

## 医学前沿

### 滴酒不沾者 寿命较短

美国最新一期《酒精中毒临床与实验研究》月刊刊登的一篇文章指出：尽管科学家还没有搞清楚其中缘由，但不喝酒会令死亡率增高。该文章竟然还说，滴酒不沾的人要比酗酒的人早死。

研究显示，适当饮酒，如每天饮酒2~3杯的人死亡率最低。适当饮酒(特别是饮用红酒)不仅有利于心脏及血液流通，还有助于开展人际交往。

但为什么滴酒不沾的人反倒活得短呢？鉴于饮酒开销较大，不喝酒的人通常都是社会中较低阶层的人。而社会地位低的人通常生活压力较大——工作和家庭的琐事会令他们失去小酌一杯的心情，而长期处于压力当中也可引发各种身心疾病。

尽管酗酒的人患硬化症以及各种癌症的风险更高，但比起从不饮酒的人来说，死亡率还是低一些。其中一个重要的原因就是，饮酒有助于人际交往，而人际交往又是保持身心健康的关键因素。(《深圳特区报》)

### 睡前吃把核桃 帮你睡好觉

你是不是常常有晚上翻来覆去难以入眠的苦惱？美国的一项最新研究指出，吃一把核桃能帮你睡好觉。

据英国《每日邮报》近日报道，失眠已经成为当今社会最严重的健康挑战之一。美国德克萨斯州立大学健康科学中心学院一项新的研究表明，核桃含相当多的褪黑激素，能够帮助你入眠。褪黑激素是一种调节人体睡眠节律的激素。白天，人脑会分泌少量这种物质，而到了晚上则会分泌很多，夜间褪黑激素的增加是良好睡眠的重要保障。可随着年龄增长，许多人夜间分泌褪黑激素的能力衰弱了。

需要注意的是，核桃含脂肪较多，如果睡前吃太多，反而会影响睡眠，最好只吃一把核桃或者喝一碗用核桃粉和黑芝麻粉调成的糊。

(人民网)

### 镁缺乏 会加速细胞老化

美国研究人员认为，镁缺乏会加速人体细胞老化，长期镁缺乏还可能增加老年病的风险。

镁对人体内很多生物化学反应发挥着至关重要的作用。它有助于维持正常的肌肉和神经功能，保持心跳平稳，维持骨骼强健。富含镁的食物有菠菜之类的绿色蔬菜、豆类、坚果和粗粮等。

研究表明，在美国，多数人由于饮食中镁含量不足而使体内镁缺乏，这种状况增加了他们患心血管疾病、高血压、糖尿病、骨质疏松症和某些癌症的潜在风险。

研究发现，当人体纤维原细胞在中度镁缺乏状况下生存并正常分裂时，它们比那些在镁正常状况下生长的细胞老化得更快。(无忧睡眠网)

# 这些病重男轻女

□记者 朱娜 见习记者 马文双 通讯员 路书斋 王小燕

在我们的印象中，男人是钢，男人是铁。相对女人来说，男人承受着更大的工作压力、生活压力，同时他们也有抽烟、喝酒、熬夜等不良生活习惯。正是这些原因，让某些疾病更偏爱他们。

## 1 坏习惯让肝病找上门

肝病常常让人措手不及。据市中心医院感染科主任张国强介绍，临床上观察，肝病患者中男性要多于女性。很多男性肝病患者往往在不知不觉的情况下得了肝病，这与男性的生活习惯有很大关系。

乙肝有3种传播途径，血液传播、母婴传播、性接触传播。从乙肝病毒携带者比例来说，男女比例是对等的。乙肝病毒携带者的肝脏并无实质性损伤，但是后期生活中，男性携带者更易发病。男性相对于女性来说性格更加外向，参加社会活动也较多，外出就餐的机会也多，加之工作强度大、精神压力大等，都是增加肝脏患病率和感染率的原因。另外，大部分男性喝酒，而酒精对肝功能

损害非常大。

甲肝、戊肝则是通过饮食传播。男性对卫生的重视程度低于女性，并且外出就餐的次数多。他们长期食用生菜、凉菜等，使得感染疾病的机会大大提高。也有一种观点认为，女性身体免疫力能相对比较稳定，调整机体的能力也更强。

疾病通常是可以预防的，但是很多男性患者对疾病不够重视。同样是乙肝病毒携带者或肝病患者，女性通常能够遵从医嘱，按时复查。而男性常常不当回事，不定期监测病情，不按时服药，还经常喝酒。

## 2 烟酒不离招来胃溃疡

胃溃疡是消化系统常见病，男性的患病率要高于女性。原因多与男性的生活习惯、饮食习惯相关，多数男性都有抽烟喝酒的习惯，而烟酒会刺激胃黏膜，进而引起胃溃疡等疾病。

市中心医院消化内科副主任赵建平介绍，胃病与心理压力密切相关。男性的应急状态比女性要差很多，当他们遭遇不开心的事或精神上的重创时，往往精神状态会很差。这种状态下他们面对生活压力及工作压力时，会觉得更加沉重，这时常常会患上消

化不良、胃溃疡等胃部疾病。如果男性能够养成良好的生活习惯，注意饮食规律，学会缓解压力，患病概率会大大降低。

赵建平提醒，胃溃疡一般多发于40岁以上的中老年人，通常症状为饭后1~2小时内，胃部出现反酸、疼痛、烧心等症状。胃溃疡有5%的癌变率，要早发现早治疗。如果确定患有胃溃疡，尽量每半年做一次胃镜检查，确保5年内无复发，才能降低癌变概率，不要因为做胃镜痛苦，而耽误了病情。如果对胃镜实在感到恐惧，也可以选择无痛胃镜。

## 3 肺癌偏爱男性

肺癌目前已成为发病率较高的肿瘤之一，并且发病率有不断攀升之势。

市中心医院呼吸内科主任郑有光介绍，因为男性有抽烟的习惯，所以更易患肺癌、慢性支气管炎等呼吸疾病。在肺癌患病原因上，生理上的因素相对次要，外在因素起关键作用，抽烟就是其一。香烟中的有害物质，会刺激肺黏膜，吸烟频率过高往往会造

成肺黏膜损伤。

有人会问，为什么女性也会患肺癌？郑有光说，肺癌主要分为鳞癌、腺癌、小细胞癌。女性患者所患肺癌一般属于腺癌，在腺癌患病比率上，男女相差不多。鳞癌患者中更多的是男性，抽烟、饮酒等行为使得男性鳞癌患病概率增大。如果男性选择戒烟，患病概率会明显降低。

## 4 喝酒吃肉多易得肾结石

肾结石的发病原因与饮食、感染、生活习惯、胆汁停滞等因素有关。但男性更易得肾结石，主要与其生活习惯和生理特征有关。

市第三人民医院(原铁路医院)泌尿外科主任、副主任医师常立高说，从生活习惯上看，男性口味偏重，喜欢吃咸、香、辣的食物，同时又爱蛋白质含量较高的食物，这些食物很容易在尿液中产生尿酸和钙。如果摄入高蛋白的食物过多，蛋白质中的嘌呤降解后，也会形成尿酸。主动喝水、爱喝水的男性不多，他们喜欢以啤酒、饮料等来解渴。而

一些饮料里则添加了大量的合成维生素C，每天摄入的维生素C过量时，多余的维生素C可能会转化为草酸盐。从生理特征上看，女性尿道比男性尿道短，并且宽、直，因此尿液滞留的时间短。而男性尿道长，且具有细、长、弯曲的特点，尿液容易沉淀。加之，男性体内排泄的钙比女性多，这些都增加了男性形成结石的概率。

常立高提醒，减少肾结石发病率，要养成良好的生活习惯，少吃吃肉、多喝水，要定期进行健康检查。

## 治脑病 还有多少家底可以耗？

确诊，求医，失望，再求医，再失望……

脑病治疗，你还有信心吗？你还有多少家底能这样耗呢？余下的日子真要与病魔相伴吗？

**路不对，怎能有好结果！**医学研究表明：脑病的根本，一方面是神经细胞受损，另一方面是神经细胞的有效连接。脑病治疗首选之路：修复、再生受损脑神经细胞，使神经细胞有效连接。

**抓根本 快速征服脑病：**21世纪初，“神经再生·搭网”理论的问世，得到医学界一致认可。后来据此理论，国家脑病科研中心以曾俊辉教授为首的课题组，摒弃过毒、过敏等药物，精心萃取人参、丹参、石菖蒲、当归等几十味天然

中药，运用基因破壁技术成功研制出国家级脑病特效新药——**参志胶囊**，其独有的活性因子G蛋白，穿透血脑屏障，一方面激活脑源性神经营养因子，修复、再生受损神经细胞；同时激活胶质细胞源性神经营养因子，使星形胶质细胞再生神经细胞，替代死亡神经细胞，恢复神经细胞连接。

**用疗效说话的国药：**经多家医院验证：服用参志胶囊5~6个月，帕金森患者不抖不僵，走路灵活有力，说话流畅；脑瘫儿会说话、模仿，智力改善，手脚有力，站得稳；脑萎缩患者思维清晰，记忆力明显提高，不流口水，生活能自理了。

详情咨询：400-777-8835  
0379-62160297



市妇女儿童医疗保健中心脑康复科协办  
电话：63296919

## 5 男性找上“甜蜜杀手”

糖尿病是近年发病率较高的慢性疾病，也是人们常说的“富贵病”，多是由于生活方式引起的。

市第三人民医院(原铁路医院)门诊内分泌科主任、副主任医师田军航说，糖尿病病因及发病机制十分复杂，目前尚未完全了解。一般来讲，存在遗传因素、肥胖、活动不足、年龄、饮食结构不合理、精神紧张、病毒感染、某些化学物质和药物、自身免疫性疾病等易感因素。就内分泌科的接诊情况来看，中年男性的患病率显著高于女性，而其他年龄段男女差别就没有这么大，这可能与男性生活习惯及平时的压力大有关。

相较于同龄女性而言，中年男性摄入动物脂肪过多，会造成体内热量超标。他们生活习惯不太健康，加之承受着较大的工作压力，容易产生焦躁、烦闷的情绪，这些都是糖尿病的诱因。而中年女性则正处于爱美的年龄阶段，为了保持身材，会进行适当的节食和锻炼，这从某种程度上减轻了患糖尿病的概率。

田军航说，要预防糖尿病，必须有健康的生活方式：“一控二忌三宜。”一控是控制体重。二是忌烟、忌酒。三宜是合理饮食、经常进行体育锻炼、保持良好的心态。

## 6 “铁人”也要关爱自己

综上所述，我们不难看出这些偏爱男人的疾病，并不都与男性的生理构造和体质相关，相当大的一部分原因是不良的生活方式和不良生活习惯导致的。

采访中，医生都认为饮酒、抽烟、熬夜等是威胁男性身体健康的重要原因，如果能改变这些不良生活习惯，很多疾病是可以避免的。除了烟酒和饮食，男女体质差别也是原因之一。很多女性遇到事情或不开心，经常会选择哭泣或倾诉的方式来发泄。而男性经常是将事情憋在心里或者是通过饮酒、抽烟的方式来宣泄。男性虽然在爆发力和力量上强于女性，但是对于疾病的耐受性低于女性。

男人不是铁人，也不是无所不能的超人，他们在疾病面前与常人一样脆弱。因此，为了自己的身体，请改变你的不良生活方式和不良生活习惯吧。