

# 健康的生活习惯是“防猝死套餐”

现代人生活节奏快、压力大,再加上经常熬夜、久坐伏案等不利于健康的行为,以及本身就患有高血压等基础性疾病等等,这些因素确实和猝死有着千丝万缕的联系。网友们对网络上热传的“防猝死套餐”的关注,本身也说明大家对自身健康问题的重视。从这个角度来说,“防猝死套餐”在网上走红是一件好事。但问题在于,关注自己的健康问题没有错,如果缺乏科学常识和医学知识,导致盲目轻信或偏听偏信,乃至使用了错误的理念和方式追求健康,则可能就是在做无用功,甚至可能导致负面的结果。

在网络上引发热议的“防猝死套餐”,说白了就是把辅酶Q10、鱼油、叶黄素、维生素D3等等保健品堆积在一起,搞了一个保健品组合,然后挂上了“防猝死套餐”旗号进行兜售。如果单看这个组合里的各种保健品,多少对人体会有益处,包括对提升

人体免疫力有一定帮助。但是,把它们组合在一起,就声称具备了防猝死的功效,这显然是把问题看得太简单了,甚至不排除有故意误导之嫌。

据专家介绍,大多数猝死都属于“心源性猝死”,患者多存在未被诊断的心脏器质性疾病,如急性冠脉综合征、急性心力衰竭或者各类危险致命的心律失常,并且过度劳累、过激情绪变化、高血压急症、脑血管意外、酗酒、肥胖、吸烟等等,都可能是引发猝死的诱因。换言之,猝死虽然很突然,但并不是从天而降的,而是说明人体本来就存在需要治疗的疾病,而要想治疗疾病,最好的办法只能是去医院接受治疗,包括服药、做手术等等。这个道理原本并不复杂,不能让其他似是而非的“偏方”“套餐”扰乱了人们的心绪。

按专家的说法,网络上热传的这份所谓“防猝死套餐”,本质上不过是一个“保健品组合”,保

健品的本质功用就是保健辅助,过去、现在和将来都不会具有治疗作用,焉能担当得起“防猝死”重任?这就从根本上否定了“防猝死套餐”可以预防猝死的医学基础,也说明网络上热销的“防猝死套餐”更多只是一个噱头,当不得真。

从根本上说,积极健康的生活习惯才是最好的“防猝死套餐”——健康且规律的饮食,少吃高油、高盐、高糖的食物;少喝酒最好戒酒,少抽烟最好戒烟;保证充足的睡眠时间,争取较高的睡眠质量,尽量不要熬夜;避免久坐,每周都进行中等强度的体育运动,控制体重;保持愉悦的心情,避免长期情绪紧张、激动;不要过于劳累,还有每年做好健康体检,有胸闷胸痛症状及时就医。总之,养成积极健康的生活习惯,有助于保持良好的身体状态,而良好的身体状态,才是真正“防猝死”的利器。

据《北京青年报》



## 头皮比脸皮更脆弱易老

为提高人们对头皮健康的认识,瑞士HICAS生物研究中心于2012年8月将每年的11月1日定为“世界头皮健康日”。造成头皮不健康的因素有哪些?如何判断头皮是否处于健康状态?在日常生活中如何养护头皮?

### 头皮是头发健康生长的关键“土壤”

头皮是皮肤中重要且特殊的部位,是头发健康生长的关键“土壤”。平时如不注意护理,往往会引起多种头皮与毛发疾病。

相关专家表示:“头皮比脸部的皮肤更脆弱、容易衰老。一旦出现问题,发质可能会干枯、毛糙,甚至掉发数量都会明显增多。”

相关专家介绍说,常见的头皮疾病包括脂溢性皮炎、银屑病及毛囊炎等。不同的常见头皮疾病表现及病因均不同。

很多人不知道头皮也是银屑

病(俗称“牛皮癣”)的好发部位,其发生与家族遗传、免疫反应、感染及精神压力等相关。当头皮尤其是发际处出现成片的红斑、瘙痒及较多头屑,甚至导致头发呈束状时,需要高度警惕。

青少年好发头皮毛囊炎,其常与面部的“青春痘”(痤疮)共同出现,表现为红色丘疹、脓疱,且伴有疼痛,严重时可形成结节或囊肿。如未得到及时治疗可能遗留瘢痕,甚至导致头发无法长出。此病与头皮脂溢出增多、金黄色葡萄球菌感染有关。

### 用科学的方法养护头皮

针对常见的头皮疾病,我们该如何应对呢?专家表示:“以最常见的脂溢性皮炎为例,对于症状较轻的患者,首先需要调整生活习惯,包括保持精神放松、规律作息,少食用油腻、辛辣刺激性食物,避免烟酒刺激,少烫发染发等。以上生活习惯的调整对大多数头皮疾病具有益处,良好的生活习惯是头皮健康的基石。”

与此同时,日常养护头皮,要用科学的方法为头皮“排毒”:减

少使用过热的水与碱性肥皂洗头;对于头皮油腻、头屑较多者,建议不要频繁洗头,每日洗头次数不超过1次;对于头皮干燥、头发干枯者,建议可隔日洗头。此外,洗头次数也可根据季节调整,夏季多汗时可适当增加次数,而冬季干燥时则适当减少。

专家说,如果这些措施控制效果不佳,需要及时到医院皮肤科就诊。

据《科技日报》

## 香米的香气从何而来? 如何辨真假?

香米作为一种具有特殊芳香的优质稻种,深受广大消费者喜爱,其市场价格普遍高于普通大米。然而,香米的高价定位也成为部分不法分子追求利益的切入点,一度导致香米市场上出现产品良莠不齐的状况。近日,南京财经大学食品科学与工程学院院长、江苏现代农业(水稻)产业技术体系贮藏加工创新团队岗位专家方勇教授,结合大米香气的形成机理及储藏期间香气变化的规律,重点针对香米真假鉴别提出具体建议,帮助公众练就火眼金睛。

### 香米的香气究竟从何而来

到底什么是香米?记者来到了一家超市,店员向记者推荐了某品牌寒地长粒香米,10千克,会员价75.9元。

南京财经大学食品科学与工程学院院长方勇介绍,香米与基因、环境和加工方法都有关。通俗来说,只要是具有独特香味的大米,烹饪后香气四溢,富含营养,即称之为香米。而根据农

业标准《NY/T 596—2002 香稻米》中的定义,香米为自身含有香味物质,其香味强度超过人们对香味的识别阈,在蒸煮和生熟品尝过程中,能够溢出或者散发令人敏感香味的稻米。

香米的香气是如何产生的呢?经过大量研究,科学家将控制米香的基因位点定位在水稻8号染色体的第7外显子。除了基

因的作用,香米香气的产生还受到环境因素的影响。稻谷在加工过程中,也会由于加工精度的影响,造成稻米中香味物质的损失。在加工阶段,对糙米皮层的碾磨度越高,稻米香味物质的损失就会增加,香味也会减少。因此,适度的碾磨不仅能够保证大米口感、营养,也能保留更多香味物质。

### 常见香米掺假方法有这两种

方勇介绍,目前市面上最常见的掺假方法,主要可以分为两种。在引起公众关注的“泰国香精米”食品安全事件中,不法商贩主要通过化学物质的添加,只要往一袋50千克的非香米里滴几滴香精,就会散发出特有的香味。另一种方式是将一定比例外观极其相似的非香米掺进

香米中,赚取高额利润。

怎么辨别香米是否掺假呢?专业的实验检测机构主要是检测非法添加香精物质。研究表明,香米自然散发的香气也可被检测到,还可以从基因层面进行检测。携带正常基因型的水稻没有香味,而携带突变基因型的水稻具有香味。

### 低温储藏,香味才能更好留存

方勇教授团队研究发现,在苏香粳100香米储藏过程中,采用真空包装和低温储藏,可以减少特征香气化合物的积累,延缓气味劣变,保持大米香气。研究表明,脂肪分解是大米气味劣变的主要来源之一,而低温储藏能抑制脂肪酶和脂肪氧化酶活性,延缓脂肪分解、代谢,使香米保持较低脂肪酸值。

所以,对普通家庭来说,购买香米时不要一次性买太多,放在冰箱里低温保存,可以更大程度地留存香气。

据《扬子晚报》

