



躲烈日,小心“宅”出骨骼病



□ 瓔珞

在家有空调;出门乘空调车,工作单位的中央空调马力强劲……空调的广泛使用让现代人越发娇气,在户外多呆一分钟都不愿意。炎夏的“宅人”生活虽然清凉舒适,但却隐藏着巨大的健康风险。“空调病”已经司空见惯,比之更可怕的是骨关节疾病。



“五十肩”提前来袭

草草把午饭打发了,又没有舒适的床褥可以小憩一会儿,自然就只能在网上寻求寄托了。没有阳光灼人,没有汗流浹背,一切都以电脑为媒介轻松完成——人是舒服了,“五十肩”却提前来袭。“五十肩”就是人们熟悉的肩周炎,以往多发于50岁以上的中老年人,故得此名,如今却越来越“青睐”三四十岁的职场中坚,甚至连二十多岁的年轻人也无法幸免。

“五十肩”是以肩关节疼痛和活动受限为

主要症状的疾病。在20年前,体力劳动者是高发人群,如今办公室族却成了重灾区,这和长时间使用电脑脱不了干系。电脑是一种交互工具,键盘是必不可少的装备。长时间保持敲击键盘的姿势,会使双肩的骨骼肌肉停留在“固定”的位置,时间久了自然会导致局部血液循环不畅,新鲜血液无法流入,代谢产物难以排出,自然会诱发炎症。

腰椎病不请自来

如果取站立姿势,为了保持身体平衡,人全身的肌肉会自动调节,使身体处于直立、“挺拔”的状态。而一旦坐下来问题就来了,尤其是坐宽大的软椅,很多人马上东倒西歪,各种姿势怎么舒服怎么来。其实这样的舒服是短暂的,作为人体中轴和“屋脊”的腰椎受力不均衡,再加上长期保持一个姿

势,局部的椎间盘等软组织会因受压,血液循环不畅而出现肿胀,严重时甚至向外突出压迫神经,于是腰痛、腿麻等症状就出现了。

很多遭受腰椎病困扰的人把所有希望都寄托在按摩上,指望它能放松筋骨,缓解疼痛。而这在专业骨科医生看来,却是很不可取的。不符合医学原理的随意按摩,不仅无法改善症状,甚至还会损伤神经,严重的还有可能导致瘫痪。因此,腰椎病患者在进行全面影像学检查,如X光片、CT的基础上,可选择微创外科疗法,才是正确的应对之道。

颈椎病“华丽上演”

一些女同胞觉得一天只播放两三集电视剧太吊人胃口了,便买来碟片,利用双休日把一部长篇电视剧全部“搞定”。虽然“设计符合

人体工程学原理”的沙发十分舒适,但颈椎却没有任何的支撑,连续几小时甚至十几小时只能“栽脖子立形影相吊”,直接后果就是颈部发僵,疼痛,严重的甚至手指都会发麻。这些都是身体的警示信号。

如腰椎病一样,颈椎病也不能随意按摩,但临床上有不少患者四处寻找所谓“特效药”。事实上,可用于颈椎病的药物少之又少,不外乎解除肌肉痉挛、镇痛消炎、促进局部血液循环等数种。说到底,这些药物只能缓解症状,并不能使疾病断根。轻症患者在使用电脑、看书、看电视一段时间后要适当活动颈部;重症患者则应在医生的指导下进行牵引治疗;全身症状重的患者还需要接受微创外科手术,以解除肿胀软组织、增生椎体对神经的压迫。

银行ATM凭条及购物小票被指致癌

□ 中广

“‘致癌’杀手就在身边,买东西时不要索取更不要触碰购物小票”近期,这种说法在市民中多有传播。这个说法源于一则外媒报道。据报道,美国环保组织环境工作组(EWG)研究发现,购物收据或使用ATM时打印的单据都含有毒化学物质双酚A,即使只是接触收据,双酚A也能经由皮肤进入人体,长期接触或严重扰乱人体激素分泌,甚至可能致癌。早报记者采访获悉,对此“致癌说”,国内外学术界有争议,且无定论。

有市民不打ATM凭条EWG称,这种有毒物质双酚A在感热纸中的使用,使其在零售店、杂货店、便利店、加油站、快餐店、邮局以及ATM

中被人们广泛接触。

据华东理工大学化工安全资料显示,“BPA(双酚A)属于低毒类,对眼睛、皮肤黏膜、呼吸道有刺激作用,接触者有口苦感、恶心、头痛等症状,有报道称,接触者还会皮肤过敏。”

包装印刷类专家、上海出版印刷高等专科学校姚海根教授介绍,双酚A不仅出现在银行ATM凭条和超市收银小票上,功能强大的它其实早已“潜入”人们的生活。双酚A主要用于制备聚碳酸酯,而聚碳酸酯是一种性能优异的通用工程塑料,广泛应用于包装、光盘、建材、汽车制造、医疗器械等领域。

早报记者昨天在超市和

银行走访后发现,不少市民对此忧心忡忡,甚至有市民在超市购物时拒收收银条,使用ATM后也选择不打印凭条。

支持派:双酚A可杀精国际食品包装协会副会长兼秘书长董金狮是坚决的“致癌说”支持派,他表示:“长期接触这种化学物质对人体的影响比较严重,在加拿大以及美国的一些州已经禁止使用了。”

反对派:不食用就无毒有研究表明双酚A并不是人类致癌危险因素。迄今未有充足



证据证明婴儿或者儿童因摄取塑料奶瓶释放的双酚A成分而受到伤害。



梦境折射心理问题

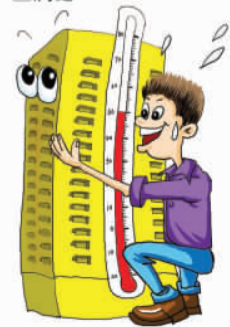
每个人都会做梦,注册梦境分析师罗瑞?罗恩伯格表示,梦境会反映一个人的内心世界。近日,美国《自我》杂志根据心理学发现,告诉你5种常见梦境折射的心理问题。

- 1. 房屋着火。**梦到房屋着火,表明你最近承受着巨大压力。很多女性遇到了心急如焚的事情后,都做过这种梦。
- 2. 开车。**梦到开车是件好事,代表你工作表现出色、不断进步。但是,如果梦到刹车失灵,则暗示着你可能喝多了,或者工作强度太大,需要适当控制一下。
- 3. 溺水。**在梦里,水通常代表着人的情绪。如果梦中,水给你带来危险,表示内心受到不良情绪的控制。因此,梦到溺水,意味着你背负责任太重、感到窒息。
- 4. 流血。**无论是梦到自己,或是别人流血,都代表着你过多投入某件事情,比如忙于某件工作业务,处理一些生活变故等,精力和体力没有得到及时恢复和补充。
- 5. 跌倒坠落。**梦到从楼梯或是高处跌倒坠落,往往意味着碰到麻烦,比如手头资金紧张,与亲朋好友的关系闹僵等。如果你本身容易因为挫折而沮丧,做这样的梦,就需要及时采取行动,预防不良事件发生。

恒佳

秋老虎也能热死人

□ 润健



7日,将迎来农历二十四节气中的“立秋”。天文和气象专家表示,立秋预示着炎热的夏天即将过去,秋天即将来临;但今年的高温天气还没有结束,公众要当心“秋老虎”的余威,注意防暑。

天文教育专家、天津市天文学会理事赵之珩介绍说,每年8月7日、8日或9日,太阳到达黄经135度时,即为立秋节气。《月令七十二候集解》说:“秋,揪也,物于此而揪敛也。”

天文专家表示,立秋一到,

传统意义上的秋天从此就开始了。尽管谚语也说“立秋之日凉风至”,但事实上,由于我国地域辽阔,幅员广大,纬度、海拔跨度都很大,这就决定了我国各地不可能在立秋这一天同时进入凉爽的秋季。

从气候特点看,立秋时节由于盛夏余热未消,秋阳肆虐,特别是在立秋前后,很多地区仍处于炎热之中,因此,民间有“秋老虎”之说。气象资料表明,这种炎热的气候,往往要延续

到九月的中下旬,天气才真正能凉爽起来。

气象专家提醒说,“秋后一伏热死人”,立秋后,我国大部分地区气温依然很高,尤其是我国南方部分地区,天气依然酷热,暑气难消,公众应密切关注天气预报,当心“秋老虎”,小心中暑。

为了预防中暑,天文和气象专家建议公众保证睡眠,注意补充水分,多吃新鲜水果蔬菜,不要长时间待在空调房间,以免室内外温差过大引起“热伤风”。