

同病相怜莫相爱 以免遗祸给后代

自从我国取消强制性的婚前体格检查,不少青年男女出于种种原因,不再进行婚前体格检查。殊不知,这为优生留下了隐患。为此专家呼吁:为了婚后幸福和优生优育,婚前检查必不可少。



使用铝锅 ABC

1、不要用铝制品盛酸性或碱性的食物,如果汁、酒、酱油、醋等等。

2、忌在铝制品中搅拌鸡蛋。当蛋清碰到铝以后会变成灰白色,搅拌鸡蛋最好选择瓷制品。

3、忌用铝制品长期存放面粉,面粉中的淀粉发酵后会产生有机酸,对铝有腐蚀作用,过久存放会与空气中的水分产生碳酸气,铝表面的保护膜氧化铝会在有机酸、水和碳酸气的侵蚀下被破坏掉而生锈。

4、忌用铝锅长期搁放食品。铝的抗腐蚀性较差,碱、酸、盐都能与铝发生化学反应,如果人食用在铝锅内长期存放的饭菜,便会对人的身体健康造成伤害。

5、忌用铝制品煎药。用铝制品煎药会使药物失效,还有可能生成对人体有害的有毒物质。

6、忌铁铝炊具混用。铁铝炊具混用是最平常的事,但是这样的用法对健康有极大的危害。铁与铝撞击、摩擦后,较软的铝会落下许多粉状微粒,这些微粒随饭菜进入人体内,使体内的铝量速增,形成慢性积累,当积累到一定数量后,便会对人的血液和脑功能造成危害。

7、忌用新的铝制品烧水。用新铝制品煮水会使铝制品变黑,应先用新的铝制品煮米或肉类食物。

在使用铝制品时要注意轻拿轻放,铝锅最容易受潮而被腐蚀,若长期不用要擦洗干净,再涂抹一层食用油,用干净的纸包好放在通风干燥处。其次,铝制品器皿可用洗洁精、尼龙百洁布等去污清洗,但忌用碱水清洗,更不要用去污粉擦。有些消费者喜欢用刀刮,用不锈钢球刷,这些都是不正确的。使用铝锅、铝壶时勿擦掉其表面的棕色锈,它可以保护铝质,使其不易析出,以减少对人体的危害。

董芳

专家指出,父母的遗传基因和身体素质等对于后代起决定性的作用。子女的绝大多数遗传性疾病和先天性缺陷疾病,如冠心病、高血压、糖尿病和精神病及近视眼等,都是由父母的遗传因素造成的。男女结婚时,应选择一位身心健康、无遗传病的最佳配偶,这不仅关系到个人家庭的幸福,而且关系到能否孕育出健康的下一代。

同时,选择配偶时,应避免近亲恋爱结婚;且通过基因检查,不选择那些有严重遗传病患者结婚。根据遗传病在家庭中的表现形式,可分为显性遗传和隐性遗传。显性遗传病多达1200种,常见的有几十种。若两个患相同显性遗传病的男女结婚,所生男女几乎100%会患相同的疾病。隐性遗传即带有发病基因,虽未发病,但有遗传给后代的可能;已发现的隐性遗传病有近1000种,它虽然无明显的家庭性,但其直系亲属间(特别是血亲子女)带有隐性遗传基因,因为它是由两个携带相近的病态基因(但未发病)者结婚而造成的。

还有一大类由遗传因素与环境因素相互作用而引起的遗传病:多基因遗传病。它通常

表现为常见病和先天性畸形,如高血压、冠心病、精神分裂症及唇裂、腭裂等。若两个含相同基因的病人结婚,所生子女患病几率比正常人高几十至几百倍。现代遗传学表明:这种遗传病的高发倍数取决于它的“遗传度”,即遗传基因所决定的今后患此病的几率。

为确保优生,现代医学已规定了某些疾病患者可结婚,但不宜生育。因为,这些疾病可明显遗传给后代,主要为:有高度危险生出严重智力障碍儿(如痴呆等)的夫妇。在此提醒处于热恋中的男女,要保持清醒头脑,牢记古语“明枪好躲、暗箭难防”,绝大多数隐性遗传病,只有用基因检查才能检查出来。

恋爱、遗传与优生,是目前一门富有科学性和相当热门的学科,它告诫青年朋友,在处理个人婚姻大事时应当牢记:“同病相怜莫相爱,以免遗传给后代”。履行婚前体格检查尤为重要,必要时进行“基因检查”。带有隐性遗传基因的青年虽从外表上看不出任何异常,但通过特殊的“基因检查”可以检查出来,从而确保优生。

江苏省无锡市人民医院
主任药师 陆基宗



冰箱贮存食物 应“各就各位”

冰箱宜放在通风的地方,以利散热,从而增加冰箱的制冷能力,一般要求冰箱与墙壁的距离不少于10厘米。

放在冰箱里的食品应尽量新鲜、干净,因为质量好的食品,其微生物基数少,从而可减少繁殖后的微生物总数,且不易污染贮存在冰箱中的其他食品。

冷饮等直接入口食品应放在冷冻室的上层,冻鱼、冻肉放在下层,以防交叉污染。冷藏室的温度是上面低下面高,因此鱼、肉等动物性食品宜放在上面,水果、蔬菜等放在下面(香蕉不宜放在12℃以下的冷藏室内),蛋和饮料放在门框上,让它们在适宜的温度环境中“各就各位”。

放在冰箱里的食品都应有一定的包装(包括保鲜膜覆盖),其作用是防止食品冷冻干燥、串味、相互污染,还可减少化霜次数。

需冷冻的鱼、肉,应按家庭一次食用量的大小包装,防止大块食品多次解冻而影响其营养价值及鲜味,同时也可省电。

吃剩的饭菜待冷却后再放到冰箱里冷藏,如冷藏时间超过24小时,要回锅烧透后再吃。

普通冰箱要定期融冰(自动除霜冰箱除外),揩洗,最好用二氧化氯消毒剂再揩洗一遍。这种消毒剂不会产生有毒的卤代烃类化合物,不但可达到消毒的目的,而且可去除冰箱内的异味。

李训刚

近视率居高不下 原来是这三个原因

“很多老师和家长认为孩子的近视主要是因为喜欢看手机、看电视、打游戏等原因造成的,其实不完全是这样的。尤其对于学生而言,很多近视的细节都被大家忽视了,而这些细节才是造成他们近视的最主要原因!”开学近一个月,南京市中西医结合医院眼科主任夏承志特别提醒说。夏承志主任平时工作之余经常会深入校园向学生们传授爱眼护眼知识,在与师生们交流中三件事情让他印象深刻,而这直接导致了学生们近视率居高不下。

第一件事情是导致学生们近视的握笔方法,夏承志将其称之为“近视握笔法”,而有七成孩子都在使用这种握笔方法。南京市中西医结合医院眼科在对建立屈光档案的三至五年级的600名学龄儿童检查发现,在近视儿童中,接近60个孩子右眼度数要比左眼深。也就是说,10个近视眼,6个右眼度数高。

夏承志介绍,正确握笔写字的姿势,应是大拇指与食指捏住

笔,握笔的支点落在中指第一指节拇指侧。根据物理学原理,支点到笔尖的距离约3厘米是阻力臂,拇指和食指与笔接触点到支点距离约0.5厘米是动力臂。阻力臂/动力臂=6倍,从这个意义上说,正确的握笔应为费力杠杆,对孩子来说是个吃力的活。

对于孩子来说,如果握笔写字的年龄过小或指力过小,为了弥补这种不足,他(她)自然就会迁就,用不正确的握笔姿势来代偿,具体表现为握笔支点靠前(减少阻力臂)和用靠近拇指根的包绕握笔(增加动力)。这种握笔的姿势一旦形成,就会使儿童为看清笔尖,头部自然左倾,而且双眼距离纸面更近,为近视埋下了隐患。

第二件事情就是很多学生喜欢前排的位置,而这类位置恰恰是近视的重灾区,而且发现的时候大都已经是近视晚期了,不可逆转了。很多家长总是希望自己的孩子上课靠前排坐,觉得这样更利于学习和听讲。殊不知,一直

坐前排的学生视力相对于座位靠后的学生而言更容易近视。如果学生总是坐在第一排、第二排,长期近距离面对黑板,反而容易形成近视,而且如果前排的孩子轻微近视了,却由于坐得近,导致度数一步步加深而不被察觉。学生座位科学的排法应该是按组调整,即高个子坐一组,中等个子坐一组,矮个子坐一组,然后将前后排对调,从而预防近视。

近视眼学生不宜坐前排,坐在距离黑板5-6米处才是最佳位置。万一孩子只是假性近视,刻意调到前排,反而可能变成真性近视。即使眼睛暂时不近视的学生也最好不要长时间坐前排。

第三件事情是很多学生虽然有课余时间,但是没有真正做到预防近视的休息——远距离用眼。所以,课间休息的时候,学生应尽量到教室外面或者校园的操场上进行远眺,也就是远距离用眼,有助于眼睛的调节,更利于预防近视。

杨璞