眼神，結果這些孩子辨別他人情緒的能力顯

著提高。

倫魯特認為，眼神療法有望成為治療冷酷型“熊孩子”的好辦法。

小魯特特為你梳理嘴巴、舌尖、說話的不累法則，讓你輕鬆度過年底應酬關。

嘴巴——鐵、葉酸、穀維素吃得少

感覺累，多數人第一反應是沒休息好，其實東西吃得不對路，也會導致疲勞。國家公眾營養改善項目調研的全國第四次居民營養與健康狀況調查資料顯示，鐵、葉酸、穀維素公眾普遍缺乏量較大，這三種易被忽視的營養素或許就是你疲勞的源頭。上海中山醫院營養科副主任高鍵就有這樣的體會，如果有段時間粗糧吃得少了，會感覺疲勞一些，因為粗糧中豐富的穀維素能夠有效緩解植物神經紊亂，葉酸是神經系統的補充劑，它們都會讓你從壓力和疲勞中恢復；而鐵不足導致的輕度貧血，會讓年輕小姑娘看起來更顯得弱不禁風。

對策：蒸米飯加勺稻米油 補充營養素，不少人先把眼睛盯在小藥丸上，高鍵副主任說，藥片吃多了反而會帶來不好的副作用，常見的普通食物中富含的營養素能更好的被腸道吸收，鐵藏在豬肝、紅肉中，葉酸深綠色蔬菜中多，穀維素一般在米糠表皮、粗糧中多見，吃起來形式也可以靈活多變，像穀維素，如果不喜歡吃粗糧，蒸米飯時加一勺稻米油，就能夠保證每天穀維素攝入量。

舌尖——辣、麻、鹹吃得多

《舌尖上的中國》、《十二道鋒味》，很形象地描述出舌尖是最能品嘗美食的，“重口味”嘗得多不但舌尖累得慌，身體也會鬧彗。中國人最喜歡啥味道？近日《小康》雜誌聯合清華大學媒介調查顯示，“辣”連續3年居首，在很多菜裡，麻辣不分家，而麻辣吃多了，勢必會對消化道黏膜造成刺激，導致胃潰瘍等，你看那些消化不好的人，吃進去的營養物質難以吸收利用，抵抗力自



春節應酬多 管好你的嘴才能“不傷心”

每到春節，因頻繁應酬導致疾病的患者都會明顯增加，輕則出現消化不良，重則導致酒精性胃病、胃出血、急性胰腺炎等，甚至丟掉性命。此外，像高血壓、痛風、糖尿病等帶病上陣者更使得病情加重，還有一些後遺症也由此而生，比如失眠、抑鬱等等。專家提醒：應酬交際是聯絡感情的催化劑，但千萬不能成為健康的“絆腳石”。

聯絡感情沒有錯，但是應酬族中的大多數對於自己的身體狀況缺乏正確的認識，對其中的健康隱患沒能引起足夠的重視。他們往往誤認為自己還年輕，身體有本錢，應付這些應酬綽綽有餘。這樣的錯誤認識往往讓他們無法及時發現自己身體發生的變化，即便是某些疾病已經出現了症狀，他們也不以為然。再者，他們中很多人的生活方式趨於西方化，作息時間、飲食結構都西化了，泡吧、蹦迪、K歌、吃西餐……其實，這樣的生活方式並不適合東方人，與我們從祖輩那裡傳承下來的生活習慣相悖。

此外，大多中青年“應酬族”吃得多、動得少，平時飲食也經常不注意，大魚大肉又喝酒，容易導致營養過剩，長此以往，高血壓、高血脂、痛風、糖尿病可能會排著隊來報導啦。據臨床觀察，在“應酬族”中糖尿病患者明顯增多。如果是已經患上這類疾病的人，飲食上本來就有很多禁忌，無奈年底應酬禁忌被打破，極有可能導致舊病復發，甚至病情加重。



睡眠品質和睡姿有關 側著睡覺更養肝

睡眠品質往往和睡姿有關，而且不同的睡姿還能起到不同的養生作用。春天是養肝的季節，比較合適的睡姿是側臥。

側身睡是很多人通常採取的睡姿，在仰臥時很容易轉為側臥。因為肝經在人體兩側，側臥的時候，不管是左側臥還是右側臥，都能養肝氣。因為人在側臥的時候，血自然就歸到肝經裡去了，“肝主藏血”，血一歸到肝經，人體就能安靜入睡並且開始一天的造血功能了。

側臥時需確保枕頭能給你肩膀足夠的支撐。如果枕頭過低，頭部會向下傾斜；枕頭過高，頭部會很不舒適地被拉伸；過高和過低的枕頭都是非常不適的。這就是為什麼醫生都喜歡強調使用尺寸合適的枕頭。

為了讓側臥更舒適，並盡可能減少對身體的壓力，建議大家嘗試再找一個枕頭放在兩膝蓋之間，以保持腿臀之間的適當距離，從而更有助於放鬆腰背部。

相比側臥，另一個多見的睡姿是仰臥，當人仰臥時，後背部的督脈和膀胱經緊密接觸於床面，使其所支撐和懸掛的五臟六腑處在一種很平靜自然的狀態，這樣氣血就能通過人體經脈周流全身。同時仰臥也能很好地支撐頭頸部和背部，所以也是很好的睡姿。

仰睡時可將另一個枕頭或梯形墊放置於膝蓋下，以減少後背的僵硬和不適。如果仰臥使得你打鼾更加嚴重，那麼不妨採取側臥的姿勢；當然如果你有俯臥的習慣但又想避免俯臥的話，在你身體的側面放上枕頭以防俯臥。



據外媒報導，谷歌正用合成皮膚甚至真人皮膚檢測一項高新技術——能夠主動偵查人體內癌細胞的腕帶。

位於加州的谷歌X實驗室負責研發工作，雖然還處在研究早期，但基礎設想已經成熟。安德魯·康拉德博士說：“設想你吃下一粒所謂的藥片，藥片中有許多叫做‘納米粒子’的小東西。‘納米粒子’非常小，一個紅細胞就能裝下2000個。‘納米粒子’表面帶有標記，能夠附著在癌細胞上面。我們讓‘納米粒子’在你體內流動，尋找癌細胞。然後我們用帶有磁性的腕帶在手腕處收集它們，基本上等於問它們都看見了什麼。”

如今，科研人員用真人皮膚和合成皮膚製成手臂模型，輔助這項技術的研發工作。“納米粒子”能夠發出特定的光，附著癌細胞之後相當於將其“點亮”，而腕帶的工作就是識別這些光。

康拉德表示，一般來說，傳統醫學是一步一個腳印式的緩慢發展，而谷歌X實驗室希望做出飛躍式的科學成就。過去的醫學相對被動，要等到病人生病求醫，說“我胳膊疼”的時候才去診斷、治療。如今，這些“納米粒子”和腕帶希望改變被動局面，主動出擊，尋找癌細胞，防患於未然。康拉德還說：“我覺得這能夠實現。希望只用幾年，而不是幾十年吧。”

借助人皮做實驗 谷歌研發癌症自主檢測器

然差一些，體力也不強壯，幹同樣強度的活兒扛不住。鹹也是身體疲乏的另一大誘因，中國人是“吃鹽大戶”，鹽吃多了，血壓就會增高，在中國，甚至小學生也成了高血壓的後備軍，高血壓對心腦血管的侵襲，會讓身體進入慢病的“怪圈”中，糖尿病、心腦血管疾病、腎病都纏上身，你能說這些人是身強體壯、精力旺盛嗎？

對策：像戒煙一樣戒麻辣咸麻、辣、鹹，都是給味蕾的一種重刺激，越吃越想，這是一個惡性循環。而這種重口味是可以慢慢戒除的，就像戒煙一樣。可以試試循序漸進法和轉移注意力法，這周吃中辣，下周吃微辣，慢慢遞減，讓口味有一個適應的過程，也可以把辣椒的辣換成白胡椒和大蒜的辣，還有益健康。也可以用醋的酸來取代辣，給舌頭一些健康的刺激。

說話——怨、怒、愁說不停

心累，說起累，不少人常會這樣形容，精神的疲勞感會一下子將人打垮。北京安定醫院精神科鮑楓教授在門診中見過太多了，只要留意就會發現，經常發脾氣、說怪話、抱怨不休的人，不但自己心累，喋喋不休的話語還讓周圍的人感覺累。總說“禍從口出”，在精神科醫生看來，心累也是從口而出的，沒有平和的心態，整天滿眼焦躁，盯著別人盲目攀比，精神總是處在緊繃的狀態，一旦稍有不如意，就像壓倒駱駝的最後一根稻草，會讓整個心理防線坍塌。

對策：心胸擴大、嘴巴縮小 買票難、年終獎少、應酬煩，年關到，很多生活的煩惱事會接踵而來，想讓心不累，不妨把心胸擴大，把嘴巴縮小。如真覺得委屈，難受，選個合理的方式洩出來，如把想抱怨的話寫成小紙條，然後狠狠撕掉，或扔得遠遠的。想要發怒，趕緊看看屋裡的擺設，默念“一二三”，在心理學上叫情緒轉移法。