

近年來從美國進口的各種保健品在中國賣得很火,特別是一些大品牌,例如號稱美國保健品第一廠商 GNC(健安喜)生產的產品。很多人以為,國產的保健品質量無保障,美國的保健品一定會比較可靠。其實不然。最近美國紐約州檢察長主持了一項調查,抽查、檢測了美國市場上最流行的一些保健品的成分,包括 GNC、沃爾瑪這些大品牌,結果出乎意料:這些廠商生產的人參、銀杏、聖約翰草(貫葉連翹)、紫錐菊、鋸葉棕等保健品分別都檢測不出這些草藥的 DNA,也就是說,它們都不含有標識的有效成分,不管貼什麼標籤,成分都差不多,都是用輔料製成的,主要成分是大米、小麥等。其實就是同一種用輔料做的藥片給不同廠商貼不同標籤。只有大蒜保健品真的含有大蒜。

這些保健品其實就是安慰劑。什麼是安慰劑呢?現代醫學要認定一種新藥的療效,要求做有對照的臨床試驗,把患同一種病的病人隨機地分成兩組,一組服用要試驗的新藥,另一組服用與新藥外觀相同、但不含有效成分只含輔料的假藥,但是“欺騙”病人那是真藥,這就是安慰

劑。對許多疾病來說,服用安慰劑的病人在心理暗示的作用下也有一部分病情會好轉甚至痊癒。只有當服用新藥的那一組病人好轉的比例明顯高於服用安慰劑的,才能證明新藥的確是有療效的。

吃安慰劑的病人如果以為自己吃的是真

保健品就是安慰劑

藥,病情也會好轉,這叫做安慰劑效應。對保健品來說,安慰劑效應會更明顯,因為吃保健品的人本來就大多是沒病找病的健康人,對保健品效果的評價更為主觀。在賣這些保健品的美國網站,可以看到很多消費者的正面評價,紛紛作證這些保健品如何有效、管用。這里面有些也許是託兒,更多的則是真正的消費者,他們吃了不含任何有效成分的保健品也覺得有效、管用,這就是安慰劑效應。所以在現代醫學看來,個案是證明不了療效的,消費者、患者的證詞更不足為

憑。要證明一種藥物、保健品是否真正有效果,必須通過有安慰劑對照的臨床試驗。

即便保健品含有其標識的有效成分,也不能說明它就真的管用。目前並沒有哪種草藥類保健

品被嚴格的臨床試驗證明瞭的確有效果——如果證明瞭,在美國就會獲得食品藥品管理局的批准成為藥物了,之所以作為保健品而不是藥物來賣,就是因為還沒有被證明瞭的確有效。按照美國的法律,藥物上市前必須證明有效性和安全性,保健品則不必證明,其實也就是讓消費者吃個心理安慰。但是保健品



並不是純粹的安慰劑。作為安慰劑不能含有對人體健康有害的成分,而保健品雖然一般來說不含有明顯的毒性(否則會被下架),但不等於就沒有毒副作用。實際上很多保健品都已被發現了有很多毒副作用,例如上述草藥保健品中,人參、銀杏能抗凝血,聖約翰草能降低體內雌激素含量,紫錐菊能引起嚴重的過敏,鋸葉棕能幹擾性激素代謝等等。美國那些大品牌廠商把這些保健品的有效成分完全去掉,讓它們變成純粹的安慰劑,避免了毒副作用,可謂“業界良心”。(作者:方舟子)



女性肚子發硬小心子宮肌瘤

子宮肌瘤是比較常見的子宮疾病,近年來,發病率不斷上昇,這對女性造成很大危害。那麼,子宮肌瘤的表現有哪些?專家指出:假如女性身體還出現小便次數增多、月經量多、下腹墜脹等,此時最好及時到醫院檢查一番,這可能是子宮肌瘤的徵兆。

硬“肚子”提示可能是子宮肌瘤

如果子宮肌瘤的數量小、體積小的話,通過吃藥可以控制。但是,如果大到一定程度就必要要做手術切除,所以及早發現問題十分重要。鑒于子宮肌瘤患者可能沒有任何表現症狀,專家建議女性婚後一年在未採取任何措施的情況下沒有懷孕的,最好儘快到專業的不孕不育醫院進行檢查,不排除患有子宮肌瘤的可能。

月經量很多,持續時間很長

專家介紹,這是子宮肌瘤最常見、最典型的症狀,但也不是每個患者都有。但如果你出現了這個症狀就得先考慮子宮肌瘤的可能性。除了月經異常外,還有白帶增多、腰酸、下腹墜脹、腹痛、尿頻等症狀。但也有多數患者沒有任何不

適。

子宮肌瘤雖是“良瘤”,卻阻止你懷孕

子宮肌瘤發病率高達 20%~30%,多見于育齡女性,35 歲以上女性約 1/4 發生過子宮肌瘤。臨床發現,病人得子宮肌瘤的年齡越來越小,這是因為,大家的生活水平都提高了,可能吃了不少雌激素過高的食品。

現在的女性越來越早熟,初潮提前,絕經年齡延長,這樣女性行經時間就延長了,直接增大了子宮肌瘤的發病可能性。

子宮肌瘤女性高發,但為良性腫瘤,問題是它不太容易被發現。專家介紹,臨床上,不少人因為月經不調,月經量多、持續時間長而上醫院檢查,還有的患者因為不孕症上醫院檢查,這才發現疾病的罪魁禍首是子宮肌瘤。它雖然是良性的,但可能導致不孕、流產、早產甚至惡化成子宮頸癌。

老人常見貧血,卻大多重視不夠。尤其是老年男性,睾丸素分泌不足,紅細胞生成素分泌減少,貧血更為明顯。面對貧血,多數老人會將其歸結為偏食或營養不良,而不及時加以重視。殊不知,心臟病、消化道腫瘤、慢性感染等多種疾病都可能以貧血“打先鋒”,若不能及時捕捉並重視,可能導致嚴重的器質病變。

比如,貧血後,血液中紅細胞數量及血紅蛋白含量明顯減少,紅細胞攜氧能力大幅度下降,引起全身組織器官缺氧,會大大加重心臟的負擔。貧血還使心臟自身的供血下降,進一步導致心臟缺氧。這對已患冠心病、冠狀動脈硬化的老年人來說,影響更大。為了避免貧血損害心臟,當出現乏力、容易疲勞、活動量大時心悸;體位突然改變時頭暈明顯;面色、手指甲、嘴唇蒼白等早期貧血症狀時就要引起重視,及時到醫院檢查。

老年人繼發性貧血也十分多見,可見于膽囊炎、慢性支氣管炎、泌尿道感染、肺結核,及類風濕性關節炎等,此外,腎性貧血、肝性貧血也

不鮮見。老年人重度貧血,約半數由惡性腫瘤引起,必須引起充分注意。特別是消化道腫

老人貧血,疾病徵兆



擁有九種特質的男人最容易成光棍

哪種男人容易打光棍

第一名、暴力男。脾氣暴躁,跟他相處如同身處炸藥庫,火星一濺時刻有被炸飛的危險。他會當着衆人呵斥你、給你難堪,更可怕的是他還有可能動手打你。

第二名、吝嗇男。打着節儉旗號來剋扣你,吃飯和你玩 AA 制,買菜起碼要貨比十家以上。還冠冕堂皇:“幹嗎買這種雜牌衣服?以後我們去巴黎買香奈爾!”

第三名、懦弱男。膽小怕事,遇到危險總等着你替他出頭。而且沒主見,所有的決定都等着你來做,你說東他決不敢往西。跟這樣的男人在

一起,除了累,就是窩囊,沒勁。

第四名、醋缸男。醋勁和醋味皆可媲美山西陳醋。首先他會管住你的眼睛,不準看除他之外的任何異性,哪怕只是只小公狗;其次他把你管起來不準別人看你,更別說和異性接觸。當心!他的洶涌醋水把你的牙酸掉事小,酸掉才事大。

第五名、邋遢男。俗話說沒有味道的男人不是真正的男人,不過“男人味”過於濃烈,你總不能在接吻的時候還戴口罩吧?

第六名、憂鬱男。整天一副林妹妹的樣子,總是生活在愁雲慘霧中,凡事永遠向壞處看,渾身上下充滿負能量。憂鬱男雖不可恨,但很討厭,

哪怕你有天大的喜事,他那副憂鬱模樣也會讓你怎么也高興不起來。

第七名、碎嘴男。女人嚼舌頭還透着點生活氣息,男人嚼舌頭總讓人渾身不舒服。讓你感覺怎么老有只大黃蜂在你耳邊嗡嗡嗡嗡……一個字:煩!

第八名、孔雀男。分分鐘不忘夸耀自己,好像全世界他最淵博、最能幹、最多金、最英勇、最性感……其實他最可笑。

第九名、黏膩男。既黏且膩,翹蘭花指,對你愛愛愛不完,坐在馬桶上也含情脈脈地看着你,朝着你甜甜地微笑,嗲嗲的撒嬌……蒼天啊!

有個同事一個星期總要碰面幾回,但每次他都要說起前一晚他是否睡了好覺,休眠的時間夠不夠長。如果沒有達到他的預期,就會分析是否與昨晚吃的東西有關,是否與運動和其他什麼活動有關,之後下一次避免睡前接觸這些食物或做相應的運動,可是這樣實踐下來,這些舉措並沒有對他有多少改變,發而人越來越消瘦,。時間長了,這似乎是我倆永遠的話題。

另有一個朋友是“鑽研”狂,他總覺一天的時間不夠用。這朋友是晚上累了就睡,早上醒了就起來,一天也就睡 4-5 小時,但精神狀態良好,有時早起還去游泳 1000 米。這朋友說,他從沒覺的睡眠長短是個問題。

這兩個朋友對睡眠的態度截然相反,其結果也各不同。但從中能看出心理因素及對睡眠的理解(或迷失)對他們生活有深刻的影響。我們都有些習以為常的睡眠標準,如每天必須睡夠 8 小時,11 點前一定要上床,早睡早起身體好等等。這些條條框框自覺不自覺的就植入了人們的腦海里,對於不同性格的人或難於排解壓力、焦慮、憂鬱的人,一旦出現入睡困難、早醒、半夜醒來不易再入睡等,“睡覺”就變成沉重的負擔。

除了遺傳、疾病,或疾病合併心理問題等引起失眠,一般睡眠問題絕對與人心態和性情有關,有時看到過重會適得其反,就象上面提到的同事那樣,成為一個精神負擔。而我朋友那種把睡覺當作一種自然狀態和過程,人反而輕鬆,他也說,有時早上醒了睡不着,就起來做點事,不必追求 8 小時的睡眠。這讓人想起周恩來,據說他日理萬機每天只睡 2-3 個小時,以其如此的勞累和用心,也竟然活到了 73 歲。

當然各人有個人的情況,所以關於入睡時間有研究指出:睡眠醫學強調每天規律作息,而不是一個客觀的時間,尤其,每天固定時間起床,比固定時間上床更重要;睡眠時數長短,因人而異。睡得夠不夠,與睡覺的質量有關;睡眠長短會影響壽命,但不是絕對的。總而言之,應遵循老子說的“道法自然”去面對睡眠,讓其成為你生活中的自然過程,而不是左右你生活的殺手。



漸失去自己的個人生活甚至興趣愛好與個性,成為圍着他 and 鍋臺轉的女人。

婚姻是一個二人共同搭配組合來經營的工作,無論哪一方都會在其中為對方做出改變和保留本質,在不斷磨合和適應中,二人最終成為相濡以沫的最適合雙人組合。除了家庭和工作,女人也不能忘了自己的閨蜜,無論消遣娛樂還是求助解惑,閨蜜總會給你最溫暖可靠的支持。

5、性趣不再

結婚時間越長,對另一半的身體越熟悉,愛愛的興趣和頻率就會越來越低。如果將來不再對彼此的身體感興趣,是不是意味着對另一半也越來越沒感覺

每個階段的婚姻家庭相處模式不同,成員狀態與關注重點也並不相同。讓異性彼此吸引的費洛蒙是一種維持時間極短的物質,一旦消失就意味着愛情的感覺越來越淡。但瘋狂的熱戀期過去後,接下來的是綿長而平靜的穩定期。而且,無論度過了多少個周末,人們依然對下個周末無比期待,或者對做飯這件事潛心鑽研非常重視,為什麼不能像期待周末和對待吃飯這件事一樣,持之以恆興趣高漲的對待只有你們兩人才能做的這件事呢

常見的 5 個婚前恐懼心理

這是很多女人非常擔心的一點。

在思考這個問題之前,不如換位思考一下,如果出現意外的是他,你會採取什麼樣的行為,想要避免悲劇發生,真相往往是殘酷的,如果你希望自己在處於弱勢時能得到更多保證,你就要讓這個家庭增加更多屬於二人的共同財產。

3、我不希望未來變成那對夫妻一樣

也許道聽途說,也許在現實生活中你周圍就有一對讓你對婚姻灰心的活生生的例子,家



庭中經常瀰漫着戰爭硝煙甚至是冷暴力,或者一方劈腿出軌……不由得讓人今後的婚姻生活產生懷疑擔心。

正是這些現實中的活體案例可以成為我們的婚姻生活教材,對其中包含的問題引以為戒,從而在自己的婚姻中避免發生同樣的錯誤。前人走過的路,我們再走時可以繞過石頭和大坑,更快到底目的地。

4、在婚姻中迷失自己

也許婚後大部分時間都用來度過二人世界,生活只剩下工作和家庭,為了經營家庭而漸