

## 吃得太素 会诱发脑出血

我们都知道,喜欢吃肉的人患心血管疾病的风险显著高于常吃素食的人。然而,纯素食者也会走向另一个极端。据中国台湾《康健》杂志刊文,有研究表明,相对于正常饮食的人,素食者中风风险增加2.3倍,癌症风险增加1.26倍。

台湾健康科学研究者温启邦教授通过分析超过40万例数据发现,素食者的胆固醇多会偏低,其中约有23%的人胆固醇过于低下。

温启邦说,如果长期吃素,身体质量指数(BMI)在18以下且又缺乏运动,就会成为脑出血高危人群。相比高胆固醇而言,过低的胆固醇是容易被忽略的中风危险因素。胆固醇不仅参与体内激素合成,也是细胞膜的原料,是体内必需的物质,“过量”、“不及”都不行。

台湾成功大学医院脑血管科主任陈志弘强调,胆固醇过高容易引发脑梗塞,过低则可能发生脑出血。他在临床上观察也发现,脑出血患者的胆固醇比脑缺血患者低了20%—30%。不过,胆固醇过低还有其他因素,例如营养不均,吸收差,喝酒、肝功能不好,贫血、甲状腺亢进或恶性肿瘤等疾病所致。

过度素食者的食谱中一般会缺乏一些关键的营养物质,包括铁、锌、维生素B<sub>12</sub>和欧米伽-3脂肪酸等,容易造成胆固醇过于低下。因此,纯素食者应该增加饮食中的欧米伽-3脂肪酸和维生素B<sub>12</sub>,从而抑制这些风险。其中,欧米伽-3脂肪酸可以从深海鱼、坚果中摄取,维生素B<sub>12</sub>的良好来源包括海鲜、蛋和强化牛奶。饮食补充剂也有助补充这些营养。

(据人民网)



金山播报

### 起诉金山不正当竞争遭驳回

#### 360官司八连败

11月22日,360公司起诉金山不正当竞争案得到了法院判决,360的全部诉讼请求均遭到法院驳回。其实,两家公司之间的不正当竞争纠纷已经得到了法院的定论:360败诉。

去年12月21日,360起诉金山不正当竞争,金山软件产品阻止安装和破坏360产品,以及金山安全发布文章诋毁360商誉。现在,北京市第一中级人民法院对此案做出判决,判360的诉讼请求没有事实和法律依据,法院不予支持,驳回360的全部诉讼请求。这使得360不正当竞争的败诉史继续延续,达到八连败。

金诚同达律师事务所高级合伙人汪涌分析,虽然360多次败诉,但个案赔偿数额却鲜有超过50万元。仰仗低廉的败诉赔付成本作为恶意打击同业创新和抢夺市场份额的手段,360市场份额得以急剧扩张。在违法成本与非法获益极端悬殊的情况下,不正当竞争已成为360谋利的常规手段。汪涌建议,有关部门应将新型不正当竞争行为类型化,纳入《反垄断法》之中,并加大民事赔偿数额,增加对恶意不正当竞争行为的惩罚性赔偿规定。



一些爱美女士寒冷天气也不穿防寒服装

## 冬季小心皮肤“冻毁容”

进入冬季,很多爱美的女性依然不为低温天气所动,即使温度再低也要展现自己的美丽。于是短裙、丝袜、高筒靴成了爱美女士的常见搭配,殊不知在寒冷的天气里,这样的穿着打扮会让一些被“冻”出来的皮肤病悄悄盯上你,给你的健康带来危害。

### 年轻女性

#### 冬季多发“冻毁容”

白领汪小姐一年四季都喜欢穿裙子,即使到了冬天,爱美的她为了让自己的双腿看上去比较好看,依旧经常穿一条薄薄的紧身裤和短裙加高筒靴。前不久,汪小姐发现右大腿的外侧和臀部下方出现了青一块、紫一块的斑纹,瘙痒难忍,于是前往医院就诊。

江苏省人民医院皮肤科主任骆丹仔细查看了汪小姐的病情,根据她冬季着装的习惯,诊断出汪小姐所患的正是近年来发病率较高的“寒冷性脂膜炎”。

“寒冷性脂膜炎”顾名思义是由于人体遇到寒冷刺激所致,是由寒冷损伤局部皮下脂肪组织引起的皮下痛性结节性脂膜炎。具体说来,就是当寒冷的空气刺激皮肤引起血管收缩,致使皮肤表皮血液循环不畅,血流缓慢,皮肤及皮下脂肪血液不足,加之脂肪细胞很脆弱,受寒冷刺激时,很易发生凝固,脂肪细胞

发生变性,而最终可导致脂膜炎。

寒冷性脂膜炎的主要临床表现为,受寒的部位出现紫红色的硬结,约杏核大小,可以是单个,也可以是多个硬块。表皮呈紫红色,触之质地较硬。可伴有轻度的痒感和疼痛感,严重者会出现溃破。此病好发于保暖较差的身体部位,如大腿、臀部等皮下脂肪层较厚的地方。

对于此病的治疗,骆丹指出,“寒冷性脂膜炎”一般不需要特殊治疗,但是必须做到以下几点:一是保持适当运动,促进血液循环;二是注意保暖,衣服要宽松,还可以选用一些局部外用药物如冻疮膏、正红花油等,并促进局部血液循环。

### 太瘦太紧的打底裤

#### 会影响血液循环

玲玲是一名在校大学生,喜欢走潮流路线,冬天经常只穿一件薄的打底裤、短裙、短靴。玲玲很喜欢这种装扮,认为比较时尚,虽然开始的时候觉得比较冷,还经常会感冒,为了美丽的外表,时间一长也习惯了。

前不久,玲玲又感冒了。与以往不同的是,玲玲洗澡时发现自己的双手背部出现了一些小的红斑,有的红斑上面还有小水泡。仔细看这些小红斑,长的就像一圈一圈的靶子。不久后,小腿上也有类似的红斑,并伴有

轻微的瘙痒。

玲玲害怕是严重的皮肤病,于是到医院就诊。经过仔细查看,玲玲所患的是寒冷性多形红斑病。

据骆丹介绍,“寒冷性多形红斑”也是由“寒”所致,是冬季较为常见的年轻女性易得的一种皮肤病。不同于“寒冷性脂膜炎”,这是一种自限性炎症性皮肤病。起病前常有病毒感染的病史,如感冒、发热、单纯疱疹等。这种疾病比较好发于手足背、指缘、前臂和小腿等处。一般表现为红斑及丘疹。一开始只有指甲大小的红斑,会慢慢变大,变成一圈一圈的靶样或虹膜样形状的红斑,中间出现紫癜状或者水泡。一般在身体各部位散发对称出现,病程较短,会留下色素沉着,并且易复发。

对于此类疾病的治疗,骆丹表示,除注意防寒保暖外,必要时应查明病因,针对病因不同,治疗的方法也需因人而异,建议患者尽早到医院就诊,在医生指导下用药。

骆丹还特别提醒大家,冬季穿衣不但要保暖还需舒适,不宜过紧,现在的一些年轻女性为了保持苗条身段和魅力,常常在严寒季节也不穿防寒的衣服。尤其是下装,喜欢穿又瘦又紧又薄的打底裤,其实这样不但不防寒,还会因为裤子或者袜子过紧而影响血液循环。

(据《扬子晚报》)

饭前洗增食欲 冲肚子不便秘

## 洗澡赶走五种病

忙碌了一天,洗个热水澡告别疲惫,可谓是件惬意的事。实际上,如果洗澡时有针对性地多花点心思,不仅能赶走身体的小毛病,还能达到“越洗越健康”的功效。

### 饭前30分钟洗,增强食欲。

黑龙江省中医药大学教授苏云明表示,胃口不好、食欲不振的人可有意识地在饭前30分钟洗澡,用热水刺激胃部,待身体暖和后,再用温水在胸口周围喷水,每冲5秒休息1分钟,重复5次;如果有浴缸,可以先在热水中泡一会儿,同时进行腹式呼吸,用鼻子吸气,让腹部鼓起,然后用口吐气,再用稍温的水冲冲腹部,这种交替刺激能促进胃液分泌,提高食欲。

**冲洗重点部位,减轻身体疼痛。**对于风寒、血淤造成的慢性肌肉损伤、局部僵硬疼痛等问题,可以在洗澡时多加几个动

作。北京中医药大学养生室教授张湖德说:“淋浴时以40℃的热水在疼痛部位喷上10分钟左右,特别是容易疼痛的头、肩和腰等部位,可以边冲边做舒展运动,前后左右转动,可逐渐打通血淤,促进血液循环。”

**洗澡时大口呼吸,缓解便秘。**每到季节变换、工作劳累时,不少人容易出现功能性便秘的症状。张湖德表示,除了日常的生活调理外,洗澡时可以用手掌在腹部按顺时针方向按摩,并重点淋浴腹部,可增进气流畅通,加强血液循环,有缓解便秘和防治痔疮的效果。

**热水里加生姜,祛除寒气。**许多体寒的人经常会全身发冷,手脚容易冰冷、麻木。中国中医科学院养生教授杨力表示,以中医的观点来看,这多是因气虚、血虚造成的血液运行不畅,血液供应量不足。有这种情况的人在

有空时可多泡泡澡,并在热水中加入生姜,促进血液循环,让身体暖和起来。在淋浴时,可先用40℃的热水冲淋肩部和膝盖以下,边洗边做肩部和上下运动和脚踏步运动,等充分暖身后,再用冷水冲10秒钟。反复5遍,冷水和热水交替冲淋,血管一冷一热不断伸缩,以达到畅通血液的目的。但体质较弱的老人与小孩应尽量避免冷热交替。

**搓搓脸洗掉疲劳。**由于面部分布着很多表情肌和敏感神经,偶尔搓一搓脸,人马上就神清气爽起来。苏云明表示,劳累了一天,在洗澡时搓搓脸,热水能更好地刺激这些神经,在摩擦和水温的双重作用下,面部血管遇热扩张变粗,血液循环加快,舒展表情肌,可促进新陈代谢,保持面部的紧实红润,长期坚持可防止面神经炎、视力减退。

(中新)

爱喝烫水、无肉不欢……

## 这些习惯可能招来癌症

英国《每日邮报》近日载文称,最新的一项调查发现,近10年来,癌症发病率大约增加了7%。专家指出,人口老龄化以及饮食不良、吸烟、酗酒和缺乏锻炼等不良生活方式是癌症增加的主要原因。除此之外,以下几种习惯也可能导致癌症,不可忽视。

**1.爱喝滚烫饮料。**《英国医学杂志》刊登了伊朗科学家的的一项研究发现,爱喝热茶等滚烫饮料会增加食管癌危险。天津市肿瘤医院消化肿瘤内科主任巴一教授指出,高温饮食接触消化道,口腔黏膜会使其上皮发生破损、溃烂、出血等,如果反复受到不良刺激,可能诱发癌症。

**2.常吃烤肉。**挪威一项最新研究发现,大量摄入HCA(烤肉中的一种化学物质)会增加肠癌危险。专家表示,肉食一旦烤焦就容易产生致癌物,所以烤肉比烤肉更好。北京大学肿瘤医院消化内科主任沈琳教授认为,高盐、辛辣、熏烤都会破坏胃肠道的正常功能,损伤胃黏膜,增加癌变几率。

**3.长时间打手机。**今年早期,世界卫生组织承认手机致癌危险犹如汽车尾气,可能导致恶性脑部肿瘤。建议更多地使用耳机,免提通话或者发短信代替“煲电话粥”。

**4.只爱吃肉食。**无肉不欢的人,很容易发生便秘,导致体内毒素无法及时排除,长期便秘会增加肠癌危险。英国“癌症伙伴组织”医学主管卡罗尔·西科拉教授表示,果蔬等高纤维饮食有助于加快排便,降低肠癌危险。

**5.爱用塑料制品盛食物。**美国塔夫茨大学医学院研究发现,食物塑料包装及塑料容器中的双酚A(BPA)会增加妇女乳腺癌危险。

**6.大量食用含激素肉食。**研究发现,长期大量食用养殖过程中使用激素的家禽等肉食,可能会增加人体雌激素水平,进而导致乳腺癌危险增加。

**7.疾病与病毒。**英国“卵巢癌行动组织”专家萨拉布莱克里奇博士表示,患有子宫内腺异位症的妇女,其卵巢癌危险更高。29岁之前发生卵巢囊肿的女性,患卵巢癌的危险也更大。

**8.长期接受激素替代疗法。**英国癌症研究会专家印卡·埃勃博士表示,激素替代疗法是治疗更年期综合征的有效短期疗法。短时间不会增加癌症危险,长期使用的危险性还存在争议。

(据《生命时报》)