【热点话题】

“镉大米”问题近日在国内引起高度关注,人们对镉的危害也越来越重视,近日,关于镉超标大米的问题曾一度成为人们讨论的话题。

镉污染、镉超标危害究竟有多大呢?

镉对人体的危害

镉是什么?

镉(Cd)是对人体有害的元素,在自然界中多以化合态存在,含量很低,大气中含镉量一般不超过0.003μg/m3,水中不超过10μg/L,每千克土壤中不超过0.5mg。这样低的浓度,不会影响人体健康。镉常与锌、铅等共生。环境受到镉污染后,镉可在生物体内富集,通过食物链进入人体,引起慢性中毒。

镉不是人体所必需的微量元素。新生婴儿体内几乎无镉,人体中镉全部是出生后通过外界环境(例如饮水、食物、香烟)进入人体的。镉中毒症状主要表现为动脉硬化、肾萎缩、肾炎等。镉可取代骨骼中部分钙,引起骨骼疏松软化而痉挛,严重者引起自然骨折,另外镉还被发现有致癌和致畸作用。镉还能导致高血压,引起心脑血管疾病;破坏骨骼和肝肾,并能引起肾功能衰竭。

镉污染是如何危害健康的?

进入人体的镉,在体内形成镉硫蛋白,通过血液到达全身,并有选择性地蓄积于肾、肝中。肾脏可蓄积吸收量的1/3,是镉中毒的靶器官。此外,在脾、胰、甲状腺、睾丸和毛发也有一定的蓄积。

镉的排泄途径主要通过粪便,也有少量从尿中排出。在正常人的血中,镉含量很低,接触镉后会升高,但停止接触后可迅速恢复正常。镉与含羟基、氨基、巯基的蛋白质分子结合,能使许多酶系统受到抑制,从而影响肝、肾器官中酶系统的正常功能。镉还会损伤肾小管,使人出现糖尿、蛋白尿和氨基酸尿等症状,并使尿钙和尿酸的排出量增加。肾功能不全又会影响维生素D3的活性,使骨骼的生长代谢受阻碍,从而造成骨骼疏松、萎缩、变形等。慢性镉中毒主要影响肾脏,最典型的例子是日本著名的公害病——痛痛病。慢性镉中毒还可引起贫血。急性镉中毒,大多是由于在生产环境中一次吸入或摄入大量镉化物引起。大剂量的镉是一种强的局部刺激剂。含镉气体通过呼吸道会引起呼吸道刺激症状,如出现肺炎、肺水肿、呼吸困难等。镉从消化道进入人体,则会出现呕吐、胃肠痉挛、腹疼、腹泻等症状,甚至可因肝肾综合症死亡。

从动物实验和人群的流行病学调查中发现,镉还可使温血动物和人的染色体发生畸变。镉的致畸作用和致癌作用(主要致前列腺癌),也经动物实验得到证实,但尚未得到人群流行病学调查材料的证实。

防范镉中毒 我们做点什么?

专家建议,如果已经有镉超标,或者不得不食用高镉大米时,也可以吃一些抗镉的物质。专家建议可补充锌和铜,以抑制镉的吸收,而铁和钙的摄入,则可以缓解镉引起的贫血和脱钙症状。这是可以考虑采取的防护措施。

【养生误区】

照顾父母 别进入这些误区

上了年纪,走路慢很正常吗?跟他们讲话要拉高声音?老人家要常吃软烂的食物才比较好消化吗?台湾《康健》杂志针对台湾年满20岁的1075位民众进行“照顾父母误区大调查”,发现人们在照顾父母时,容易步入一些误区。

误区一:

老人家走路慢很正常。《康健》调查发现,高达78%的人误以为老人家走路越来越慢是正常的。但事实并不是如此。老人走路慢,一方面有可能是体力衰退,另一方面可能存在隐患。比如平衡感弱、关节疼痛或者视力变差。如果是这些原因造成,应该及时带老人去医院就诊。

误区二:

跟老人家说话要拉高声调。56.6%人以为在老人家耳朵旁尖声大喊,就能让耳背现象愈来愈严重的老人家听得清楚。其实,这样的做法反而会造成反效果。照顾老人家时声音可以大声,但应用“低沉”的音调、较慢的速度,才能让长辈听得清楚。与老人说话最好采用“抚摸法”,比如搭着他的肩膀或者摸着他的手,让他存有安全感,会听得更清楚。

误区三:

年纪大了晚上就会睡不好。52.2%的人误以为年纪大了晚上就会睡不好,实际上,因为生理变化,老人家睡眠时间会发生提早的“相位移前”现象,换句话说,老人晚上梦多、起床早,都很正常,并不意味着睡眠质量不好。

误区四:

老人家应该要吃软烂的食物,比较好消化。调查中发现,50.1%的人认为要让老人家容易消化,最好将食物处理的糊烂,实际上,常吃软烂的食物,会因为缺乏色、香、味,而让食欲降低,反而造成营养不良。庄平认为,过软过硬的食物都不适合老人,有一定的咀嚼度,能增加老人胃口的食品最为适宜。

误区五:

老人常喊这里痛那里痛没关系。很多人认为年纪大了,疼痛在所难免。对此,庄平表示,必须要引起重视。年纪大了,容易发生乳酸代谢紊乱,从而引发身体疼痛,但除此之外,骨质疏松症、关节炎、血管收缩等也都会引发疼痛,这些在老人身上更为常见。因此,对老人喊痛一定要给予适当关心,如有不妥立即去往医院就诊。

【养生新知】

听人打电话会让心情更烦躁

在公共场合听别人打电话是美国人最不能忍受的事情。一项调查显示,82%的美国人认为自己曾遭受电话闲聊的骚扰。

近日,美国圣迭戈大学心理学系助理教授维罗尼卡·加尔万最新研究证实:不管是在公交车、地铁,还是饭店、办公室,听别人打电话比听两人面对面交谈更容易使人分散注意力,还会让心情更烦躁。

研究者让两组受试者玩字谜游戏,并在第一组受试者身边安排一个人打电话,在第二组人身边安排两个人聊天。结果发现,第一组人的注意力更难集中,并且更有可能记住谈话的内容。加尔万解释,大脑对完整的谈话内容有很好的感知力,但只听到一半对话会使人难以预知下面要说的话,所以会分散精力。因而,身处于“半边对话”场景中的人会烦躁。

曾做过类似研究的美国康奈尔大学的艾姆博森博士另有解释:“打电话这种行为会令旁人‘被迫’去听别人说话,从而对其认知能力产生影响。”

【保健提醒】

被鱼扎伤要做清创处理

网上最近热传着一条微博:厦门庄先生买了一条鲈鱼,右脚被鲈鱼刺扎了一下后,伤口开始严重感染,50小时后,庄先生接受了截肢手术。

小小鱼刺真的能让50岁的壮年截肢,甚至夺去人的性命?

海里或江河里的鱼虾,身上都会带有一些细菌,有些细菌可能对人的影响不大,但有的细菌可能会致命。

人们食用未煮熟的海鲜或是伤口暴露在水中都可能染上病菌,伤害程度因人而异,免疫能力强者一般症状较轻、恢复较快,而有基础病或免疫力下降者若受其感染,病情可急剧恶化。但是,这些细菌可能并非直接的“夺命杀手”,真正致命的是感染扩散后所诱发的脓毒性败血症。

因此,被海产品刺伤、感染了细菌后,不要因为伤口小而忽视。

普洱茶王献瑞 2013 普洱茶博会

作为“茶马古道”最重要的驿站,普洱市不仅是中国最大的产茶区之一,更是驰名中外的普洱茶的故乡。普洱茶可谓是“茶中精品”,汤色通透明亮、入口苦而不涩,其温和的茶性益处多多,暖胃而不伤胃,还有减肥、降脂、抗衰老等多种功效,深受大众的喜爱。

6月8日,上海文化新地标中华艺术宫内举行普洱茶博会,普洱市委、市政府领导带领着一批云南茶叶知名企业参展。云南茶企纷纷推出“压箱底”的珍品,其中普洱茶王茶业集团的“恒瑞翔”系列高端茶品在众多的茶企中脱颖而出。这家百年老字号企业从稀缺极致的茶品筛选,到可持续发展的“茶管家”服务,细节见真情。

茶博会上,还开辟了多个珍藏体验区域,现场泡制的普洱茶品与千年香道、国宝骨瓷、意大利珠宝交相辉映,也为普洱茶文化精神的延续注入了崭新的艺术魅力。

全国连锁乐友孕婴童登陆上海

6月5日,全国领先的孕婴童零售连锁企业乐友与上海本地母婴连锁“天天加分”强强联手,通过同业资源整合正式入驻上海。这是乐友孕婴童继进入四川成都、湖北武汉后再次挺进长江以南,开辟了乐友在全国布局中的第13个城市,也使全国的连锁门店数量增至340余家。这一婴童领域的强强联合,势必给上海的孕妈妈和宝宝们带来更多的安全购物选择。

乐友孕婴童董事长兼CEO胡超女士在新闻发布会上表示,作为有十四年历史的中国孕婴童行业的领军企业,以“爱心+责任心”为核心价值的乐友,将会继续精耕市场,为上海的广大母婴消费家庭带来种类丰富、品质安全健康的孕婴童用品,更要通过专业的服务为顾客带来贴心的购物体验。

乐友孕婴童销售的商品包括16大种类,单品数超过3万种的孕婴童商品,其中不乏雅培、好奇、合生元、雀巢等国际知名品牌与乐友进行直供合作。