

大白菜不口是心非

應該多吃;大白菜性偏寒涼,胃寒腹痛、大便瀉瀉及寒痢者不可多食。

多吃白菜能防乳癌。美國紐約激素研究所的科學發現,中日婦女的乳癌發病率比西方婦女低得多,是由於食白菜多的緣故。調查表明,每10萬婦女中,每年乳癌的發病人數為:中國6人,日本21人,北歐84人,美國91人。科學家發現,白菜中有一種化合物,它能幫助分解同乳癌相聯繫的雌激素,這種化合物叫吡咯...

健康紅綠燈 腐爛的大白菜不能吃,由於在細菌的作用下,大白菜中的硝酸鹽轉變為有毒的亞硝酸鹽。亞硝酸鹽可使血液中的低血紅細胞氧化,變豐富高鐵血紅蛋白,更新換代去攜氧能力,使用權人發生嚴重的缺氧引起中毒,出現頭暈,頭痛,噁心,心跳加快,昏迷,甚至有生命危險。



大白菜營養價值剖析 大白菜古時又叫菘,有“菜中之王”的美名,據說這是齊白石老先生提出來的。齊老有一幅寫意的大白菜圖,並題句說:“牡丹為花中之王,荔枝為百果之先,獨不論白菜為蔬之王,何也”於是“菜中之王”的美名不脛而走,流傳開來,在我國北方的冬季,大白菜更是餐桌上必不可少,故有“冬日白菜美如筍”之說。大白菜具有較高的營養價值,有“百菜不如白菜”的說法。

功效 秋冬季節空氣特別乾燥,寒風對人的皮膚傷害很大。白菜中含有豐富的維生素C、E,多吃白菜,可以起到很好的護膚和養顏效果。

白菜中的纖維素不但能起到潤腸,促進排毒的作用,還能促進人體對動物蛋白質的吸收。

中醫認為白菜微寒味甘,有養胃生津、除煩解渴、利尿通便、清熱解毒之功。民間也常說:魚生火,肉生痰,白菜豆腐保平安。

大眾人群均適合食用。特別適合肺熱咳嗽、便秘、腎病患者多食,同時女性也

人生最美的七件事

第一,擁有一個目標,不遠也不近,卻恰到好處。一來,你不會因為它太過遙遠而輕易放棄;二來,你也不會因為它近在咫尺,反而慵懶地停駐不前。它該是一種激勵,讓你每天為其奮鬥,在充實的同時也能收穫樂趣。

第二,擁有一個規劃。它足夠詳細,讓你知道每天的時光都用在了哪里;它也足夠簡單,以便你不會把每天該做的事情輕易忘記。它就像天空中的北極星或者黑洞中的一絲亮光,讓迷途中的我們能夠及時辨別出口的方向。

第三,擁有一種愛好。它可以是琴棋,也可以是書畫;可以是舞蹈音樂,也可以是運動競技。無論怎樣,我們都能從中感受到樂趣。擁有一種愛好,並為其投入時間,然後感受時光流逝中那一寸寸欣慰的成就感,可謂人生意義的所在。

第四,擁有一個知心朋友。朋友重在交心,不在多寡。擁有幾個知心朋友,困難時可以幫忙排憂解難,喜悅時可以彼此分享。朋友之間,無關於

表着真心的付出。我愛你,不僅僅因為你,同時也因為,愛着你的我,成為了我理想中的樣子。

第六,擁有一個美好的憧憬。每個人的心中,都有着對未來美好的打算。它可以是一輛車,一棟房;也可以是一個事業的巔峰,一個成功的起點。它或大或小,或遠或近,但無論如何,心存希望是我們對現世最美好的祝願。因為有了對未來的期望,我們的奮鬥才會更有力,我們的情緒才會更激昂。

第七,擁有一顆感恩的心。發現美,理所當然還要感受美。擁有一顆感恩的心,讓我們對過去,未來還有現在都滿懷欣慰。當我們能理解活著是一件偉大的事情時,我們也能體會到,原來要快樂,也是一件很簡單的事。 趙俊楓

孰優孰劣,彼此若能達成一心,那兄弟必能其利斷金。

第五,擁有一個值得深愛的人。西方有一句——“我愛你,不是因為你的樣子,而是因為和你在一起時我的樣子。”愛一個人,代表着對其的關心照顧,代

老年人假牙那些不得不說的事情

人過中年就會出現牙齒的鬆動和損壞了,到了老年,常常是牙都掉光了,需要佩戴假牙,那么選配假牙有哪些注意的事項,護理假牙又有哪些方法呢?

牙齒缺失後妨礙人的咀嚼功能,影響到美觀及發育,嚴重時會造成牙周組織病變及顛下頷關節疾病。因此,及時修復缺牙是非常必要的。

安裝義齒是老人們通常選用的一種修復方式,義齒即老百姓所講的假牙。至於是安裝固定義齒還是活動義齒,要根據自身情況加以選擇。

固定義齒又稱“死牙”,是利用缺牙間隙相鄰的天然牙作支撐,通過義齒上的固位體粘貼固定于天然牙上,患者不能自行摘戴。固定義齒能恢復較高的咀嚼效率,而且舒適、美觀無異物感。但要求缺牙兩側的牙齒堅固,形態和位置正常,無過度磨耗及傾斜移位,牙周組織健康,無牙齦萎縮等;其次失牙不能過多,以1-2個牙齒缺失為宜,缺牙區牙槽骨無嚴重吸收,且平整光滑無壓痛。必要時還需將周圍的健牙磨除一部分,存在一定的痛苦。

活動義齒又稱“活牙”,是利用天然牙和基托覆蓋的黏膜、骨組織作支持,靠義齒的固位體和基托固位,是患者能自由取戴的一種修復體。它的適應範圍較廣,能修復牙列和牙槽骨任何部位的缺損,缺牙數目可以從缺失一個牙到多個甚至全口牙缺失。活動義齒



有磨除牙體組織少,製作清洗方便,費用低廉等優點,其缺點是義齒的體積大,部件多,初戴者常有異物感,發音困難,甚至引起噁心,且咀嚼效率不如固定義齒。

安裝義齒後要注意護理,飯後睡前要刷牙,以清除積存的食物殘渣,保持口腔的清潔。活動義齒可以拿下來用軟毛刷擠上牙膏刷洗。暫時不用的義齒在睡前要把它們泡在小蘇打溶液或者當天的淘米水中,不要用熱水浸泡洗刷。義齒是高分子的材料製成,刷牙和取戴時要注意拿穩,防止掉在地上摔裂。安裝上全口義齒,如修補多次後,牙齦仍有壓痛時,可能是牙齦有炎症,除了要服用消炎藥物外,還可將紫皮蒜去皮切片,用牙齦咬碎含住,每日3次,此法有良好的消炎殺菌的作用。牙齦痛還可能是缺乏維生素,特別是維生素C。維生素C嚴重缺乏會引起壞血病,出現牙齦出血,假牙區域的組織出現萎縮或發炎,維生素C的缺乏削弱了口腔組織對假牙的調節適應能力,對軟組織形成損傷。解決的辦法是多吃新鮮蔬菜水果,以補充維生素C及其他的營養物質。精神病或生活不能自理者,為避免將義齒誤吞,要儘可能鑲固定性義齒,即便是安裝上了固定性義齒,患者在神志不清或者有發生抽搐危險的時候,還要注意防範義齒因長時間使用後發生鬆動或在強力作用下松脫造成義齒誤吸入肺,引起窒息。

假牙要陪伴老年人很長的時間,對老年人的意義更是舉重若輕,因此在選配及護理時都要用科學的方法。

消極心理 輕易引發 冠心病

不要對消極情緒無所謂,它可是會致命的。近日公佈的一項調查結果,對200名46-55歲的中年人進行了長達一年的研究,消極的心理情緒如抑鬱、焦慮和憤恨等,均會對心臟導致損害,特殊會導致冠心病。

這項調查測試的心理要素包括抑鬱心情、焦慮、悲觀情緒、胡思亂想以及注意力不集中等,結果表明,這些起因每上升1分,患心臟病的危險就增加5個百分點。

醫學專家介紹,在那些帶有消極情緒的人身上,可發現較高的炎症蛋白含量,這種連續的、涉及整個心臟系統的炎症狀況對引發冠心病有重要影響。

人的心跳速率能夠根據外界的變化呈有規律的波動,那些帶有消極情緒的人會使心臟的這種有規律的變化減少,從而對心臟系統產生壓力。

46-55歲是人一生中較為非凡的年齡段,處在這個年齡段的人,精神負擔和經濟負擔都很重,健康長期處於“透支”的狀態,加之消極情緒,極易導致心血管系統疾病,特別是冠心病。

為此,心腦血管專家提示,人們應積極調節自己的情緒,特別是那些長期帶有消極情緒的中年人,更應學會調節情緒。

6歲的小佳佳感冒了。雖然吃了藥,佳佳的感冒症狀絲毫沒有減退,鼻涕由清變膿,成天昏沉沉的,吃飯也沒味,還總覺得耳朵很悶,還有點痛,聽話不是很清楚。佳佳母親這才感到情況不妙,上醫院一檢查,是滲出性中耳炎,經過住院治療,佳佳聽力才恢復正常。

3-6歲的兒童機體免疫力較低,比較容易患滲出性中耳炎。這種病的發病機理尚未明確,有時在感冒後會突然發生,伴會有輕微耳痛、耳悶、耳鳴等,出現聽力減退或注意力不集中;也有的兒童無明顯不適,這樣更容易被忽視,延誤診治。如未及時治療,可能引發中耳粘連、鼓膜萎縮、聽力急劇下降,嚴重者可造成不可逆性聽力損失。因此,孩子感冒後,家長要留心孩子的聽覺反應。如果孩子說耳痛、耳悶、耳鳴等一定要立即治療。

家長要留心孩子感冒後的聽覺反應



日常生活中的輻射對人體有害嗎?

輻射,看不見摸不着,又無處不在,想想真是一個可怕的東西。許多人會把身體上某方面的不適都怪罪為輻射導致的,例如把頭疼、眼睛酸痛、臉上長痘痘,歸咎於電腦輻射。為了防輻射,又會想到種種偏方,在電腦前放一盆仙人掌,傳說可以吸收輻射。吃某種食物,據稱可以防止輻射造成的損傷。懷孕了,當然更要防止輻射對胎兒的傷害,於是防輻射孕婦服在國內流行,已有十幾年的歷史。

輻射真的對身體這麼有害嗎?那要看是什麼樣的輻射。一類輻射是由放射性同位素衰變或核反應時發出的射線,稱為核輻射。有的核輻射射線穿透性很強,能穿透皮膚進入人體,對人體組織、器官造成損傷。有的射線穿透性很弱,衣服就能把它們擋住,但是如果放射性物質被吸入人體,與人體組織有零距離接觸,它們發出的射線也能對人體組織、器官造成損傷。日常生活中能夠接觸到的核輻射主要是宇宙射線,越到高空宇宙射線越強,防不勝防。高空飛行每小時受到的輻射量大約0.01毫希,飛10小時相當於接受一次胸透拍片。也有研究認為一年在紐約和東京之間飛七個來回受到的輻射量就達到了放射工作人員的一年最高限值50毫希。要減少宇宙射線的輻射,除了減少高空飛行次數,沒有別的好辦法。其他的核輻射來自放射性物質,例如從土壤或建築石材釋放出來的放射性氡氣。氡氣產生的射線穿透性很差,但是被吸入人體後會誘發癌症,是導致肺癌的第二大因素,僅次於吸煙。只有用專門的儀器才能測到氡氣的存在。

另一類輻射是由電磁波產生的。按照頻率從低到高(波長從長到短)按次序排列,電磁波可

以分為:無線電波、微波、紅外線、可見光、紫外線、X射線、射線。頻率最高的γ射線其實是核輻射射線的一種,它和X射線的穿透力極強,可以進入到人體的內部,並與體內細胞發生電離作用(即原子中的電子跑出來),叫做電離輻射,能對人體組織造成損傷。日常生活中γ射線不容易碰到,X射線在家庭中主要來自顯像管電視機和計算機顯示器。顯像管中的電子在高速運動中不可避免地會發射X射線,不過強度很低,這是因為在電視機和顯示屏的設計和製造過程中對此會有嚴格的限制。通常要求它們的X射線輻射強度在距離屏幕約5厘米範圍內測量的結果不能超過每小時0.5微倫琴,這相當於人們在高空飛行時受到的宇宙射線輻射的強度。當然,人們在使用電腦和看電視時不可能距離屏幕那麼近,實際受到的輻射要低得多。何況,現在普遍使用液晶顯示器和電視機,它們沒有顯像管,就不存在X射線輻射的問題了。

紫外線雖然不是電離輻射,但是能夠打斷化學鍵,同樣能損傷人體組織。只不過紫外線的穿透能力不強,會受損的是人體表面的皮膚、眼睛等。日常生活中的紫外線主要來自太陽光,只



要做好遮陽,例如打陽傘、戴太陽鏡和在皮膚裸露部位塗防曬霜,就可以防止紫外線的傷害。可見光以及頻率低於可見光的電磁波不會直接破壞人體的分子,當它們照射到人體時,被人體吸收,它們的能量轉移到人體組織,讓人體組織局部發熱。電磁波的功率越強,攜帶的能量越高,人體組織吸收後增加的溫度也越大,大到一定程度就可能燒傷人體組織。所以這一類電磁輻射對人體是否有害,取決

於它們的功率有多高。

我們平常說的由電器發出的電磁輻射,指的就是微波和無線電波,它們的功率遠遠低於能將人體組織燒傷的功率。那麼,除了燒傷,有沒有可能對人體造成其他的傷害,例如誘發癌症呢?世界衛生組織總結了近三十年來的有關研究,認為現有證據不能確定暴露在低強度的電磁場中會產生任何健康後果。也就是說,大量的研究表明,沒有證據能夠證明日常生活中遇到的那種低強度的電磁波會影響到人體健康。對大家較為關心的胎兒健康,大量的證據也表明,暴露在正常環境水平的電磁場中並不會增加自然流產、畸形、低體重嬰兒、先天性疾病等有害影響的風險。

手機發出的電波能被貼近它的人體組織吸收,產生加熱作用,長期使用手機會不會有健康風險呢?去年國際癌症研究機構(IARC)發佈一份報告,認為無證據表明長期使用手機能引起其他癌症,但有限的證據表明能增加神經膠質瘤的風險,因此把無線電頻率的電磁場列為“可能的致癌物”(2B級),意思是有一些風險,值得進一步研究。IARC未定量給出風險,但其引用的2004年的一項研究稱,平均每天使用30分鐘手機,連續用10年,神經膠質瘤的風險增加40%。神經膠質瘤是一種腦癌,年發病率十萬人中約5個,按此風險每年多2個。美國食品藥品管理局對該結果有異議,認為目前的研究不足以確認手機使用與腦癌存在關聯,實際上在美國手機使用大量增加期間,腦癌發病率卻降低了。其他的研究也得出不同的結果。例如,根據對1990年到2007年年間358403名丹麥手機用戶的分析結果,未發現長期使用手機能增加腦瘤(包括神經膠質瘤和腦膜瘤)的風險。

最後我們來看看所謂防輻射孕婦服,它是由金屬絲編織成的。它不可能擋住對人體有害的穿透性強的核輻射和X射線,而是試圖屏蔽日常環境中的電磁輻射。但是日常的電磁輻射是波長比較長的微波和無線電波,它們能夠發生繞射,如果防輻射服不是全身全方位包裹,而是像孕婦服那樣穿,那麼電磁波還是能夠從領口、袖口、下擺等開口處進入人體,擋不住。而且,既然科學研究的結果表明日常環境中的電磁輻射對胎兒無害,又何必試圖去屏蔽它呢?所以只有在中國,與寧可信其有不可信其無的傳統保胎觀念相結合,所謂防輻射孕婦服才有市場,出了國門,就難得一見了。 方舟子