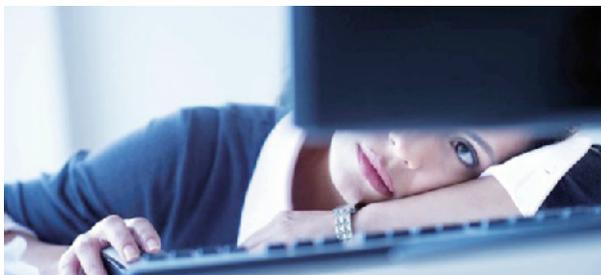


现在的年轻人身体为何这么虚?

“我们浪费自己的健康,去赢得个人的财富,然后又浪费自己的财富去重建自己的健康。”——《幸存者回忆录》

一句话道出了多少人的生活状态,他们在大城市里努力打拼、努力生活,却忽视了健康生活的好多细节。

节食减肥、宅家打游戏、熬夜加班、化妆美发做美甲,不知不觉中透支掉自己的健康……



脚踩“恨天高”

职场女性、办公室白领普遍都穿高跟鞋,一双高高的高跟鞋上脚后,会给人一种自信、大方、端庄的气质,但同时也威胁着人的身体健康。常年穿高跟鞋,容易令双脚骨骼变形、小腿肌肉萎缩等。

彻夜社交狂欢

在这个时代里,人人都讲究社交,白天要勤奋工作,晚上还得与同事应酬、“放松”,殊不知,彻夜的狂欢非但不能把压力派遣出去,反而会令身体每况愈下,若经常如此透支身体,容易导致神经衰弱、抑郁。

生活还要继续,再累也要爱惜自己的身体!因为,年轻不是资本,健康才是,年轻也不是值得炫耀的谈资,健康的生活方式才是,在病痛和死亡面前,年轻不堪一击。(健康网)

不择手段节食减肥

减肥需采用科学的手段,而不可盲目。如果盲目地节食减肥,身体得不到充足的营养供给,就会影响身体机能,损害身体健康。另外,如果身体总是处于饥饿状态,还可能会让人不由自主地暴食一顿,最终陷入“节食-暴食-反弹”的恶性循环里。

宅家打游戏

眼睛天天盯着手机电脑打游戏,会让眼睛变得干涩、疼痛,久而久之就容易影响视力。此外,如果久坐不动还不参加体育锻炼,也很容易造成疲劳、眩晕现象,引发肥胖与心脑血管疾病。如今,高血压、高血脂等老年病高发人群,很多都是年轻网虫。

熬夜加班狗

为了事业上的成功,许多商业人士总是不知疲倦地彻夜工作,专家认为,不规律的睡眠习惯很容易使身体消耗得不到补充,容易使身体免疫力下降,还会令内分泌失调,进而造成内环境失调,影响肝脏、肠胃、心脏、肾脏等功能。

化妆美发做美甲

时尚女孩都喜欢美发、美甲,而且每天出门必须要化一个精致的妆容。爱美没错,但如果频繁美发、美甲,身体可能会吸入一些有毒化学物质,长期以往,毒素累积越来越多,对身体健康来讲是一种危害。

饮酒与心脏病的关系,传言还是科学?

你一定知道过量饮酒的危害。不过长久以来,有关适量饮酒有益健康尤其是心血管健康的说法,亦广泛传播,同时也被认同和接受。

但这其中医学研究证据严重匮乏。除了少数不严谨、小型流行病学研究支持这些说法外,并没有经过反复验证、被医学界审查公认的观点,对“适量”和“过量”的拿捏,更大多取决于个人。

直到最近,发表在开放获取期刊《BMC 医学》(BMC Medicine)上的一项基于35132人数据的研究,为这一总体蓝图提供了一块重要拼图:由伦敦大学学院和剑桥大学领衔的一个研究团队发现,在为期10年的时间里,与那些遵循英国适度饮酒指南规律饮酒的人相比,适度但不规律饮酒者、曾经饮酒但已经戒酒者和自我报告中从不饮酒者罹患冠心病的风险更高,不过符合这一规律的不饮酒者仅限于女性。

传言还是科学?

在饮酒与疾病的关系中,曾宣称获得医学研究支持的是其可降低心血管疾病风险。

早在上世纪90年代初,著名的《柳叶刀》期刊上发表了一篇题为《葡萄酒、酒精、血小板和冠状动脉心脏疾病的法国悖论》的论文。基于流行病学资料,法国人的高饱和脂肪饮食是典型西方饮食风格,但他们冠心病死亡率却远低于英美等其他西方饮食模式国家。从而得出结论:法国人



每天喝的葡萄酒为法国人提供了保护。至于机理方面,则认为是葡萄酒可以增加血液高密度胆固醇(HDL)浓度,另一方面还可以防止血小板的凝集,从而可以防止动脉粥样硬化的形成和进展。

这篇论文一度在西方舆论中引发巨大波澜,因为各媒体都开始大肆渲染所谓喝酒的好处。

但在2015年,瑞典哥德堡大学开展的研究的结论是:适量饮酒对于降低冠心病风险的保护作用,仅见于具有特定基因类型的幸运儿,有点“残酷”的是,这种幸运者仅占总人口的15%。

“无规律”才更危险

现在,研究人员的最新发现认为:无规律的饮酒才会让心血管疾病的风险升高,但符合健康指南推荐量、规律适度的饮酒却可能对心血管有保护作用。

来自伦敦大学学院的达拉·奥尼尔博士说:“我们的研究会利用长期追踪数据来区分从不饮酒的人和曾经饮酒但已戒酒的人——按照广为接受的理论,后者患冠心病的

风险应该比前者高,我们想通过数据检验一下是否如此。最后的结果的确证实了这个结论,但我们发现,这个理论存在性别差异。从不饮酒的女性患冠心病的风险反而比规律适度饮酒的人高,但从从不饮酒的男性没有这个现象。”

总体来看,这35132人分为6个组进行研究,有1718人(4.9%)在研究期间罹患冠心病,其中325人(0.9%)病情严重。冠心病发病率在曾经饮酒但已戒酒的人群中最高,达到6.1%,其中1.2%为严重病例;在规律重度饮酒者中最低,为3.8%,其中0.6%为严重病例。研究者提醒,由于参与研究的重度饮酒者较少,尤其是女性重度饮酒者,因此重度饮酒者的冠心病发病率存在很大的疑问。

奥尼尔博士表示,在人群级别的研究中,重度饮酒者的样本数量往往都不足,因此虽然研究显示重度饮酒者的冠心病发病率并不算高,但这一结果的解读必须非常谨慎,毕竟已经知道重度的酒精摄入会引起很多健康问题。

这个研究的结果表明,长期且不稳定的饮酒行为可能带来冠心病风险,而这或许是因为不稳定的饮酒行为,反映出的往往是生活方式上更多方面的不稳定,包括健康状况不佳或生活压力。

不同年龄风险有差异

生活方式上的多种变化,可能还与研究者观察到的不同年龄组之间的风险差

异有关。

奥尼尔博士表示,把样本人群按年龄分组后,他们发现不规律适度饮酒者冠心病风险升高的现象,只存在于55岁以上人群,更为年轻的组别中没有这一现象。究其原因,可能是年龄较长的人群会经历像退休这样的生活方式的变化,而这一类变化往往伴随着饮酒量的增加,这些因素都可能会造成不同年龄间的风险差异。

为了研究冠心病和长期饮酒行为之间的关系,研究人员对6个组中关于自我报告每周饮酒量的前瞻性纵向数据进行了分析,这6个组中有5个来自英国,1个来自法国,数据中包括十年间的饮酒量和冠心病的相关信息。

长期饮酒行为按自我报告的酒精类型评估摄入量;半品脱(约合240毫升)啤酒或苹果酒、小杯的红酒和一杯烈酒在英国研究中换算为8克酒精,法国研究中则换算为10克酒精。适度饮酒的标准是,男性每周不超过168克酒精,女性每周不超过112克酒精。

研究团队提醒,由于缺少在十年研究之前的酒精摄入信息,此研究中的非饮酒者也可能包括一些曾经饮酒但已经戒酒的人。患病重度饮酒者可能也不会被包含在研究样本中,因为他们很可能在研究早期就退出了项目。另外本项目中包含的6个研究,都是观察性研究,因此无法做出因果性结论。

(科技日报)

■ 资讯

众所周知,食用高脂乳制品(包括全脂牛奶)可以有效降低成人发病型糖尿病的患病风险。而美国一项最新研究表明,全脂牛奶还有预防中风的功效。一起跟随法国健康杂志《TOPSANTÉ》了解一下吧。

美国德克萨斯大学的马西娅·奥托(Marcia Otto)教授带领研究员们对近3000名65岁以上的老人进行了一项长达13年的调查。研究员在1992年测量了他们血液中三种不同的脂肪酸的含量,这些脂肪酸均来自乳制品。然后分别在6年后和13年后再次进行了测量。研究人员将测量结果与心脑血管疾病的死亡率进行比较,发现体内这些脂肪酸含量高的人(摄入高脂乳制品多)死于中风的几率要低42%。

奥托教授对此表示,他们的研究发现恰好印证了相关言论。与普遍观点相反,乳制品中的脂肪并不会增加老年人患心脑血管疾病的风险,反而会降低致死率。

(环球网)

美国最新研究:喝全脂牛奶可预防中风