

心臟病人必掌握的“咳嗽救命”法

胸罩，是女人離不開的私密的朋友，一百多年來，胸罩的發展史，不僅體現了女性健康觀念的轉變，而且承載着文化、時代與觀念的變遷。



胸罩百年變遷史 乳房從束縛到解放

早期流行的束胸內衣，會使肌肉鬆弛、器官變形。

胸罩出現之前，女性主要穿束胸內衣。據說，古羅馬時期就已經有了束胸內衣。但長及腰帶的束胸內衣直到13世紀中期才成為服裝時尚。

束胸內衣能夠托高乳房，同時便於女性展示挂在脖子上的珠寶，深得宮廷貴婦的喜愛。但是，這樣一種設計複雜的衣服不僅穿戴起來頗費力氣，而且不利於身體健康。

然而，直到30年後，烏爾森的理想才得到實現。1907年，法國服裝設計師保羅·波烈提出了新的女裝着裝觀念，呼喚將婦女從緊身胸衣的桎梏中解放出來。

胸罩的出現大大簡化了束胸內衣的繁瑣，而且更利於婦女的健康。第一個申請胸罩專利的是美國人瑪麗·雅各布。據她個人所言，她和女僕一起用兩塊手帕和一些絲帶做了一件簡單的內衣，受到朋友歡迎。

將這一專利賣給了“華納兄弟胸罩公司”。後來的幾年內，這家公司從胸罩的銷售中獲利高達1500多萬美元。20世紀30年代，華納公司引進了罩杯體系，將胸罩分為A、B、C、D四種罩杯。直到今天，華納公司仍是胸罩的主要生產廠家。

胸罩被廣泛穿着後，就跟吸煙、開汽車一樣，成為那個時代婦女解放的標誌。20世紀50年代，以瑪麗蓮·夢露、索菲亞·羅蘭等影星為代表，豐滿勻稱的體型引領了那個時代的美。

進入80年代後，豐滿的女性美又受到人們的熱捧，這引發了內衣消費的大增長，內衣的設計也更加大膽、暴露。一種40多年前就已經發明的，能讓乳房高挺的胸罩開始回潮。

百年趨勢：不要束縛要自由，健康舒適佔首位

進入21世紀，胸罩的銷售數量在不斷刷新。美國最大內衣品牌“維多利亞的秘密”創下年營業額近28億美元的神話。

隨着社會的進步與人們健康理念的提陞，女性對胸罩的要求不僅僅再停留在美觀、時尚與性感上，她們需要內衣既緊貼體型，又毫無束縛，既能展現女性魅力，又能舒展自如。

健康理念的深入、運動醫學的滲入以及面料的發展，使得“古老”的胸罩開始展現出全新的面貌。人造絲的發明、萊卡時代的到來，使得單純的棉制胸罩不再是唯一選擇。

在歐洲心臟學會年會上，波蘭心臟病學 PeteLenz 教授宣稱“咳嗽——心肺復甦法”(Cough-CPR)可以作為突發心臟停搏時使用的簡單而有效的方法。

PeteLenz 教授說，在室顛時咳嗽能支持血液循環，因為咳嗽能造成胸腹內壓力驟然升高，類似於外力給病人施行“心肺復甦法”。為了證明這一觀點，他曾向115例有心臟停搏史的病人傳授“咳嗽——心肺復甦法”，並在實踐中取得了良好的效果。

115例病人在以後出現的365次心臟停搏症狀發作時，均應用了該法。結果顯示292次發作症狀消失，只有73次發作需要另外的

醫療救助，包括心臟起搏器，手術和藥物治療。PeteLenz 教授希望這種方法能像常見的“心肺復甦法”一樣，由醫療組織向一般公眾傳授。

以往研究也證明，靠患者主動咳嗽確能使某些突發的心臟病得到緩解，甚至生命也由此得以保全。那麼，心臟病突發時，哪些情況下可採用“咳嗽——心肺復甦法”呢？

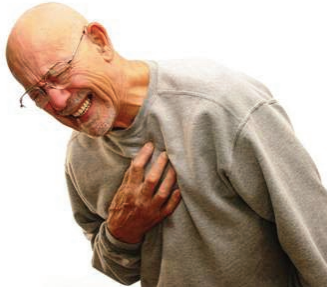
(1)心臟驟停時。是指心臟病引起的心臟搏動突然停止。由於剛剛發生停搏，病人意識尚清楚，此時可馬上“用力咳嗽，連續重

複”。如家人在跟前，也可鼓勵或刺激病人發生咳嗽。這樣可以迫使心室收縮和房性搏動，最終使心跳恢復。

(2)心跳極緩並伴有低血壓時。此時患者主動咳嗽，可以維持血壓，並使心率增快至接近正常的心率。因為咳嗽能刺激交感神經，交感神經興奮會使心率加快；同時咳嗽能增強心肌對氧的利用，也有助加快心跳。

(3)室性心動過速。患者心率每分鐘達160次以上，屬於一種嚴重的心律失常，常發生於心肌梗死之後，低血鉀、洋地黃中毒等也可引起。患者會出現胸前區疼痛、血壓下降，有的會意識喪失而休克，此時通過咳嗽，可阻止意識喪失。

不過，專家指出，儘管咳嗽有助病人保持清醒、呼吸和心跳，可作為一種臨時急救術，卻不希望看到一些病人只顧咳嗽，而不去撥打急救電話；即使患者症狀有所緩解，還是應儘快到醫院作進一步診治，以免貽誤病情，造成不必要的損失。



科學吃米飯可以防止慢性病

大米飯是多數中國人每天要吃的食物，如果掌握吃米飯的健康原則，日積月累，不知不覺就能起到防病抗衰的作用，對慢性病人極為有益。

儘量讓米“淡”。儘量不要在米飯中加入油脂，以免增加額外的能量，也避免餐後血脂更多地升高。因此，炒飯最好少吃，加香腸煮飯，或者用含有油脂的菜來拌飯，也應當儘量避免。

需要解釋的是，加入醋、用紫菜包裹、中間加入蔬菜和生魚一類的做法是符合清淡原則的。醋本身可降低血糖反應，並能幫助控制血脂；紫菜和生魚也是對心血管有利的食材。只要同時不吃過咸的菜，紫菜飯卷是相當適合慢性病人食用的主食。

所謂粗，就是儘量減少精白米飯，它們的血糖反應過高，對控制血糖和血脂均十分不利。只有吃足夠多的纖維，才能有效地降低米飯的消化速度，同時可以在腸道中吸附膽固醇和脂肪，起到降低餐後血糖和血脂的作用。

在烹調米飯米粥時，最好不要用單一的米，而是米、粗糧、豆子、堅果等一起同煮。比如說，紅豆大米飯、花生燕麥大米粥等，就是非常適合慢性病人的米食。加入這些食品材料，一方面增加了B族維生素和礦物質，另一方面

還能起到蛋白質營養互補的作用，能夠在減少動物性食品的同時保證充足的營養供應。

儘量讓米“色”。精細的白米飯維生素含量很低，如果選擇有色的米，並用其他的食品配合米飯，讓米飯變得五顏六色，可在很大程度上改善其營養價值。比如說，煮飯時加入綠色的豌豆、橙紅色的胡蘿蔔、黃色的玉米粒相配合，既美觀，又提供了維生素和類胡蘿蔔素抗氧化成分。特別有利於預防眼睛的衰老。又比如說，選擇紫米、黑米、紅米與白米搭配食用，也能提供大量的花青素類抗氧化成分，幫助預防心血管疾病。



接上期

骨質:35歲開始老化 英國利物浦安特醫院風濕病學教授羅伯特穆茲解釋說：「我們的一生中，老化骨質總是被破骨細胞破壞，由造骨細胞代替，這個過程叫骨轉換。」兒童骨質生長速度很快，只消2年就可完全再生。成年人的骨質完全再生需要10年。25歲前，骨密度一直在增加。但是，35歲骨質開始流失，進入自然老化過程。

縮減可能會導致身高降低。椎骨中間的骨質會萎縮或者碎裂。80歲的時候我們的身高會降低2英寸。

牙齒:40歲開始老化 我們變老的時候，我們唾液的分泌量會減少。唾液可衝走細菌，唾液減少，我們的牙齒和牙齦更易腐爛。牙齦組織流失後，牙齦會萎縮，這是40歲以上成年人常見的狀況。

肌肉:30歲開始老化 肌肉一直在生長，衰弱；再生長，再衰弱。年輕人這一過程的平衡性保持很好。但是，30歲以後，肌肉衰弱速度大於生長速度。過了40歲，人們的肌肉開始以每年0.5%到2%的速度減少。經常鍛煉可能有助於預防肌肉老化。

聽力:在55歲左右開始老化 英國皇家聾人協會的資料顯示，60歲半數以上的人會因為老化導致聽力受損。這叫老年性耳聾，是因「毛髮細胞」的缺失導致，內耳的毛髮感覺官細胞可接受聲振動，並將聲振動傳給大腦。

皮膚:25歲左右開始老化 據英國布拉德福國民保健信託(Bradford NHSTrust)的皮膚科顧問醫生安德魯·萊特博士介紹，隨著生成膠原蛋白(充當構建皮膚的支柱)的速度減緩，加上能夠讓皮膚迅速彈回去的彈性蛋白彈性減小，甚至發生斷裂，皮膚在你25歲左右開始自然衰老。死皮細胞不會很快脫落，生成的新皮細胞的量可能會略微減少。從而帶來細紋和薄而透明的皮膚，即使最初的跡象可能到我們35歲左右才出現(除非因為抽煙或陽光損害加快皮膚老化)。

味覺和嗅覺:60歲開始退化 我們一生中最初舌頭上分布有大約10000個味蕾。到了老之後這個數可能減半。過了60歲，我們的味覺和嗅覺逐漸衰退，部分是正常衰老過程的結果。它可能會因為諸如鼻息肉或竇洞之類的問題而加快速度。它也可能是長年吸煙累積起來的結果。

生育能力:35歲開始衰退 由於卵巢中卵的數量和質量開始下降，女性的生育能力到35歲以後開始衰退。子宮內膜可能會變薄，使得受孕艱難以床。也造成了一種抵抗精子的環境。男性的生育能力也在這個年齡開始下降。40歲以後結婚的男人由於精子的

質量下降其配偶流產的可能性更大。

頭髮:30歲開始脫落 男性通常到30多歲開始脫發。頭髮從頭皮表層下面的小囊，也就是毛囊，「蠕蠕」出來。一根頭髮通常從一個毛囊3年，然後脫落，再長出一根新的頭髮來。不過，由於男性型脫發，從32歲左右睪丸激素水平的改變影響了這一周期，導致毛囊收縮。每一根新頭髮都比先前的那根細。最後，剩下的全是小得多的毛囊和細細的短棒，沒有從表皮長出來。多數人到35歲會長出一些白頭髮。年輕的時候，我們的頭髮被毛囊中叫做黑素細胞的細胞產生的色素染黑了。隨著年齡的增長，黑素細胞活躍性逐漸降低，產生的色素也隨之減少，頭髮顏色褪去，長出來的就是白頭髮。

您不能決定生命的長度，但您可以拓寬它的廣度！ 您不能左右天氣，但您可以轉變心情！ 您不能改變容貌，但您可以展現笑容！ 您不能控制他人，但您可以掌握自己！ 您不能預知明天，但您可以利用今天！ 您不能樣樣順利，但您可以事事盡力！

續完

Advertisement for 'The Smile Dental' (微笑牙科診所). Features photos of the clinic, two dentists (Emily H. Chou, DMD and Kimberly Chang, DMD), and contact information including phone number (216) 881-5525 and website www.TheSmileDental.com.