

驚人 歐萊雅倩碧會含六種毒物

英國《每日郵報》報道稱，化妝品中含重金屬並不罕見，不過加拿大近期一項對49個知名品牌化妝品的測試結果還是足以令人大吃一驚，所有化妝品中幾乎都“潛伏”着砷、鎘、鉛、汞等有毒物質。

其中，倩碧的一款粉底液和歐萊雅的一款睫毛膏被“點名”，均含有砷、鎘、鎘等6種毒物。

倩碧歐萊雅產品被曝含6種毒物

加拿大環保組織一份關於“潛藏在化妝品中重金屬的危害”的報告，測試了49個知名品牌的化妝品，包括倩碧的粉底液和歐萊雅睫毛膏。研究人員主要測試了這些化妝品中是否含有砷、鎘、鉛、汞、鎘、鎘和鉍8種有毒物質，其中，後4種化學物質在加拿大是被禁止的。

結果發現，除了汞以外，每個測試的化妝品幾乎都含有其餘的7種有毒物質。其中，倩碧(Clinique)的幻真控油粉底液含有砷、鎘、鎘、鎘、鎘和鉍6種有毒物質，另一知名化妝品牌歐萊雅的睫毛膏“Bare Naturel”，也被檢測出含有和倩碧一樣的6種有毒物質。另外，“封面女郎”品牌(Cover Girl)的超完美眼線筆則含有鎘、鎘、鎘和鉛。

有毒成分未標注由皮膚吸收或致癌

報道指出，每種參與測試的化妝品都含有4種以上令人擔憂的有毒物質，但是卻沒有任何一種被標注在產品的包裝上，這其中的原因是，這些有毒物質通常被認為是雜質，並非有意添加，只是以“副產品”的形式存在。

不過，研究人員提醒，這些毒物可經由皮膚吸收，是引起健康問題的一大隱憂，並可能“致病”，輕則會導致頭痛、嘔吐、腹瀉、皮炎、脫髮、荷爾蒙失調、記憶力減退等；重則可能會導致肺損傷、神經和腎臟問題，甚至是癌症。



“疲勞之前就休息”最科學

人體生理學知識告訴我們，疲勞的產生是有物質基礎的，這就是細胞在新陳代謝過程中不斷地釋放二氧化碳、乳酸等“廢物”。當然，人體依靠自身完整的生理機能，又在不斷地把這些物質轉化或輸出體外。當人們勞動的時間過長或勞動強度過大時，代謝物質所產生的數量就會大大超過人的體能轉化輸出的數量，以致在體內積累。當這種積累達到一定的數值時，機體就會產生疲勞的感覺，而且疲勞的程度與代謝物質積累的數量成正比。機體休息時，體內蓄積的代謝物質則被逐漸轉化並輸送出去，當代謝物質的蓄積量降至數值以下時，疲勞也就消失了。

人體生理學家發現人的心臟工作量大大驚人，以它每分鐘平均收縮70次計算，一天便達100萬次，其搏出的血量，足夠裝滿一節油罐。然而心臟卻永不疲勞，這是為什麼呢？因為心臟在每次收縮作功之後，便立即處於“完全不應期”，挂出了“現在我休息，請勿打擾”的“牌子”，從心

電圖上可以看出，心臟工作與休息的時間約為3:5，也就是說在一天中，心臟只工作9小時，而休息的時間長達15小時，而且它是在疲勞之前就休息了。這就是心臟永不疲勞的奧秘所在。

當人們知道心臟永不疲勞的奧秘之後，還做了很多有趣的實驗，美國貝德漢鋼鐵公司的科學管理工程師佛德瑞克·泰勒博士發現，一個身強力壯的工人，如果讓他一天連續搬生鐵8小時，到下班時他已經筋疲力盡，搬動的生鐵量為12.5噸。後來，佛德瑞克·泰勒博士讓這位工人在每一小時中只幹活26分鐘，然後休息34分鐘。結果他在8小時中搬運了生鐵47噸，而且毫無疲勞。實驗的確證實了這樣的觀點：在疲勞之前



休息，就能始終保持充沛的精力和體力，就永遠不會疲勞。因此，當今美國眾多製造企業在安排休息時間時，就是根據這一科學原理考慮的，即工作一段時間，休息一段時間，以保持精力的充沛。

如何做到在疲勞前休息呢？可以根據每個人的具體實際情況，採取各種各樣的方法，如打字員可以在打印完一份文件後揉揉眼睛，伸伸手臂，遠眺窗外；野外勞動者可以在作業空隙喝杯茶水，或席地而坐休息；或儘量利用工間休息時做做操，或有計劃地安排好一天的工作，提前幾分鐘到崗，做好準備工作；在家做家務時不妨逗逗孩子，或聽一曲樂曲……美國的企業管理學家的亨利·福特曾經說過：“能坐下時候我決不站着，能躺下的時候我決不坐着。”這句話說出工作和休息的辨證真諦。(黃素平)

蔬菜三種營養 水果無法替代

水果吃多了對健康不利，那麼只吃水果不吃蔬菜還有哪些壞處呢？付金如介紹，即便拋開過量食用水果的弊端，單從營養物質的攝入來看，只吃水果不吃蔬菜也是不行的。

雖然蔬菜中含有的大多數維生素和無機鹽都可以通過吃水果獲得，但蔬菜中也含有一些水果中所沒有的營養素，如果長期缺乏這些營養素，一樣會給健康帶來危害。那麼，哪些營養素是無法單靠吃水果獲得的呢？

葉綠素——天然解毒劑 作為人體不可缺少的葉綠素，在葉菜類蔬菜中的含量非常豐富，它是天然的解毒劑，能預防感染、防止炎症的擴散，還有止痛功能，如果有口臭或身上散發出汗味、尿味等異味時，只要多喝點含葉綠素的蔬菜汁，就能消除。此外，葉綠素還有抗衰老、抗癌、防止基因突變等功能，其中含有天然造血原料——鐵，可以預防貧血的發生。

葉黃素——視力“保護神” 被稱作“植物黃體素”的葉黃素，是構成人眼視網膜黃斑區域的主要色素。眼睛中需要的高量葉黃素，是無法通過人體自身製造的，必須通過食用含有葉黃素的蔬菜進行補充，如果缺乏這種元素，眼睛就有失明的危險。蔬菜中，甘藍、羽衣甘藍、菠菜等深綠色葉菜中葉黃素的含量最高，若長期不吃這幾種蔬菜，容易增加患白內障、老年性視網膜黃斑部病變、視神經萎縮、高度近視眼等疾病的幾率。

番茄紅素——強抗氧化劑 番茄紅素是目前自然界中被發現的最強的抗氧化劑，它可以增強人體的免疫功能，消除體內的自由基，有防癌的作用。要想攝取足夠的番茄紅素，必須要熟吃富含番茄紅素的蔬菜(如西紅柿)，因為只有加溫後使番茄紅素融入菜湯里，才更容易吸收。(滕媛媛)

“小小孩，老小孩”，家長會因為小孩子的撒嬌、哭鬧去揣測他們的心理活動，探測他們的需求，那素有“老小孩”之稱的老人是否被您忽略了？老人就是成熟的孩子，面對各種工作、政事會自然表現出成熟、冷靜、幹練的一面；但面對家人、生活瑣事，他們卻早已回歸本真，像孩子一樣，會“無理取鬧”博取關愛，會用更種小方法向你暗示些什麼。所以，與其我們等着老人“索取”關愛，不如我們主動瞭解老人的需求：

一是自主的心理需要。老年人大都沉着穩重，老練大方，閱歷豐富，處世有方，因此干什么事都希望有自己的主張，這種心理上的自信和自主，是老年人的自主需要。

二是交往的心理需要。多層次的交往是老年人正常的心理需要。老年人為排除生活中的寂寞感，喜歡在一起聊天；為了切磋某方面的技藝，也愛找有共同愛好的人交流；為了獲得更多的信息，豐富自己的知識，老人們也需要廣交朋友。

三是恭敬的心理需要。老年人在從事養花、練書法、打門球、釣魚等一切活動並取得進步後，特別希望得到晚輩的肯定、鼓勵和恭敬，這樣就會增添老人對生活

家中的「老小孩」需要什麼？

的情趣。 四是求助的心理需求。老年人由於身體衰老和健康狀況等原因，生活自理能力有不同程度的降低，而產生求助的願望。如果老年人在有病的時候，晚輩若能自覺幫助他們完成日常生活無法獨立完成的活動，則會使老年人感到心情舒暢。另外，老年人對社會、對群體的依賴也是一種求助心理。

五是依存的心理需要。老年人對家庭有一種較強烈的依存心理。他們雖然物質生活比較豐富，但仍期望得到家庭成員越來越多的關心、愛護、尊敬和信任。家人如果在日常生活中處處關心、體貼老人，家政事務主動徵詢並尊重老人的意見，這對老年人的身心健康是非常有益的。老年人喪偶或離婚後，為了避免孤獨，很希望有個能互相照顧的老伴，這需要社會和家庭成員的充分理解和積極支持。

至此我們瞭解到，老年人身體、心靈都是日趨脆弱的，也會有各種合理、或看似不合理的需求。給老人一個溫馨的家，讓老人可以安度晚年，只要不會影響他人、在能力範圍內，面對老人的需求，我們當全力以赴！



5年68位華語藝人去世 八成病逝五成罹患癌癥

龍年伊始，娛樂圈就籠罩在一片悲傷之中。 2月19日，在電視劇《媳婦的美好時代》中飾演“婆婆曹心梅”的演員柏寒因病辭世，享年56歲。2月13日，“帽子歌後”鳳飛飛的律師發表聲明，稱鳳飛飛已于1月3日在香港病逝，享年59歲。2月11日，年僅48歲的美國流行音樂天后惠特妮·休斯頓去世。 近五年來，據媒體公開報道，國內外有100多位演藝界人士離我們而去，其中華語區(包括大陸和港台地區)就有近70位。 有研究者對這些華語區演藝界人士的數據進行分析發現，其中近五成死于癌症，三成多為英年早逝(不滿50歲)。他們用生命為我們敲響了健康的警鐘，我們每個人都應該從這些“死亡數據”中獲得教訓，及時調整自己的生活方式，贏得無悔無憾的人生。

延伸 那些因癌早逝的明星

2003年12月，香港明星梅艷芳患宮頸癌離世，年僅40歲。 2005年8月，演員傅彪因肝癌在北京辭世，年僅40歲。 2007年5月，“永遠的林妹妹”陳曉旭因乳腺癌去世，年僅42歲。

數據分析 年齡 三成多為50歲以下

統計發現，這68位已故的演藝界人士中，男性佔67%，女性佔33%，男性明顯更多；他們平均壽命為58.4歲，遠低於我國72歲的平均壽命，其中男性平均年齡為63歲，女性平均年齡為49.6歲，相差近14歲。

死因 癌症成最大“殺手”

藝人們常年過着不規律的甚至是過勞的生活，因此健康狀況頗亮紅燈，並罹患很多疾病，其中尤以癌症為甚。

統計發現，這68位已故人士中，33位因患癌症去世。如鳳飛飛患肺癌，肥姐沈殿霞患胰腺癌，大嘴成奎安患鼻咽癌，導演戚健患胃癌，演員李鈺、新聞主播羅京患淋巴癌，而“林黛玉”陳曉旭、歌手阿桑都患有乳腺癌……

專家分析稱，過勞的狀態再加上因各種壓力造成的不良情緒，阻礙了免疫系統對癌細胞的識別和消滅功能，癌症已成為演藝界人士健康的最大殺手。

因癌症去世的藝人中，肺癌位列“殺手”榜首，成為壽命最多的疾病，其次是乳腺癌、結腸癌。鳳飛飛、閻懷禮等9人都患有肺癌，而胃癌奪走了戚健、吳丹佳佳等4人的生命。

他們因何患上肺癌尚不得而知，但一種公認的觀點是，吸煙是導致肺癌的首要危險因素。最新的醫學研究成果也表明，因肺癌死亡的患者中，87%是由吸煙(包括被動吸煙)引起。

業內人士指出，演藝圈工作壓力大，不少演藝界人士靠吸煙、酗酒來排解壓力。因此，肺癌的高發率與該生活習慣有一定關係。

自殺率高於平均值

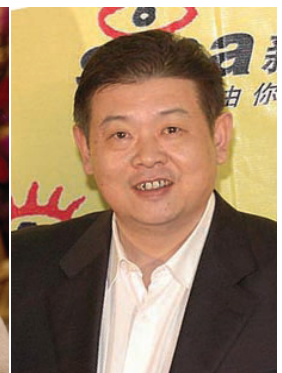
在非疾病因素死亡的藝人中，有5人

人，截至11日網上報考人數為2500人次，而電影學院的考生超過2.5萬人，但招生計劃只有455人，競爭最激烈的表演系僅招85人，考生則有6000人，錄取率不到1.5%。

這樣一來，演員隊伍壯大的速度比歌手快得多，從業人數也比歌手更多。

時間 秋冬季去世的最多

依據近5年的數據來看，1月、2月和11月是演藝界人士死亡的“高發期”。分



死于自殺，佔7%，年齡最小的只有24歲。

中國自殺率約為每年每10萬人中有23人，而藝人的自殺比例明顯高於這一數字。

感情問題似乎成為藝人自殺的原因之一。2009年跳樓身亡的歌星陳琳就是一個例子，她在第二段婚姻中再次受挫，導致情緒十分低落，最終選擇以死亡來逃避壓力和痛苦。 領域 七成來自影視圈

去世藝人中，演員、導演和編劇的人數佔70%，歌手和作曲家僅佔18%。這與影視和音樂兩個行業的背景關係匪淺。

從2002年到2011年，中國內地電影總票房從10億暴漲至131億，翻了12倍之多，發展速度為世界之最；而電視劇也從幾千塊一集的身價漲到了動輒百萬，頻現天價版權費。相較之下，唱片業則蕭條得多，唱片銷量縮水了90%以上。

今年，上海音樂學院計劃招生337

別有8位、9位和12位演藝界人士死于這三個月份。

從醫學角度來說，秋冬季是心腦血管疾病、肺癌、胃癌高發期。患肺癌的阿匹婆、鳳飛飛都是在1月份去世，而許冠英、陳鴻烈和林宗仁則是因心臟病突發而逝世。

身故演藝界人士樣本

時間範圍：2007年至今 區域：大陸、香港、台灣演藝界 人數：68人

去世藝人年齡 33% 50歲以下 18% 51-60歲 17% 61-70歲 17% 71-80歲 15% 81歲以上 藝人死亡原因 49% 醉酒駕車 31% 癌症 7% 其他疾病 5% 自殺