


<http://www.lifenanjing.com.cn> 论坛·革命本钱

南京·健康

南京·学堂

南京·街区

南京·说吧

南京·最HIGH

南京·气象

健康新知

睡眠、吸烟、环境温度、年龄……

## 这些都会让你发胖

过度饮食和缺乏运动往往被认为是让人发胖的主要原因,但有专家指出,睡眠不足、吸烟、环境温度乃至年龄也是让人发胖的因素。

据报道,研究发现,每天睡眠不足7小时的人很容易发胖,原因可能是睡眠不足影响新陈代谢,使刺激食欲的荷尔蒙增加,同时使产生饱胀感的荷尔蒙减少。此外,很多人戒烟后体重迅速增加,原因是香烟中的尼古丁能够抑制食欲,戒烟后,人体的新陈代谢水平降低,体重相应有所增加。

还有研究发现,40岁以上人群的发胖几率是40岁以下人群的3倍。此外,育龄妇女每推迟5年生育,其子女发胖的几率就上升14%。环境温度对体重也有影响。专家指出,保持体温意味着能量消耗。在温和环境下,人体保持体温的能耗最少,也就更容易发胖。

令许多人想不到的是,变胖与否可能在出生前就被决定了,因为肥胖的人往往与体形相似的人结婚,这不仅大大增加了肥胖儿的出生几率,而且很容易把导致肥胖的一些行为习惯传给下一代。另外,某些药物也有让人发胖的副作用,比如神经类药物、抗抑郁、抗痉挛和降血压的药物等。此外,如果长期处于化学污染环境中,人体内雌激素分泌容易失调,这也会引发肥胖。 新华社

【最新消息】

## 也许细菌还让你变胖

研究人员最近发现,肥胖与肠道内某些细菌的数量增减有着密切的关系。这意味着有朝一日也许会出现新的减肥办法,不再像现在这样只能通过节食和锻炼来达到减肥目的。

美国华盛顿大学基因科学中心主任杰弗里·戈登及其同事说,肥胖的老鼠肠道内硬壁菌门细菌的数量高于正常水平,同时拟杆菌的数量低于正常水平。

研究人员将大量硬壁菌门细菌移植到肠道内原本没有这种细菌的瘦弱老鼠体内,之后这些老鼠比过去胖了一倍,它们从同样食物内摄取的热量要高于肠道内细菌数量正常的老鼠所摄取的热量。

但研究人员无法确定,究竟是硬壁菌门细菌数量增多会使人发胖,还是人发胖后会导体内硬壁菌门细菌数量增多。不过,越来越多的证据表明,两者之间存在着密切关系。 新华社

## 肿瘤应加强个性化治疗

近日,天津医科大学总医院举办的60周年院庆院士论坛上,中国工程院程书钧院士指出:“目前我国肿瘤治疗存在治疗不当和过度治疗两个问题,要加强对肿瘤患者的个性化治疗,以提高肿瘤的治愈率。”

“许多医生都采用手术加放疗或化疗的办法,有的辅之以生物疗法。但实际上,很多患者不必进行化疗。如有些

腺癌患者对化疗不敏感,就没有必要进行。不必要的化疗不仅对治疗无益,而且给患者的精神、肉体和经济都带来沉重的负担。”

个性化治疗是肿瘤发展的趋势,为此目标,绿谷建立了全员建档、全程跟踪、全职服务的服务体系,为广大肿瘤患者创办了一所没有大门的“社会医院”。目前绿谷已在

100多个,拥有1000多位均

有几十年的肿瘤临床经验的专家,几乎覆盖所有癌种。形成直接服务、长期跟踪、个性化指导的肿瘤康复服务体系。在南京,绿谷肿瘤专家服务中心设在广州路215—1号健军药店二楼。

因此,绿谷肿瘤专家服务中心被广大肿瘤患者誉为“家外家”,绿谷的肿瘤专家被患者誉为“爱心医生”。多年来,这个“家外家”在不断创造着一个生命的奇迹。

# 美丽“冻人” 冻坏膝关节

上周,南京的气温有所回升,但受凉而生病的市民并不见减少,不少“扮靓”的时尚女性,因为穿短裙而冻坏了膝关节;一些追求完美身材的女性,因为穿塑身内衣“塑”出了疾病。本周南京的气温依然变化不定,并将有一次降温,专家提醒市民,要防范感冒、心衰和脑中风等冬季常见病。

【点击健康关键词】

## 穿短裙冻坏膝关节

前几天,南京气温有所回升,这给不少时尚女性提供了“扮靓”的机会。28岁的黄小姐偏爱穿裙装,在降温时,也坚持穿大衣和短裙外加长筒靴。上周末,她的双腿开始出现发凉、麻木和酸痛感,小腿上还出现了红斑,并且还伴有轻度浮肿。到医院检查,确诊为轻度关节炎。

南京市第一医院骨科主任王黎明介绍,“长靴+短裙”引发的“时尚病”主要表现为膝关节红肿疼痛、走路无力,虽然最近两天南京的气温有所回升,但毕竟还是冬季,早晚温度比较低。有些裙子看似能把大腿盖着,但寒气还会渗透进来,年轻人可能因体质好,暂时不会表现出来,等到30岁后,身体发生退行性改变,将一发不可收拾,甚至还会长骨刺。特别是天气回暖后,症状还会更明显。专家建议,寒冷冬天,为健康着想,时尚女性不要过于“扮靓”。

## 内衣“塑”出疾病

冬季一到,塑身内衣倍

受女性青睐。但如果使用不当,疾病也会找上身来。35岁的王女士身体微胖,为了塑造完美身材,她不仅穿塑身内衣,而且总是刻意买小一号。她认为白天上班单位开空调,她脱去外套,同春天一样展现完美身材。但裹在身上的衣服像把她束缚起来一样,经常感到脸通红,呼吸不畅,血压也直往上蹿。最近,她时常感到下身不适。南京市第一医院妇产科主任徐友娣介绍,塑身内衣紧绷绷地“绑”在身上,既影响了正常的血液循环和汗液排泄,又会导致外阴潮湿,细菌繁殖。尤其是少女长期穿紧身衣,不仅会影响发育,还会诱发乳腺增生或囊肿等疾病。另外,女性的腹部有许多重要脏器,如子宫、卵巢等,长时间穿塑身衣会使肌肉紧绷,生理功能受到影响。束腰还可能影响下肢血液循环。如果一天有8个小时“塑身”,处在腹腔缺氧的状态下,就会对身体造成损害。



冬天,短裙虽美但伤腿 资料图片

【本周健康提醒】

## 温差较大要防感冒和心衰

最近,早晚温差较大,心衰的病人人数有上升的趋势。中大医院心内科副主任医师陈忠介绍,现在门诊每天平均接诊10多例心衰急性发作的病人,其中大部分有高血压或冠心病等基础疾病。心衰症状会以不同的方式出现:咳嗽、气喘貌似气管炎,哮喘病,如果心衰以呼吸道症状为突出表现时,常被误诊为支气管炎或哮喘发作。有心脏疾病的患者,一定要积极就医检查,早期发现心衰早期治疗。

专家提醒,现在早晚温差较大,尤其是有高血压或冠心病等基础病的老人一定要注意保暖,避免过度劳累,保证充分的睡眠时间。患了感冒一定要积极治疗,防止因呼吸道感染诱发病情加重。中大医院

呼吸科主任林勇也提醒,由于老年人体质比较弱,气温剧烈变化时患上感冒不易治愈,老年人在冬季最重要的是预防感冒,对老年人来说,他们感冒后有可能因此引起严重的并发症。

## 入冬后老人要防范脑中风

入冬后,南京各家医院频频接诊中风患者。一名六旬男子晨起时发觉自己左半身麻木、不太灵活,他没有太在意,仍然坚持做完晨练再送孙女去幼儿园,接着买菜回来准备做饭时,摔倒在地,被家人及邻居紧急送往南京市第一医院抢救。医生检查后告诉家人,患者患的是急性脑梗死。

南京市第一医院神经内科副主任医师周俊山提醒,冬季天气转寒,气温变化剧烈,人体受冻后交感神经兴奋,全身毛细血管收

缩,致使脑部负荷加重,引起血压升高。同时血液粘稠度加大,促使血栓形成。如果机体对外界环境变化适应性差,身体抵抗力弱,极易导致“中风”发作。专家提醒老年朋友,在出现面部、上肢或腿部无力或麻木,尤其出现在一侧肢体时;思维浑沌、说话困难或理解困难;单眼或双眼视力出现问题或单眼失明;行走困难、头晕眼花,失去平衡或协调能力;不明原因的剧烈头痛等“中风”早期症状时,一定要引起足够重视。同时,患有高血压、糖尿病、高血脂、心电图左心室肥厚及吸烟的人群,更容易引发中风。

通讯员 徐骏 玉艳 约东 快报记者 张星



讲座信息

## 明有孕期保健知识讲座

快报讯(通讯员 吴倪娜) 如何做一个健康快乐的新妈妈?如何生育一个健康聪明的小宝宝?江苏省人民医院河西分院“孕妇学校”将为准妈妈开设系列健康讲座,12月26日上午9点,将由江苏省人民医院妇产科主任孙雨洲进行孕期保健知识讲座。地点:省人民医院河西分院康馨病房五楼会议室。

特别提醒

## 五六岁的“小眼镜”增多

“一个班80%的小眼镜,这可是我当老师这么多年头一回见到!”一位幼儿园大班老师告诉记者,现在幼儿园里的小眼镜特别多,以前主要是远视、散光,现在变成了大部分是近视眼。

### 现象:学习负担加重 小眼镜增多

幼儿园的老师们告诉记者,除了看电视多以外,不少“小眼镜”都是电脑迷,有的操作起来比大人还要灵活,带来的副作用就是长时间在电脑前不愿起身。到了大班,让孩子练书法、学珠心算的家长也增多,更有些家长给孩子提前上起了“小学预备课”,这样一来,小眼镜就更多了。

### 医生:长时间近距离用眼是主因

“弹琴、下棋、画画、看

电视、玩电脑、玩手机游戏……”南京市儿童医院眼科陈志钧主任一口气报出了很多种可能导致孩子近视的活动。一般家长会认为,读书、写字或是看电视多了近视的几率增加,但专家表示,只要是近距离、长时间用眼,就可能导致近视。

陈主任说,现在近视低龄化现象越来越多,小学四五年级的孩子比较集中,但有些孩子在幼儿园阶段就出现近视,跟用眼过度有关,而且一些孩子的家长是近视眼,因为遗传倾向的原因加上用眼不卫生,提早出现了近视现象。专家建议,家长应多安排一些动手游戏、亲子阅读等,孩子每天规律的生活,用眼时间适当控制,生活规律了,用眼疲劳也能得到缓解。

快报记者 黄艳

连线医院

## 九岁男孩竟腰椎间盘突出

快报讯(通讯员 杜恩 实习生 蒋振凤 记者 张星) 一名年仅9岁的小男孩,竟然患上了老年人才会得的腰椎间盘突出症。近日,孩子在中大医院成功接受了外科微创手术。这是该院年龄最小的一例腰椎间盘突出症患者。专家提醒,过度训练会影响孩子正常的生长发育。

该患儿的父母亲希望孩子将来能和自己一样当一名运动员,因此孩子7岁时就找了专业教练天天训练孩子打排球,三个月前孩子突然感到腰部疼痛,但教练以为孩子偷懒,要求孩子持续蛙跳10圈。活动后孩子感到疼痛剧烈,但没有引起父母的足够重视,一次孩子活动时不小心将腰部扭伤,并波及到左侧腿痛。父

母于是带孩子到医院进行检查,经过核磁共振检查,医生惊奇地发现如此小的年龄,腰4、腰5的椎间盘竟然突出,并严重压迫了左侧腰5椎的神经根,造成左侧腰腿疼痛剧烈,影响了正常生活。

专家介绍,腰椎间盘突出症一般是老年人的“专利”,随着生活方式的改变,近年来该病呈现年轻化的趋势。该院曾陆续接诊到4例20岁以下年轻的腰椎间盘突出症患者,他们有一个共同的特点就是长期从事体育运动,身体的过度活动和训练,很可能诱发腰椎间盘突出症。尤其是年龄小的孩子,生长发育正在进行中,如果一味地给孩子增加运动量,超出身体承受的极限,孩子的身体就会遭到损害。

视频回放

## 用对中药变成“俏佳人”

近日,资深美容师黎娟做客“生活南京.com”视频访谈,告诉大家如何用中药来美容。

### 珍珠美妆 外调内服

一些读者表示,很想让自己的皮肤滋润光滑?黎娟说,珍珠中含有多种人体需要的微量元素,珍珠层的浓盐酸提取液有抗过敏作用,具有润泽肌肤、化腐生肌、解毒敛阴的功效,对于改善皮肤的衰老状态有良效。“它含有多种氨基酸,对皮肤有很好的营养、滋润作用。通过内服外调的方式,身体的吸收会更好,效果也将变得更加明显。

黎娟说,可以将珍珠粉与少量牛奶、蜂蜜混合调匀,均匀地敷在脸上,在长斑处多按摩一会,以促进血液循环,也能促进皮肤对营养物质的吸收,20分钟后用温水洗掉,每晚临睡前做好。另外,也可以和鸡蛋清搅拌来去痘,和香蕉混合来防晒。口服珍珠粉每次服用0.3克,每天3次,长期使用,的确能达

到美肤的效果。

### 吃掉脸上的“斑”

很多读者询问,脸上长斑中药是否有解决的方法?黎娟说:“西红柿、木瓜等瓜果含果胶丰富,可减少面部色素沉着,日常不妨多吃,还可适当吃些花粉、柠檬、燕窝等滋养补品。”黎娟推荐说,民间食疗中有一味美容饮料,能淡化面部雀斑。材料是西瓜皮、雪耳和珍珠母,三种材料加水煮约一小时后,滤出汤汁,调入白糖即可饮用,适用于面部色素沉着的人。市场上出售的许多花草茶,也有润肤美容之效,如玫瑰花茶、菊花茶等。“用玫瑰花、菊花,配合丝瓜、红枣、白茯苓煲瘦肉汤,有悦颜泽肤的功效,对淡化面上雀斑、黄褐斑及蝴蝶斑很有帮助。”

快报记者 汪洪新

更正

2006年12月19日B4版刊登的题为“中国医师协会爱心手术、百万巨资免费圆梦”文中,关于该活动的协办单位有误,其中“南京市医疗美容协会”、“南京市医疗美容质量控制及管理委员会”非本次活动的协办单位,特此更正,并向有关部门、有关单位致歉。