

你的皮肤上有些什么？

◆ 王馨立



也许你不太相信在人的皮肤上生存着数以十亿计、只有在显微镜下才能看到的极其微小的生物，例如细菌、毒素和真菌。事实上你身体上包含着 100 万亿个细胞，但只有 10%是人类自身的，剩下的 90%全部属于微生物。这听起来有些令人恶心，但许多微生物还能保持你的身体健康，而另一些会使你致病。有一些微生物能在你的头皮里茁壮生长，还有一些定居你的双足脚趾上。

三维立体绘图

科学家正在尝试解析这些粘附在你皮肤上的化学物及它们如何影响定居在你身上的微生物，为调查研究，美国圣迭戈加利福尼亚大学生物化学家皮特·多乘斯坦第一次做人体表皮上化学物和微生物的三 D 图像。其中还有二位参与研究的志愿者，男女各一名，规定他们不允许使用肥皂、洗发剂来洗澡，也不能使用洗浴液、除臭剂、化妆品，而且三天内也不能使用其他皮肤类的制品。然后多乘斯坦的研究团队用拭子拭洗每位志愿者全身上下 400 个皮肤表面部位，最终他们参照来自表皮每个部位和人体图像的电脑数据来进行综合分析皮肤上的微生物和化学物质。

全身都有化学物

研究结果多乘斯坦惊奇地发现

现该男性志愿者大多数先前使用的化妆品、美容剂内的化学物质都被识别且确定，一些洗发液里的化学物可在他身上逗留超过三天以上。“有这样一些情况，如果让干燥的皮肤变得湿润些，这会有助于化学物质尽快转化，因为有时候它们对你改善健康会引起负面影响”，多乘斯坦还指示：“我

们至今还未了解这些化学物驱散定居在你皮肤上的微生物是好的还是坏的。”

最终科学家一定能制作出数以千计的人体表皮图像，创作出人体特定部位确定存在的化学物，并与疾病联系起来，一并存入数据库，然后医疗人员能通过简单皮肤拭抹作出疾病检验。

【相关链接】

原文图示说明

粘性的防晒油 Avobengone 是防晒油内含遮光剂中具有粘性的一种化学物质，在你颈部涂抹后可逗留好几天，虽然它是粘性化合物，但防晒油中的化学特性能保护

你免受强烈阳光的伤害，但不能保持持久性，你必须继续涂用。

用洗发剂洗发 洗发剂使用后其中的化学物会残留在你的头皮、脖子和手部达三天。使用不同品牌的个人护理用品会改变群居在你身上的微生物菌更好或更坏。

最痒的皮疹 前臂常弯曲的胳膊肘以及膝盖后部区域的皮肤通常较为干燥，有一种很痒的红色皮疹即湿疹极会发生在这些部位，某些化学物可能会引发湿疹和其他皮疹。

肮脏的双手 3D 人体图样揭示，人的双手携带着大量各种各样的化学物和微生物菌，这主要是因为双手是要比身体其他地方更多地接触到外界自然环境所造成。

夹腋窝的汗水 钟爱潮湿的微生物喜欢生活在你的夹腋窝，那里的细菌又以汗水中的蛋白质为食粮，高达 30%以上细菌会转化为恶臭的化学物，夹腋窝里的臭气就是这样产生的。

肚脐 肚脐这里能寄居 2000 多种类的细菌。在这一项研究中，有位志愿者肚脐中心的细菌就在脐中毛处茁壮成长，还略冒热气，研究人员确定不了这是什么原因。

难闻的双脚 双足刺鼻的奇臭应该怪罪于它，两脚趾之间潮湿的皮肤是真菌完美生长的栖息地。

（译自 2015 年 10 月 26 日美国《科学世界》杂志）

寒冬吃根菜 养生保健康

◆ 李鸿林

俗话说：“春吃花、夏吃叶，秋吃果、冬吃根。”根菜是指以肉质根为食用部分的蔬菜，包括红薯、萝卜、山药、土豆等。与其他类蔬菜相比，根菜的农药残留较低，营养丰富，食法多样，并较耐贮藏，还可制成各种加工制品，是我国重要蔬菜之一。冬天，是根菜大量上市的季节，根菜不仅营养十分丰富，而且还有养生防病之效，我们应该多多食用。

冬笋解腻：冬笋营养价值很高，素有“金衣白玉，蔬中一绝”的美誉。冬笋与春笋、夏笋不同，冬笋富含多种蛋白质和氨基酸，搭配各种肉类烹饪，不但味道更鲜美，还可以清热解腻。此外还富含膳食纤维，有助消化。

山药补气：山药有极佳的补气效果。它的淀粉含量很高，可以为抵御寒气提供较多的热量。其所含的薯蓣皂苷和胆碱、黏液质等成分，不但有利于肌肤保湿，更有防止心血管系统脂肪沉积的作用。

牛蒡疏风：牛蒡的“外貌”酷似山药，不过“身材”略为清瘦。冬天“风邪”盛行，吃牛蒡可疏风散寒，帮助人体抵御风邪的侵袭。每 100 克牛蒡的胡萝卜素含量达到了惊人的 390 毫克，远高于胡萝卜，其蛋白质和钙含量在根茎类蔬菜中也是最高的。牛蒡还含有过氧化物酶和一些抗菌成分，有一定的抗衰老和降血糖作用。

白萝卜清热：白萝卜是冬季餐桌上不可少的菜肴，白萝卜中含有芥辣素，有一定的消炎清热作用。冬天若是贪吃肉类上火，出现嗓子

疼、鼻塞等症状，可以适当吃点白萝卜来缓解症状。白萝卜中还含有木质素和多种酶，有一定的降血脂、软化血管、稳定血压等作用；其富含的矿物质可以帮助人体提高免疫力，预防冻疮等疾病的发生。古希腊人对萝卜在医学领域的作用持有很高的评价，希腊医生 Androcydes 指导他的病人每天吃一定量的萝卜，以防止中毒。萝卜中的维生素 C 含量很高，有助于降低血液中的胆固醇，治疗泌尿系统功能的失调和增加血液内新鲜氧气的供给。

莲藕健胃：莲藕也是冬季常见的食材之一，鲜莲藕中含有高达 20%的碳水化合物、蛋白质，各种维生素、矿物质的含量也很丰富。将莲藕凉拌或微微焯一下生吃，有清热润肺的作用。煮熟后的莲藕是温性的，可以健脾开胃。熟藕与排骨同煮，还有补心养血的作用；吃火锅时放点莲藕，不但可以与青菜寒凉互补，还可以充当主食。

洋葱提高骨密度：要尽可能少剥掉一点外层，因为洋葱中起抗菌作用的黄酮类化合物，更多是集中在外层。洋葱已被证明能提高骨密度，尤其是对老年女性。它还具有消炎的特性和降低患食道和口腔癌的风险。

大蒜抗炎防癌：以“臭玫瑰”而闻名，它对健康有许多好处：书本上都介绍大蒜对心血管疾病，抗病毒，预防癌症，促进新陈代谢，提高身体素质都有良好的作用。大蒜还含有一系列含硫化合物，有助于抗氧化

作用，以减少炎症。

薯类抗氧化、预防心血管疾病：中国营养协会编写的《中国居民膳食指南》中，第二条就建议老百姓“多吃蔬菜、水果和薯类”。美国农业部几年前推荐的十大健康食品之中，薯类也是名列前茅。通常薯类食品包括马铃薯、红薯、芋头等。薯类中几乎不含有脂肪，其中的膳食纤维却十分丰富，对于促进胃肠道蠕动、防止便秘有很好的作用。而且，薯类是典型的高钾低钠食品，薯类不仅含有维生素 C，更富含多种 B 族维生素；薯类中的多酚类成分还有很好的抗氧化、预防心血管疾病的功效。

胡萝卜改善视力促肺部健康：众所周知，胡萝卜能使人的视力变好。这是由于它含有 β-胡萝卜素，可以转化为维生素 A，并输入到视网膜上，可防止由黄斑变性而导致的失明。研究还发现，胡萝卜可促进肺部的健康。

甜菜解毒抑制肿瘤细胞生长：甜菜又称红菜头。甜菜红色素有助于体内的抗氧化和解毒作用，有利于清洁血液循环系统。甜菜红色素还能降低人类肿瘤细胞的生长。

姜解热、抑菌、杀菌消炎：姜还有镇静、止吐、抗过敏、抗血小板聚集作用，水浸剂在试管内有杀灭阴道滴虫作用，姜汁对多种致病真菌有抑制作用，水浸剂对多种病原菌有强大杀菌作用等等。姜有广泛的用处，不仅仅用于调味，还辅助治疗关节炎，恶心呕吐，以及减轻感冒和头痛等。

肥胖 唯肠道细菌是问

◆ 爱妮

成人的肠道内寄居了上千种细菌——而且组合人人不同。已有研究发现，胖子的肠道细菌群，跟正常体重的人大异。

美国埃默瑞大学（Emory University）病理学系副教授 Andrew Gewirtz 在《科学》上撰写研究报告，他和同事把肥胖小鼠肠内的细菌，移植到正常的初生小鼠体内，结果小鼠胃口大增，还出现代谢综合病的种种病征，如血中胆固醇水平过高、高血压和胰岛素抗性等。

Gewirtz 指出，这显示肥胖也可以从环境承袭得来。他推断，现代生活的种种元素，包括抗生素的使用和食水变得洁净，改变了肠道细菌族群的平衡，埋下了肥胖的祸首。

研究组正尝试揪出肇事的细菌，但他们认为即使找出元凶，也不代表我们就能一下子解决全球肥胖问题。因为肠内细菌族群的平衡来得复杂而微妙，即使抗生素也不容易铲除某个特定对象；反之还可能带来新的难以预料的影响。

疼爱会让孩子养成依赖

◆ 区君



在生理上，脑是维持记忆、思维、智慧的器官。幼儿在成长中，由于神经尚未发育健全，容易受到外界的刺激，因而影响到注意力不够集中，以致无法记住一些事物。

但是，孩子记忆力差，有时是受父母及长辈的行为影响。并且，大部分的孩子之所以记性差，只是因为家长经常跟在孩子背后提醒这提醒那，或是干脆帮助或替代收拾善后，以致孩子根本就不知道东西的

摆放位置。所以，当孩子找不到东西时，便用喊叫或求助的方式来解决，而家长因为疼爱孩子也很乐意自动代劳，久而久之，便养成依赖的习惯，而绝不是孩子的记忆力差。

另一个原因是孩子发觉这种“糊涂”行为是可获得家长注意的好方法。

因此，无论是父母还是爷爷奶奶外公外婆，应尽量设法减少对孩子不必要的帮助。