



孕妇爱吃肉 宝宝易唇裂

荷兰科学家近日完成的一项研究显示,妇女在妊娠期间进食富含肉类和水果较少的饮食,婴儿发生唇裂或腭裂的风险增加1倍。该病例对照研究共纳入了203例唇腭裂婴儿的母亲及178例正常婴儿的母亲。

研究者在婴儿出生后14个月评价母亲的营养摄入,测定其血清和红细胞叶酸、血清维生素B12、全血维生素B6以及血浆同型半胱氨酸等生物标志物,并使用饮食类型,进行单因素和多因素分析及计算比值比。结果显示,西方型饮食中肉类、比萨饼、豆类以及土豆较多而水果少,与唇腭裂风险升高相关。 瑞丽女性网

理发有助缓解 不良情绪和抑郁

一个人的情绪好坏,似乎与理发扯不上任何关系。然而,意大利心理学家莱森斯却建议人们在情绪欠佳时,不妨去理发室理发,这样可调节心理的不平衡。

研究人员发现,从美发厅出来的妇女,不仅看起来漂亮,而且她们的情绪也明显地变好。另外,通过将电极接到妇女身上的实验观察到,在洗头、梳理并吹干的过程中,精神变得愉快;同时,心律亦变缓,血压呈现下降。

这位心理学家还认为,一个人在情绪变坏时,若能改变一下发型,可以抑制坏情绪的早期发作及干扰引起抑郁症的激素的产生。 瑞丽女性网

女性多喝茶 可防心脏病

法国卫生和医学研究所公布的一项最新研究成果表明,每日饮茶3杯以上,可使女性远离心脏病和中风。

英国《每日电讯报》16日援引研究结果报道,茶可有效防止动脉血管壁内脂肪物质的沉积。但这一现象仅发生在女性体内。研究人员通过超声波检查了2613名男性和3984名女性的颈动脉脂肪沉积情况,受调查者平均年龄为73岁。

结果显示,无饮茶习惯的女性中,45%出现因脂肪沉积形成的颈动脉硬化斑。这一数字在每日饮茶1至2杯的女性中为42.5%,在每日饮茶3杯以上的女性中为33.7%。

但研究无法解释,为何茶叶在男性身上没有出现类似效应。一种解释是,茶叶或能提供合成雌激素的物质,而雌激素能保护女性远离心脏病。 新华社

城市交通废气 损害人类大脑

荷兰南方大学一项研究发现,短时间暴露在城市交通废气之中或吸入空气污染微粒,都会影响大脑活动。

据西班牙《数码报》报道,南方大学保罗·博尔姆教授的研究小组让志愿者进入一个充满汽车废气的房间里。志愿者在废气屋中停留30分钟后,研究人员根据其大脑皮层监测到的脑电波活动,判断脑区是否呈现紧张状态。结果表明,大脑压力不断增加,甚至在受试者离开废气房间后仍在继续。

博尔姆认为,大脑活动产生变化的原因可能是这些留在大脑中的微粒能够导致氧化压力,而氧化压力可能与帕金森病和阿尔茨海默氏症等神经疾病有关。 新华社

失眠的人各个年龄段都有,失眠的痛苦有谁知

50年睡不好 看电视熬过每一夜

3月21日“世界睡眠日”到来之际,快报开通热线寻找失眠时间最长、失眠程度最重的“失眠人”。连日来,快报的热线响个不停,不断有深受失眠困扰的读者打进电话来倾诉。记者在统计中发现,共309名打进热线的失眠者,不仅分布在各个年龄段,还分布在各个行业,主要有退休人员、企业白领、公务员、学生、教师、警察、医生等。快报将挑选部分失眠程度较重的读者,邀请大医院的权威专家进行会诊,看看能否找回丢失的睡眠。

最长的失眠

50年没有一天能睡好觉

失眠指数:★★★★★

从1958年开始,68岁的李先生就和失眠打交道了。“太痛苦了!我几乎整夜睡不着,最多只能睡10-20分钟。”李先生说,刚刚失眠的时候,他还是个不到20岁的小伙子,也不知是什么原因,从年轻的时候起,就开始睡不着了,而这一失眠就是50年。“每天晚上,我能够睡着的时间也就是一二十分钟,其余的时间里,即使躺在床上,脑子里也是不停地更换往事的画面,或者不停地闪着白天的事情。”

长期的失眠,直接影响到了他的工作。白天上班时总是没有精神;长期的失眠也把他的身体变得差了,还得了肠胃病,而这又影响到睡眠。如此恶性循环,几十年下来,李先生变得非常瘦弱,现在一米六三的头,体重只有90斤。

睡不着的时间里,他在做什么呢?“没有电视的时候,就看看书,或者躺在床上睁眼到天亮。后来有了电视,我每天晚上都要看到电视上出现再见的字幕。现在好了,电视节目多了,我就靠着看电视熬过每一夜。”李先生说,因为夜里看电视会影响到家人,家里只好单独给他安排了一个房间。

“这些年来,我四处治疗失眠,听说的偏方也都用过了,但都没用。”李先生说,为了治疗失眠,他从不抽烟、从不喝酒,连茶都不敢喝,但失眠依然伴随着他。

[专家点评]长期睡眠不足,大脑得不到足够的休息,经常有头疼、记忆力衰退、食欲不振等现象,而这些又反过来影响到睡眠,造成恶性循环,身体越来越差。

最小的失眠

熬夜学习,17岁就失眠了

失眠指数:★★★★★

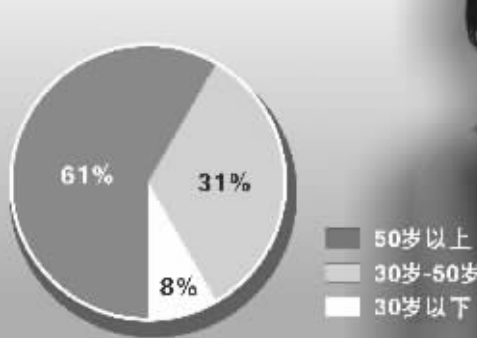
18岁的莉莉(化名)正在准备参加高考,但从去年9月份开始,她就开始睡不着觉了。原来,从小成绩就特别优秀的她,也是全家人的期望,父母希望她能够考上一个名牌大学,这样今后的工作就不愁了。她也比较自觉,经常熬夜学习。在沉重的学习压力下,莉莉睡不着觉,深夜里还躺在床上,脑子里像放电影那样,各种各样的画面不断地切换。

半年下来,她的精神状

态越来越差,白天在教室里没有精神,而且害怕到学校去,每天上学前都心慌胸闷。学习成绩也下滑了,由原先的班级前几名退到现在的中下等。

[专家点评]医院接诊的失眠患者中,青少年儿童占的比例也越来越多,不少青少年是名校的学生,由于平时的学习压力比较大,他们患上失眠的比率也比较高。家长应该给孩子创造一个宽松的生活、学习环境,不能让孩子神经绷得太紧。

失眠年龄段统计图



总共根据309人统计出来的数据

李荣荣 制图

最重的失眠

因为失眠,18年无法工作

失眠指数:★★★★★

38岁的连女士是受失眠影响最严重的一个,“因为失眠,我就上了几个月班,根本没有办法工作。”她说,从20岁开始,她就一直失眠,整晚几乎不能睡觉,有时只能白天睡一会儿。因为这种情况,她的精力不够用,看报纸、看电视一会儿就头疼了。她也看过很多医生,但是都没有治好。“因为失眠,我都无法正常工作;因为失眠,我结婚

也比较晚。我现在最大的心愿就是把失眠治好,趁我还算年轻,能够正常地工作。”连女士说。

[专家点评]失眠严重者必然会影响到正常的工作、学习和生活,失眠者除了寻求医生帮助外,加强体育锻炼是个不错的选择,如慢跑、游泳、打羽毛球、爬山等。睡前喝一小杯温牛奶,对治疗失眠也有一定的功效。

最小的失眠

只有看电视才能小睡一会

失眠指数:★★★★★

80岁的叶先生失眠20年,他的失眠情况还有些特别,就是只有晚上看电视的时候才能小睡一会,但一上床就睡不着。“再好看的电视我也能睡着,看电视对于我来说,已经称为睡觉的催化剂了。”叶先生说,以前以为失眠是住处比较嘈杂,后来房子拆迁了,搬到了比较安静的地方,但过了不久,又开始失眠了。

奇怪的是,每天中午他都能睡个一小时左右,是不是因为午休的缘故夜里才睡不着?他曾经尝试着取消午

休,但也没有用,夜里照样睡不着,而且没有了午休他下午更没有精神了,他只好恢复午休。

[专家点评]要看电视才能入睡的习惯,实际上是一种条件反射,有人常年养成了这种习惯,只有看电视才能被诱导入睡。这种习惯应该逐渐纠正过来。其实,上床睡觉就是睡觉,不要再干其他和睡眠无关的事情。另外,房间尽量不要装电话、电视和电脑,手机也要定时关机,这样可能会对失眠的症状有所缓解。

如何才能睡得着?

东南大学附属中大医院中医内科主任王长松说,他在门诊上每天都能接诊10多名失眠患者,以前的失眠患者主要是中老年人或者女性,现在则遍布各个年龄段和各个领域。相关调查发现,30-40%的都市人有睡眠障碍,很多市民存在着失眠、常做噩梦等现象。

如何做科学合理睡眠呢?专家介绍,首先要改变习惯,过多饮用咖啡或茶,晚间饮酒、睡前进食或晚饭较晚、大量吸烟、睡前剧烈的体力活动、睡前过度的精神活动、上床和起床时间不规律,这些习惯都会影响睡眠的健康,养成良好的习惯对于提高睡眠质量大有好处,比如每日定时休息、白天不宜过量卧床、适量的健身运动、睡前洗热水澡等。

其次要顺其自然,睡眠是人体的自然反应,不要人为地去控制它,既不能强迫自己熬过,也不要强迫自己在没有睡意时入睡,应该采取顺其自然的态度。

第三,要学会自我调节,存在睡眠问题的人,可适当做一些自我调节工作,比如下午以后少食用刺激性食物;午休时间不要太长;避免紧张气氛,学会控制自己的情绪,失眠者别把时钟放在近前,可以听听“助眠”乐曲,比如舒曼的小夜曲、绿岛小夜曲等。

通讯员 杜恩 快报记者 张星

80多种古代美白药材,有用的只有10来种,有的不美白反增黑

13名博士研究10年发现:橙皮美白效果最好

俗话说:“一白遮三丑”,自古美白就是女性梦寐以求的,古医书里也留下了众多的宫廷美白秘方。但如果把这些流传下来的宫廷美白秘方其实作用都不大,你会相信吗?江苏省人民医院朱文元教授和他的12位博士,用了近十年的时间,在250种古书中寻找美白秘籍,搜罗了500多种偏方,1800多种药,经过实验精确研究发现,古代所谓的美容秘方很多子虚乌有。相反,古书中认为有助消化功效的橙皮,则是到目前为止,美白最好的一种药材。

古代美白霜好多有“白”字

十年前,朱文元教授看到慈禧照片,发现并不是白里透红,难道古代宫廷美白秘方仅仅是传说而已?

朱文元教授就萌动了从古书中发掘美白秘密的想法,我国植物中药材那么多,难道不可做出一瓶植物精华美白霜?于是,朱文元教授带领12名博士,几乎将古代医书翻了个遍。“只要是有关美白的,全都一字不差抄录了下来,南京医科大学保存的古医书,统统看了个遍,总共翻阅了250种古书,找到了500多种偏方,1800多种药。”

进行到这一步,朱文元觉得在浩如烟海的书海里,应尽快挑选出最实用的药材,于是他们运用电脑排序的方法,将古代医书中,增白药方里出现最多的药品给“拎”出来。“有趣的是,古人可能还是想当然认为吃什么补什么,头发白了,就吃点何首乌,皮肤黑了,自然就要吃点‘白’的,于是总共有82种高频率使用的美白药材中,药材名带个‘白’

字的很多,例如白术、白芷、白附子、白鲜皮等。”

白芷不能美白反会增黑

“我们研究下来,82种美白药材中大概只有10余种有一些美白功效,比如白术、茯苓、芦荟等,但是没有发现非常好的,可以直接应用到我们现有的化妆品里。”朱文元还发现,古代医书里,不但品种少,有些药方还是错误的,比如白芷,在古代,这种药材经常出现在宫廷秘方里,是一味很重要的美白中药,即使现代很多人,还认为它有美白功效。但他们做实验发现,这种药不仅不会增白,反而对光十分敏感,容易诱发黑色素的生长。这种药对光特别敏感,如果涂在皮肤上,用多了,人的皮肤还会变黑。再比如,很多都传言,女人用人参水洗手,可以白嫩皮肤,

但是他们发现,这种说法也是毫无根据的,专家笑着说,可能人泡在水里,接触阳光少了,皮肤自然白皙了,但说人参水可以增白,绝对没有科学依据。

橙皮是最好的美白药材

经过上百次的实验,2002年,朱文元教授等惊喜地发现有种中药一直被忽略——那就是橙皮。在古代医书中,橙皮只有助消化作用,并没有提到美白功效。但是,橙皮中的“橙皮苷”则被发现有美白的效果,而且效果十分理想。

朱文元教授直到去年才宣布了这个消息,他告诉记者,之前一直在反复实验,先是在豚鼠上做实验,后来在外地选择了十几名19-25岁的未婚女子。专家用12个孔的纸板盖在女子的肚皮

上,接受紫外线的辐射后,女子的肚皮上就留下了12个黑色小印记,将不同的美白材料分别涂在上面,发现8个星期后,黑色皮肤明显变淡了,这要比自然褪色的速度快很多。专家告诉记者,目前,已经将这种成分应用在一个著名化妆品上了。

■相关新闻 科学如何验证美白效果

真正让皮肤变黑的,是人体内一种名为“酪氨酸酶”的物质,这种酶往往会诱导黑色素细胞生长黑色素,并释放到人体的表层皮肤里。于是,朱教授就将所有“人选”中药材提取物,一一添入培养黑色素细胞内,如果这些中药真的有效,那么“酪氨酸酶”的发展就会受抑制,黑色素细胞生长减慢。 通讯员 周宁人 快报记者 刘峻