

有此一说

多咽唾液能防癌

人的唾液中含有13种消化酶、11种矿物质、9种维生素、多种有机酸和激素等。其中,过氧化物酶、过氧化氢酶和维生素C的解毒功能最强,它们不仅有氧化的作用,还能消除体内的氧自由基,分解进入口腔的致癌物质,有效减少癌症的发病率。

此外,美国佐治亚大学的试验也表明,在亚硝酸类化合物、黄曲霉素等强致癌物质中加入口腔分泌出的唾液,其细胞的变异原性在30秒内会完全丧失。

因此,从这个角度来讲,用餐节奏不宜太快,“细嚼慢咽”方能发挥唾液的抗癌功效。在食物的持续刺激下,让它们和唾液充分混合,并且尽量增长搅拌时间,才能让唾液里的酶充分降解,从而充分发挥唾液的抗癌功效。

仁民

女性更爱音调低的男人

据美国侨报报道,最新研究显示,男人的声音越低,其他男人就会认为他的体格优势越大;当男人面对弱者时,他们会降低音调,但碰到强者时,他们会提高音调。

它将帮助解释为什么成年男女的音调会如此不同。音调由声音中的主要频率决定,成年男子的音调几乎比女性低一半。科学家认为,这是性别选择的结果,因为女性更喜欢声音低的男性。

研究发现,音调与体格大小有一定的关系。高个头的男性有更长的声道和声带,因此他们的声音往往更低。此外,声音的高低也被认为能反映男性睾丸激素的水平。

辛华

健康资讯

今有婴幼儿喂养指导讲座

【快报讯】(通讯员 王莹)南京市妇幼保健院家长学校又开始举办免费讲座了,今天下午2:30,在南京市妇幼保健院妇儿保健楼二楼宣教室,举办“婴幼儿喂养指导”专题讲座。

省人医专家受邀赴日本讲学

【快报讯】(通讯员 张群 倪娜)近日,江苏省人民医院心脏科陈明龙主任受邀前往日本神户大学医学院、京都大学医学院及东京女子医科大学进行“房颤射频消融”有关知识的授课及手术演示。江苏省人民医院心脏科主任曹克将教授表示,这标志着江苏省人民医院心脏科的介入手术水平已达国际前列,得到了国际学术界的充分肯定和认可,也大大提升了江苏省人民医院心脏科在国际上的学术地位和影响。

报网联动 全新服务

www.生活江苏.com www.生活南京.com

24小时新闻热线:96060

瓤红籽黑的西瓜甜度不够,饱满滚圆的特大紫葡萄有点酸涩,皮薄个大的水蜜桃寡淡无味……不少爱吃水果的人发现,在这个水果热卖的季节,虽然市面上水果个头越长越大,卖相也越来越靓,可是味道却怎么变得越来越淡了?



买水果 别贪“色相”

添加剂水果中看不中吃,还危害健康

【探访】

水果看似诱人 不中吃

炎热天气里,街头巷尾摊贩聚集,各种水果可谓五颜六色。记者与一位正在挑选香蕉的女士聊了起来,她认为,现在的水果好像没有水果味儿了,前不久她爱人胆结石住院,亲戚朋友在医院附近的水果店“搬”来大量的水果,其中有一箱油桃看起来就像工艺品,桃子皮似乎还会反光,真叫人垂涎欲滴,可吃一口之后让人不想再尝第二口,而且闻着没有桃肉的香味。

在一个瓜摊旁,郑先生对记者说,现在的卖瓜人很聪明,他们把翠绿的西瓜从中间切开,露出的瓜瓤显得又红又沙。可今年入夏之后,自己买的瓜中好吃的实在太少。昨天,他和老伴买菜时顺便抱回一个西瓜,回家将瓜洗净,切开发现瓜还不错,谁知吃起来瓜虽沙但却不甜。偌大个西瓜只吃了一点,就放进了冰箱。真是不想买,买了后悔。

记者从采访中发现,目前消费者购买水果主要有三大途径,即正规超市、农贸市场和路边摊贩。其中相当一部分中老年人购买水果时选择路边摊贩,多数人选购水果仅从外观上判断,很少有人关注水果的生产厂家和日期。

【专家】

水果加添加剂危害健康

漂亮的水果为何中看不中吃?业内人士介绍说,水果口味偏淡与肥料、采摘时间都有关。现在的水果不好吃主要原因是,有些果农或是经销商为赶时间卖个好价,不惜用催熟、早摘等手段,缩短水果的生长期。

另一个不容忽视的原因是,近年来一些摊贩为了让水果卖个好价钱,开始使用催熟剂和膨大剂,人为地给水果“扮靓”。业内人士说,这些催熟剂和膨大剂对水果中的糖分、维生素C“杀伤力”不小,吃起来味道淡而无味。

据了解,某些商贩给荔枝喷“保鲜剂”,用红药水浸泡水蜜桃,用激素催熟草莓等蒙骗消费者的行为仍然屡有发生。对此,江苏省疾病预防控制中心主任周树南教授对记者说,一些添加剂、特别是化学添加剂,对人体健康有一定的副作用,它不一定会出现腹泻、呕吐等现象。其次,保鲜剂用于水果防腐保鲜处理一般是可行的,但工艺上要特别注意,其使用的剂量、品种和范围都有相关规定,若商贩随意超量使用一定会危害人体健康。

至于食用激素催熟的水果,周主任认为,这种危害可能是长期慢性的,有可能导致青少年发育紊乱,而这一点往往不易引起人们的重视。

【提醒】

挑选水果要会看善闻

新鲜水果是维生素C的重要来源,因此对人体是极其有益的。专家提醒消费者,购买水果尽量在正规超市,要注意其新鲜度,并优先购买应季的本地产品。一般来说,应季水果中的晚熟品种营养价值最高、风味最浓郁。要慎重购买成熟期过早或反季节栽培的水果,因为味道和品质都难以保证。

如何正确选择水果?专家对此有四点建议:

第一招:会看。一般来说,那些特别大的水果不一定就特别好吃。而颜色过于鲜艳的不要轻易买,色泽十分统一,就有可能进行过人为加工。

第二招:善闻。正常的水果都有一股果子的自然清香,人工着色加工的水果则能闻到一股刺激性的异味。

第三招:慎买。专家建议尽量不要买切开的水果,假如新鲜水果没有经过消毒处理,水果表面便可能会有细菌。而用刀具切开没有清洗的新鲜水果时,受污染的水果外皮的细菌会经刀传给食用部分。

第四招:削皮。部分农药会残留在果皮上,吃水果时应该洗干净削皮后再食用。

快报记者 金宁

专家互动在线



报网联动:www.生活南京.com 健康频道 本期话题:皮肤病 本期嘉宾:许惠娟 南京市第一医院皮肤性病科主任

天气一热,皮肤问题就多

手脚长泡怎么办?

提问时间:2006-8-10 提问者:cuiyue

5月份,左脚趾缝有小泡,有些痒,两周后有点扩大,用药不理想,现在左脚4个脚趾,整个脚背还有3个手指,都已不同程度地出现成片的红疙瘩和水泡,有时痒,脚趾有些肿。

许惠娟:你得的病可能是“足癣”,也就是俗称的“脚气”,而且已经伴发细菌感染。药物效果不理想,可能与已经伴发细菌感染而没有进行相应的治疗有关。

些病友,出现下列症状:“痘痘”变多了,肤色暗黄、有色素沉着等。建议你尽可能不要长时间坐在电脑前,如果是工作需要,那你可以根据情况,暂时离开一会,做脸部按摩,尤其用清水洗脸,可能对防止色素沉着有益。

身上长红点咋回事?

提问时间:2006-8-10 提问者:游客

这几天,不知道是不是天热,还是蚊虫叮咬,身上出现好几个红点点,大概有绿豆大小,胳膊上有两个,腰上有几个,有点痒。请问这是怎么回事?用什么药有效?

许惠娟:根据你的描述的症状,你可能得了“丘疹性荨麻疹”,俗称“虫咬皮炎”,这与环境潮湿、虫咬、使用了草席等有关。预防方法就是去除上述可能因素,外用皮质类固醇软膏或止痒药等,口服一些药物如抗组胺药、清热解毒的药物等。

快报记者 张星 整理

电脑辐射伤皮肤吗?

提问时间:2006-8-10 提问者:游客

我的工作离不开电脑的,电脑辐射会导致脸上有色斑吗?

许惠娟:长期坐在电脑前,对皮肤到底有些什么样的损伤,目前还没有具体的数据来说明,但门诊已经接收过一

视频回放



王宸(左)做客生活南京.com 快报记者 路军 摄

活动多一点 颈肩痛少一点

随着电脑等办公设备的普及,人们颈椎和腰椎上的骨头似乎格外脆弱。过去50多岁的人容易患上颈椎病和腰椎间盘突出,现在,20—30岁的年轻人喊脖子疼腰疼者大有人在。昨天,东南大学附属中大医院骨科主任医师王宸教授做客www.生活南京.com,针对在线读者的提问,一一答复。

视频过程中,骨质疏松是读者问得较多的问题。王宸对说,骨质疏松的病人容易出现骨折,因此40岁以上的女性应注意补充钙质,而补钙不是喝一点骨头汤,

吃一点虾皮海产品就可解决的,还要考虑到钙的吸收利用。在南京,大部分人可以保证每天喝牛奶和正常饮食,钙的摄入量应该不成问题。关键要注意适当运动,促进钙吸收,部分人群可用一些促进钙吸收的药物。

另外,对中老年人来说,经常会出现肩膀或背部疼痛,到医院检查都有骨质增生情况。王主任认为,大部分骨质增生对身体不会造成影响,只是小部分患者会有关节疼痛,出现活动受限症状,可以进行游泳、散步和服药等保守治疗。

快报记者 金宁

温情提示

27岁年轻人突发心梗

【快报讯】(通讯员 李珊 实习生 蒋振凤 记者 张星)南京市中医院最近救治一名27岁突发心梗的患者,在发病前没有任何征兆,心前突发疼痛,该患者以前身体健康良好,由于最近业务繁忙,精力消耗过大可能导致发病。

南京市中医院内科的张钟爱主任介绍,现在年轻人的工作压力、工作强度都逐渐增加,健康透支严重,再加上生活不规律,饮食习惯不正常,导致体质下降。年轻人还存在很多危险因素,

比如吸烟、吃饭应酬过多、不注意运动、肥胖等,都会导致心肌梗塞发病率的增加。

据介绍,医院还遇到一名25岁就出现血脂高并有轻度脂肪肝的病人,像心梗、高血脂等“老年病”都存在年轻化趋势。改善这些症状,饮食是最重要的因素;另外,患者还要尽量避免熬夜,有的人熬夜后有吃夜宵的习惯,容易造成血脂蛋白紊乱,睡前切忌吃一些含糖量高的水果,肠胃功能正常的肥胖者,最好在餐前吃水果。

8月是虫媒传染病高发期,专家提醒——

街头纳凉露宿容易得疟疾

最近天气炎热,许多居住条件较差的市民,特别是许多外来打工的民工兄弟难耐高温,晚上赤膊就地在街边露天纳凉、露宿,而且基本没有防蚊措施。南京市疾控中心的专家昨天提醒,疟疾发病多数与露宿习惯有关,不要贪凉而在街头纳凉、露宿。

南京市疾控中心血地寄防制科科长高原介绍,该中心对疟疾病人的有关流行病学调查表明,疟疾发病多数与露宿习惯有关,同时8月也是虫媒传染病的高发期,如流行性乙型脑炎、疟疾、登革热等疾病多发生在7、8、9月份,因此人们要注

意防蚊灭蚊,不要贪凉而在街头纳凉、露宿。

据介绍,南京市疟疾的流行季节一般在5~11月,目前正值流行季节,广大市民特别是外来民工兄弟应加强住地防蚊灭蚊措施,晚上不要贪凉在街边露天纳凉、露宿,防止疟疾等虫媒传染病感染。平时要注意清理周边环境,清除小积水;不在室外,安装纱门纱窗,使用灭蚊剂及灭蚊灯;尽量减少到疟疾高发区出差等。此外,援外人员(特别是非洲)回国后要留意检查是否有疟疾感染。

专家还特别提醒市民,近期,周期性发热病人应主

动提醒门诊医生对其进行疟原虫检查。

通讯员 范华锋 实习生 蒋振凤 快报记者 张星

【链接】

疟疾(俗称打摆子),为疟原虫寄生于人体所引起的传染病,主要通过受感染的雌性按蚊的叮咬而感染。症状表现为周期性的发冷、发热,出汗、脾肿大与贫血。南京市疟疾发病主要以间日疟为主,特点为隔日发热,多发于夏秋两季。典型的疟疾发作,一般可明显地划分为发冷期、发热期和出汗期三个阶段。