

春防紫外綫重在四部位

我們雖然告別了冬天的陰冷灰霾，但在明媚的春光裏，依舊隱藏着一個看不見的“殺手”——紫外綫。春天皮膚乾燥、粗糙、脫皮、長痘、瘙癢等癢狀，都可能是與紫外綫“親密接觸”的結果，好多夏季曬傷也是從這時落下的病根。

多數人認為，春季氣溫不高，光綫柔和，因此紫外綫也不會傷人。事實上，有研究顯示，春季陽光中紫外綫含量最高。從春天一開始，紫外綫含量就驟然升高，尤其是在11時~15時這段時間，再加上春季氣候乾燥晴朗，紫外綫穿透性強，陽光中95%以上的UVA（長波黑斑效應紫外綫）會肆無忌憚地穿透雲層照射到你的皮膚上。

另外，春季人體皮膚更易對紫外綫過敏。這是因為，經過一冬的“沉寂”，人體對紫外綫的適應性處於最低水平，嬌嫩的肌膚短時間內難以適應突然變強的紫外綫。有試驗顯示，30%的人會對紫外綫過敏。其中，春天裏人體對紫外綫的敏感性最高，尤其是處於青春期的女性；室內工作的人對紫外綫的敏感性比室外工作的人高，青年人比老年人及幼兒高。

因此，春天更要防紫外綫。近日，日本美容健康網介紹了春季防紫外綫最應重視的4個部位，可供參考借鑒。

額頭 額頭髮際綫處容易出汗，即使塗防曬霜也容易被汗水帶走，因此額頭需要多塗一點，一旦出汗多了，擦幹後需要及時補塗。



下巴 陽光除了直射，也會由地面折射到皮膚，尤其是馬路地面更易引起折射，而首當其衝的就是下巴。建議大晴天出門時除了打傘、戴帽子外，下巴也要多塗抹防曬霜。

後脖子 天氣暖起來後，不少人喜歡挽起頭髮，露出後脖子，感覺這樣更涼快。但後脖子更易受到陽光照射，時間久了容易變黑，因而脖子防曬不可忽略，手够不到的地方可以使用防曬噴霧。

頭髮 很多人重視皮膚防曬，却忽視了頭髮。頭髮主要由蛋白質構成，很容易曬傷，從而變脆、幹枯、易斷。建議使用專門針對頭髮防曬的噴霧。

總玩手機會變醜



手機已成爲我們離不開的工具。近日，韓國一家媒體刊文，告誡人們總玩手機不僅有害健康，還會讓人變醜。

催生法令紋 長時間低頭玩手機，會給下巴施加額外的壓力，使口周肌肉受到向下的牽拉力，引起皮膚鬆弛，逐漸形成法令紋。

眼睛變得黯淡無光 長時間盯着手機屏幕看，不僅導致淚液分泌不足，還會增加淚液的蒸發量，容易導致乾眼癢，使眼睛黯淡無光。建議大家做個自測：睜大雙眼後，如果不能堅持10秒鐘，就說明眼球淚液分泌不足了。

長魚尾紋 眼睛幹澀就會不自覺地頻頻揉眼，無形中擦傷眼周皮膚，形成魚尾紋。

長眉間紋 眉間有了皺紋，會給人老氣橫秋、心事重重甚至愁眉苦臉的感覺。由於手機屏幕面積較小，視力不佳的人不得不眯眼看，從而牽拉眉頭，久了就容易形成眉間紋。

嘴角下垂 長時間低頭看手機，面頰、嘴角肌肉得不到活動，容易鬆弛下垂，最終導致嘴角下垂，既顯老，又給人不高興的形象。

要消除以上弊端，除了注意不要長時間使用手機外，還可以變換一下姿勢：將手機舉起，讓屏幕與視線保持平行，或者仰躺着看，盡量避免低頭。

常吃玉米好處多

玉米我們很熟悉，都說玉米好，都知道我們應該適當的多吃點玉米，那麼玉米好在哪呢？吃玉米對身體有什麼益處呢？

維生素含量高于水稻小麥

玉米中除了水化合物、蛋白質、脂肪、胡蘿蔔素外，還含有核黃素等其他營養物質，專家們通過對水稻、小麥、玉米等主食的營養成分研究發現：玉米中的維生素含量非常高，是稻米、小麥的5-10倍。

鈣含量接近乳製品

科學檢測證實，每100克玉米就含有300毫克的鈣，這個比例與乳製品沒差，對於高血壓患者來說，鈣質可以降壓；此外玉米中的膳食纖維還可以促進機體毒素和致癌物質的排出，保護腸道健康。

延緩衰老

玉米中豐富的維生素E可以促進皮膚細胞的分裂、增強皮膚的彈性、延緩皮膚的衰老、預防皮膚病變，其中的黃體素、玉米黃質還可以延緩眼睛老化，刺激大腦細胞，讓大腦細胞保持活力。

降低人體膽固醇

膽固醇高的人堅持每天吃點玉米，可以有效降低膽固醇。

有防癌抗癌作用

玉米中的谷胱甘肽是抗癌因子，進入體內之後和一些致癌物結合讓其失去致癌性，玉米中的胡蘿蔔素進入人體後轉化爲維生素A，同樣起到抗癌的作用。

輔助治療多種疾病

從中醫的角度分析：玉米有開胃、健脾、除濕、利尿等作用，對於腹瀉、消化不良、水腫等有很好的治療效果。玉米中豐富的不飽和脂肪酸可以保護心臟血管，對於冠心病、動脈粥樣硬化、高脂血症及高血壓等都有一定的預防和治療作用。

鼻腔有益菌防腦膜炎

英國南安普頓大學的研究者發現：有益于人體健康的鼻腔細菌能夠對腦膜炎起到預防作用。

研究者從英國選取了149名身體健康的大學生，在他們的鼻腔內滴注了一種無害的含有低劑量乳酰菌奈瑟球菌的滴鼻液。作爲對照組的另外161名大學生祇滴注了生理鹽水。在爲期6個月的研究中，研究者定期採集了這些大學生的鼻涕，以檢測細菌的生長繁殖狀況，結果顯示：接受了乳酰菌奈瑟球菌

滴注的學生，鼻腔內這種細菌得到了大量繁殖，它還防止了腦膜炎奈瑟菌在喉嚨中的繁殖。此外，對於那些一開始就攜帶有腦膜炎奈瑟菌的學生來說，在使用含乳酰菌奈瑟球菌滴鼻液的兩周後作用就顯現了出來，上呼吸道攜帶有腦膜炎奈瑟菌的學生數量減少了9.5%，這一效果至少持續4個月。

這項研究成果表明：乳酰菌奈瑟氏球菌也許有一天會作爲一種細菌性藥物來抑制腦膜炎爆發發情。

有胃火吃得多餓得快

有些人即使吃很多却很快就感到餓了，這可能是由於胃有熱。“胃熱則消谷，消谷故善饑”說的就是這個意思。《靈樞·脈氣》中說：“氣盛則身以前皆熱，其有餘於胃，則消谷善饑，溺色黃。”

胃熱也叫做胃火，出現的原因有很多，最常見的是邪熱犯胃；嗜酒、食辛辣、過食肥甘厚味，也可以導致胃火；淤血、痰濕、積食等在局部凝結，導致胃氣不暢、血流受阻，都可以造成胃熱；此外，如果肝膽有火，肝氣不舒暢，就有可能不按原來的道路走了，而是“走岔路”去侵犯胃，也可以引起胃熱。胃有熱不僅消化食物快，還會耗損津液，常表現出胃脹、胃脘（即老百姓所說的心口）灼痛、感覺有酸氣向咽喉處冒、口渴口臭，或特別喜歡喝冷飲、吃得

多却容易餓，以及牙齦腫痛、小便短赤、大便秘結、舌頭紅、脈搏快等癢狀。

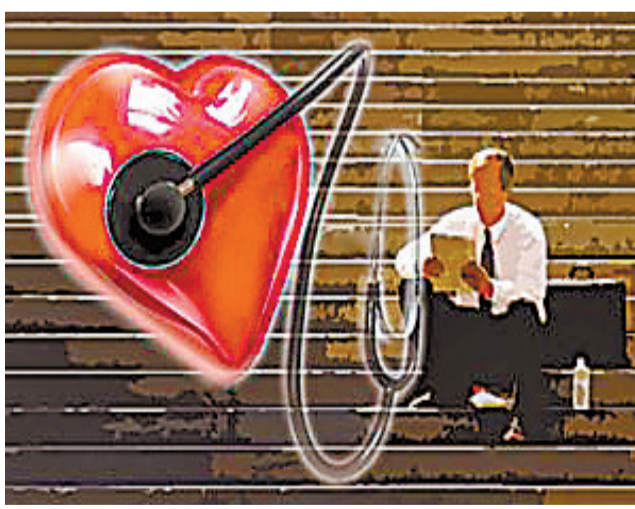
消谷善饑，即吃得多餓得快，祇是胃熱時會出現的一種表現，健康人群也可能出現消谷善饑，祇有同時伴有其他癢狀，才能認爲是病理性的。如果同時伴有多飲、多尿、形體消瘦，這是由胃火熾熱、腐熟太過導致的，這種情況多見於糖尿病患者。消谷善饑和西醫所說高代謝并不完全相同，後者是指人體甲狀腺激素合成分泌過多，造成機體代謝加快，由於消耗增加而出現食慾亢進，但如果過量的攝入仍然不能滿足體內物質的消耗，就可表現出多食易餓、怕熱喜涼、多汗、疲乏無力、皮膚溫暖潮濕、體重下降等癢狀，比如甲狀腺功能亢進。

房顫老人更要防跌倒

荷蘭阿姆斯特丹學術醫學中心發布的一項研究顯示：患有房顫會讓老年人跌倒的幾率增大。

研究者分析了4800名年齡在50歲以上的愛爾蘭成年人的數據資料，他們在2009~2011年間接受了問卷調查、個人訪談和身體健康評估（其中包括做了心電圖）。分析結果顯示：房顫患者中有近30%的人在過去的一年裏跌倒過，而非房顫患者中祇有約20%的人跌倒過。在考慮了其他影響跌倒的風險因素之後，研究者發現患有房顫會讓老年人跌倒的幾率增大。此外，房顫患者中有10%的人出現過昏倒或暫時失去知覺；而這一比例在非房顫患者中祇有4%。

研究人員解釋說，房顫



會以多種方式引起老年人跌倒。第一，房顫會對心臟向全身供血的能力造成損害，其中包括大腦，這就會導致流向大腦的氧氣量減少，造成頭暈或暫時失去知覺，讓身體穩定性已經較差的老年人更容易跌倒。第二，不規則心跳也與中風和高血壓之間存在關聯，導致大腦發生逆行性改變。大腦中發生的所有這些變化都會影響到老年人的行走能力和身體移動能力，加重其跌倒的風險。

胰腺炎反復發 竟是心病作祟

43歲的黃先生家住黃陂，近3年來他的“胰腺炎”反復發作，多方求診却一直查不出異常。最後診斷，原來他反復出現的胰腺炎癢狀，竟是心病在作祟。

3天前，黃先生覺得右肋部疼痛，還有嘔吐癢狀，懷疑自己的胰腺炎復發了，家人祇好陪他去醫院檢查。可做了驗血、驗尿、CT等各種檢查後，却没有發現他的身體有任何異常，這讓他的家人反而更擔心了。

醫生了解得知，3年前黃先生曾因急性胰腺炎住院，後經保守治療出院。此後黃先生經常感覺胰腺炎“復發”，每年都要住院，但每次都查不出異常。該院心理康復專家王慧敏爲黃先生進行了焦慮抑鬱評估後，發現他患上了“軀體形式障礙”心理疾病。

專家說，這類患者對於身體過度關注，總懷疑自己患病，甚至導致身體真的出現一些病癢。但是這種患病的癢狀，並沒有實實在在的病竈，而是由心理引起的，所以也查不出異常。有些病人還會因爲心理焦慮而加重病情。目前軀體形式障礙患者，可通過心理治療配合藥物治療等方式來緩解或治愈。如果渾身不舒服又查不出病因，可考慮到心理科看一看。

咳嗽兩周不好 沒想到是腫瘤

咳嗽兩周都不見好，擔心肺炎到醫院檢查，沒想到是腫瘤作祟。

56歲的蔡女士兩周前，她突然開始咳嗽，以爲祇是感冒，可吃藥後癢狀一直未見好轉。上周還咳出血絲來，擔心咳嗽轉成肺炎，便到醫院就診。檢查後，確診爲左下肺占位性病變，醫生懷疑是惡性腫瘤，需進一步手術以明確診斷，結果證實了醫生的診斷，病理檢查結果爲左下肺腺瘤，是一種惡性腫瘤。

專家提醒，普通的咳嗽看似很平常，但也不能掉以輕心。如果咳嗽超過2周以上未見好轉，並且咳中帶血，就應該到醫院進行相關檢查，及早確診，排除惡性腫瘤的可能性，再對癢治療。

每天喝點咖啡 避免動脈阻塞



據報道，一項研究結果顯示，每天喝3~5杯咖啡，可能幫助人們避免動脈阻塞，動脈阻塞是導致心血管疾病的重要因素。

韓國的研究人員對25000多名男女職業人員進行調查，這些受訪者的工作單位對他們定期進行健康檢查。

研究人員在對這些受訪者的醫學掃描報告進行分析後發現，那些每天喝3~5杯咖啡的人較少出現心血管疾病的早期迹象。

對於咖啡是否對防止心血管疾病有幫助的爭論，近年來一直在不斷進行。

一些研究結果把喝咖啡與膽固醇和血壓的升高等同，認爲這也是構成對心臟有危險的因素之一。但是另一些研究結果却發現，咖啡可能對心臟起到某種保護作用。

無論如何，這兩種觀點都是沒有定論的說法，這一最新研究結果，也祇是加入了爭論的一方而已。

韓國的研究人員特別查看了25000多名職業人員的健康檢查掃描報告中的冠狀動脈部分，尋找這一向心臟供血的器官的早期病變迹象。

發生冠狀動脈心臟病的病因，是因爲冠狀動脈被血管內逐漸積聚的脂肪物所堵塞。

這25000多名受訪者的掃描圖像中，沒有一個顯示了心臟病的外在迹象，但其中1/10受訪者的冠狀動脈中，可以看出已經有了明顯的鈣沉積。

研究人員把掃描圖像與這些受訪者自述的每天喝咖啡的份量作對照，同時也把包括抽煙、鍛煉和家族心臟病史等因素考慮進去。

最後的結果發現，每天喝3~5杯咖啡的人，他們的動脈血管中的鈣沉積物要少于不喝咖啡、或者每天喝5杯以上咖啡的人。

咖啡中含有中樞神經興奮劑咖啡因和其它許多化合物，但目前尚不清楚，這些化合物對人體健康是有益還是有害。