

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带和声带,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主任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。

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带回一个西瓜,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,就放进了冰箱。真是不想买,买了后悔。

记者从采访中得知,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

我的工作是离不开电脑的,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。

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,晚上赤膊就地在街头露天纳凉、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。

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