

心脑血管疾病每年死亡人群占总疾病死亡数的40%，成人类健康头号杀手——

►都市一族让生活节奏“慢”一些有助于心血管健康。
(资料图片,图文无关)

洪昭光： 最好的医生是自己

□信息时报记者 李莉

据统计每年因心脑血管病死亡的人群占总疾病死亡数的40%，其预防与健康教育一直备受关注。日前，卫生部首席健康专家洪昭光携手世界500强企业白云山和记黄埔中药有限公司，共同推出新书——《登上心理健康快车》，这也是首部结合医学专家与医药生产企业各自在预防治疗心脑血管疾病所取得的经验的著作。

洪昭光表示影响人健康的因素有4个，父母遗传15%，环境因素17%（其中社会环境因素10%、自然环境7%），医疗因素8%，个人生活方式60%（其中合理膳食约13%，心理平衡约30%，其他约17%）。也就是说健康的决定因素是自己的生活方式，健康之匙是掌握在自己手里的，因此最好的医生就是自己，坚持好的习惯对健康十分有帮助。

1 干净舒适地裸睡

要睡眠质量好，裸睡成为了一种新流行，退去全身衣物，暗示自己退去了一天的重负，全身光洁而轻松地享受来自身体的天然舒适感觉，裸睡还能让肌肤自在均匀地呼吸，增添自主和快乐意识。

2 每周素食一天

现代人普遍吸入过多油脂、甜饮料和酒类，这样不仅会增加肥胖的机会，重要的是还会增加肠胃的负担导致健康频频亮警示红灯。每周素食一天的健康新概念，倡导每周让疲惫、臃肿的肠胃有一天消除和料理的时间。

3 让生活节奏变慢

现今生活节奏越来越快，无止境的工作，快节奏的生活让人如同一只旋转越来越快的加速器，让人透不过气起来。一种“慢生活”观念悄然流行着，提倡慢工作、慢餐、慢运动、慢休闲、慢阅读。

4 专心冥想减压

冥想是一种静思或沉思的形式。专心冥想是一种“缓除压力”得过程，冥想能让血压下降，脉搏降低，睡眠更安稳，缓解身体紧张，还可以治疗心脏病关节炎等疾病。

5 多笑一点

可以试着尝试和体验开始微笑，或者大笑。你会发现，你的情绪会得到调整，你会变得可以轻松和快乐起来。



专家开出四大“妙方”预防牙本质敏感

使用抗敏牙膏和护龈牙刷为关键

你是否常常喝冷饮、吃雪糕时牙齿感到酸痛，吃块酸木瓜会“倒牙”，喝口热汤会牙齿不适，或是在刷牙时觉得牙齿刺痛？这些生活中常遇到的不适，却很少引起人们的注意。其实这就是“口腔疾病中的流行病”——牙本质敏感。调查数据显示：在我国，20~60岁成年人中近三成每天都会受到牙本质敏感的困扰。

对于大众来说，要预防牙本质敏感，重要的是日常良好生活习惯的形成。专家近日在由高露洁支持举办的“牙本质敏感主题研讨8城市卫星学术会议”上，开出了预防牙本质敏感的四条专业核心建议，具体包括：一、牙齿遇冷热不适或酸痛（牙本质敏感）时应及时找口腔医生诊治；二、不使用刷牙过硬的牙刷，避免刷牙过度用力，可使用护龈牙刷，如高露洁超洁护龈牙刷等，降低牙刷对牙龈的伤害；三、减少酸性食物和饮料的摄入；四、使用脱敏牙膏控制牙本质敏感，如高露洁抗敏牙膏等，使冷、热、酸、甜等味觉刺激对牙齿产生的疼痛程度降低，如4周后没有明显效果，及时就医。其中，使用抗敏牙膏配合护龈牙刷为防治牙本质敏感的有效方法。

据悉，本次研讨会提出的防治牙本质敏感的实用方法，经

贯对消费者的承诺和关心，势必会对中国牙本质敏感患者带来一个更专业的选择。



健康情报站

上班戴面罩防电脑辐射是夸张之举

为防止电脑屏幕辐射危害皮肤，武汉一些写字楼的女性上班族纷纷戴起了防辐射面罩。“电脑屏幕辐射的物理射线危害也没有那么夸张。”广州军区武汉总医院放射科主任曾晓云介绍说，

电脑用的是220伏1低压电启动，和医院的X射线辐射不同，对人体危害较小，可以忽略不计。

武汉普爱医院放射科主任吕国义认为，类似这样的产品包括孕妇防辐射服，广

告宣传太夸张，产品纯粹是“忽悠”消费者，所谓的效果只是心理作用。“电脑辐射的射线就如同日光灯、晒太阳一般，长期照射会产生一定危害，尽量少接触。”吕国义介绍说。

吕国义建议，防辐射可装配能减轻辐射的滤色板，还可在电脑旁摆仙人掌、芦荟、富贵竹等盆景植物，“这是最便捷的方法，植物能吸收机箱中排放出的臭氧和屏

女性冲洗阴道易患病

女性外阴及阴道有自己独特的生态环境，维护着自身的安全。然而，现代女性正在用一些自以为正确的清洁方法，破坏阴道的环境。据路透社2月20日报道，美国一项研究发现，女性经常冲洗阴道，会增加患性传播疾病的几率。美国《妇产科学杂志》报道了这项研究，并称

这是首个对女性特殊卫生习惯和性传播疾病之间联系进行的调查。

“大量研究都表明，冲洗阴道对女性健康有害无益。一方面它会破坏阴道正常的微生物环境，使得性传播疾病有可乘之机、大肆作孽。另一方面，它会给女性造成一种错觉，误以为自己很‘干

净’，面对一些不安全性行为时就会放松警惕。”研究者、美国田纳西州范德比尔特大学医学院教授斯特恩·H·范蒙德指出。

据了解，研究人员挑选了368名平均年龄为17岁的女性。在历时3年的研究中，这些女性需要记录下自己每天的卫生习惯，如是否

洗澡、是否冲洗阴道、有没有用阴部洗剂等。结果显示，排除了种族、年龄、性经验和既往感染史后，相较于88名从来冲洗阴道的女性，那些经常冲洗的人，感染性传播疾病的几率要翻倍。范蒙德强调，除非有专业妇科医生的医嘱，否则别冲洗阴道。

将感受诉诸笔端有助减缓压力

美国脑科学专家日前进行的一项研究表明，将感受诉诸笔端有助于人们舒缓情绪，减轻压力。

这项研究的负责人美国加利福尼亚大学教授马修·利伯曼表示，当人们把感受写下来时，实际上相当于启

动了大脑中负责情绪自我控制的区域，有助于舒缓压力。

利伯曼教授的研究小组是利用功能性磁共振成像技术来进行此项研究的。他们让研究对象躺在磁共振机器中，然后向他们展示情绪比

较激烈的图片，比如受惊或生气的面孔。研究对象将相应地按下标明这种情绪文字的按钮。

该项研究发现，当研究对象通过诉诸笔端这种方式将情绪用文字表达出来时，负责控制消极情绪的大脑

区域的活动会增加。与此同时，负责识别和处理恐惧、气愤、激进等情绪的大脑活动会减少。

利伯曼教授说，这可以解释为什么当人们感到焦虑时就会拿起纸笔，写日记或者歌词来抒发感情。