



前沿

总自拍,加重容貌焦虑

随着智能手机的普及,很多人喜欢用手机前置摄像头拍摄照片,即“自拍”。近日美国一项新研究发现,自拍的相片上,面部是扭曲的,鼻子会看起来更长,鼻翼更宽。

美国得克萨斯大学西南医学中心研究人员说,在英国,鼻子整容手术是最受欢迎的手术之一,随着自拍的流行,鼻子整形术的需求也在激增。研究人员认为,自拍照增加与鼻整形术需求增加存在明显关联,这一点在年轻人中尤为突出。

研究人员认为,自拍照对面部特征的扭曲会影响自拍者的心理健康。人们需要在减少自拍的同时,提高对自我形象的认识,避免产生抑郁和焦虑情绪。 ■ 据《生命时报》

一天看四小时电视,小心血栓



英国布里斯托尔大学一项发表在《欧洲预防心脏病学杂志》上的研究表明,每天花4小时及以上看电视的人群,患血栓风险比每天看电视少于2.5小时的人群高出35%。

研究人员对13万名年龄在40岁及以上且没有静脉栓塞病史的参与者进行了长达5.1~19.8年的随访。在此期间,964名参与者出现了血栓症状。通过分析,研究人员发现,与从不或是很少看电视的人相比,长时间观看的人患静脉血栓的可能性要高1.35倍。且无论身体活动、体重指数、年龄和性别如何,长时间看电视都会增加血栓风险。 ■ 据《生命时报》

新说

腿抽筋不一定是缺钙

不少老年人腿抽筋后明明补钙了,却没有明显效果。这是因为,缺钙不是抽筋的唯一原因。

1.缺钙。血液中钙离子浓度太低时,肌肉容易兴奋而痉挛。

2.过度疲劳。运动过度会导致肌肉在短时间内持续收缩,并产生代谢废物,过多的酸性代谢产物堆积,很容易刺激小腿肌肉,造成小腿抽筋。

3.局部压迫。长时间仰卧,让被子压在脚面,或长时间俯卧,使脚面抵在床铺上,都会迫使小腿某些肌肉长时间处于压迫状态,引起肌肉被动挛缩和供血不足。

4.寒冷刺激。寒冷是抽筋的常见诱因,可直接引起腿部肌肉强烈收缩和血管突然痉挛。如晚上睡觉小腿未盖被子,突然到冰冷的水中游泳,都有可能引发腿抽筋。

如反复抽筋,则需要警惕以下疾病的可能:

1.腰椎间盘突出。当人体脊椎变形后,长期压迫神经,会导致腿麻、腿抽筋。

2.下肢动脉硬化闭塞。老年人动脉硬化,使得血管腔变窄、供血不足的情况较为普遍。在夜间睡觉时,腿部血流减慢,就会刺激肌肉产生收缩,发生腿抽筋的现象。

因此,当抽筋反复发作时,需要及时到医院查明病因并排除血管、神经的器质性病变,以免耽误治疗。 ■ 据《老年日报》



吐舌头、咬嘴唇……
孩子这5个坏习惯
可影响颜值!



不少孩子无聊时总是做会一些小动作,如咬嘴唇、吐舌头或吃手指头等,久而久之会形成不良的习惯,影响口腔发育,导致牙齿畸形,严重时可降低未来的颜值,因此应及时纠正。孩子哪些坏习惯会影响颜值?一起来看看。 ■ 据家庭医生在线

1.吐舌头

偶尔吐舌头没有太大的问题,但养成吐舌头的坏习惯易造成下颌前凸畸形,也就是人们所说的地包天。因此,父母应时刻提醒,告诉他们这种习惯不好。

2.吮吸手指

吮吸是孩子自带的本能,能让他们获得安全感。不过,经常吮吸手指却影响牙槽骨以及上颌发育,久而久之生成龅牙,扰乱牙槽骨发育方向,极有可能导致上颌狭窄或变高。尤其是一岁以上的孩子仍然吸手指,那么应及时更正,多带着孩子户外活动、读书或手工的方式来转移注意力,减少其焦虑情绪。

3.咬嘴唇

经常咬嘴唇会导致嘴唇和牙齿变形,使得牙齿持续受到挤压,导致门牙向后移动,牙齿间易出现缝隙,从而造成牙齿排列不整齐。孩子出牙时应让他们咬磨牙棒,这样能减轻牙龈不适;若牙齿长全后仍然咬嘴唇,还需适当地转移注意力,帮助孩子纠正。

4.张嘴呼吸

张嘴呼吸不仅仅影响孩子牙齿发育,而且也会影响颜面部,久而久之造成面部变形,牙齿可能会弯曲,下巴也会随之向后倾斜,从而降低颜值。若孩子总是不由自主地张嘴呼吸,打呼噜的声音比较大,还需进一步就医检查,看看是不是腺样体肥大,同时积极配合医生治疗。

5.一侧咀嚼

牙齿生长时,因为某些因素使得单侧牙齿缺失,从而形成一侧牙齿咀嚼的坏习惯,长久下去会造成牙齿相互挤压,使得牙齿畸形,左右脸大小不一。日常生活中应时刻提醒孩子注意口腔清洁和卫生,监督孩子每天早晨和晚上分别刷牙一次,每6个月做次全面口腔检查,必要时还需接受正畸治疗。

常识

胆固醇高,如何吃肉

胆固醇高的人吃肉要掌握以下两个原则:1.选择高蛋白、低脂肪的肉类,少吃猪脑、动物内脏和肥肉,多吃瘦肉;2.吃肉时搭配高膳食纤维食物,如粗粮、豆制品、新鲜蔬菜等,对降低胆固醇、促进肠胃蠕动有帮助。 ■ 据《健康咨询报》

慎用眼药水缓解眼疲劳

小学生不应使用滴眼药水的方式来缓解眼疲劳,而应主要靠休息、远望以及不长时间视近来实现。如果发现孩子近视了,一定要带孩子到正规三甲医院的专科进行检查、矫正,根据医生的建议选择合适的治疗方式,不建议自己去医院外的配镜中心配镜。 ■ 据《广州日报》

养生

注意!晚餐要早还要少!

早餐要吃好,那么晚餐呢?大量研究显示,晚餐要早要少!

针对什么时候进餐,一项日本和埃及学者对7万余人进行的研究显示,与晚上8点之前吃晚餐的人相比,晚餐时间不规律的人出血性卒中风险增加44%。

研究者还同时发现,在超重人群中,即体重指数在23~24.9 kg/m²,不规律晚餐时间与总的脑卒中、出血性脑卒中和整体心血管病死亡率间正相关。

还有研究显示,晚餐吃得晚,不仅容易长胖,而且还会导致血糖升高、甘油三酯峰值延迟,以及血压升高,甚至癌症来袭。

不仅晚餐时间有讲究,晚餐量也很重要。一项美国研究就显示,与晚餐不怎么吃的人相比,晚餐吃得更多的人空腹血糖、胰岛素水平明显升高,而且收缩压和舒张压也明显升高。 ■ 据《北京青年报》

美味

榴莲壳陈皮红枣煲瘦肉



材料:榴莲壳(大约半只榴莲取出来的白色的瓢部即可)、陈皮一小瓣、红枣3~4颗、瘦肉300g。(3~4人量)

烹调方法:吃完榴莲以后,把白色的瓢部切出来。通常大个的榴莲取半个瓢部就足够了,如果是比较小的榴莲就取整个瓢部,洗净切块。瘦肉洗净切块焯水,陈皮、红枣冲水一下,红枣去核。把所有材料放入瓦锅中,加入2000~2500ml清水,大火煮开后转小火,煮约1小时,最后再调入适量食盐即可食用。

主要功效:补血益气,降火解滞。

■ 据《广州日报》

释疑

吃腊味少爆炒多焖煮

腊肉、腊肠等腊味食品风味独特,但要吃得健康,建议大家遵循以下几个要点。

第一,少爆炒,多焖煮。除了大量脂肪和盐,腊味中还含有很多对健康有害的物质,如苯并芘、亚硝酸盐等。其中,苯并芘能增加肺癌、食道癌、胃癌和大肠癌等多种癌症风险。亚硝酸盐本身不致癌,但进入体内会和胃内的蛋白分解物结合,形成致癌物亚硝胺。爆炒等高温烹调容易产生致癌物,对腊味来说可谓“雪上加霜”,所以最好采用焖煮这样的低温烹调方式。

第二,搭配新鲜果蔬。大蒜、大葱等都富含硫化化合物,是清除食物中亚硝酸盐和阻断亚硝胺合成的天然物质。芹菜、辣椒、茄子、苦瓜等新鲜蔬菜对亚硝酸盐均有不同程度的清除能力,建议搭配腊肉一起吃。

第三,每周别超过二两。过多摄入腊味不但升高血压,带来发胖风险,还会致癌。一星期一次即可,每次最好不要超过二两。

■ 据《生命时报》