



(接上期)
05 上廁所玩手機 讓你從頭傷到腳

現如今,手機成了人們最親密的“夥伴”,上廁所也不離身,於是一蹲就是二三十分鐘。長期如此,危害可能悄悄遍布全身。

影響大腦供血
不論是蹲坑還是坐便,時間久了,血液會集中在下肢,猛然起身時容易發生一過性腦缺血,尤其一些本身體質比較弱的高血壓患者、老年人,有可能出現暈倒,甚至腦血管意外。

出汗是夏天最好的「保養品」
夏天來臨,許多人成天默在空調環境里,這就導致了夏天本該是出汗的季節,卻出不了汗!其實,出汗才是夏天最好的“保養品”。
1、出點汗,祛除濕氣
北京中醫藥大學東方醫院婦科主任醫師金哲 2020 年在健康時報刊文表示,夏天出汗本是一個散濕的途徑,而空調營造的涼爽環境會使身體毛孔自動閉合,汗排不出來,濕氣也就散不出去。
2、出點汗,預防感冒
正常人的身體上分布着 300 萬左右的汗腺,一般氣溫超過 30℃,人就開始冒汗了。通過汗液的揮發帶走體表的熱量,使體溫保持恆定。因此,出汗的首要功能就是充當體溫調節器的角色。
中日醫院皮膚科主任醫師白彥萍在 2017 年接受健康時報採訪時介紹,“冬天受點冷、夏天出點汗,才能保證人體的這種體溫調節機制常用常新。經常默在空調房中,就會導致不知冷熱、免疫力下降,更容易感冒。”
3、出點汗,有利於心血管
河南中醫藥大學第一附屬醫院心內科主任醫師劉新燦在 2009 年在健康時報刊文表示,常碰到一些患者說自己入夏後經常莫名地心煩、胸悶、四肢乏力,血壓也控制不好。在詢問病情後,發現這些患者都有一個共同點:

頸椎、腰椎曲度改變
如廁時,身體會不自覺地前傾,此時還低頭看手機,頸椎受到的壓力成倍增加,久而久之,頸椎曲度容易發生變化,甚至誘發頸椎間盤突出等。
尤其是蹲便,由於腰椎缺乏足夠支撐,椎間盤受力更大,容易誘發腰椎間盤突出。
增加痔瘡風險
一方面,人體肛管的黏膜下有一層環狀的肛墊,它有彈性收縮的作用,可以開閉肛管,控制排便。但較長時間的腹壓升高,會導致肛墊彈性回縮作用減弱,下移形成痔瘡。
另一方面,蹲廁過久,直腸靜脈、末端血液回流受阻,可以導致靜脈血管淤血擴張,形成痔瘡。
便秘
排便是一種反射的動作之一,當乙狀結腸通過蠕動將糞便推至直腸,產生便意時,人體的中樞神經參與了這個反射活動。而玩手機會干擾大腦對排便傳導神經的指揮,延長排便時間,久而久之,很容易形成排便困難,或是習慣性便秘。
增加下肢靜脈血栓風險
長時間蹲着或坐着不動,血液容易瘀滯在下肢,不僅會出現腿部腫脹、麻木,還會增加下肢靜脈血栓風險。特別是下肢靜脈曲張者,更要警惕血栓脫落,引發肺栓塞等危急疾病。

怕熱,入夏後很少出門,整天默在空調屋里。
其實,造成心煩胸悶的根本原因是“出汗太少”。夏天出點汗,才能保證人體體溫調節正常運作,而這也是預防心血管疾病重要因素之一。
4、出點汗,促進代謝



閔存雲表示,人體排出廢物的途徑主要是大便、小便,通過呼吸則可以排出廢氣,出汗也是人體排出廢物的主要途徑。因為人體的體表面積較大,每天通過汗液的蒸發可以排出大量的對人體有害的物質,減輕腎臟的負擔,促進新陳代謝。
5、出點汗,不易中暑
有些人天生出汗少,可能比其他 人容易中暑。因為出汗有助於散熱,降低體溫;反之,如果不出汗,散熱不及時,就增加中暑的可能。
夏天學會“熱着過”

另外,廁所里的大腸桿菌、沙門氏菌等也容易附着在手機上,並通過接觸沾到手上,從而傳播疾病。
【建議】上廁所儘量不帶手機,排便時間最好控制在 10 分鐘以內;如果帶了手機,出來後記得用 75% 的酒精棉片給手機消毒。
06 衣物穿不對 竟也會影響血管健康
天氣一冷,很多人會把自己裹得嚴嚴實實的,但也有人爲了追求美麗,還在露着腳踝。然而,這兩種做法對於健康來說,都不大合理。
衣領或圍巾勒太緊,影響腦供血
有的人爲了保暖,會穿衣領很緊的衣服,或者把圍巾裹得緊緊的,但這很可能會引起“衣領綜合徵”。
我們的脖子上有個頸動脈竇壓力感受器,如果壓迫到它,可通過神經反射導致心率下降、腦供血不足,從而引起心悸、頭暈、兩眼發黑等症狀,體質差的人甚至可能直接暈過去。
露腳踝易致寒氣入體,升高血壓
腳是人體的“第二心臟”,而腳踝是腳部血液流通的重要關口,又很難抵禦寒冷。一旦寒冷從此處入侵,血管遇冷收縮,血管壓力變大,就會導致血壓升高。如果本身有高血壓、冠心病等,可能引發更嚴重的後果。
此外,腳踝處還分布着淋巴管、神經等重要組織,它們也都很脆弱。如果本身患有關節炎、痛經等,露腳踝導致受寒,還可能加重病情。

07 脖子不舒服,扭一扭就好?後果你可能想象不到
現代人長期久坐對着電腦,頸椎多多少少都有些不舒服,有些人就習慣扭扭脖子。
損傷頸椎
適當扭脖子確實可以讓緊張的韌帶得到放鬆,釋放頸部關節壓力。但長期頻繁扭脖子,韌帶經常被拉扯,韌性就會下降,就像彈簧降低了彈性一樣,而這容易引起炎症滲入,導致頸椎酸痛。
如果扭脖子用力過猛,還容易導致頸椎錯位、關節挫傷,嚴重的甚至導致癱瘓。
增加腦卒中風險
扭脖子時,血管也會發生扭曲,而血管有內膜、中膜、外膜三層,就像同時在擰幾條毛巾,容易導致內膜脫開、膨出,甚至破裂,導致血液灌注進血管壁夾層,阻塞血液流通,增加卒中風險。
本身有頸動脈斑塊的,也要切忌劇烈扭脖子,以免壓迫斑塊,引發破裂、血栓,導致腦卒中。
【建議】用頭寫米字,能放鬆頸部肌肉,但要注意動作幅度別太大。
除此之外,像經常掏耳朵、戴耳機睡覺、彎腰搬重物、背單肩包等等,也都容易損害健康,平時要注意避免。
信息來源:人民網科普

你會用小拇指托住手機嗎? 收下醫生的提醒

大家有沒有仔細觀察過,自己拿手機的姿勢?是用整個手掌握持手機,還是用小拇指托住手機呢?
近日,“長時間握手機導致小拇指變形”話題引發網友熱議,有網友發現,自己的小拇指出現明顯的彎曲,記者也觀察發現,一直托着手機的左手小拇指,即使不拿手機時,也有明顯凹陷。
東南大學附屬中大醫院康復醫學科副主任治療師馬明表示,這確實很有可能與長時間握持物品有關係,骨骼在長時間的受壓之後產生一定的形變。短期沒有明顯疼痛、沒有局部不適可以不干預,但是大家要小心,如果時間過長形成習慣,局部軟組織受到過大壓力,有可能會產生病理性的炎性的改變。
如果長時間握持手機引發了腱鞘炎,就需要及時治療。馬醫生表示,腱鞘炎第一反應就是疼痛,第二是活動受限、有功能障礙,比如抓握或者輕微捏一個東西,有受限表現。
醫生提醒,握持手機時,應勤換姿勢,避免單一手指長時間受壓,以減少手指凹陷、變形或者腱鞘炎的發生,平時要適當活動手部。
手指局部有不適的地方可以做一些簡單的按摩,讓軟組織和肌腱產生一定的張力以後,它會產生正常的肌腱的滑動,就會減少組織累積性的損傷。



日常烹飪過程中,總難免會遇到食物燒糊、烤焦的情況,若只是輕微的焦糊,很多人還是會選擇繼續吃,但如果整個都變黑黑了,往往會直接扔掉整個食物。當然,也有少數人喜歡這種焦脆感,比如說烤紅薯,有的人就喜歡吃烤焦的部分;買烤餅時也喜歡烤焦一點,又酥又脆又香……
但是網上盛傳,“焦了的食物不能吃,會致癌!”真相到底如何呢?
一,燒焦的食物中含有多少致癌物?
對於食物而言,成也“溫度”,敗也“溫度”。合適的溫度,不僅可以殺滅食物中的致病菌和寄生蟲等,還能讓纖維被軟化,蛋白質變性,口感更好,很多營養素也更容易消化吸收了;但當食物被加熱到太高的溫度,其中的維生素 C、B 族維生素,以及不飽和脂肪酸等健康成分被破壞,還可能生成一些有害物,其中就包括致癌物。而且不同溫度下,產生的致癌物還不同:
1 加熱到 120℃,丙烯酰胺(2A 類致癌物)在向向你走來
含有碳水化合物和氨基酸的食物(如土豆、麵包、饅頭等),經過 120℃ 以上高溫烹制後,很容易出現“美拉德反應”。這種反應在烹飪界,一直倍受歡迎,因為其可以讓食物呈現褐色,同時還能生成味喃、吡嗪、噻吩、噻唑等香味物質,讓人更有食慾。但在此過程中也會產生一些有害的副產品,最主要的就是丙烯酰胺。
不過,丙烯酰胺雖然具有一定的神經毒性作用,但對人類致癌證據不足,且一般食源性的丙烯酰胺的量,是安全的,不足為懼。
提示:油炸、烘烤後的高澱粉食物含有的丙烯酰胺相對更高。如果對食源丙烯酰胺真的

吃了燒焦的食物易得癌?

非常介懷的話,建議少吃薯片、薯條、烤麵包、炸土豆等。
2 加熱到 200℃,雜環胺(1 類致癌物)在向向你招手
高溫及長時間烹調畜禽肉、魚肉等蛋白質含量豐富的食品可能會產生雜環胺。一般來說,加熱溫度越高、時間越長、水分含量越少的食物,產生的雜環胺越多。
研究發現,雜環胺具有致癌性和致突變性,與肝癌、腸癌、乳腺癌、前列腺癌等癌症有關。
3 加熱到 300℃ 時,苯並芘(1 類致癌物)出現
油溫過高,尤其是超過 300℃ 時,會讓脂類物質發生熱裂解反應,產生多環芳烴類化合物,其中最臭名昭著的,就是“苯並芘”,屬於強致癌物。而且食物在被烤糊的時候所產生的苯並芘總量,大大超過沒有烤焦的時候。
經驗證,長期接觸苯並芘,不僅能引起肺癌,還會引起消化道癌、膀胱癌、乳腺癌等。



因此,食物有沒有致癌風險,不能光看是否燒焦了。
二,吃了燒焦的食物一定會得癌嗎?
不一定。
日本癌研究會曾做過一項實驗,將焦黑食物直接投給倉鼠食用,的確能誘發倉鼠的肝癌,但如果是將食物烤焦後拌到飼料中再喂,哪怕終其一生(倉鼠壽命為 2 年左右)地投喂,試驗中沒有發現倉鼠因此得癌。
正所謂“離開劑量談毒性都是耍流氓”,所以平時吃的一點點燒焦的食物並不會誘發癌症。
雖然不一定就會致癌,但食物燒焦部分的營養成分幾乎全部被破壞,對健康沒有任何好處。所以,能少吃就少吃,能不吃就別吃了。
三,日常烹調如何減少有害物質生成?
除了燒焦的食物,其實做菜過程中的錯誤操作也會悄悄傷害身體,甚至提陞患癌風險!因此下面這些注意事項要牢記:

1 水瀝干再下鍋
炒菜時食材如果不瀝干水分,和油接觸的一瞬間劇烈迸濺,很快發生汽化,會變成很多細小的微粒,以至於 PM2.5 的值可能比油炸還高。而人體吸入這些細小的顆粒物,很可能對肺造成損傷,時間久了,就可能引發肺炎甚至肺癌。
2 熱鍋冷油
很多人喜歡等油冒煙了再放食物,但油鍋冒煙時,油溫很可能已經達到 200℃ 以上,此時把菜下鍋,不僅會破壞食物的營養,還可能讓食物中的蛋白質、脂肪和碳水化合物發生異變,產生一些致癌物。
所以炒菜時建議熱鍋冷油。
3 不同烹飪方式的小技巧
最好選擇蒸、煮、拌的方式烹飪,而在炒、炸、烤的時候要學會掌握小竅門,減少危害:
①炒菜時,熱鍋冷油、大火快炒;炒之前還可以先將食物焯水到半熟,減少高溫烹飪的時間。
②煎炸食物,可以先將食物煮熟,縮短炸的時間;還能用挂糊的方式隔絕一些溫度;每次都應該用新鮮的油。
③烤的時候,別用明火炭烤,改用電烤;用錫箔紙將食物包起來,讓食物免受“煙燻火燎”。
4 及時刷鍋
不刷鍋就直接炒下一道菜,這樣做也是錯誤的!
因為看似乾淨的鍋表面會附着油脂和食物殘渣,當再次高溫加熱時,可能產生苯並芘等致癌物;而且不刷鍋再接着炒菜的時候,你會發現食物殘渣很容易燒焦,這又增加了致癌物的生成。