



女性的十大健康優勢

女性往往被視為所謂“弱勢群體”，然而在健康方面她們卻處於強勢地位。由於雌激素所發揮的保護作用，加上大多女性選擇的生活方式更為健康，諸如壽命更長、嗅覺更靈、更能忍痛、少嗜煙酒、記憶力更好等健康優勢，女性顯然更得天獨厚。而多項研究發現，女性通常比男性壽命更長。

1. 女性預期壽命更長。美國全國衛生統計中心的最新統計數據，2012年出生的女孩預計可活到81.2歲，而同年出生男孩的預期壽命則為76.4歲。為什麼女性的壽命會比男性多4年？紐約大學朗格尼醫學中心女性心臟健康項目醫學主管戈德伯格博士表示，這或許由於女性比男性患心臟病風險低，也可能是因為女性同朋友和家人保持更緊密的社交聯繫，因為這些要素都被認為同長壽相關聯。

2. 女性對疼痛的耐受力更強。人們通常認為女性對疼痛更敏感，但戈德伯格博士稱，多項研究證實女性疼痛門檻高於男性，疼痛門檻是指能夠引起身體反應的疼痛量。考慮到女性分娩時所要承受的疼痛，就不難理解為何她們對其耐受力更強了。

3. 女性頭頸部癌症發病率低於男性。美國國家癌症協會估計，今年約有3萬名男性被診斷患口腔癌或咽喉癌，而女性這一數字只有1.2萬。至於食道癌，今年可能會有1.4萬名男性罹患此病，面臨同樣命運的女性只有3000人。頭頸部癌症為何如此挑人？專家認為，該部位患癌同煙酒有明顯關聯，而抽煙喝酒的男性數量遠高於女性。

4. 中老年人中女性黑色素瘤發病率低於男性。根據美國皮膚病學會數據顯示，女性在45歲之前，患上黑色素瘤的可能性較高。但過了這個年齡段後，男性患這種惡性疾病的概率遠遠大於女性。研究人員說，這與年輕女性喜歡曬日光浴有關，也同男人數十年

戶外工作或運動，卻未採取防曬措施有關。

5. 女性嗅覺更靈敏。與男性相比，女性似乎能更靈敏地察覺氣味。美國《科學公共圖書館綜合卷》雜誌最近發表的一篇文章說，女性腦部負責接收氣味信號的區域——嗅球擁有的細胞數量比男性多50%。有一種理論認為，嗅覺更靈敏有助女性發現信息素，而信息素有助她們挑選合適的伴侶；另一種理論認為，發現腐敗氣味的能力有助女性保護自己的子女不染上疾病。

6. 女性好膽固醇含量更高。高密度(HDL)膽固醇是好的膽固醇，同良好的心臟健康相關聯。HDL膽固醇可預防女性在更年期前形成動脈斑塊，保護女性免受同年齡段男性會出現的早期心臟病症狀。戈德伯格博士表示，女性在育兒期雌激素分泌處於高峰期，而雌激素會提升好膽固醇水平。更年期後，HDL膽固醇會隨着雌激素水平的下降而降低。但只要保持飲食營養，定期體檢，就能使HDL膽固醇保持健康水平，促進心臟健康。

7. 女性大腦記憶力更佳。若干科學研究發現，女性更擅長記事情。2014年挪威一項針對3.7萬人的研究發現，儘管上年紀的人都會出現記憶問題，但男性無論老幼記憶力都比女性差。科學家推測，這或許是因為高血壓或心血管疾病導致男性大腦退化更厲害，因為男性患這兩種疾病的人數更多。

8. 女性酗酒的可能性低。紐約市女性健康專家霍利·菲利普斯稱，男性比女性酗酒的可能性高2倍，這與男性大腦內多巴胺分泌更多有關。最近對需要在社交場合飲酒的男性和女性進行的一項研究發現，男性在飲酒後腦部被稱為腹側紋狀體的區域所釋放的多巴胺更多。酗酒可能也與心理因素有關。女性更有可能因外部環境的刺激而變得憂傷，男性則更有可能用實實在在的行動來麻痺痛苦。

9. 女性腹部脂肪堆積得往往較少。女性常為臀部、大腿脂肪堆積而苦惱，但這些卻比大肚子好，腹部脂肪堆積會導致心臟病、糖尿病、中風以及其他慢性病風險升高。大腹便便更常見於男性。菲利普斯說：“男性更容易形成的蘋果形身材會在心臟周圍和上腹部積聚更多脂肪，增加患心臟病的風險。梨形身材讓脂肪遠離心臟，這是好事。”研究人員發現，腹部脂肪參與代謝過程，生成的荷爾蒙會帶來身體連鎖反應，導致炎症和胰島素抵抗水平升高，最終引起疾病，還會增加某些癌症風險。

10. 女性心臟病發作時間比男性晚。菲利普斯表示，男性在40多歲開始有罹患心臟病以及主冠狀動脈問題的風險，而女性在50歲以及經歷了絕經期後才會真正開始面對這種風險。戈德伯格博士說：“女性第一次心臟病發作的時間比男性晚了整整10年。”年輕女性體內更高的好膽固醇、雌激素以及飲食更健康的這生活方式等，都起到了保護作用。

錯誤的洗頭方法 你佔了幾種？

很多人洗頭髮的方式其實都是錯誤的，比如說用指甲撓頭皮、護髮素的錯誤使用等都會讓頭髮掉的更厲害，來仔細看看那些錯誤的洗頭方式吧。

頭髮剛浸濕就抹洗發水 -- 有很多人在頭髮弄濕之後就馬上用洗發水了，殊不知，這樣做反而洗不乾淨頭髮。正確做法是：弄洗發水之前用溫水沖洗一分鐘以上，祛除一些污垢之後，再用洗發水。

洗頭時用指甲撓頭皮 -- 指甲是身體藏匿細菌很多的地方，但是很多人都喜歡留着長指甲在洗頭的時候用，殊不知這樣做很容易抓破頭皮，導致感染。在洗頭髮的時候最好是用中醫按摩的方法，慢慢的洗頭還可以保健康呢。

護髮素塗在發根 -- 由於洗發時頭髮毛囊打開，護髮素塗在發根上，其中的化學物質容易滲入並堵塞毛囊，容易引起脫髮。建議先理順頭髮，沿耳朵附近往發尖方向塗抹發梢，一定不要讓護髮素碰到頭皮。

護髮素不沖洗乾淨 -- 護理烏髮是現在很多人都很關注的，有些人錯誤地認為，將護髮素殘留一些在頭髮上或許可以保護頭髮。其實，殘留的



護髮素容易混合灰塵粘附頭皮，堵塞毛囊，引發炎症。所以頭上的洗護用品一定要清洗乾淨才行。

濕着頭髮睡覺 -- 洗完頭髮之後眼睛睜不開了是不是可以去睡覺了呢？其實這時候頭髮毛鱗片張開，此時頭髮很嬌弱，不耐摩擦。如果在頭髮半濕半干的狀態下睡覺，會導致角質層變薄，令頭髮變得乾燥。

洗頭馬上外出 -- 頭髮也是要防曬的，有研究表明，頭髮受到的紫外線傷害比臉部的嚴重兩倍以上呢！紫外線會令毛鱗片變薄、剝落，洗完頭馬上外出，紫外線容易導致斷發、分叉。若外出，最好撐傘或戴頂帽子防紫外線。對於以上這六種洗頭方式，相信很多女性都有過，要及時改正這些錯誤的洗發方式，讓頭髮更加健康，髮絲更加強韌。

導致兒童肥胖的高鹽飲食



尿液排出，只需分析其中的成分就能準確地測出學生的食鹽攝入量。分析結果顯示，每位學生平均每天攝入6克食鹽，相當於一茶匙多的分量，普遍超過健康飲食標準規定的每天4到5克。

研究還顯示，對於學齡兒童，每額外攝入1克鹽，出現超重或肥胖問題的可能性就增加了23%。過高的食鹽攝入還會帶來終生的慢性疾病風險，如高血壓和心臟病。此外，每日攝入食鹽量更高的學生出現腹部肥胖的幾率也更高，增加了患II型糖尿病的風險。

近日，澳大利亞迪肯大學發佈在《英國營養學雜誌》上的一項研究顯示，兒童攝入高鹽飲食將增加超重或肥胖的風險，但根據調查結果，發現70%的學齡兒童每天攝入食鹽量都超出了健康標準。

這項研究共對666所小學的4至12歲學生進行了調查，由於人體每天攝入的鹽分主要通過

該研究項目的負責人卡莉·格蘭姆斯博士表示，此次調查結果為人們拉響了警鐘，解決兒童的高鹽飲食問題勢在必行。在日常生活中應當少吃高鹽分食物，如麵包、奶酪、火腿和香腸。這些高熱食品雖然美味，但卻不利於兒童的健康。

4月11日為“世界帕金森病日(World Parkinson's Disease Day)”，這一天也是帕金森病的發現者——英國內科醫生詹姆斯·帕金森博士的生日。隨着全球老齡化社會的到來，帕金森患病率逐年遞增，目前全球共有560萬帕金森病患者，但公眾對該病認識卻嚴重不足，認為顫動、走路不穩、動作慢和僵硬都是人老了以後的正常現象，造成帕金森病患者就診率很低。因此每到4月11日，各國政府和社會各界都會舉辦各種帕金森病主題活動，比如帕金森病知識講座、專家義診等，以喚醒人們對帕金森病的重視。帕金森病不可怕，關鍵在早期診斷、早期治療，以提高患者的生活質量和存活率。

帕金森病是一種常見於中老年的神經系統變性疾病，多在60歲以後發病，主要表現為患者動作緩慢、靜止時手、頭或嘴不自主震顫，肌肉僵直，身體失去了柔軟性，變得僵硬以及姿勢平衡障礙等。症狀多先從一側肢體出現，逐步擴展至對側或全身，疾病晚期患者僵臥在床，生活不能自理。最早系統描述該病的是英國的內科醫生詹姆斯·帕金森，當時稱該病為“震顫麻痺”。後來人們發現除了震顫外，尚有面具臉(面部表情減少、呆板)、慌張步態(走路時小碎步且越走越快)、小寫症(寫字越來越小)、行走時上肢無前後擺動等其它症狀，認為稱“麻痺”並不合適，所以建議將該病命名為“帕金森病”。

迄今為止，原發帕金森病的病因仍不完全清楚，一般認為主要與年齡老化、遺傳和環境等綜合因素有關。遺傳因素約佔10%，可以做基因檢測明確。一項對北京、上海、西安三地進行的流行病學研究表明，腦力勞動者帕金森病的患病率高於非腦力勞動者，從而推測帕金森病的發病與長期精神緊張、體力活動少和高脂飲食有關。所以，避免過度緊張，積極參加體育鍛煉，合理膳食和適量飲茶，有助於預防或推遲帕金森病的發生。帕金森病目前尚無根治方法，屬於慢性進展性疾病，如不及時治療，患者生存期將明顯縮短。

據悉，目前中國有260萬帕金森病患者，居世界第一，且每年以10萬新發病患者速度遞增。最新的流行病學調查顯示，中國55歲以上的人群患病率約為1%，65歲以上人群患病率為1.7%，但僅有40%左右的患者就醫，農村和西部地區的就診率更低。而到醫院就診的帕金森病患者中，相當一部分人的病情已發展至中、晚

六十歲要警惕帕金森病

期，必須採用昂貴的進口藥物控制病情；部分藥物療效不佳的患者，還需要進行外科手術。每天平均高達60元的藥物費用和安裝腦起搏器的近20萬元的花費，使許多家庭不堪重負，不得不放棄治療，給整個社會帶來了沉重的負擔。因此，普及有關帕金森病的醫學知識，提高人們對帕金森病的認識，及早到醫院就診，對提高老年人生活質量、減輕家庭和社會的負擔具有十分積極的意義。

目前，治療帕金森病的方法有採取綜合治療，包括藥物治療、手術治療、康復治療、心理治療等，其中藥物治療是首選治療手段。目前臨床應用的藥物或手術治療，只能改善症狀，不能阻

止病情的發展，更無法治愈。2006年中華醫學會公佈了中國帕金森病治療指南，2009年又作了修訂，其中指出只有科學合理地選擇治療方案，才能取得好的療效。確診之後，患者應先採用嚴格的內科藥物治療，以緩解患者的震顫、僵直等肢體症狀。經過多年正規的藥物治療，療效不滿意或出現嚴重不良反應，才可考慮腦深部

電刺激療法。值得指出的是，帕金森病在中醫屬“顫證”和“痺症”範疇，中醫對帕金森病有其獨立的病理病機、辯證分型理論，中藥治療對於症狀改善和延緩病情發展有一定作用，但相關中藥方劑的機制和療效正在考證與研究中。

帕金森病治療不僅要緩解表面症狀，患者的繼發抑鬱問題以及藥物副作用(運動並發症，如開關現象)也要十分重視。開關現象是帕金森病患者長期應用左旋多巴類藥物後出現的藥效波動現象。左旋多巴類藥物早期臨床運用效果很好，然而服用左旋多巴類藥物3年~5年後，藥物的局限性會出現，引起各種運動並發

症，開關現象僅是其中一種副作用，主要出現在服藥後期。除了開關現象，服藥帶來的其他副作用還有很多，如普遍出現的劑末現象，是指藥效維持時間越來越短，而每次用藥後期又會出現帕金森病的症狀惡化。此外，大多數患者還會出現異動現象，比如面部肌肉、頸、背和肢體都可出現舞蹈樣或簡單重複的不自主動作。研究表明，有30%至40%的帕金森病患者伴有抑鬱症狀，患者可能變得哀傷、憂鬱，這種情緒不可避免地影響家人，又影響自己的情緒，造成情緒上的惡性循環，給家庭生活質量帶來巨大影響。所以，抗抑鬱治療也是帕金森病治療的新課題。

隨着對帕金森病研究的深入，新的藥物和技術不斷出現，為解除患者痛苦帶來了希望。目前，國際上開始運用腦深部電刺激術(DBS)來治療服藥無效或並發症嚴重的帕金森病患者。這項手術由一位法國神經外科醫生在1987年採用並獲成功。腦深部電刺激術是採用立體定向手術，將刺激電極植入帕金森病患者腦內病變的部位，通過電脈沖刺激腦內特定的部位，從而改善原發性震顫、強直、運動遲緩等疾病的症狀。腦深部電刺激術可用於藥物治療幾年後效果減退並出現嚴重並發症的患者，而且必須沒有嚴重的全身疾病。飲食治療是帕金森病的輔助治療方法之一。多吃穀類和蔬菜瓜果，睡前喝1杯牛奶或酸奶，經常食用蠶豆，可延長左旋多巴的攝入。另外，還需限制蛋白質的攝入，不吃肥肉、葷油和動物內臟，每天攝入大約50克的肉類，最好在晚餐安排蛋白質豐富的食物如精瘦肉或魚肉，多吃青菜。因為，高脂肪飲食會延遲左旋多巴藥物的吸收，影響藥效。而每天飲用綠茶，可以減輕症狀，延緩病情發展。

普及帕金森病防治知識，使帕金森病人得到早期診斷、早期治療，已成為當務之急。早期的藥物治療不但可以明顯提高帕金森病患者的自理生活能力，並且可以提高患者的生活質量和存活率。(張國平 神經內科主任醫師)

