

我們一直沒有注意到鋁罐沙茶醬(沒吃完就一直放冰箱)竟是致命的殺傷力! 常常吃完火鍋後,情緒低落、易感疲倦、胸悶、腸、胃、肝、腎漸感不適。

很多人常會把吃不完的罐頭直接放冰箱,以為這樣就可以保存了,錯錯錯! 例: 玉米罐鉛罐裝沙茶醬,海底鷄,等等等之類的鋁制罐頭食品吃不完記得先把罐頭里剩的倒在碗里面,然後保鮮膜封住,再放入冰箱保存。

我曾拜訪一家食品罐頭製造工廠的老闆。訪談中,只見他的頭每隔一段短暫的時間就會不自覺的抽動。雖然他熱情的介紹他的罐頭食品,以及如何精心研發調理出獨特風味,所以銷售業績一直領先同業。

說着說着,他馬上打開一罐食品要我們品嚐,自己則以身作則先吃了一口。看着他暗沉無光的臉,年輕旺盛的生命力仍掩不住頭部已出現的症狀,我忍不住為他的健康擔心。我善意的提了兩個建議:改善食物調味添加物;另外建議他

鋁中毒



將鋁制容器改成玻璃容器。

「鋁」是用黏土從電熔爐中提煉出來的,鋁鍋經過多次使用以後,就會出現斑駁的黑點,這是食物中的碱、鹽、酸等等礦物質經高溫或長時間置放,所產生的溶解現象。注意鋁制罐頭外包裝的文字內容,有時會看到良心的標示建議,如:未食用完請置于玻璃瓶內或陶制容器內。但是很多消費者從來未曾注意,吃不完就連罐放進冰箱,想吃的時候,隨時再取出進食,不知不覺中造成慢性的鋁中毒。

鋁中毒現象有情緒低落、易感疲倦、胸悶、腸、胃、肝、腎..隨着個人不同的身心背景,在身體最虛弱的部位反映出來。

鋁中毒不易察覺,一般人都會根據身體產生的不適症狀,找醫師做藥物治療。如果在生活中未能檢視自己的身心狀態,尋找生病的源頭,長期下來傷害神經系統,將引起老人痴癡症。丟掉鋁鍋,不再使用鋁制罐頭食品,多攝取維他命C,可以幫助身體加速排毒,約兩個月左右,就可以改善鋁中毒現象。



便秘或腹瀉頻繁,尿血、尿痛或膀胱功能失常等,都可能預示腸癌或膀胱癌等。

6.口腔出現白色斑塊,或者舌頭出現白點黏膜白斑病久拖不治,容易發展為口腔癌。

7.異常出血或分泌物異常

痰中帶血應當心肺癌;大便帶血要當心直腸癌或結腸癌;子宮頸癌或子宮內膜異位會導致陰道異常出血;尿血可能是膀胱癌或腎癌的一大症狀;乳頭分泌物帶血則可能是乳腺癌信號。

8.乳房或身體其他部位出現增生或包塊

這些症狀也可能是其他原因所致,而非癌症,需要上醫院檢查確診。

9.消化不良或吞嚥困難

這些症狀與胃癌和食管癌有關聯,早發現早治療有助於防止病情進一步發展。

10.咳嗽不停或聲音嘶啞
這是喉癌的主要症狀之一。如果咳嗽持續很長時間,則應當心肺癌或聲帶癌。

11.瘙癢、結硬皮或出血

這些症狀不太常見,但不容忽視。皮膚若出現異常斑塊持續數周揮之不去,應及時看醫生。

12.感冒老不好
鼻咽癌初期症狀不明顯,很難早期發現。如果出現流鼻血和一些感冒症狀,如流鼻涕、咳嗽等,卻一直沒好,或平時不常感冒的人,連續感冒就要有所警覺,儘快去醫院檢查。

13.腰老疼,有腫塊
腎臟位于後腹腔,空間很大,與此相關的疾病早期不容易發現。如果發現血尿、腰部疼痛、腹部有腫塊,就要小心是腎臟癌,應儘快做進一步檢查。

14.尿頻
美國癌症學會指出,女性有下腹腫脹、悶痛、骨盆或腹部疼痛,很快就有飽足感、尿頻與尿急,幾乎每天出現其中一種症狀時,應快速就醫。另外,腫瘤有時可能會壓迫大腸,因此若排便習慣有改變,也是警訊之一。(徐澄)

男人為什麼容易掉頭髮?

么男人會普遍有禿頂的趨勢?

禿頂有什么生存優勢能夠強于頭髮的保護作用?這可能是因為頭髮同時還是一種社會符號,能影響人們的印象。“聰明的腦袋不長毛”這種說法並沒有科學依據,但是卻反映了人們下意識的心理,覺得禿頂的男人更老成、更有經驗和智慧。這種心理,也許是一種本能。在其他靈長類,例如黑猩猩和大猩猩,在青春期中後頭頂的頭髮也會逐漸變少,而這通常能增加它們在群體中的社會地位。大猩猩甚至因此有一個突出的前額,讓禿頂顯得更加明顯。

所以,在人類進化史上男人禿頂也許有其生存優勢,與它有關的基因因此得到了傳播、保存。但是在現代社會,脫髮更多的是引起人們的煩惱。雖然男性型脫髮並不是疾病引起的,也對身體無害,但人們總是想把它當成病來治,自古以來就有無數治療脫髮的秘方、偏方在流傳。但至今只有兩種藥物被嚴格的臨床試驗證明治療男性型脫髮有效,得到國際公認。一種是非那雄胺(商品名“保法止”)。它能夠跟 5α 還原酶緊密



地結合,讓辜酮結合不上去,這樣就阻止了辜酮轉化成二氫辜酮,減少了二氫辜酮的產生。最開始人們研究它是為了治療前列腺肥大,在試驗過程中,意外地發現它有一種副作用:刺激頭髮的生長。於是又進行臨床試驗證明它能防止男性型脫髮。大約 86%服用非那雄胺的男人停止了頭髮的進一步脫落,而 65%的人顯著增加了頭髮的生長。

另一種藥物是外塗的米諾地爾。米諾地爾原是治療高血壓的藥物,它能治療脫髮也是偶然發現的,那些服用米諾地爾的高血壓患者被發現在不該長頭髮的地方,例如面頰和手背,也長出了頭髮。於是它被改造成外塗溶液塗抹到頭皮上,臨床試驗證明約一半的男性型脫髮患者使用它有些效果,防止脫髮和長出一些新頭髮。米諾地爾的作用和二氫辜酮無關,可能是由於它能促使血管舒張,刺激了頭髮的生長。它的效果不如服用非那雄胺明顯。

但是不管是非那雄胺還是米諾地爾都必須

激活,你開始進入寫報表的狀態。這時系統提示你收到了一封客戶的郵件,這時大腦需要脫離寫報表模式,喚起郵件模式,提示大腦將注意力轉向郵件,並調動郵件相關的記憶。當你回復完郵件,重新將注意力轉回報表時,以上過程還要再重複一遍。

所以你現在知道為什麼總是問自己:“噢,我剛纔做到哪了?”

大腦不能承受的重壓
當我們面臨危險時,大腦會處於一個特別的狀態——應激狀態,這時候腎上腺素會大量分泌,吹響身體各個器官的集結號,準備應戰。潛力就這樣被調動起來了,這時的人可能完成一些平時無法完成的任務,司馬光就是在此情境下急中生智砸的缸。但人不能總是處於應激狀態,“一鼓作氣,再而衰,三而竭”。

剛開始的壓力還是動力,到後來壓力就是煮死青蛙的溫水,這個比喻不科學--應該說“壓力是殺死海馬的皮質醇”。壓力使得腎上腺分泌皮質醇,而皮質醇過高則可以殺死大腦中對學習和記憶起到關鍵作用的海馬。大腦不能缺乏的睡眠

大腦就像進入了血汗工廠——不但生活不好,工作環境惡

劣還超時加班,得不到充足的休息。睡覺絕不是無故曠工、浪費時間。實際上在你睡覺的時候大腦一點也沒有休息,而是在緊張地整理你這一天所攝入的信息。而如果你堅持 5 天不睡覺,很可能出現老年痴癡的症狀,並且伴隨嚴重的判斷力缺失、幻想。Cajochen C 等人對睡眠缺失者的腦電研究發現這些人大腦活躍程度更低。大量研究證實,缺乏睡眠的人語言能力、創造力和制定計劃的能力都會降低,這很可能與缺乏睡眠後,大腦前額葉皮層活動降低有關。

缺乏睡眠不僅影響大腦認知功能,更會對人體免疫力產生嚴重打擊,因此缺乏睡眠者被一些人認為可能是“過勞死”的高危人群。“今日事今日畢”並不是個好習慣,把問題留到明天解決也許會得到更好的答案。這一點元素周期表的發明者門捷列夫一定表示同意。

大腦不喜歡高熱量的飲食
來自美國農業部人類營養研究中心和南卡羅來納大學的專業人員認為,飲食對於大腦衰老和神經退行性疾病是有影響的。飲食中注意減少熱量的攝入,多吃水果、乾果、蔬菜、魚肉和雞肉,可以降低年齡相關的認知下降和神經退行性疾病發展的風險。所以,愛吃油炸食品等高熱量食品的人還是注意節制吧。

終身每天使用才有效果,一旦停止使用,就會逐漸又恢復到脫髮狀態。而且二者都有一定的副作用,例如非那雄胺會影響少數服用者的性功能,而米諾地爾則會讓某些人的頭皮過敏、發炎。所以人們仍然幻想能夠找到既能根治脫髮又沒副作用的食物或藥物,草藥和草藥製劑就仍然能滿足人們的這種幻想。可惜,這些居于錯誤的理論(例如“補腎”)或口口相傳的食物、藥物至今沒有哪一種真正對治療男性型脫髮有效,某些草藥製劑貌似有效,也被發現是添加了非那雄胺或米諾地爾,例如章光 101 都曾經被香港、新加坡衛生部門檢測出摻有米諾地爾。

治療脫髮的傳統藥物中名氣最大、使用最多的是何首烏,最值得警惕的也是何首烏。按唐朝李翱說法,這種藥物是一個姓何名首烏的唐朝人發現的,吃了不僅延年益壽而且生了一大堆子女,引起轟動,人們便以他的名字命名這種藥物。因為叫首烏,人們就望文生義認為吃了它能讓頭髮變黑,是能治“腎水虧損,精血不足”的久服不傷人的無毒上品神藥,進而用來治療脫髮。歷代本草(包括《本草綱目》)都認為何首烏無毒,不幸的是,何首烏含具有肝毒性萜醌類化合物,即使使用藥量未超過藥典規定的劑量,即使經過了炮製,口服它也能導致嚴重的肝損傷。臨床上有大量的案例報道,許多人為了治白髮、脫髮吃生首烏、制首烏或首烏製劑,不僅沒治好,反而吃出了嚴重的藥物性肝炎。且不說何首烏治療頭髮疾病只是以訛傳訛,即使真的有效,有如此嚴重的副作用也完全不值得。

男性型脫髮不是病,而是一種遺傳性狀,食療、保養、忌食等等所謂的養生都無法防止它,與其為此擔憂、折騰甚至折騰出真正的疾病來,還不如學會接受它。(作者:方舟子)



你的生活方式, 大腦喜歡嗎?

大腦穿越了。在永遠跟不上拍的 21 世紀,這位 500 萬年前駕駛着孱弱軀體征服叢林的英雄依然難改當年本色。這個老靈魂對世界的好奇雖然不減反增,但它卻沒有意識到自己積習難改,適應困難。

大腦開始抗議了。於是你加班到深夜回家發現沒帶鑰匙;於是在打開文件夾後怎么也想不起來究竟要打開哪個文件;於是你晚上睡不着白天哈欠連天……

有些人說因為自己老了,沒有年輕時腦子好了。大腦認知能力隨着年齡而下降,就像我們的牙齒隨着年齡增長而出現各種問題一樣。雖然也許是和年齡相關,但並不存在一定的因果關係,可能更多的取決于我們對待它們的方式。為了牙齒的健康,你養成了每天刷牙的習慣,可是你對大腦,這個人體最重要的器官做了些什麼呢?

大腦不能適應“宅”生活

從前大腦一直過着顛沛流離的生活,是它們駕駛着人類祖先在動物界中並不強壯的身體走出非洲,走遍世界的每一個角落。為了生存,人類每天平均大約要行走 20 公里。甚至有學者認為人類之所以進化得到比其他動物更聰明的大腦,就是因為人類在不停的運動、行走中不斷地解決問題。人類雖不健壯也不夠速度,但人類可以稱得上最有耐力的動物,可以不停地奔跑,要知道有學說認為人類曾經是靠着不停奔跑使得獵物精疲力竭而獲得食物的。運動對大腦的好處非常明顯,它使得更多新鮮血液攜帶着大量氧氣通過大腦,給大腦豐富的滋養。同時運動可以刺激腦源性神經營養因子,促進大腦神經元的生長。

所以現在你知道“宅”人的生活意味着什麼嗎?腦細胞是否會因為“幽閉恐懼症”鬱悶地消沉下去?

大腦不能應對的多任務
再審視一下我們的工作狀態:一邊做着報表,一邊聽着音樂,不時刷一下微博,間或被提醒收到新的郵件……你可能覺得這樣同時處理幾個任務效率高,但卻苦了你的大腦,因為它從來不能同時處理這些意識層面以上的任務,必須在這些任務之間一項一項地切換。這就好比一個人同時接聽了幾個電話,看似他同時拿着幾個電話,但事情還得一個一個地說。和第一個人說完,再和第二個人說,回到第一個人時還要想想剛纔跟他說到哪了。大腦也是一樣,在幾個任務之間切換是對大腦短時記憶的考驗。

當你開始做報表時血液迅速涌向大腦的前額葉皮層前壁,於是大腦的執行網絡被