



康体指南

受轻度铯辐射 不会传染

本报综合消息 日前,环保部门在国内部分省市监测点气溶胶取样中,检测到了极微量的人工放射性核素铯-137和铯-134。铯有何特性?会给人体带来什么伤害?专家表示,极微量铯不会对人体造成伤害,受到轻度核辐射的人不具传染性。

铯(Cs)是元素周期表第Ⅰ族碱金属,属稀有元素,是一种呈银色的软金属。铯元素共有30余种同位素,除了天然存在的铯-133是一种稳定同位素,其他铯都属于放射性元素。其中,铯-137还是核弹、核武器试验和核反应堆内核裂变的副产品之一,会释放伽马射线,半衰期30年。

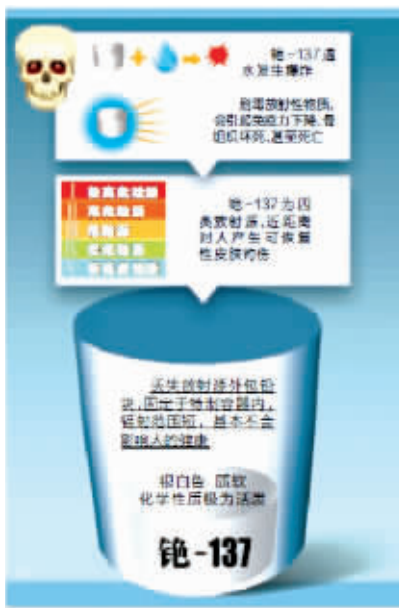
复旦大学放射医学研究所研究员卓维海介绍,在铯的各种同位素中,生物学意义最大的是铯-137。“虽然铯-137属中等毒性组核素,但根据环保部门测出的铯含量是极微量,不会对人体造成伤害,大家不必采取任何防范措施。”

根据生物实验报告,铯-137进入人体后易被吸收,均匀分布于全身。由于铯-137能释放伽马射线,很容易在体外被测出。进入体内的放

射性铯主要滞留在全身软组织,尤其是肌肉中,而在骨和脂肪中浓度较低。较大量放射性铯摄入体内后可引起急、慢性损伤,引发甲状腺癌、淋巴瘤、神经纤维肉瘤和乳腺癌等。

卓维海告诉记者,最近很多人都问了同样的问题:“铯-137和碘-131等放射性元素是否有传染性?”他说,和一些传染性疾病通过空气、唾液等传播不同,受到轻度核辐射的人是不会传染的,而辐射后造成的疾病也不会人与人之间传染。只有当一个人受到的辐射量很大,自身成了一个辐射源,才会辐射影响到其他人。“目前各地测出的极微量放射性物质是没有传染性的,大家可以放心。”

还有很多人担心,铯-137和碘-131进入汪洋大海,会不会污染海水,进而影响到海洋生物?专家表示,根据现阶段日本福岛核电站提供的核泄漏数据,现有的辐射剂量,到了浩瀚的海洋当中,威风不起来。海水有强大的稀释功能,放射性物质对福岛核电站周围会造成一定危害,但进入大海后,其影响几乎可以忽略。



健康快线

小中风 增加心脏病风险

新华社消息 美国梅奥诊所研究人员在近日出版的《中风》杂志上撰文称,小中风(轻微中风)会令患者今后心脏病发作的风险提高一倍。

此项研究对象为456名平均年龄为72岁的老年人,他们曾于1985年至1994年患小中风。在长达10年的跟踪调查期间,研究人员发现,小中风患者每年心脏病发作的几率为1%,比没有患过小中风的同龄人高一倍。患小中风和心脏病发作的时间间隔平均为5年。此外,小中风患者一旦出现心脏病发作,其死亡率要比没有患过小中风的心脏病患者高3倍。

小中风又称短暂性脑缺血发作,症状一般为头痛、头晕、突然视力模糊、肢体麻木等,但症状较轻,发病时间较短。患者通常会在两小时内恢复,因此往往不在意,忽视治疗。

坚果营养成分 核桃居首

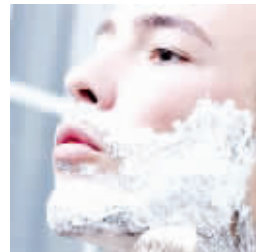


新华社消息 美国化学学会近日发表研究报告称,核桃的营养成分超过其他坚果,其抗氧化作用大于原先的预计。研究人员建议,人们可以每天食用7颗核桃。

研究人员分析对比了以下9种坚果的营养价值:核桃、杏仁、花生、开心果、榛果、巴西坚果、腰果、澳洲坚果以及美洲山核。结果发现,核桃含有的抗氧化成分最高,是一种富含多种维生素和矿物质的高质量蛋白质,而且纤维成分高,属于无乳无麸质食品。

研究人员乔·文森说,这是研究人员首次将多种坚果的营养成分进行分析比较。与同等量的其他坚果相比,核桃所含的抗氧化成分要多两倍。他说,尽管核桃营养丰富,但许多人由于担心核桃油性大、热量高而没有养成常吃核桃的习惯。

不刮胡子死亡率高



家庭医生消息 英国布里斯托尔大学研究团队发表报告称,不是每天刮胡子的男士更容易有心脏病或中风。

研究人员称,在这项为期20年的研究中,已经有835人死亡。而总体来看,不是每日刮胡子的人有45%故去,而至少每日刮一次胡子的人则有31%辞世。不是每日刮胡子者死亡人数多,与他们吸烟较多以及生活习惯较差有关,但研究者表示,这还不能解释为何他们中风几率较高。

研究结果显示,不是每日刮胡子者大多未婚,而且多为蓝领阶级劳工。他们享受性高潮的次数较少,身材较矮小,而且易患心绞痛。

家庭医生

换季衣服晒晒再穿



生命时报消息 天气转暖,已被闲置几个月的春装总算可以拿出来。大部分人认为,去年的衣服洗好熨好,干干净净收进衣柜,今年再拿出来,只要弄平整,就能穿了。事实上,这样的衣服里可能藏有大量螨虫,容易引发皮肤问题。

皮肤科专家表示,在衣柜内放置超过3个月以上的衣物都会孳生螨虫,并带有一些病菌和过敏原,换季时不经处理直接拿来穿容易导致皮肤问题。比较贴身的衣服更是如此,很可能由于直接接触人体皮肤导致皮肤感染,有皮肤病的患者更需注意。

所以,换季衣服拿出来穿之前一定要先晒晒。阳光是天然的消毒剂,紫外线可以杀灭螨虫、细菌和病毒等多种有害生物。晒衣物的最好时间是上午10点到下午4点之间,尤其是中午12点到下午3点,紫外线功效最强。晾晒时间不用过长,3小时为宜。为了减少对衣物的损耗,化纤衣服可直接挂于衣架上,毛、绸、尼龙等衣服,经阳光直接照射后,往往颜色变黄,故不宜曝晒,选择光线不太强的地方即可。

穿鞋有讲究

湖南省儿童医院骨科 谢鑑辉

穿着不合适的鞋子,会有损健康,甚至会引发多种疾病。如果经常穿过紧的鞋子,会造成脚部红肿、足底疼痛,严重的还会导致踝、膝、臀及背等部位出现问题。当穿上过紧不合脚的鞋走路,脚会很快疲劳,那么支配脚的神经元——腰的相应部位也会随之疲劳,而且会通过脊髓到大脑。由于脚上有许多穴位,脚上的病必然会给内脏器官造成影响。健康穿鞋注意3点:鞋的后跟高度要合适,大约在2~3厘米为宜;鞋的松紧要恰当;鞋的用料要讲究透气。

健康讲堂

性格影响健康

生命时报消息 性格与健康有没有关系?英国诺丁汉大学的健康心理学家马丁·哈格博士最近给出了一组对应答案。不过,哈格博士也指出,不管你属于哪种性格,都不意味着一定会引发某种疾病,它只是一种提醒。

乐天派易肥胖。因为他们总是看到好的一面,不那么关注超重带来的问题,也常常禁不住美食的诱惑。过于乐观者比较自信,以至于更爱冒险,早亡的几率大,并易养成抽烟酗酒等不良嗜好。

焦虑易胃溃疡。情绪不稳定的人吸烟和酗酒的可能更大,易养成不规律的饮食习惯,或存在睡眠问题,致使胃病发生几率增大。经常情绪波动也可触发头痛、痤疮和膀胱感染。

敏感不易得心脏病。如果男人有同情心、爱心等更倾向于女性的特质,那患

慢性心脏病的几率会大大减少。而女性暴躁容易引发乳腺癌,男性易怒,发生结肠癌的风险增大。

外向型少得心脏疾病。外向的人不易得心脏病和传染病,康复能力更强。

害羞者中风风险高。害羞的人喜欢过隐蔽的生活,遇到新环境容易紧张,抗病毒感染的能力差,常感冒,心脏病突发和中风几率比一般人高50%。

智商低者患大脑疾病风险高。智商低的人对健康生活的理解更加困难,更易焦虑,易患晚发性痴呆症和创伤后紧张症。

正直的人更健康。勤勉正直的人不容易患糖尿病、骨骼疾病、坐骨神经痛和中风,甚至包括老年痴呆症。他们常常进行有益健康的活动,心态好,运动多,饮食也健康。

生活提示

办公用品细菌排行榜

扬子晚报消息 每天上班前擦擦桌子、浇浇花,你就以为办公室环境很好了? NO,看看贴吧网友总结的信息——办公室细菌数量排行榜,想想自己是不是正被N多细菌包围呢?

■第一名:电话机

原因:我们对着话筒说话的时候,常会有一些飞沫喷溅在上面。手上的细菌容易附着在话机上。

解决方法:勤洗手。打电话的时候小声一些,避免口水喷溅。缩短打电话的时间。

■第二名:电脑键盘

原因:电脑键盘是很不好清洁的,吃东西的碎屑、抽烟的烟灰等都躲在键盘的缝隙里。

解决方法:少在电脑前吃东西、抽烟。有空的时候就拿出来抖抖擦干净,下班的时候用纸或书盖住。



■第三名:饭桌办公桌

原因:办公室一族很多买饭在公司吃,食物残渣、零食包装袋、饮料罐子都是沙门菌的好居所。

解决方法:吃完饭后要清洁、消毒。

■第四名:饮水机

原因:就算你每天都换饮用水的桶,可机器内部、出水口的清洗都被忽视,长时间下来,会堆积水垢。

解决方法:经常清洗。