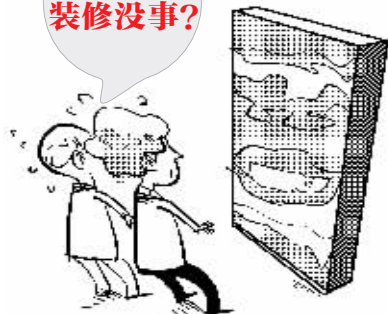


看了下面的新闻,你也许会很吃惊:大家熟知的一些健康“常识”怎么这么不靠谱?是的,我们的健康生活方式也该随之“更新”了

大理石装修没事?



老两口半年内同患肺癌 家里装修 大理石别随使用

夫妻两人半年之内同时患上肺癌是怎么回事?为什么传说中的“鬼宅”一住进去人就会生病?昨天全国肿瘤防治宣传周,南京军区南京总医院举行大型义诊以及知识普及交流会,在会上,肿瘤专家们都表示,有些肿瘤和放射线息息相关,家里装修尽量不要用大理石。

通讯员 高铭华 伍玲 现代快报记者 安莹

夫妻患肺癌,“凶手”是大理石?

南京军区南京总医院呼吸内科主任医师宋勇接待过一对特殊病例。这一对病人是退休的老两口,家庭条件不错,两人都很注重养生,平时生活是怎么健康怎么来,家里也没有人抽烟,饮食也很注意营养均衡,每天老两口都坚持锻炼身体,平时身体都还不错。可就是这两个健康生活的老人,在半年之内先后被确诊为肺癌。

在追溯病因的时候,医生得知老人家中有一块非常大的天然大理石,他们立即怀疑问题就出在这块大理石上。

大理石和癌症有什么关系?宋勇告诉记者,在致癌因素中,不少人家中装修喜欢用大理石,但是大理石以及人造大理石都可能释放出有害物质。氡是一种气体元素,有放射性,可能会导致基因突变,癌细胞产生。

“其实有些地方传说中的鬼宅,也可以用科学来解释。”南京军区南京总医院放疗科主任朱锡旭告诉记者,有一类“鬼宅”的特点就是让人生病。“这其中就可能是放射性物质在作祟。”朱锡旭说,有可能宅子处在的位置,地下土壤恰好有放射性较高的氡或者铀元素,通过地表或是墙体的裂缝进入到室内,也可能宅子使用的装修材料中含有放射性同位素。

经常使用手机会引发脑瘤?

如今,手机已经成为大家生活中的必需品,手机的电磁辐射对身体到底有何影响?朱锡旭说,一直以来,手机与脑瘤之间的关系,医学界争议不断。但是从临床接诊来看,确实接诊了一些长期和手机等通讯设备打交道的人群。

有研究表明,常在头部一侧使用手机超过2000小时的人患恶性脑肿瘤的风险将提高2.4倍。基于这类研究结论,国际癌症研究中心将手机产生的极低频磁场确定为对人疑似致癌因素。

朱锡旭建议:可以使用耳机减少手机辐射;使用免提耳机来接听电话,可以避免接受移动电话释放的90%以上的电磁辐射;接通手机最初5秒避免手机贴近耳朵;尽量减少通话时间;手机信号弱时少听电话;睡觉时,也不要把手放在床头或枕头底下。



午饭后要刷牙?
发烧赶快吃药?
伤口要天天冲洗?
一天要喝8杯水?
背疼得吃药?

牛奶浴能美肤?



5条健康知识需“更新换代”

发烧别急着吃药 午饭后刷牙不好

伤口要消毒、一天至少喝上八杯水、背痛要吃止痛药……这些被认为是“健康常识”的问题,如今又有了“新说法”。美国《男性健康》杂志刊出了5条需要“更新换代”的健康知识。那么,国内专家又是如何看的呢?

通讯员 杨璞 现代快报记者 刘峻

1 每天刷几次牙

28%的人每天只刷一次;6%的人三餐后都刷牙;66%的人早晚各刷一次

新建议:午饭后刷牙并不会减少牙病,反而会损坏牙釉质;一旦形成习惯,日后会增加蛀牙、牙周病的风险。建议每天早晚刷牙2分钟,午饭后可用牙线清洁牙缝。

南京市中西医结合医院口腔科副主任医师周俊波:午饭后最好用茶水或者清水漱口,少用牙签过刺激牙齿之间的缝隙,必要时请医生给予具体清洁口腔的方案。

2 发烧了该怎么处理

44%的人吃非处方退烧药;6%的人冷敷退烧;50%的人选择顺其自然

新建议:体温上升1℃~2℃可增强免疫细胞功能,有助抵御感染。建议钻进被窝等温暖的地方,不要急着吃退烧药,除非体温达到39℃以上,或者发烧持续三天不退。

南京市中西医结合医院呼吸内科主任医师李芳:一般情况,发烧的时候的确不应该急着吃药。但有些疾病的急性发作期也会出现发热等症状,一些患者虽然是低烧,但是长时间低烧也可能是身体某些疾病的信号,需要及时就诊加以甄别,以免延误治疗。

3 如何正确处理伤口

29%的人先用清水冲洗,然后用绷带包扎;40%的人让伤口自然愈合结痂;31%的人选择用双氧水消毒

新建议:研究发现,清创后直接绑上绷带会让伤口留下难看的疤痕;双氧水对伤口有强刺激性,且对细菌并无杀灭效果。建议清创时应先洗手,再用清水冲洗伤口,然后涂抹一些凡士林来保持伤口湿润,最后再用绷带包扎。

南京市中西医结合医院急诊科主任杨润华:有的人认为,伤口应该天天冲洗干净,更换敷料。实际上,这种做法会损伤伤口上的肉芽组织,延长伤口的愈合时间,还会使疤痕组织增生过多,不利于伤口愈合。伤口间断换药比每日换药的方法更好。

4 每天喝多少水

54%的人每天要喝8杯水;20%的人感觉渴了才喝;26%的人想喝就喝

新建议:所谓“一天八杯水”规则并非固定不变,要视人们的饮食、年龄以及气候等因素而定。建议平时要多观察自己的尿色,如果呈现浅黄色,说明饮水量适度,透明说明喝多了,深黄色则可能饮水不足。

南京市中西医结合医院治未病科副主任中医师夏公旭:与其纠结喝多少杯水,不如关注喝水的时间点,一般来说,起床后、三餐前约1个小时、工作间隙、下班时、睡前2~3个小时都适合喝水。

5 背痛要不要吃药

12%的人吃止痛药;14%的人选择冰敷或热敷,然后休息;74%的人坚持继续活动

新建议:一项研究综述显示,热敷可能对止痛有短暂效果,而冰敷没什么效果。运动是缓解背痛的最佳方法,一开始可以散步,然后逐渐增大活动范围和活动强度。

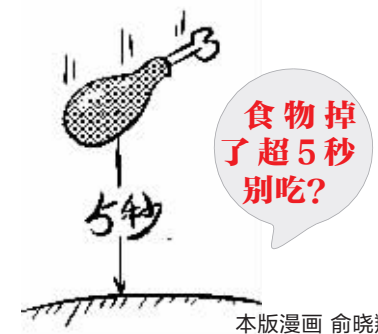
南京市中西医结合医院疼痛科主任周建斌:镇痛药的副作用会给身体健康带来新的伤害。可使用非药物治疗方案,其中针刀等方法已经被证明对腰背疼痛等有明显的益处。

牛奶浴、红酒浴、猪血浴…… 沐浴方式花样百出 其实并不护肤

这两天,一条新闻让人觉得新奇又血腥:美国一嫩模为了永葆青春,不惜每天用猪血来洗澡。想一想画面,的确让人不寒而栗。在平时的生活中,像这样用猪血洗澡的人虽是个例,但用牛奶等来泡澡,以求达到护肤美白效果的人群却并不罕见。有的温泉、沐浴会所更是特地推出“牛奶浴”“红酒浴”项目供消费者选择。

南京鼓楼医院皮肤科副主任医师包军表示,牛奶的确富含蛋白质,红酒也对心血管有利,但这都是通过饮用来实现的。“只要是个正常人,皮肤还完整的,通过浸泡、冲淋的方式,皮肤是完全不能吸收牛奶或者红酒的,更不用提里面的营养成分。”他告诉现代快报记者,这种沐浴的唯一效果就是去掉皮肤表面的死皮,并非改变了皮肤本身的情况。“而且过度清洁对皮肤并没有好处,像这个嫩模一样每天洗8到10次脸的,反而会伤害皮肤。”包军提醒,就算市民想在洗澡水里加一些成分,起到清洁光滑的作用,也要注意不能选择碱性的物质,否则容易引发湿疹。

现代快报记者 吴怡



食物掉了超5秒别吃?

本版漫画 俞晓翔

食物落地“5秒法则” 纯属骗人!

细菌数跟食物形状等方面有关

最近,国外的一则视频,通过实验向大家证明,广为流传的食物落地“5秒法则”非常不靠谱。

网上热传一个“5秒法则”,也就是说食物掉在地上,5秒内捡起来,就不会被细菌污染,可以继续食用。最近,国外的一则视频通过实验,向大家做了详细展示。结果显示,掉在地上两秒和6秒的食物,所沾染的细菌数没有区别,也就是说,接触时间不同的样本,没有可分辨的差异。食物落地后产生的细菌数量与食物的湿润程度、表面形状、地面有多脏等有一定关系。江苏省营养学会公共营养师培训办公室主任颜晓东建议,如果是在外就餐,掉落桌上的食物,不建议再次食用,“服务员擦桌子一般比较马虎,桌子是否清洁了很难说。”此外,如果是掉在地上的食物,也不建议再次食用。

现代快报记者 郝多