

## 人体探秘

# 生活细节偷走你的健康

### 过量使用香水

女人爱香水,但香气过浓也会致病。尤其是加入了人工芳香的香水,虽然模拟的是自然花香,但由于多采用化学香精物质,其香味分子的浓度会大大超过天然花香的浓度,而且一些难以预料的化学反应很可能会对人的呼吸道、皮肤及中枢神经产生不良作用。因此,有人闻了过浓的香气后,会出现头晕、恶心等诸多症状。

### 长期使用药物牙膏

药物牙膏对某些细菌有一定的抑制作用。但是,长期使用同一种药物牙膏会使口腔中的细菌慢慢适应,产生耐药性,这种药物牙膏就起不到应有的作用了。因此,应定期更换牙膏。

### 闭门关窗阻隔灰尘

不少人认为,城市中的空气质量差,灰尘多,因此,他们将房间门窗紧闭,以为这样可以保持室内的空气新鲜。事实上,这样做是得不偿失的。空气犹如水,停则变质。人们在室内不断地呼出二氧化碳,吸入氧气,空气中的氧含量就会越来越少。此外,阳光对细菌有杀灭作用,常开窗透气,可以将室内空气中的细菌数量控制在最低水平。

### 食用植物油过多

人们都知道多吃动物脂肪对身体有害。实际上,多吃植物油对身体有害,尤其是妇女多吃植物油害处更大。喜欢吃



油炸食物的女性,一般容易发胖,而且容易患乳腺癌和结肠癌。

### 常用抗生素

抗生素在杀死致病菌的同时,也会杀死人体内对健康有益的细菌,尤其消化道和泌尿系统的正常菌群会受到破坏,造成胃肠道内菌群失调。建议人们在服用抗生素期间,每天喝一杯酸奶。酸奶中所含的双歧杆菌是胃肠道中原有的非致病菌,可减轻抗生素的副作用,促进食物消化。

### 爱穿尖头鞋

外表看起来性感、漂亮、时尚的尖头鞋,不仅会让你的纤纤玉足长出鸡眼,还有可能把你送上手术台做矫正手术!由于尖头鞋有延伸腿部比例的视觉效果,不

少爱美的都市女性对其趋之若鹜。但骨科医生指出,长期穿尖头鞋会使脚上长出鸡眼,甚至导致足部畸形,23岁以下的女性更要慎穿。

### 用抹布擦桌子

实验证明,全新的抹布在家庭中使用一周后,滋生在其上的细菌之多会让人大吃一惊,餐馆、大排档、地摊上的抹布卫生情况会更差。因此,用抹布擦桌子前应当先将其洗净,每隔三四天,就应用沸水煮抹布进行消毒。

### 运动强度过大

运动过程中,人体需要更多的能量,氧的摄入量和消耗量均增加,进而导致体内自由基成倍增多,身体不得不消耗大量的抗

氧化物质维生素E来修复多出来的自由基。因此,运动后最好服用适量的维生素E补充剂。另外,维生素E还有减轻肌肉酸痛、预防器官老化、防治慢性病的作用。

### 用酒和盐消毒碗筷

有人喜欢用白酒来擦拭碗筷,以为这样可以达到消毒的目的,其实不然。医学上用于消毒的酒精浓度为75%,而一般白酒的酒精含量在65%以下。因此,使用白酒擦拭餐具达不到消毒目的。还有些人用盐来消毒食物,认为盐能杀死细菌,将一些稍微变质的食物加盐煮后再食用,结果导致了食物中毒,这是没能区分抑菌与灭菌概念所致。

(沁芳)

## 动物世界

# 世界首只电子猫

据《每日邮报》报道,一名英国医生将骨内义肢技术应用在一只因事故失去后腿的黑猫身上,使它成了世界上第一只拥有机械仿生后腿的“电子猫”。

半人半机械的超级“电子人”是科幻片中经常出现的形象,如今这项前沿科技在一只可爱的黑猫身上成为现实。在9个月前的一场事故中,这只名叫奥斯卡的小猫失去了两只后腿膝盖以下的部分,神经整形外科医生诺尔·菲茨帕特里克决定为它安装一对机械猫爪。

菲茨帕特里克医生利用英国伦敦大学开发的骨内义肢技术,把钛等金属材料制成的义肢放入奥斯卡的后腿皮肤内与它的断肢处骨骼相连,另一端留在皮肤外以便安装机械猫爪,猫爪可在一定范围内活动,让奥斯卡能够像其他猫一样走路、跑跳甚至攀爬到高处。

奥斯卡成了世界上第一只被植入机械后腿的“电子猫”,当然,由于人造猫爪目前还不适用于户外运动,奥斯卡将不得不变成一只彻底的“宅猫”。

(新华)



## 副刊

投稿:gyz0111@yahoo.com.cn  
电话:65233688

**洛阳网**  
**WWW.LYD.COM.CN**  
——洛阳人的网上家园  
点击生活 服务无限

地址: 洛阳新区开元大道报业大厦22层 广告热线: 0379-65233618