

# 这里总有你需要的健康资讯

**A 新知 B 提醒**

**C 数字 D 关注**

## A “啤酒肚”不是啤酒惹的祸

英国和捷克的研究人员对近2000名捷克的饮酒习惯与身体肥胖状况进行了随机抽样调查,发现啤酒肚与喝啤酒多少并没有多大关系。一杯啤酒的热量仅为150卡路里,脂肪也只有0.3克,而啤酒肚与男性的遗传基因有关,随着年龄增长,男性深度睡眠阶段随之减少,由于睡眠质量差,荷尔蒙的分泌也会减少,荷尔蒙的缺乏会使体内脂肪组织增加并聚集于腹部。

## 手指长短显示性格

中国人喜欢看手相,而手指的长短也暗藏玄机。最近英国有一项研究指出,手指的长度与个性有关,如果无名指明显比食指长,男孩容易激动、暴躁、野蛮、好斗与不善言辞等特性;相反的,如果无名指明显比食指短,男孩容易有敏感神经质和谦虚等特性。

## 巧克力“黑伟哥”

最近尼日利亚科学家发现,巧克力也能提高人的性欲,它甚至比壮阳药物“伟哥”更具功效。相关科学说,人们在考虑服用这种蓝色药丸之前,应该首先试试可可粉。英国一贸易联盟在进行研究和分析后也得出类似的结论。

## 婴儿吮手指不得牙发育

委内瑞拉全国矫正牙齿中心主任埃内斯托·曼杜卡近日说,研究显示,3岁以内的婴幼儿使用安抚奶嘴或有吮吸手指的习惯不会造成上颌骨和牙齿发生变化。但这位牙齿矫正专家提醒说,到了3岁以后,上颌骨的发育如果长期遇到手指或奶嘴等障碍,就有可能发生畸形。

画说健康



美编 唐剑 绘图

## B 多喝果汁降低患痴呆几率

每周至少喝3次水果汁或是蔬菜汁可以将患痴呆的几率降低76%。这是美国纳什维尔市范德比尔特大学的研究人员在将对将近2000名志愿者进行了长达10年的跟踪研究后发现的,研究人员称红色和黄色果蔬的汁液尤其富含抗氧化成分。

## 吃能解愁

近年来,营养价值低和不均衡的膳食导致了诸如抑郁症、精神分裂症、多动症等心理疾病的增加。英国健康专家日前发现,食物对情绪和行为的影响已经多次被证明是存在的。碳水化合物和一些食物成分,如叶酸、omega-3脂肪酸、硒和色氨酸等,被认为可以缓解抑郁症。

## 多晒太阳精力不衰退

比利时列日大学近日发表的一项研究结果表明,让房间里多些阳光,不仅能使人打起精神,还能让思维敏捷,避免精神萎靡的状态。研究人员让100多位受访者在强烈的阳光中照射21分钟,随后,要求这些人完成一份调查问卷。结果显示,接受阳光照射后,受访者的思维更为活跃。

## C 81种

美国佛罗里达大学科学家最新公布的一项研究结果显示,在香烟的烟雾里,有81种致癌物质。

## 20包

英国卡迪夫大学研究人员分析了英国国家统计局的数据后发现,失业半年以上的危害相当于一支烟抽20包烟。

## 31.67%

国家体育总局9月18日在京公布的第二次国民体质监测公报显示,2005年,小学生视力不良率为31.67%。

## 15%:15%:70%

中国符合世界卫生组织关于健康定义的人群只占总人口数的15%,有15%的人处在疾病状态中,剩下70%的人处在亚健康状态。

## 50%

中国医师协会最近一次《医患关系调研报告》显示,一半以上的医务人员不愿让自己的子女报考医学院校。

## D 微创手术抢了传统手术的“饭碗”

微创手术是科技的进步,运用腹腔镜进行胆囊结石手术,只需要在患者身体上打二至三个小洞,然后将腹腔镜深入到患者病变部位,就能清晰地发现病变部位的各种病灶,并能用腹腔镜上的手术刀干净地切掉病灶部位,彻底治疗疾病。如果运用传统手术,不仅要在患者腹部上开一个较长的刀口,使患者手术中输血量较大,而且医生发现病灶也只能靠肉眼摸,不能彻底清除病灶,给患者带来的痛苦也较大。

## 宫、腹腔镜手术有以下优点:

1. 手术创伤小,术后疼痛轻,一般病人术后不再需要止痛药物;
2. 术后恢复快。手术次日即可食半流质食物,并能下床活动,术后一般3天就可出院,一周后恢复正常生活、工作;
3. 腹部不留明显疤痕,特别适合于女性美容需要;
4. 费用与传统手术比较,并无大幅度提高,有些手术甚至降低了费用;
5. 术后无粘连等不良并发症。

## 微创宫、腹腔镜手术适应症:

- 妇科:子宫肌瘤、卵巢囊肿、不孕不育、宫外孕、
- 外科:胆囊结石、阑尾手术、肝肾囊肿等。

本版稿件 本报综合报道

好消息

## 做父亲有益大脑

做个好父亲可以暂时增强大脑功能,至少对猴子来说是如此。美国科学家新近发现,雄猴在抚养幼仔时,大脑奖赏系统会在特定时期如做父亲

时进行调整,使雄猴在抚养后代的过程中获得愉快感,促使它们去当负责任的父亲。

点评:婚姻让男人成熟,婚姻的果实则让男人更健康。

## 夫妻吵吵闹闹更幸福

近日,有专家从心理学的角度分析,适当的争论可以增进夫妻感情。在家庭心理治疗中,心理医生经常会鼓励夫妻争

论,让夫妻把积压在心中的不良情绪发泄出来,同时体现出家庭权利的平等。

点评:大吵伤身,小吵怡情。

坏消息

## 苗条女性更易“抑郁”

日前,国外有报道称“超重女性易患抑郁症”。而中国心理学会会员成熙博士对此予以否认。他说,其实在临床上患抑郁症的女

性绝大多数是苗条者,因为瘦人体内分泌的“快乐”激素比偏重的人要少。

点评:那句老话怎么说来着,心宽体胖。

## 雪莲偏方原是乳酸菌

把一种叫做“雪莲”的东西用牛奶浸泡,然后再喝掉牛奶,据说能治百病。虽然只是传言,但这个偏方一时间流行在西安的大街小巷。据华商

报记者调查后,终于弄清“雪莲”的真面目——其实只是一种乳酸菌。

点评:不是骗子手段太高明,只是我们太容易上当。

## 日冻刀鱼可致败血症

继今年6月深圳检验检疫局在从日本输华鱼肉肠中检出山梨酸含量超标后,山东检验检疫部门发现日本进口的冻刀鱼带有单

增李斯特菌,能引起人畜败血症。

点评:美食家要注意了,少吃点餐馆特意标注的“日本进口”的鱼吧。

**云南仁爱医院**  
YUNNAN RENAI HOSPITAL  
以仁爱之心 · 做微创权威

以微创技术  
开启绿色健康之门……



# 独家引进: “无创自凝刀”

### 祛除肌瘤·保全子宫——不开刀、不损伤子宫、即治即走!

9月1日—9月30日,关爱女性真情回报:

**2个免费:** A、免费检查:白带常规 黑白B超 宫颈刮片  
B、免费制定专家治疗方案

**优惠: 治疗费全面下调 15%**

- ① 靶点治疗——B超能清晰地监视并准确地引导自凝刀介入到肌瘤部位。
- ② 微创介入——利用自然腔道进入,不损伤女性生殖器官的结构,不影响夫妻生活。
- ③ 不必开刀——治疗时间短,不开刀,无疤痕,不用麻醉,无须住院,不影响工作。
- ④ 保全子宫——保留女性完整的生育器官和生育能力,维持女性正常周期性内分泌变化和健康的心理。

**自凝刀适应范围:** 子宫肌瘤 子宫肌腺瘤 功血 子宫内息肉 宫颈糜烂 宫颈囊肿 宫颈息肉 巴氏腺囊肿 阴道壁囊肿 卵巢囊肿

电话: 0871-5116111 地址: 昆明市龙泉路62号 公交线路: 可乘9.10.55.59.74.84.92.96路小菜园仁爱医院即到 网址: www.ynrenai.com

## 三大微创专家联手 祛除子宫肌瘤、保全子宫



佟宁波 执业医师

推广月期间,云南仁爱医院特别邀请到国内首批掌握“自凝刀”技术的专家之一,我国著名妇科专家佟宁波主任到院亲自指导应用自凝刀技术。佟主任是中国首批从事自凝刀研究应用的专家之一,曾被近百名知名医院邀请作自凝刀培训、手术操作演示等工作。全国20多个省、市,近百家医院里有她的学生。她丰富的临床经验,精湛熟练的手术技巧,使得她在近万例手术中从未事故,备受同行的赞许和患者的推崇。佟主任此行昆明,其最大目的就是先将先进的自凝刀技术带入云南,让患者在亲身体验微创治疗技术的同时,全面了解医学界最新技术“自凝刀”独特的魅力。



吕红 执业医师

从事妇科临床工作20多年,实践经验丰富,技术操作精湛。擅长女性泌尿生殖系统疾病以及宫颈疾病、妇科肿瘤的治疗,方法独到、经验丰富、多次受邀参加学术研讨。



邹淑琴 执业医师

从事妇产科临床工作三十余年,临床经验丰富,对子宫肌瘤等妇科肿瘤可行“宫、腹腔镜联合术”;产科可行无痛人流术、美容式剖宫产术、无痛引产术、超导可视无痛人流术等。

滇卫医字[2006]07-011第21号