一般健康知识
(二)

黄兵明　主编

北京银冠电子出版有限公司

需要全本请访问 www.ertongbook.com

□目　录

◎女性比男性更易患肺癌.....1
◎经期行房事埋下不孕根.....2
◎妇科检查到底检什么.....3
◎家庭煮妇"谨防"醉油".....5
◎女人丰满一点好处多.....7
◎ 废电池诱发乳腺癌.....9
◎爱健康就要爱脂肪.....9
◎月亮与女性健康密切相关.....11
◎年轻女性肾病上升.....13
◎哪些人应提防宫颈癌.....14
◎破译 8 种健康信号.....16
◎女性特殊时期慎饮茶.....24
◎女孩千万别咬发辫梢.....26
◎9 种柔顺背后的美丽.....26
◎"三个一、三个慎重"原则.....30
◎戴戒指也会生病.....32
◎哪些药物“毁”容颜.....33
◎女性久坐易不孕.....34
◎女性健康的第一道防线.....37
◎早上运动解除失眠困扰.....39
◎家庭防病小窍门.....41
◎暴怒时，你可能会耳聋.....42
◎自我体内“大扫除”.....43

◎谁将来可能会老年痴呆..... 45
◎白开水——平平淡淡才是真..... 47
◎白领自保“五戒”..... 48
◎保健新法:“仿生学”..... 49
◎消除鼾声七法..... 51
◎拍打治疗手脚冰凉..... 52
◎多饮矿泉水 少患心脏病..... 54
◎睡懒觉的六大弊端..... 55
◎女性防病健美的最佳时间..... 58
◎人生各个阶段的健康法则..... 59
◎别总着急上火———谈积累“应激度”
对翌年健康的影响..... 61
◎发牢骚益健康..... 62
◎懒惰可锈蚀健康..... 62
◎口腔溃疡非小事..... 64
◎健康与生活..... 65
◎你的身体“几点”了..... 66
◎护眼先护脚..... 67
◎人体节奏的奥秘 68
◎保健最佳时间..... 72
◎人体的生物钟..... 74
◎24 小时健康自检..... 76
◎提防家中的隐形杀手..... 77
◎头面部的保健方法..... 82
◎增强免疫力 12 招..... 84
◎慢性疲劳综合症..... 87

◎“新潮”养生似是而非……88
◎午睡新方式——饭前睡……90
◎体检检什么……91

◎女性比男性更易患肺癌

提起吸烟者，人们大多想到的是男人。然而，这些年来，女性吸烟者的人数也渐渐多了起来。对于女性“吸烟族”来讲，这样做无非是觉得这样很“酷”，或觉得这样可以减轻自己生活和工作中的压力。最近美国科学家公布的一项研究结果表明，女性较男性更容易患上肺癌，而女性吸烟者则是在自己“天生的脆弱处”雪上加霜。

这项长达 10 年之久的研究利用计算机断层扫描技术对 2968 名 40 岁以上有吸烟习惯的男性和女性进行了调查。研究结果表明，女性吸烟者患肺癌的危险性是男性吸烟者的两倍。研究还发现，女性吸烟者患肺癌的危险性是不吸烟女性的一倍。50 岁以上的女性吸烟者所面临的这种危险性则可增至十倍。

研究人员表示，以前人们普遍认为女性患肺癌的危险性较男性要小，其实这主要是因为女性吸烟的人数较男性要少的缘故。然而，近年来，科学家通过临床统计发现，从不吸烟的女性患肺癌的情况来看，女性患肺癌的危险性实际上比男性要高，即女性天生患肺癌的危险性是男性的两倍。现在青年女性中开始吸烟的人数越来越多，因此，女性患肺癌的人数很有可

需要全本请访问 www.ertongbook.com

能在将来直线上升。

研究人员介绍说，每年肺癌造成的死亡人数是乳腺癌、结肠癌和前列腺癌死亡人数的总和。由于肺癌的早期症状一般都不明显，所以到发现时通常已为晚期，治疗起来也就变得很困难。研究结果同时发现，计算机断层扫描技术较其他类型的技术更容易发现肺癌的早期存在。

研究人员告诫说，他们的研究结果再次表明，如果不想让吸烟无意义地夺走你的健康甚至是生命，那就应当及早戒烟，特别是女性吸烟者。如果一时戒不了，则应该定期上医院检查肺部是否有异常情况出现，以便及早发现问题，及早治疗。

◎经期行房事埋下不孕根

女性生殖器有多道防御屏障。

第一道在阴道。

这里有乳酸杆菌，它可产生乳酸，保持阴道的酸性环境，使得入侵的致病菌站不住脚，无法繁殖。

第二道防线在子宫颈。

这里有黏液栓，它像瓶塞，阻止致病菌进入子宫腔。

第三道防线在子宫腔的内膜，它有很多处皱折，

阻止病菌进入输卵管；月经来潮，内膜剥落，粘附的病菌也被“冲出”子宫腔。

而这三道防线在月经期则暂时撤离。子宫内膜剥落后，留下了巨大的创面；子宫颈的黏液栓为经血流所代替；阴道的酸性环境为经血的中性所代替。

如经期同房，阴茎带至阴道的致病菌将会大量繁殖。这些致病的“集团”菌随即蜂拥上行，穿过子宫颈，进入子宫腔，并在子宫腔的创面上大量繁殖。这些致病菌或粘附于精子表面进入输卵管，或由于房事时造成的负压而被“吸入”输卵管。大量致病菌到达输卵管又大量繁殖，引起输卵管炎，使其肿胀、坏死、化脓，形成瘢痕粘连，只有棉线粗的输卵管腔即被堵塞。输卵管被阻塞后，精子就不能通过阻塞部位，至输卵管的外侧段，等候在这里的卵子也就不能受精，不孕症就此形成。有时输卵管阻塞较轻，精子可挤过狭缝到达输卵管外侧段使卵子受精，但比精子大十几倍的受精卵却不能通过狭缝进入子宫腔，于是只能就地种植于输卵管，这就造成了宫外孕。

因此，女子在经期切不可行房事。

◎妇科检查到底检什么

大多数女性对妇产科检查颇为恐惧，究其原因，

除了做妇检时要暴露隐私部位接受医生检查，回答一些令人尴尬的问题外，还有人担心检查会造成伤害。那么，妇科检查到底查什么，它是否真的很可怕呢？

广东省中医院妇科郭医生指出，妇科检查并不没有人们想象中那么复杂可怕。首先医生看外阴有无肿瘤、炎症、尖锐湿疣之类。其次是阴道检查，看看有无阴道畸形、阴道炎症、白带异常。宫颈检查要看一看有没有宫颈炎症、宫颈糜烂等。为了防止肿瘤，还要作个宫颈刮片检查，也就是防癌涂片检查，如果有问题，通过这种方法几乎 90%都能查出来。有的病人怕作刮片很疼，其实并不疼，往往大夫做完了，病人也没有察觉到。

此外，妇科检查还包括触摸检查子宫的大小、形态以及子宫的位置是否正常。有的女性是子宫后位，来月经时常常会有腰骶部疼痛的感觉，发生子宫脱垂的几率也很大，像这种情况，在妇检时医生就会帮助给予纠正。别的像卵巢肿瘤、子宫内膜异位、子宫肌瘤、粘连等疾病通过妇科检查都能查得出来。这一系列的检查都是常规检查，没有什么痛苦，也不会对女性身体造成伤害。

据广东省人民医院妇科主任医师钱德英介绍，中国传统的文化也使中国女性对妇科检查较为保守，而

西方女性就比较重视妇科检查，不论有没有不舒服，她们都会很自觉地定时去体检。中国除了文化层次较高的女性外，很多女性还没有定时体检的意识。因此，当务之急是让中国更多的女性认识到定期体检的好处，树立起定期体检的健康观念。

◎家庭煮妇"谨防"醉油"

很多“家庭煮妇”长时间在厨房劳作后便会出现头痛、胸闷、眼痒、鼻塞、耳鸣等症状，严重的还会导致失眠、记忆力减退、支气管炎、肺炎。专家证实，这种现象与烧菜时的“醉油”有关。

专家研究证明，引起此症状的直接原因是烧菜时油温过高，使油脂中的甘油成分迅速热解失水生成“丙烯醛”。“丙烯醛”不但会像酒中的乙醇一样，使人感到喉干眼涩，产生“醉意”，而且还会导致人体内脂肪代谢失常，使大量的脂肪堆积在皮下组织中。综合资料表明，很多厨房工作者虽然外表看起来身宽体胖、满脸泛光，但并不能说明他们的真实健康状况。相反，他们晚年患心血管和呼吸系统疾病的比例明显高于其他人。

为了证实“醉油”对人体的危害，科学家曾做过两项实验：一是把上述油烟收集起来稀释 30 倍后让

小白鼠吸入体内，结果发现小白鼠的敏捷度和食欲明显下降，并有不同程度的痉挛，证明油烟中的“丙烯醛”对人畜均有毒害作用；二是发现当油温超过 200℃时，还会聚生黑色样沉淀物，这种黑色样沉淀物被证实有一定的致癌性。

以上实验证明油烟对人确实危害不浅。因此，为了保护您的身体健康，家庭厨房必须注意以下几点：

厨房结构是否合理。厨房应有独立对外窗户，以产生对流让油烟尽快散出。装修时要考虑风向和气流的走向，避免逆流。在打开窗子时要关闭厨房通往餐厅的门，以免油烟吹入室内。

炒菜时少放油。中国人烹饪做菜重油，有油就有烟，而且习惯大火大炒，用油前认为一定要将锅烧红。其实不然，菜油烧到 180℃－220℃即可，而锅烧红温度会高达五六百摄氏度，入油瞬间必产生大量油烟。

选择合适的油烟机。油烟机安装高度要距灶台 60－70 公分，其排风管长度不超过 3 米，拐弯不宜多于 3 个，这样才能达到最佳的排烟效果。薄型、深型、柜式三种类型中，深型吸油烟机的深型外罩能最大范围地抽吸油烟，且能装大功率电机，使其吸烟率也大大提高。

升级厨房设备。西方人常用的微波炉在中国往往

只是热菜，微波炉的食谱不能满足中国人的胃口。但可行的是，用电磁炉、红外线燃气灶代替普通燃气灶，能够减少燃烧的黑烟。还可用不粘锅代替传统炒锅，其蓄热涂层能够稳定温度，除了节能之外，还能少生烟。

保持炉灶的清洁。保持炉灶的清洁，有利于燃料的充分燃烧，减少有害气体的生成。另外，还可选用一些用于改善厨房空气条件的新科技厨具设备，从而最大限度地改善厨房环境。

◎女人丰满一点好处多

当前，减肥之风风靡世界。每天有数以万计的人在减肥，，还有成百上千的人在幻想需要减肥。种种迹象表明：我们中的一些人愿不惜一切代价减肥以达到当今理想的体形。但是瘦真是值得追求的吗？

科学家们一直在研究营养不良的后果，这些研究对象是鼠类而不是人。研究表明，在保证获取足量维生素和矿物质前提下的节食有助于减慢老化过程。在一个又一个试验中，瘦的动物总是比它们能吃的亲戚们活得长。有时候寿命甚至长一倍，它们看起来衰老的也比较慢，血液中保持较低水平胆固醇的时间更长，身体对某些激素保持反应的时间也较长，免疫系

需要全本请访问 www.ertongbook.com

统保持健康的时间更长。限食的鼠不容易得与年龄有关的疾病，例如癌症、肾病和心脏病。

但是对于人体在科学控制下的营养不良的后果，我们知道得还很少。研究者一直致力于把各种人群的体重和他们的健康状况联系起来进行比较研究，初步结果发现，与实验室的实验结果恰恰相反，体重偏轻对人的健康有害。

在一项跟踪 5000 多人、历时 24 年的外国国家卫生机构的重要研究中，科学家们发现最瘦的人死亡率最高。最瘦的人群死于癌症和除心血管之外的所有疾病的比例最高。人们还发现，瘦并不意味着健康。比平均体重轻 15%的人比胖人更容易死于肺炎、流感、心脏病和自杀。比平均体重轻 15%的女性容易得肺炎、流感和消化系统疾病。一项美国癌症协会的研究发现，比平均体重轻 20%的人比平均体重的人更容易死于心脏病和消化系统疾病。在加利福尼亚的一项针对 7000 人的研究中，死亡率最高的是那些比平均体重低 10%的人。

相反的，一系列研究发现，略微或中等超重，甚至比平均体重重 35%对健康的危害都小于体重偏轻。

到底是胖好还是瘦好，是不是已经很清楚了？

◎ 废电池诱发乳腺癌

美国科学家在研究中发现，金属镉能在体内产生雌激素作用，从而刺激乳腺组织的发育。

该项目负责人玛丽·马丁说：“金属镉与雌激素是两种截然不同的物质，我们怎么也没料到镉竟能产生和雌激素同样的功能。更令人吃惊的是，极微量的镉就能产生明显的作用。这项发现可能意味着少量接触金属镉与女性患乳腺癌有直接关系。”这项研究让人触目惊心，因为极微量的镉就可以引起动物乳腺和性器官的发育，包括子宫重量的增加、子宫内膜组织的变化、乳腺密度的增加等。镉对妊娠大鼠没有影响，但是其后代会比正常大鼠提前进入性成熟期。正如大家所知，青春期提前会增加妇女患乳腺癌的危险，而乳腺密度增大可能就是乳腺癌的征兆。

◎爱健康就要爱脂肪

“生命不息，减肥不止”是很多女性所倡导的生活理念。在以骨感为美的今天，对于脂肪，那真个是深恶痛绝。奶，要低脂甚至脱脂才喝，肉，不敢多吃一点点，冰激凌，更是拼了命地只咽口水。如此还不够，还要喝减肥茶吃减肥药甚至吸脂，一副誓把每一寸脂肪都消灭掉的豪情壮志。但是，脂肪的好处你知

道吗？缺少了脂肪会出现什么问题你知道吗？脂肪是保持你皮肤细腻光洁的必需你知道吗？那么，就让我给你几个爱脂肪的理由吧。

结构功能脂肪是人体必要的构成物质，包括每个细胞的膜，都基本上是由脂肪作为主要结构的。可以说，没有脂肪，便没有了人体。

提供能量人体每日需要的热量约有 30%是由脂肪提供的，这些能量支撑着人体正常的生理活动。可以说，没有脂肪给我们提供能量，我们几乎是寸步难行，更不要说跑跑跳跳做运动、生机勃勃做工作了。

储存能力脂肪细胞储蓄了大量的脂肪，当摄入的能量超过消耗的能量时，脂肪便把储存的能量释放出来供人体消耗。所以，胖人比瘦人耐饿，因为，胖人储存的脂肪多。

供给必需脂肪酸必需脂肪酸是细胞的重要构成物质，具有多种生理功能，促进发育，维持皮肤和毛细血管的健康，并参加胆固醇的代谢。在男性，还参与精子的形成等重要工作呢。

保护身体组织脂肪是器官、关节和神经组织的隔离层，可避免各组织相互间的摩擦，对心、肺、胃等器官起保护和固定作用。当我们受到外力的冲击时，脂肪可以保护我们的器官不会破裂出血。

维持体温脂肪是热的不良导体，皮下脂肪可阻止身体表面散热，在寒冷的冬天，帮助我们保持正常的体温。胖眉眉冬天即使穿的少一点也比瘦眉眉抗冻，就是这个道理。

促进脂溶性维生素的吸收脂肪是脂溶性维生素A、D、E、K的载体，如果摄入的食物中缺少脂肪，那么这些维生素将无法被人体吸收和利用，从而影响正常的新陈代谢，降低人体的免疫功能，各种疾病便也随之找上门来了。林黛玉就是最典型的例子。

美容作用脂肪令皮肤紧绷有弹性，如果缺少脂肪，则人体的毒素便不能有效地排除，令皮肤粗糙灰暗。各种斑啊、痘啊什么的也会驻足你的脸上，多难看啊。

这些理由可以让你爱上脂肪了吗？爱自己，爱健康，就爱脂肪吧，当然，要爱得恰到好处，不多不少，正合适的那种爱。

◎月亮与女性健康密切相关

一首《月亮代表我的心》几乎家喻户晓。殊不知，妇女健康与月亮也有着密切的关系。

月亮对月经的影响我国《黄帝内经》称妇女月经为月事，“三旬一下”。李时珍在《本草纲目》中也明

确地论述妇女“其血上应太阴(月亮)，下应海潮。月有盈亏，潮有朝夕，月事一月一行，与之相符，故谓之月水、月信、月经。经者，常候也。”现代医学研究证明，正常的月经周期是二十八天左右。这与月亮盈亏周期十分接近。德国的妇科专家调查了上万名妇女的月经周期后发现，妇女在满月的夜晚月经来潮，出血量可能成倍增加，在月亏的情况下月经来潮，出血量就比较少。

月亮对分娩的影响美国有一项一百五十万名婴儿的出生数据表明，在满月前二十四小时出生的婴儿数目显著增加。直到第二天夜晚，这个数字仍高于日常的平均数。日本京都帝大医院对一千多名产妇的分娩情况进行统计后，也发现婴儿的出生与月球的引力有明确的关系，即在满月或满潮(一天中月球对地球引力最大的时刻)时出生的婴儿比其他时候多。

此外，有人记述一位老年妇女每天病情出现的变化，在满潮时比较平静，退潮时呼吸急迫，这种现象日渐明显，直至临终。据称，这种现象普遍存在。

从古至今，人类始终在观察月亮与人类身心健康的关系。目前，有关研究仍在继续深入。

◎年轻女性肾病上升

免疫力差间接损害 中山医院内科学副教授朱畴文表示，女性自身的一些生理特点就容易导致肾脏病变。首先，女性的免疫力相对男性要低，一些自身免疫性疾病，如红斑狼疮、皮肌炎等，在中青年女性中发病最多。随着现代社会环境的变化，这种免疫类疾病日渐高发。当免疫系统受到损害后，肾脏也不可避免地受到损害。

此外，由于女性尿道比较宽、直，直接通向膀胱，容易引起感染，膀胱炎、尿道炎等患病比例也非常高，如果慢性发病期得不到控制，也会逆向导致肾炎。所以，女性天生就是肾脏类疾病的高发者。

多愁善感损伤肾脏市中医医院内科副主任程越明介绍，现代女性承受着前所未有的竞争压力，而年轻白领则首当其冲。同事间的倾轧、上下级关系紧张以及感情问题上的分分合合，都成为她们压力大的源泉。脾气大、性格冲动是年轻人的共性，而女性又容易多愁善感，所以年轻女性是情绪最不稳定的一个群体。长期处在郁闷的心情下，肌体的免疫力也受影响，肾脏可能因之而逐步出现亏损。

此外，办公室白领长期处在不通风的空调环境

需要全本请访问 www.ertongbook.com