

■ 有此说法

女人曲线美 孩子更聪明

婀娜的曲线让人赏心悦目。美国科学家的一项最新研究发现,丰臀细腰的女性比“苹果形”或上下一样粗的女性更聪明,就连她们生的孩子也更聪明。这项研究发表在最新一期的美国《进化与人类行为》杂志上。

美国匹兹堡大学和加州大学的科学家分析了1.6万名女性的身材数据,并对她们进行了认知测试。结果发现,腰围与臀围比例在0.6到0.7之间的女性在认知测试中的得分较高,她们的孩子在认知测试中得分也较高。

研究人员分析,臀部和大腿脂肪较多意味着欧米伽3脂肪酸水平较高,而这种脂肪酸在怀孕期间对婴儿大脑的发育起着至关重要的作用。腰部积聚的脂肪可能使欧米伽6脂肪酸的水平上升,但这种脂肪酸不适合婴儿脑部的生长发育。(文更)



■ 健康提醒

冬季别让不良习惯伤了眼

天气寒冷,有几种常见的不良习惯可能会伤害你的眼睛,在此提醒大家注意。

流泪时擦拭不当

应向上并偏向鼻侧轻轻擦

眼睛受到冷空气刺激后,可反射性引起眼泪分泌增多,这种迎风流泪的现象很常见。但相当一部分人的流泪症状会越来越严重,这是因为擦眼泪的方法不正确造成的。如果流泪时习惯用力往下擦,会导致下眼睑和泪小点外翻,而泪小点外翻是流泪的常见原因之一,尤其多见于老年人。

建议:流泪时,最好用手绢或纸巾向上并偏向鼻侧轻轻擦拭眼泪。风沙天气外出时应戴防风眼镜,以防眼睛受到冷空气刺激或异物落入眼内。

外出少导致用眼过度 用湿毛巾热敷双眼

天气寒冷,很多人宁可选择长时间在室内看电视、玩电子游戏或看书。过度用眼难免导致视觉疲劳而出现眼部的疾病或不适症状,例如眼睛干涩、视物朦胧、眼睛酸胀等



视觉疲劳症状,或导致干眼症、近视以及青光眼急性发作等。

建议:持续用眼近1个小时时,就需要看远处10分钟左右。适当补充富含维生素A的食物,如牛奶、鸡蛋、胡萝卜、橘子、红枣等。出现眼睛干涩、发红等视觉疲劳症状时,可用湿毛巾热敷双眼。

长时间欣赏雪景 戴防紫外线眼镜

很多人喜欢观雪景、登雪山、打雪仗,但如果没有戴墨镜的习惯,有时会引起雪盲。

建议:长时间欣赏雪景应戴上墨镜。墨镜一定要选择外包装标有100%防紫外线、UV400或防紫外线字样的。如果已出现雪盲症,应将患者移至黑暗处,或以眼罩蒙住眼睛,并用湿毛巾冷敷,但不要用手揉眼。在紧急情况下,可用新鲜母乳或鲜牛奶滴眼,每次5滴~6滴,每隔3分钟~5分钟滴一次。

(陶海)

■ 宝宝健康

儿童别吃太多粗粮

从营养成分上看,粗粮蛋白质含量相对偏少,淀粉、纤维素、矿物质以及B族维生素含量丰富。如果日常膳食搭配些粗粮,可以弥补细粮中纤维素含量少,以及细粮加工过程中矿物质和维生素丢失的不足,起到营养互补的作用。这对于肥胖、糖尿病、心脑血管等疾病的预防大有益处。因此,多吃些粗粮对于需要控制营养摄入的“三高”人群而言,确实是件好事。但对于正在成长发育期的儿童来说,就要另当别论了。

粗粮的不足源于它的粗糙、不易消化、口感差。同样质量的细粮与粗粮相比,肯定是细

粮的总体营养价值高些。此外,吃粗粮过多,会降低蛋白质的摄入,其中的大量纤维素也会影响矿物质和微量元素的吸收,这些对于儿童来说都是不利的。

当然,也不是说孩子吃粗粮就不行,关键是不能多吃,否则可能导致营养不良。那么这个比例是多少呢?根据一些临床观察,每天摄入的粗粮总量不要超过当日主食总量的1/4就可以了。

需要提醒的是,现在很多孩子存在便秘、肥胖问题,这种情况下也需要适当多吃些粗粮,以利于排便和控制体重。(孙延春)

怎样治疗牛皮癣

牛皮癣患者的精神压力很大,怎样治疗才能让患者解除痛苦呢?

牛皮癣共分四种类型:寻常型、关节病型、红皮病型及脓疱型。临床表现为损害皮肤成银白色鳞屑的红色丘疹,头部骶尾部及四肢侧身易发生。

治疗要分类治疗,不能滥用激素和药物,应清除毒素滋润肌肤,提高自身免疫力,合理用药、规范治疗是完全可以控制或减少复发的。

垂询电话:3976644 3322774

2008年《鹤壁日报》《淇滨晚报》正在征订中!



鹤壁人看咱自己的报纸

《鹤壁日报》全年定价:190元
《淇滨晚报》全年定价:88元

征订热线:3319180
邮政局淇滨收投分局:3339882
邮政局山城收投分局:2622583

邮政局鹿楼收投分局:3973151
邮政局中山收投分局:2312635
邮政局鹤山收投分局:2812404