

多晒太阳可增寿二年

◆ 张家庆

如今许多人知道,影响我们寿命的三大生活方式因素是:吸烟、超重及肥胖和不活动。现在恐怕要加上第4个因素:怕晒太阳。这是瑞典学者在2016年3月21日在网上提前发表于美国《内科杂志》上论文的研究结果。

关于晒太阳是好事还是坏事早有不同意见,尤其是发现晒太阳增加皮肤合成维生素D后争论更剧。最近瑞典南部研究认为怕晒太阳的妇女其黑色素瘤的死亡率是晒太阳最多的人的二倍。以后又发现多晒或不晒太阳的人的全因死亡率或皮肤恶性黑色素瘤的死亡率并无差异,所以决定作此研究。

西方人以多晒太阳把皮肤晒成古铜色为健康,为美,但多晒太阳又使皮肤癌的发生增加。为探索究竟如何,他们研究对象是瑞典南部妇女29518名,无肿瘤史,从1990到1992年年龄在25-64岁,前瞻性随访20年,当时有详细的体格检查记录,包括晒太阳时间的多少。20年后统计其全因死亡率,并把病因及死因分为3类:心脑血管病、癌症及非上述两类的其他病,如多发性硬化、糖尿病、肺病等。

他们把晒太阳多少分为3组:怕晒太阳、中度晒太阳及积极晒太阳。结果多晒太阳组与怕晒太阳组相比,

前组除了癌症的病死率相似以外,其余二类病(心脑血管病及其他糖尿病等)的死亡率均明显减少。死亡率减少即期望寿命的延长,多晒太阳者要延长寿命0.6-2.1年!

至于皮肤癌一般分为3类:基底细胞癌(BCC)、鳞状细胞癌(SCC)及皮肤恶性黑色素瘤(MM)。前两者的预后较好,而且主要是由紫外线所引起的。而MM则主要由于阵发性晒伤及常用紫外线床(一种布满紫外线灯的人工晒床)有关。所以总的死亡率增加不是很大。此外,有BCC及SCC者内脏患癌的机会增加37%,而有MM者则增加3倍。总的来说,一般的皮肤癌对寿命影响不大。但有一篇爱尔兰的研究认为缺乏维生素D会使黑色素瘤更恶性。

不过此文是在瑞典研究的,纬度比较靠北,而且是白种妇女,与我国的情况有些差异。但经20年的随访,看来多晒太阳是有好处的,只要不太过分引起黑色素瘤即好。我们有些妇女为美观,怕晒太阳,这种观点应该改一改了。此外,应用防晒霜也要适当,不是太强烈太久的日晒就不一定要用。至于晒太阳有益的机理是什么?很可能是补充了我们一般人的维生素D缺乏,但确实的证据有待进一步研究。



■ 本版图片/TP

初夏养生:耐热、防湿、防疟

◆ 霍雨佳

夏天的气候标准是日平均气温稳定通过22℃。依据这个标准,我国大部分地区从五月中下旬就已经进入夏季,这当然是初夏。这是从春到夏的过渡时段,注意养生保健,定有益健康。

请耐热锻炼

研究表明,经常处于高温环境中,热应激蛋白的合成增加,使人体的耐热能力增强;以后再进入高温环境中,人体细胞的受损程度就会明显减轻。进一步的研究还揭示,获得或提高耐热能力的最佳方法是进行耐热锻炼,即在逐渐升高的气温下进行锻炼,以达到适应更高温度环境的目的。而初夏这一时段,日平均气温的变化正好符合“逐渐升高”的特点,所以是进行耐热锻炼的最好时机。

初夏进行耐热锻炼的具体办法:每天抽出一小时左右进行室外活动,可根据天气情况,选择气温在25℃左右、湿度在70%以下的环境,进行散步、跑步、体操、拳术等锻炼项目,每次锻炼都要达到出汗的目的,以提高机体的散热功能。但也不可过分,尤其当气温高于28℃、湿度高于80%时,要减轻运动量,以防中暑。同时,在这一时段内,要尽可能地不用电风扇、空调(梅雨或湿度较大时,可用空调抽湿),使得室内温度经常保持在22℃以上,湿度保持在60%左右。经过初夏一个多月的耐热锻炼,盛夏来临之时,即使室外气温在36-



39℃以上,人体也不会感觉太热。

要开始防湿

据美国专家的调查,初夏时节潮湿条件下产生的霉菌及其代谢物,经呼吸道吸入或摄食被霉菌污染的食物,即可引起呼吸道过敏症状,轻者鼻塞、流涕、打喷嚏,重者呼吸困难,喘息不止,并极易引发食物中毒。这种“湿”气象条件,还极易诱发人体其他病症,例如,一些风湿病患者会出现关节疼痛难忍、四肢无力的症状;同时还易引起旧伤复发,出现神经痛。中医将导致人生病的过高湿度称为“湿邪”。

初夏时节如何防“湿”,当然要从日常衣食住行方面着手。初夏时节阴雨天或雾天要少开窗户,而当室外艳阳高照时,要适当开窗通风,居室内可安放部分祛湿剂或干燥原料来降低室内的空气湿度;出现“高温高湿”天气时,可使用空调的降温、抽湿的功能,将气温降至18-20℃、相对湿度降为50%-60%;初夏穿衣应选择具有较强吸湿能力面料(如全棉)制成的宽松服装,要经常晒被褥,勤洗澡,勤换衣;饮食要清淡,便于消化,要多食用消热利湿

的食物,使得体内湿邪之邪从小便排出,这些食物有绿豆粥、荷叶粥、小红豆粥等;要避免外感湿邪,万一在室外涉水淋雨,回家后可饮服姜糖水,如有头重、身热等症状,可服用藿香正气丸等药物。

要预防疟夏

疟夏,是由于体质的虚弱和天气的暑热所产生的一种季节性病症。中医理论认为,素体脾虚者,在气候炎热、雨湿较多的夏日,天暑下逼,地湿蒸腾,湿热相合,导致疟夏,表现为心烦、身倦、汗多、食减、消瘦等症状。现代医学也证明,夏季高温下,人体生理活动和外界环境的平衡易遭破坏,中枢神经系统的功能常不稳定,精神往往萎靡不振,有时伴有头痛和失眠。同时又由于高温下肾脏排泄功能大大减弱,影响了胃肠消化液的分泌,轻者食欲不振,重者会导致胃肠病症,甚至发生急性肾功能衰竭。

预防疟夏常始于“立夏”前后。初夏正是预防疟夏的关键时段,要多参加体育活动;注意保护脾胃,不食或少食油腻、难消化的食物;保证睡眠时间,注意劳逸结合。

马铃薯俗称土豆、洋山芋,公元16世纪传到中国,400多年来一直“混”在蔬菜界,而在国外,土豆早已统领各个世界大国的粮食市场。

由于马铃薯具有高产、早熟、分布广、用途多的特点,联合国粮农组织早已将马铃薯列为四大主粮之一。如今,马铃薯已成为仅次于玉米、小麦和大米的世界第四大粮食作物、世界性的食品。

在全球小麦、大米价格飞涨的同时,人们发现,外表并不起眼的马铃薯,营养丰富,可以低廉的成本养活人口,可以缓解世界粮食危机。因此,马铃薯被誉为是“未来的粮食”“隐藏的珍宝”。联合国曾确定2008年为“国际马铃薯年”。现在,欧洲人将马铃薯归入粮食类,把它磨成粉,制成马铃薯面包。英国人爱吃马铃薯,顿顿水煮马铃薯,被认为是“第二面包”。比利时也是一个偏爱吃马铃薯的国家,马铃薯做的菜肴是他们餐桌上的必备食物。

中医学认为,马铃薯性平味甘辛、无毒,具有和中调胃、健脾益气、消炎、解毒等功效。从营养角度而

『未来的粮食』马铃薯

◆ 毛颂赞

言,马铃薯是一种极好的主食。马铃薯富含蛋白质、维生素,所含的蛋白质,只要吃的量足够多,就能够让人获得身体所需的各种氨基酸。从营养角度而言,马铃薯比大米、馒头、面包所产的能量要低,而饱腹感更高。由于马铃薯含水量较高,其中淀粉含量只有20%,产生饱腹感的主角是柔软的膳食纤维,含脂肪只有0.1%,其脂肪含量只有大米的1/4,面粉的1/8,所以对减肥轻身有一定帮助。一个中等大小的马铃薯能提供人体日常所需的维生素C的45%,含有的钾、镁也高于大米,是一种碱性食物,有利于维持人体的酸碱平衡。特别是钾元素能调节心脑血管的正常收缩功能,具有抗动脉硬化、防止心脑血管疾病的功能。

马铃薯已成为人们日常生活中制作主菜、沙拉、快餐甚至甜点时的主要原料,可以用炒、蒸、煮、烤等做成各种美味佳肴,如土豆炖牛肉、土豆烧排骨、土豆咖喱鸡、素炒土豆丝等,还有葱花土豆泥、黄油土豆泥、盐水土豆、土豆饼等,都是很好的吃法。

骑自行车能控制体重

◆ 隽秀

英国一项大型调查结果显示,自驾车通勤最不利于控制体重,最好是骑自行车或者走路上下班,实在不方便,坐公交也好过自驾。

伦敦大学卫生和热带医学院的研究人员分析了全英国逾十五万中老年人的通勤和健康信息,包括通勤方式、通勤路程长短、身高、体重、体脂水平等。结果发现,骑自行车上下班的人身材最苗条,按照性别来区分,男性和女性的体重分别比自驾者平均少5公斤和4.5公斤;步行上下班族紧随其后,男性和女性

的体重比自驾族的体重分别少3.2公斤和1.8公斤;那些乘坐公交车或火车通勤的志愿者,男性和女性的体重平均比自驾族分别少2.3公斤和0.9公斤。

研究结果刊载于《柳叶刀·糖尿病和内分泌学杂志》。

研究人员认为,这一结果不能单纯地用苗条者饮食更好、不吸烟或收入更高来解释。研究人员说,这项调查说明,迈开腿有利于健康,即便是只走家门口与车站之间一小段也有益瘦身。

上海夕阳红口腔门诊部

电话: 62490819 62498957

地址: 万航渡路1号环球世界大厦副楼(B座)1002室

沪医广(2015)第08-08-0226号 医广证有效期: 2015年8月20日至2016年8月19日止