

姚明老骨折,根源是肾不好?



姚明又受伤了!据报道,姚明左脚踝再次出现“应力性骨折”的现象,何时能够重返赛场尚未可知。有专家认为,姚明反复受伤的根源在于“肾脏功能偏弱”。肾脏功能偏弱,会造成代谢产物在体内蓄积。另外,剧烈运动或大强度负荷后,人体肾脏的血流量会减少70%以上,对肾脏组织会产生一定程度的损害。如

果运动员先天肾功能偏弱,又长期超负荷运动,日积月累,严重者就会出现姚明这样的“疲劳性骨折”。

这是否有科学依据?

中医:骨头受伤肾上找原因

空军总医院中医科主任马建伟说:从中医理论看,肾主骨,骨头的生长与肾气、肾精密不可分,而肾虚则容易骨折,因此,从肾上探究姚明反复骨折的现象是有道理的。像姚明这样个子特别高的人,肾可能会虚弱一些,因为肾气跟不上骨骼过快的发育。其实,实际生活中可以发现,高个、老人和更年期后的妇女这三类容易肾虚的人也正是骨折的主力军。

不过,中医所说的肾虚不同于西医的肾脏功能偏弱,前者分

为阴虚、阳虚、气虚和阴阳两虚四种,各有各的症状,需要专业医师判断,不能一概而论。

西医:严重肾病才会致骨病

首都医科大学附属安贞医院肾内科主任程虹说:肾脏受损的确可能带来骨骼问题。因为肾脏功能减弱后,会引起体内矿物质代谢障碍,导致骨代谢异常,出现骨痛、骨折等现象。

不过,根据临床经验,一般肾脏功能损伤很严重,比如已经发展到慢性肾衰竭,需要透析的地步,才会出现明显的骨骼病变。而姚明这种情况,从西医上讲,还不能认定是肾性骨病,尚需进一步观察。

骨科:主因或是运动损伤

武警山西总队医院副院长、

骨科主任张邵军说:姚明进入NBA后,体重大幅增长,脚踝处负重太大,加上比赛任务繁重,此处出现应力性骨折,不足为奇。

跑步中胫骨是最容易发生骨折的部位,其它容易发生应力性骨折的部位依次是脚趾骨、腓骨、股骨、踝骨和耻骨。自我判断是否是应力性骨折的简单方法是,跑步时会感到局部疼痛,这种疼痛在休息和走路时不严重,但只要一跑起来就加剧。

应力性骨折发生在普通人身上的几率非常低,只要掌握三不原则:运动强度不要太大;运动时不要负重;运动时间不要过长(其中,负重除不要携带过重的东西外,还要保持正常体重,不要超重)。

吴润果 许晓华 《健康时报》

好消息



可吸入式巧克力,美食尽享吃了不胖

一种吸入式巧克力已现身英国市场,它既可让人享受巧克力的香醇,又不会摄入热量。

这种吸入式巧克力由美国哈佛大学生物医学工程师戴维·爱德华兹教授发明,今年5月在英国市场出现。使用者可以通过一支形如唇膏的喷雾剂吸入巧克力粉末。“当你把巧克力吸进嘴里后,它会立即融化,覆盖在舌头和味蕾上”。

英国市面上的巧克力喷雾剂有原味、覆盆子和薄荷3种口味,以巧克力色、粉红色和嫩绿色外包装区分,每支售价1.99英镑(约合人民币21元)。

爱德华兹说,钟情巧克力又担心发胖的人可以安心食用巧克力喷雾剂。 科日

搭积木“复活”世界最古老计算机

日前,科学家使用“积木”原理,重建了世界上最古老的计算机,使这台有两千多年历史的安蒂基西拉计算机被赋予了新的生命。

世界最古老的计算机安蒂基西拉源自2000年前,它被科学家发现于海底。设计师安德鲁·卡罗尔通过搭“积木”,将它赋予新的生命。这并不是说该项目是儿童的游戏,完成这一设计需要特殊的“积木”以及大量的耐心。

“安蒂基西拉”是一台天文学计算机,建造于公元前150年,1900年在安蒂基西拉船失事捕捞任务中被发现,此后科学家对它的机械复杂性倍感惊奇。这一重建项目进行了许多次,最终在卡罗尔精湛的技术下,首次使用积木类型结构复制了这台世界上最古老的计算机。

安蒂基西拉计算机能够进行加、减、乘、除运算,能够制定日历,显示太阳和月亮的位置。这台计算机有一个刻度盘,能够预测何时可能会发生日食或月食。它还考虑了月亮的椭圆形轨道。它的特别之处在于,古希腊人已经能够制造如此精巧的技术装置,而且是用金属制造的。模型显示,安蒂基西拉计算机在一个木制容器中安装有37个齿轮,外部刻有与天体运动相关的文字。

对此,有评论说:“我们重建了公元前1世纪的计算机,这将是人类历史上迄今最棒的‘积木玩具’!” 悠悠 《北京日报》

见多识广



本期问题:这个东西真奇怪,还带着密码锁,能用它干什么呢?

请将答案通过短信发送至13675161755,请注明姓名、地址和邮编。我们将选取五位答对的读者发给纪念奖。本市读者请到报社领取奖品。地址:南京市洪武北路55号置地广场602室。领奖时间:每周二到周五下午。外地读者我们将按地址邮寄奖品。

上期答案:水雷酒壶

上期获奖名单:

韩爱兰(南京)、赵云柯(南京)、程雨廷(南京)、陈卉(南京)、刘凯(常州)



本期奖品:《官赌》
作者:丁志阔
作家出版社友情赞助

是不是笨蛋听听看

作为一个不打算耗费半个小时的时间,用一大套考卷来测试自己智商的人,我最近找到了一种简单的测试方法:请在贝多芬、碧昂斯、鲍勃·迪伦、里尔·韦恩、电台司令、林肯公园和爵士乐中选出最喜欢的一个。

根据美国加利福尼亚州理工学院博士研究生弗吉尔·格里菲思的研究,音乐品味可是与智商息息相关。这位27岁的年轻人从著名的社交网站“脸谱”上收集到大学生们最喜欢的133种音乐,并将这些音乐与“粉丝”本身的学术能力评估测试(SAT)成绩进行交叉对比,从而得出了“音乐证明你笨蛋”的结论。

喜爱贝多芬的人应该感到骄傲,这类人群的智商遥遥领先。在满分1600分的SAT考试

中,他们的平均分为1371分,足足比第二名高出115分。至于电台司令乐队,尽管媒体对其褒贬不一,但在格里菲思的研究中,这支乐队的歌迷也有一个聪明的大脑,排名第五。

美国总统奥巴马应该为自己的音乐品味感到荣幸。他最喜欢的民谣歌手鲍勃·迪伦得分位居第八。喜欢林肯公园的人则要稍加小心,他们的SAT平均分为1073分,仅比美国的平均分高出两分。

相比之下,流行天后碧昂斯的“粉丝”更为可怜,他们“光荣”地排名倒数第五。至于里尔·韦恩,这恐怕是一个对很多中国人来说陌生的名字,在美国他可是个“嘻哈天王”。如今韦恩的“粉丝”应该抗议,在格里

菲思的研究中,他们稳稳占据了最后一名的垫底“宝座”,很有可能都是笨蛋。

这并不是格里菲思第一次将“两组毫无关系的数据”绑在一起。他曾用同样的方法进行过“读书证明你笨蛋”的数据统计。在他进行统计的100本书中,喜欢《洛丽塔》的人最聪明,《百年孤独》和《罪与罚》紧随其后。

回到开始时的那个测验,在7种音乐中,我毫不犹豫地选择了“爵士乐”。在那个冗长的排行榜中,我自上而下进行搜索,直到接近排行榜的末尾,“爵士乐”才老实实在地站在倒数第七名的位置上。

嘘,别告诉其他人,虽然我并不相信这一切!

赵涵漠 《中国青年报》

坏消息



一支烟就能诱发心脏病

人们常认为,偶尔吸烟没有大碍。但美国公共卫生署一份最新公布的报告警告说,抽1支香烟就足以阻塞血管,诱发心脏病发作。

报告指出,每一口香烟含有大约7000种损害人体细胞的化学物质,能伤害人体大多数组织器官。吸一口烟可能就会导致心脏病发作,这是因为吸烟时,烟会直接渗入人体血液系统,改变血液化学属性,使血液更黏稠,发生堵塞。 陈宗伦

现代快报 时尚周刊 快报共融

时尚红颜榜

谁是南京的时尚红颜最信赖的美容瘦身SPA机构

排名不分先后

