

# 别过分迷恋“汗蒸”

□ 记者 吴彬 实习生 张静静 通讯员 卢俊喆

近日,随着大大小小的汗蒸馆如雨春笋般涌现在我市的大街小巷,“请人吃饭不如请人蒸汗”这句话也悄然流行。那么,花几元钱就能享受的汗蒸,真的能治病、美容又保健吗?

24日下午,记者来到西工区凯旋路一家汗蒸馆,门口竖着“办卡5元/次”的牌子,内设更衣室、休息室和汗蒸室。在店员的引导下,记者透过一个小玻璃窗,看到汗蒸室内空间较小,约为5平方米,客人身着夏季睡衣,在内看书、打牌或仰卧休息。密封的汗蒸室内,四周是木板条及玻璃,店员介绍,玻璃和木板后面就是“纳米远红外线负离子”设备,在里面不会感到憋闷,有时可同时容纳10人到12人。通过每次40分钟的汗蒸,可以美容、减肥、排毒,还能治疗肩周炎、腰背疼痛等疾患。

这时,一名满身是汗的30多岁女子推门出来,坐在汗蒸室外的沙发上,一边擦汗一边喝水,她说出汗很畅快,但有时候会感到“心慌”。该处并未洗浴设备,一名女子用毛巾擦干汗,到更衣室换了厚衣服,就出门离开了。



洛阳脑病医院脑瘫科协办 电话:63970002

市中心医院美容科主任薛占平说,据他了解,所谓的“纳米”和“负离子”技术,在目前的实际应用上还有很大的难度,而远红外线应用于保健和美容,的确对人体有一定益处:它能通过辐射热,让人体由内而外发汗、分泌皮脂,在皮肤上形成滋润的保护膜,因

此对护肤有一定好处。但排汗时,人体减水不减脂,要想从根本上减肥,还得少吃多运动。人体发汗过程中排出体内一些废物,可以解释为“排毒”,且此时毛孔打开,人体代谢增强,如果身体消耗较大就可能出现心慌、胸闷等情况。发热、发汗有利于全身血液

循环,的确对人体起到一定的保健作用。但是它的益处不能立竿见影,且更多的是防患于未然,或者说对一些疾病的消褪有帮助,如果说能起到“治疗作用”就有些夸张了。

但是,薛大夫说,远红外线是一种定向波,轨迹就像手电筒打出的光线,它不会像灯泡那样四处发散照射,而且通常在不超过30厘米的范围内有效。因此,如果在一个四五平方米的小房间内,要想保证远红外线的理疗效果,必须在屋内所有平面都安满功率很大的设备,除了设备本身的费用,电费也很高,这在成本上是相当昂贵的。如果花几元钱就能蒸40分钟,老板显然“赚不到钱”。

而且,在过小的空间内,男女老少都在排汗,身体释放出的废气、废物较多,空气是浑浊、湿润的,这种环境非常有利于细菌和病毒的传播,再加上只要付钱,各种人都能进入汗蒸屋,容易出现疾病的传染,如感冒传染等情况。因此,医生提醒,选择汗蒸馆要注意环境卫生,对“汗蒸”的作用,也不要过分迷信。

# 小姚明到底可以长多高?

□ 记者 崔宏远 通讯员 牛牧青

叶莉怀孕的消息被证实,许多好事的网友就立刻在留言中猜测他们所生儿女的身高,会不会也是小巨人?网友们根据身高计算公式预测了他们下一代的身高,如果叶莉生的是儿子,身高将达到2.246米;如果是女儿,则为1.992米。当然,这一说法的科学性尚待证实。其实,“小姚明”未必会如同父母一样“鹤立鸡群”,除了遗传因素之外,孩子的身高还会受到许多方面的影响。

## 遗传因素决定身高的80%

河科大一附院儿童保健中心主任薛鲜苗介绍,人的高矮主要取决于两个方面,人身高的80%由遗传因素所决定,这就是说父母的身高对下一代的生长的确起着重要作用。决定身高的另外20%的因素则包括营养、运动、睡眠、生活的环境等。目前,有不少用于预测下一代成年身高的公式,如在医学上常用的:儿子成年身高=(父亲身高+母亲身高)/2+6.5cm,女儿成年身高=

(父亲身高+母亲身高)/2-6.5cm。但无论多精确的公式计算都只能预测儿女身高的增长趋势,并非绝对。因为在实际生活中,各人的情况差别很大,身高差别也很大。例如,姚明的父亲2.08米,母亲1.88米,根据这个公式,姚明的身高应该是2.05米,但姚明的身高比这个结果高出22厘米。中国男篮中锋穆铁柱身高2.28米,妻子1.70米,但他们的儿子身高只有1.80米,女儿的身高1.73米。生活中也有父母都不高,儿女却高出父母一头的情况,这也说明遗传并不是决定人身高的唯一因素。在生活中,睡眠差、肥胖、偏食等均影响身体增长,心情长期受压抑也可影响长高。

## 后天弥补也可长高

如果没有姚爸爸和叶妈妈的遗传优势,创造后天的条件普通孩子也可以长高。薛鲜苗说,如果真的想长高,可以试试以下两种安全的方法。

首先是营养运动增高。在儿



童3岁前的生长发育过程中,营养物质的摄取对孩子身高影响很大。首先是蛋白质很重要,鱼、虾、瘦肉、禽蛋、豆制品等都富含优质蛋白质,每天一杯乳制品是增高的秘诀。锌是身高增长的关键因素,多摄入相关食物,可预防因锌缺乏而造成的身材矮小。

易吸收的含锌类食物是动物性食物,如猪肉、牛肉、羊肉、动物肝脏等。运动也是刺激长高的有效方法,青少年应该多参加轻巧的运动,例如跳绳、吊单杠、游泳和各种球类运动。一次运动不要少于30分钟,一周不应少于3次。另外,儿童的睡眠状况也很关键。生长激素的分泌高峰是在熟睡时,夜间生长激素的分泌是白天的3倍。如果由于上网等原因经常早睡,孩子生长激素的分泌就会受影响,一两年后,身高将明显低于早睡的孩子。

还有就是医学增高法。目前,国际公认的生长激素是有效且副作用小的促进儿童生长的药物。对家族性身材矮小、特发性矮小等,通过生长激素的治疗也可以提高最终身高。治疗前需做的检查项目包括体格检查、骨龄测定和必要的内分泌功能检测。个别患儿还需进行遗传学分析和性成熟分析、影像学(B超、CT/MRI)检查,以明确导致矮身材的原因。

## 水插鲜花易腐烂 盆栽植物土发霉

当人们在钢筋水泥的城市里呆得时间长了,就会无比向往花草丛生的大自然。于是,很多人都会去花卉市场买一些花草,把绿色搬回家。但近日美国“网络医学博士”的一篇报道却提醒大家,当心绿色植物中的霉菌影响健康。

家里养的植物不外乎两种,一种是水插鲜花,另一种是盆栽花草。就鲜花而言,中国农业大学农学院副教授游捷指出,

被切过的鲜花由于离开了母株和原环境,再加上室温较高,根枝长时间泡在水中,很容易滋生厌氧细菌,切口慢慢会变得黏稠和腐烂,腐烂后的根枝上细菌不断增多,再扩散到水中,使整瓶水都受到污染,故而会发出臭味,特别是康乃馨、非洲菊、绿萝等。这些花干后,腐烂的根枝若不及时剪掉,就容易衍生霉菌,从而污染室内环境和损害人体健康。研究证

明,霉菌是引发呼吸系统疾病,如过敏、哮喘的祸根之一。

游捷建议,鲜花买回来后,最好每天换次水,或用保鲜液。如果发现鲜花的根枝部位有黏稠感或开始腐烂,最好将其剪除,露出新茬再插在瓶里。如果花谢了,最好不要再放在屋里。此外,花瓶最好是阔口的,水的面积与空气接触的面积越大,越有利于延长花的寿命。另外,金属花瓶容易释放化学

毒素。

盆栽植物是最容易滋生霉菌的地方,除了湿漉漉的土和花盆,一些辅助肥料,如木屑、淘米水、鸡蛋壳等,也很容易使土壤发霉。“这些肥料不宜用太多,同时,要经常给植物松土。”游捷说,特别是像大花蕙兰这样的植物,常常是看着上面的花是好的,下面的根其实已经烂了。(王蓉蓉)

## 今日门诊

洛阳脑病医院 特约  
电话:15838833838

## 被子晒完 当天别急着盖

□ 记者 崔宏远  
通讯员 卢俊喆

近几日难得的好天气让很多市民纷纷将被子拿到室外晒太阳。市中心医院呼吸内科主任郑友光提醒说,晒被子能杀死一些有害菌,但晒好的被子当天不要急着盖。

“许多人都知道晒被子的好处,但是不知道晒被子也有学问。”郑友光介绍说,前几天接诊的一位患者就因为对被子表面的细纤维尘过敏引发了哮喘。25日,家住西工区的常女士把家里的被褥全都晒了一遍,整整晒了大半天。然而第二天,常女士就开始咳嗽、打喷嚏,到医院一检查,被诊断为过敏引发的哮喘,而过敏源很可能就是被子表面的细纤维尘。

郑友光表示,晒过的被子里的棉纤维会膨胀,许多微细纤维会附在被罩表面,晚上盖被子时很容易将其吸入呼吸道,特别是对过敏体质和患有哮喘的市民来说,易诱发哮喘和过敏性鼻炎等疾病。

郑友光提醒市民,阳光充足的条件下,被子通常晒4个小时左右就足够了,晒完后要将被子表面多掸掸,以去掉浮尘。此外,晒过的被子,最好隔上一两天再盖。

## 用电吹风时 闭上眼

冬季也许是眼睛最难受的季节,美国《巴尔的摩太阳报》近日刊文指出,让眼睛远离各种人工风,如电吹风、空调、汽车暖气等吹的风,可以帮眼睛安然过冬。

该睡觉时头发还没干,要出门了头发还在滴水,这时一个暖烘烘的电吹风就成了好帮手。但许多人吹头发时通常都不会闭眼,一不留神就让帮手成了“帮凶”。“冬天室内空气十分干燥,电吹风的热风让眼周空气急速流动,更容易带走眼膜表面的水分。另一方面,热气也加速了水分的蒸发,让眼睛干上加干。”卫生部北京医院眼科主任医师夏群这样说。另外,开车时最好把空调的风口调向脚部吹。另外,平时还要远离家用暖气片、电暖炉等取暖设备。

夏群还强调,平时可以有意识地多眨眼,相当于给眼睛保湿按摩,上班族或司机尤其应该如此。

美国保健专家则提醒,眼睛保健还与食物有关。首先,要多喝水。其次,多摄入含欧米伽-3脂肪酸的食物,如鱼、亚麻子、坚果和大豆等。最后,不抽烟或远离烟民,因为一手烟或二手烟都会严重刺激眼睛。

(陈炯)

# 绿植也是霉菌天堂