

周末太放松、头发扎太紧、三餐不定时等

坏毛病惹来头痛



诱发头痛的原因很多,除了一些疾病外,生活中一些坏毛病也会“惹来”头痛。3月25日,《印度时报》邀请孟买的内科专家素奈萨博士,为大家解析一些最常见的诱发头痛的坏习惯,经常头痛的人可以对号入座,改掉这些坏毛病,就能从根本上缓解不适。

周末过度放松。从高度紧张突然转换到完全放松的状态,头痛就可能找上门。放松时,体内应激激素的水平下降。血管在持续的收缩和扩张中会释放引起疼痛的化学物质。因此,平时注意舒缓压力,周末忌通宵玩乐,劳逸都不过度,才会让大脑更轻松。

香水喷太浓。经常在身上喷浓浓的香水或新装修的家中释放出刺激性气味,如果你对非常敏感,神经系统也会反应剧烈,诱发头痛。

头发的不当装饰。新发型和发饰也可能是你头痛的导火线。不常扎马尾的人,如果突然扎得太紧,就可能诱发严重头痛。不舒服的帽子和使头皮紧绷的发胶等都会引起头痛。

脾气像火药桶。动不动就火冒三丈,不仅让气氛火药味十足,也在向自己的大脑加压,因为人生气的时候,颈后的肌肉和头皮都会更加紧张,这种拉紧发条的感觉最

终会扩散到大脑周围,引起头痛。

压力大。压力大是头痛的重要原因之一,如调试不当还可能形成偏头痛。人在承受压力的时候,颈部和肩膀周围的肌肉会变得紧张,从而延缓了血液流动,并造成组织内废弃物的堆积,可能引起更为剧烈的头痛以及头晕眼花。

睡眠规律被打乱。睡个好觉能帮助你精力集中,身体活跃,还能保证大脑肌肉和组织的正常运作,如果正常的睡眠规律被打破,疲劳就会不期而至,使头颈部的肌肉过度收缩,引发头痛。

三餐不按时吃。不按时吃饭,不仅胃遭殃,大脑也因此受伤,因为饿肚子会让人体血糖水平下降,大脑内的血液供应会随之发生变化,引发头痛。因此,每天定时吃饭,不要饥一顿饱一顿。

吸烟。吸烟的人自己头痛,二手烟也会让周围的人头痛。烟草中的尼古丁会让大脑中的血管变窄,这种头痛多表现为丛集性头痛和头一侧剧烈疼痛。

强光。强光和闪烁的灯光也会让人头痛不已,尤其在强日光下散步或在迪厅里玩乐时,头痛更易出现。这些光线会对大脑产生刺激,产生一些引发头痛的化学物质。因此,在光线适中时外出,别在迪厅里待太久。
(梁启勇)



水果切成片 孩子吃得更多

怎样让孩子吃下更多的水果,是许多父母头痛的问题。近日,美国《纽约每日新闻网》刊登最新研究建议,不妨把水果切成片。美国康奈尔大学的研究者发现:当苹果被切成片后,孩子所吃下苹果的数量会增加。

在这项长达数月的研究中,科学家选取了纽约市6所中学,其中3所学校向学生销售切成片的苹果,另外3所学校销售整个的苹果。研究人员分别在试验开始之前、试验进行过程中和试验结束后调查了学生对苹果的选择、食用和浪费情况。结果发现,当苹果被切成片销售后,销售量增加了61%;能吃下大半个苹果的学生比例增加了73%。

专家认为,儿童不喜欢吃整个水果的主要原因有两点。对于年龄较小的孩子来说,整个的水果难以咀嚼下咽;对于年龄稍大一些的女孩子来说,在其他入面前吃整个苹果会显得有些邋遢。
(臧恒佳)

早饭一定要有肉和蛋

既能防止饮食过量 又可提高早餐质量

英国《每日邮报》3月27日报道,《美国临床营养学杂志》刊登的一项新研究显示,吃富含蛋白质的早餐可以显著控制食欲。

新研究中,美国密苏里大学营养与运动生理学系副教授莱迪及其同事对20名18~20岁体重超标或肥胖的女性志愿者进行了有关早餐与零食的关联研究。参试者或不吃早餐、或吃鸡蛋和瘦肉的高蛋白早餐、或食用快餐麦片的蛋白质含量一般的早餐。每餐所含脂肪、纤维素、糖和能量密度基本相当。晚餐之前,参试者接受大脑核磁共振成像扫描,结果发现,高蛋白早餐可以使与饮食冲动有关的大脑活动信号减弱。

莱迪教授分析指出,对比研究还发现,高蛋白早餐还可以显著降低晚间高脂肪高糖零食的摄入量。其原因是,高蛋白食物比富含碳水化合物或者脂肪的食物更能增强“饱腹感”,从而抑制食欲。莱迪教授表示,新研究结果显示,吃高蛋白早餐可减少甚至告别不健康零食。

哈尔滨医科大学高级营养师陈英云教授表示,富含鸡蛋和瘦肉的高蛋白早餐不但能防止饮食过量,还能提升早餐质量,瘦肉是血红素铁的良好来源,而蛋黄中富含的B族维生素等物质也是人体必需的营养素。早餐中的瘦肉可以多种形式出现,瘦火腿、酱牛肉或瘦肉粥等都是不错的选择。鸡蛋最好煮着吃,尽量不要吃生的和过度煎炸的。
(徐艺姗)



儿童天性好动,好奇心强,但是危险意识差,自护能力弱,因而很容易遭受意外伤害。美国俄亥俄州全国儿童医院伤害研究与策略研究中心主任盖里·史密斯博士表示,家长应警惕身边容易忽视的安全漏洞,彻底堵死危险陷阱。美国“每日健康新闻网”近日载文,刊出了家长应警惕的儿童几大常见意外伤,希望父母们引起重视。

1.蹦床跌伤。2012年《小儿科》杂志刊登一份报告显示,在1990年至2010年间,近6.5万

让孩子远离7种意外伤

名美国儿童因为充气蹦床受伤,其中半数以上为6~12岁儿童,1/3受伤儿童为5岁以下。大多数为跌落伤、手臂或腿部扭伤或骨折。史密斯博士建议,儿童玩蹦床时,最好与年龄相仿、体重相当的孩子一起玩。另外,家长应特别嘱咐孩子不要玩空翻等高危动作,防止碰伤或扭伤。

2.误吞纽扣电池。又圆又小亮闪闪的纽扣电池很容易吸引儿童的眼球。研究发现,84%与电池有关的儿童急救伤病例是纽扣电池导致的,这种高伏锂电池一旦卡住小儿食道,不到2小时就会灼伤食道。史密斯博士建议,家长应使用纽扣电池的遥控器装置用胶带封牢,备用纽扣电池要放在孩子够不着的地方。

3.婴儿车皮炎。婴儿车、汽车坐垫等常与婴儿皮肤直接接触,很容易导致皮疹(又称“婴儿车皮炎”)。春末至初秋,婴儿车皮炎多发于婴儿双小腿下面、肘部及头皮。皮肤病学专家表示,尼龙坐垫及婴儿车中使用的泡沫材料和阻燃剂可能是罪魁祸首。专家建议,避免儿童皮肤直接接触尼龙材质表面,可给儿童增加一个棉垫或者软垫。

4.细线缠绕手指脚趾。儿童对绳子和细线之类的东西总是很好奇,爱在自己身上(特别是手指、脚趾和男孩的小鸡鸡)缠来缠去。然而,一旦孩子细嫩的手指或脚趾被勒住,就很容易造成局部缺血坏死。同时,即使孩子已经被细线勒

住,家长也很难在第一时间发现。史密斯博士建议,最好不要让孩子玩细线。如果玩,也务必告诫孩子,只能用细线捆东西,不能缠自己的手指和脚趾。

5.抱着孩子滑滑梯。家长抱着孩子滑滑梯,似乎很安全,事实上,这样更容易伤到孩子。因为孩子坐在家长大腿上,鞋底更容易碰到滑梯两旁的塑料保护壁,由于摩擦力及成人体重的缘故,更容易造成孩子腿部骨折。另外滑到滑梯底部时,大人身体也很可能压到孩子。史密斯建议,最好让孩子自己玩滑梯,大人在一旁看着。如果抱着孩子滑滑梯,那么切勿将孩子双腿叉开。

6.超市购物车跌落伤。美国儿科协会报告指出,每年因超市购物车受伤而入院治疗的儿童多达2.3万人。这些儿童大多为跌落伤,或者因为购物车翻倒而导致的头部伤、颈部伤或骨折。史密斯博士建议,超市购物车不是儿童游戏车,切勿让儿童攀爬购物车,更不要将孩子放入购物车。

7.电视与家具砸伤。孩子爱爬上高低,攀爬梳妆台、储物柜或电视机等。家具一旦倾斜翻倒,很容易砸伤孩子,甚至导致孩子死亡。美国消费品安全委员会一项研究发现,2000年至2011年间,共有349个美国人因家具或电视等电器倾倒砸伤致死,其中9岁以下儿童占84%。
(陈希)

豆芽不是越长越好

一寸左右最好 越长营养越少

豆芽营养丰富、脆嫩鲜美,是老百姓餐桌上的家常菜。很多人在买豆芽的时候喜欢买长的,但国家蔬菜工程技术研究中心研究员何洪巨告诉《生命时报》记者,其实,一寸左右的豆芽营养价值最高。

豆芽是豆子发芽后形成的“活体蔬菜”,比起发芽前的豆子,豆芽不仅外观发生了变化,营养价值也和营养利用率都有所增加。如干豆基本不含维生素C,而豆芽的维生素C含量却非常丰富,但其含量不稳定,含量高低相差很大。最简单的判断方法就是看长短。一般情况下,豆芽长到一寸左右时,营养价值最高,超过一寸后,长度越长,维生素的含量反而越低,超过三寸时,含量就更少了。

现在市面上有不少含非法添加物的劣质豆芽,大家在选购时要注意:自然培育的豆芽,根须发育良好,没有烂根烂尖,并且身挺直稍细,芽脚不软。另外,有刺鼻味道的豆芽也不要。
(据《生命时报》)