

健康新知↓

心梗、不孕、糖尿病

# 女性常喝咖啡害处多

咖啡是当今世界上消费量最大的一种饮料,近年来,我国饮用咖啡的人数日趋增加。但是,医学界有关人士却认为,妇女不宜多饮咖啡。那么,喝咖啡对女性健康有哪些影响呢?

## 易患不孕症

研究人员统计发现,每天饮1杯咖啡的妇女比不饮咖啡的妇女易患不孕症。有关专家曾调查了有饮用咖啡习惯的104名妇女,其中约有50名妇女不易受孕。也有些生育专家认为,这是小范围的研究,不能最后证实咖啡对生育的特殊作用。但是,研究人员强调指出,如果不能从医学上说明不孕症的原因,则应考虑不孕症与咖啡因有关。

## 增加心梗危险

美国波士顿大学公共卫生学院的医学家们通过对858例在45岁至69岁首次患心肌梗塞的妇女和858例同年龄从未患过心肌梗塞的妇女进行了为期4年的研究,结果表明,每日饮5杯或更多的咖啡,可使妇女患心肌梗塞的危险增加70%,而且危险性随着饮咖啡的数量增加而增加。

## 易引起骨质疏松

美国加利福尼亚大学的研究者对980名50岁至98岁的老年妇女进行了调查研究,结果发现,长期每天饮2杯以上咖啡而不饮牛奶的老年妇女,不管年龄、肥胖程度如何,其髋骨、脊椎的骨密度都会降低,且降低的程度与习惯延续的时间长短和饮用量的多少有关。这是因为,咖啡因能与人体内的游离钙结

合,并经尿排出。游离钙的减少必然引起结合钙的分解,从而导致骨质疏松。

## 孕妇饮咖啡对胎儿不利

早在上世纪80年代初,美国食品与药品管理局的考林博士即在实验中发现,每天给小白鼠喂相当于成人饮12至24杯浓咖啡的量后,妊娠鼠就会生育出畸形的小鼠。为此,研究者以美国食品与药品管理局的名义告诫孕妇:应暂停饮用咖啡。

## 妊娠高血压综合征

妊娠高血压综合征是孕妇特有的一种疾病,患者表现为浮肿、高血压和蛋白尿,如不及时防治,可危及母婴安全。据澳大利亚一项研究结果表明,每日只饮几杯咖啡就会升高血压。为

此,孕妇不宜饮用咖啡。

## 易引起糖尿病

芬兰和美国的研究人员通过调查分析发现,这两个国家都是消费咖啡最多的国家,其结果是,这两个国家患糖尿病的人数也最多。其中,芬兰人的咖啡消费量居世界之首,该国的糖尿病患者也是世界上最多的。其他北欧国家的咖啡消费量也大,患糖尿病的人数也多。相反,日本人的咖啡消费量在世界上是最少的,糖尿病患者也最少。

研究者分析认为,咖啡饮料中含有的咖啡因可以透过胰脏而沉淀到胎儿组织中,尤其是胎儿的肝脏、大脑,使出生后的婴儿可能患糖尿病。

此外,不论男女,饮咖啡均可增加患心脏病、高血压的危险性,还会导致成瘾现

象。

由此可见,为了优生优育与防病保健,妇女不宜长期、过量饮用咖啡。

据《生命时报》



# 周末“暴练”伤筋动骨损心肺

由于生活和工作压力大,有些平时没空锻炼身体的“都市忙人”连运动都有点“功利”心态,一到周末就进行“暴练”,殊不知这样不但健身效果不佳,反而容易出现意外的身体损伤。有专家说,“都市忙人”锻炼的目的是为了健康,他们完全可以选择没有对抗性而且节奏慢、强度不大的“慢运动”,如散步、慢跑、打台球等。

前几天,25岁的张杰被诊断为“半月板损伤”。平时懒得运动的他,周六和朋友一起打篮球,在拼抢中,张杰猛地起跳,落地时虽然感到膝盖有点不对劲,但也没太在意,可没想到周日连走路都受影响。

## “暴练”影响

### 心肺功能

“如果想恢复得好,最好还是尽早手术吧!”广东省第二中医院骨关节科副主任中医师刘文刚表示,“半月板损伤”一般是专业运动员患得多,但该院几乎每周都会遇到张杰这种平时不锻炼,一时“运动过头”而伤筋动骨的患者。

广州中医药大学附属医院大骨科主任黄枫教授指出,由于生活和工作压力大,有些平时没空锻炼身体的都市忙人连运动都有点“功利”心态,一到周末就进行“暴练”,殊不知这样不但健身效果不佳,反而容易出现意外的身体损伤。

“此外,长期‘暴练’还会造成隐性伤害。”刘文刚指出,即使是年轻人,如果经常在周末过量地“暴练”,超出了正常生理负荷,必定会加重脏器的负担,长期可令心肺功能受影响,引发心肌劳损等。

### 休息后不觉得累 说明运动量适中

黄枫表示,无论运动量多大,过后只要睡一觉就能及时恢复体能、不觉得累,说明运动量基本是适量的。可不少喜欢将锻炼集中在周末的人却经常是周一甚至周二还觉得累、浑身酸痛,这是因为运动后产生的代谢物质仍积聚在体内未能及时排出所致。他建议这类人最好从两个方面找原因:一是运动量可能过大;二是选择的

运动类型可能不合适。

有专家指出,很多人选择运动类型都是根据爱好,而不懂得和体质、体能相结合。建议体质相对弱、平时又较怕冷、多汗的人别选择强度太大、节奏太快的运动。

## 忙人锻炼身体

### 最好选择慢运动

黄枫指出,“都市忙人”锻炼的目的是为了健康,没必要选择“更快、更高、更强”的竞技运动,完全可以选择没有对抗性而且节奏慢、强度不大的“慢运动”,如散步、慢跑、打台球、练习瑜伽、打太极拳等,或是周末去放风筝、钓鱼。

许多年轻人认为‘慢运动’似乎是老年人才干的事,达不到运动效果,其实这是误解。”黄枫认为,都市忙人适当选择“慢运动”其实能“减压”,更有益于身心健康。因为这类运动一般是多人参与,在动身、动骨或是动脑的同时没什么压力,还富有娱乐性,同时又能享受到亲情和友情,令人心情舒畅,对身心都能起到较好的调节作用。

## 三个动作快速摆脱

### 办公室疲劳

“办公一族”常常一坐就是几个甚至十几个小时,这使他们经常处于疲劳状态。临床研究发现,一个人若如此,其循环系统、消化系统和运动系统等都会受到影响。长此以往,疾病就会不招自来。

那么,“办公一族”怎样才能摆脱疲劳的困扰呢?为此,专家教我们一套秘诀,常坐办公室的人,只要经常按照下面的方法进行锻炼与生活,就能及时从疲劳的状态中恢复过来。

## 螺旋扭转



双腿伸直,右腿跨过左腿,同时保持右腿伸直;上半身扭转至右手撑地,左手肘部贴近右膝盖,这时你会感到腰部的肌肉正在进行扭转式抻拉。

这个动作会帮你摆脱腰酸背痛的困扰。

建议每侧坚持10秒钟,每组动作重复3次。

## 蝴蝶伸展

坐下,两脚并在一起,双手握住脚趾,让上身慢慢往前靠,从臀部开始弯曲,用肘部下压双腿,抻拉大腿内侧肌肉。

这个动作可以充分缓解腿部酸痛,锻炼肌肉。

建议坚持8秒钟,重复两次。

## 肩部抻拉

身体呈立正姿势站好,用一只手从外、后侧抓住对侧手臂肘部,拉向被抓手臂的对侧。

这个动作可以缓解三角肌和三头肌的酸痛感,也可以改善颈部的肌肉紧张状态。

建议坚持10秒钟,重复3次。

据《扬子晚报》

## 少食多餐

### 对控制胃口没啥帮助

不少人相信“少吃多餐”有助减轻体重。不过,美国一项最新研究结果显示,若想控制胃口,还是保持“一日三餐”的习惯为好。

珀杜大学的研究人员随机找来27名男子,均是超重或肥胖人士。研究人员让这些人分别吃高蛋白质减肥餐和普通减肥餐,为期12周。到第七周时,研究人员让他们改变进食频率。

受试者先是每日进食三次,每次进食间隔5小时。持续3天后,改成每日进食6次,中间间隔2小时。再持续3天后,重新恢复前一种进食频率。如此循环,直到实验结束。

研究人员介绍,高蛋白质减肥餐和普通减肥餐所含热量相同,比正常男性日常维持体重所需热量少750卡路里。不同的是,吃高蛋白质减肥餐者,每日摄取热量的25%来自蛋白质;吃普通减肥餐的人士,每日摄取的热量只有14%由蛋白质提供。

另外,对吃普通减肥餐的男士来说,进食频率的变化没有对他们的胃口产生明显影响。不过,那些吃高蛋白质减肥餐的人说,每天吃3顿时,他们晚上不容易感觉饿。

“媒体上有不少关于饮食频率的错误报道。”研究人员希瑟·莱迪说,不少人认为少吃多餐有益保持身材,但实际上“这种方法对控制胃口没有多大作用”。

(据新华网)

## 金山安全播报↓

### 金山发布电脑隐私保护器

近年来,网民隐私数据的安全问题日益迫切,为更好的保护网民的数据安全,国内知名互联网安全厂商金山安全推出了金山隐私保护器。

与此前同类产品不同,金山隐私保护器以文件保护为核心,除了QQ、MSN聊天记录,电脑中“我的文档”中默认为隐私的文件外,用户还可以把重要的文件和文件夹都设置为隐私文件,只要电脑中有软件(包括木马和病毒以及一些第三方软件)读取这些隐私文件的行为,金山隐私保护器就会提示用户。

另外,针对网络隐私极强的个性化需求,金山隐私保护器可由用户自定义隐私文件,自行选择需要保护的文件。

作为一款隐私保护软件,自身的行为是否侵犯了用户隐私,是用户担心的问题之一。对此,金山表示,金山隐私保护器监控第三方程序对隐私文件的访问,本身并不会访问用户的隐私文件,并且由于使用了微软官方提供的驱动级接口,不会对系统速度造成任何影响,也不会引发兼容性问题。