上班看电脑，下班看电视

人体久坐不动危害多

上班坐在电脑前工作8小时，回家坐在椅子和沙发上再看数小时电视，如今成了许多人的生活方式。不过，这是一种危险的生活方式，危险就发生在椅子和沙发上。不少人似乎对此有所意识，他们的补救措施是：下班后到健身房锻炼一小时，但是管用吗？今年年初出版的《美国心脏病学杂志》报道，一项最新医学研究表明，久坐不动，尤其回家后依然坐着来消磨时光，可能会给健康带来严重危害。而这种危害，只靠锻炼一下是消除不了的。所以目前越来越多的健康问题专家觉得，与其建议人们应该参加运动多少时间，还不如告诫他们久坐不动对健康的危害会有多大。要有效预防心脑血管疾病，须尽量减少坐着的时间，特别在下班后不能继续久坐不动。研究人员对4500多名中年男子作了为期4年的跟踪调查。在这期间，325人死于各种疾病，另外215人患上了心脏病。排除了体重、吸烟、运动、职业、婚姻情况以及糖尿病、高血压等诸多因素后，发现每天下班回家坐着看电视两小时以上的人，比起少看电视的人，其心血管疾病的发病风险要增加一倍多。而每天仰靠在沙发上看电视4小时以上的人，他们由各类疾病引发的死亡率比其他人要高50%！

“每周坚持运动数小时无济于事，不能弥补久坐不动造成的危害。”研究报告这样认为。这已不是首次对久坐危害的研究，去年就有研究指出，每周看电视23小时以上的人群，即使他们日常进行运动锻炼，其心脏病发病率，也会大大超过每周只看电视11小时以下的人群。2009年，另一项针对少儿的调查则显示：每天看电视1.5~5.5个小时的儿童，即使他体重偏轻和经常参加运动，血压也会高于每天看电视不足1.5个小时的儿童。伦敦大学学院一位专家说：“大多数人每天用20%以上醒着的时间看电视，这过量了，绝对有害健康。”

对动物的临床试验已经证明，久坐不动会严重影响生物体内的脂类代谢进程，会使脂蛋白脂酶的活性大大降低，原本要输送至肌肉化作能量消耗掉的血脂，因为血液循环遭到破坏，就会滞留在血液中。大量的脂肪和甘油三酯在体内积累，正是导致心血管疾病最主要的原因之一。科学家说：“一旦这种后果形成，再想通过运动来扭转，恐怕很难奏效。”对喜欢长时间泡在电视机和电脑前的人作检查时，还发现他们的C反应蛋白要比常人高出3倍，这是体内有轻度炎症的标志。而轻度炎症同高血脂一样，也会引发心脏病。

人们不应该久坐着工作和看电视，以避免将来可能发生麻烦。办公楼里上班最好讲究静动结合，可不时起身稍稍活动一下。至于迷恋电视节目，那么不妨坐着看一会儿，然后站起身来，走动着再看一会儿。

（新民）

止痒护肤最怕用药张冠李戴

皮肤病患者不要自行诊断用药，应当及时到专业的皮肤病专科就医治疗，通过积极预防、合理用药，实现规范治疗，有效防治疾病复发。需注意的是，皮肤真菌病不用抗过敏药和糖皮质激素类药物，过敏性皮肤病不用抗真菌药，一旦张冠李戴，将掩盖或加重原有疾病，不利于病情控制与恢复。

在普通百姓眼里，常见的皮肤病都差不多，瘙痒、红疹、脱屑、渗出。惯常的做法是，自行到药房里买上一支止痒药膏涂几天了事。有时碰巧蒙对了也就好了，有时越涂越糟糕只好求助皮肤科医生。

防治皮炎湿疹

湿疹在皮肤科是很常见的诊断，但是它没有非常严格的定义，一般来讲湿疹是非感染性炎症皮肤病，是与过敏密切相关的常见病变。

它有几个容易识别的特点：第一是瘙痒，第二有渗出的倾向，第三是反复发作，就像潮湿的梅雨季节，而且持续时间较长。这些特点使得湿疹成为反复发作的慢性皮肤病。湿疹与皮炎没有严格的界限，老百姓可以姑且将有渗出的记作湿疹，无渗出的为皮炎。

皮炎湿疹的发病原因复杂，无法明确，总的来说是内因、外因再加上过敏因素共同作用所发生的皮肤病。外因有化妆品、化学制剂、穿戴在身上的配饰、海鲜、花粉、尘埃、日晒等。内因包括遗传、精神心理、免疫力、代谢状况等。

明确过敏的源头是治疗皮炎湿疹的最佳方式。但现实中许多患者难以找到病因，因此有效对症治疗成为了关键。最常用的对症治疗手段是外用糖皮质激素，主要作用是消除炎症，缓解瘙痒。需提醒患者的是，患了湿疹会很痒，抓挠往往使得皮肤病变得更加厉害，造成恶性循环，痒的时候千万不要抓。

激素类药现有几十种，药物成分有强弱之分。我们不主张一开始用最强的，不适合长期使用。长期滥用外用糖皮质激素容易引起耐药、皮肤萎缩、形成红血丝等副作用。应在医生指导下选择强度合适的外用糖皮质激素。另外，服用抗组胺药物可用于镇静与减轻痒感。

癣的防治

引起癣病的致病性真菌喜好温暖潮湿的环境，因此，癣病在天气变暖的春夏时节容易加重，即使人们的生活水平日益提高，季节性的特征依然明显。皮肤瘙痒、脱屑、冬季易皴裂，是手足癣的最常见症状。发生在脚上和手上的肥厚型湿疹与足癣有时候很难区分，这时需要有经验的医生来鉴别。

体癣的典型特征是环状、边缘清楚、中间可以有色素沉着等。如果发生在趾缝间，不容易与皮炎湿疹混淆。某些泛发性癣，特别是发生在糖尿病患者身上，通常边缘不清，与湿疹不易区分，需要皮肤科医生进一步诊治。

临床上有一些不典型的癣，其中相当一部分是外用药膏使用不当来医院就诊后发现的。皮肤病的一个特点是，症状相似而病因迥异，治疗原则随病因完全不一样，千万不能搞混了，特别是病人不可自己胡乱涂药，不仅延误治疗，还给正确诊断造成困难。

手癣常由患者自己的足癣传染而来。手足癣可传染给他人。防治手足癣可以使自己拥有健康的皮肤，并保护家人免受困扰。预防足癣要勤洗脚、勤洗鞋袜，保持鞋内通风、干燥，可在鞋内喷一些抗真菌药粉；不穿他人的鞋袜，不与他人共用毛巾、浴巾、面盆、脚盆等。如果患了手癣，不能用手直接拿取食物。

（新华）

抗癌“良药”花椰菜

在花椰菜、西兰花、花茎甘蓝和其他相关的蔬菜中，有一种被称之为“异硫氰酸酯”的化学物质。它似乎能够通过引起癌细胞凋亡或死亡的方法，阻止癌症的发展。但迄今为止，医学专家还不清楚“异硫氰酸酯”为什么有这种神奇的作用。

美国乔治敦大学最近的研究表明，“异硫氰酸酯”会黏附在癌变细胞中一种有缺陷的蛋白质上。来自于花椰菜的这种化学物质只会捆绑在有缺陷的蛋白质上，而放过正常的蛋白质。

基因p53通常有助于防止细胞复制失控，p53为肿瘤抑制蛋白（也称为p53蛋白或p53肿瘤蛋白），编码于人类基因组之TP53基因。它能起始细胞凋亡程序，避免拥有不正常遗传资讯的细胞继续分裂生长，调节细胞周期和抑制肿瘤避免癌症发生。因此，p53蛋白被称为基因组守护者，充当了保持基因组的稳定性、避免突变发生的“角色”。

但是当基因p53产生突变时，蛋白质就会变得有缺陷。而突变后的p53蛋白将可能丧失与DNA形成有效结合的能力，造成p21蛋白无法形成，以发出停止细胞分裂的信号。因此，受损细胞将不受控制地进行细胞分裂，最终形成肿瘤。

不仅如此，带有已突变的p53基因的细胞对癌症化学疗法的抗药性也更大。基因p53突变发生在人类所有癌症的一半当中，其中包括肺癌、乳腺癌和结肠癌。

吃花椰菜之所以可能有助于降低癌症的风险，在于“异硫氰酸酯”能增加带有p53基因突变的癌细胞的死亡率。医学专家的一项研究证实，“异硫氰酸酯”与有缺陷的p53蛋白绑定后，会引起乳腺癌细胞的死亡。其中一个原因可能是突变的基因也使得癌细胞容易受到来自“异硫氰酸酯”的毒性作用，而正常细胞却对此有抵抗力。

（生命）

提防季节交替 引发骨质疏松

近日恰逢季节交替，虽然天气转热，但空气中还带有较重的湿气。一些市民提早换装，引发全身关节疼痛。据了解，近一个多星期以来，膝、腰等关节骨质疏松患者占到了医院门诊量的50%左右。

骨质疏松症是一种多因素疾病，它是骨成分和骨基质不断减少，导致骨骼变薄、脆性增生的一种疾病。骨质疏松症可分为原发性和继发性两类。原发性骨质疏松症主要是由年龄老化、停经等引起的，继发性则由疾病、药物、劳损等引起。

合理的饮食结构是预防骨质疏松症的前提，中、老年人要多吃一些奶类、豆类、新鲜蔬菜和水果。这类食品含钙、磷、蛋白质及维生素丰富，可弥补体内与骨代谢有关的物质不足。其次，要多晒太阳。阳光可把人体的皮下脂肪活性物质转变成维生素D，而维生素D能促进肠道钙质的吸收。此外，适当参加体育锻炼和体力活动，调节全身血液循环，可以缓解骨质疏松症状。

有明显骨质疏松症状的患者，应及时前往医院治疗。患者在进行药物治疗的同时，还要在医生指导下补充一定量的钙剂，但钙剂不是补充越多越好，因为钙剂吸收过多，容易引起血钙溶度增加，发生钙质沉淀，继而引发机体某些部位结石。

（人民）