

人体哪里细菌最多?



细菌能致病, 很多人都有耳闻, 而我们身体表面其实就覆盖着一层细菌, 这些都是什么菌? 会致病吗?

据美国福克斯新闻网报道, 美国国立卫生研究院绘制出了潜伏在人体皮肤表面的真菌种类分布图。原来, 脚后跟的真菌构成最为多样化, 胸部和腹部所拥有的真菌种类最少, 而马拉色菌在身体上

脚后跟真菌多但不致病

人的脚后跟、脚趾和

趾蹼上的真菌种类可谓是最多了, 包括马拉色菌属、曲霉菌属、隐球菌属、红色酵母菌属和附球菌属等等, 而我们的脚后跟更是分布了80多种真菌。

但你要因此认为脚后跟是最脏的地方, 那就错了。因为脚后跟的真菌虽然种类多, 但多数都不会引起人发病。它们多数不是以真菌致病形式存在的, 脚后跟的真菌是以孢

子的形式出现的, 就好像是细菌的儿子, 它们的个头比较小, 像虫子蛹一样, 在壳里包着, 不会引起人发病, 但如果是长成菌丝的话就会有危害了。

发病细菌爱藏缝隙处

真正引起发病的真菌大多藏在脚趾缝、手指缝、腋窝、大腿窝等褶皱地方。这些致病真菌包括皮肤癣

菌属、酵母菌属、霉菌属等。在身体上最多的马拉色菌, 也是酵母菌的一种。这些菌类在温暖潮湿的条件下, 就很易生长成为菌丝, 也就是变成对人体有害的存在形式了。

我们身体上有褶皱的地方或者是夹着的地方因为爱出汗、又不好透气, 很容易满足这些致病细菌生长的条件, 另外头皮有头发盖着, 也是容易发生感

染的地方。由于夏季炎热潮湿, 也是真菌感染的高发季节。

在皮肤科的门诊上, 大约有15%~20%都有真菌感染导致出现症状的患者, 医学上称为头癣、手癣、足癣、股癣、体癣, 也就是我们俗称的脚气、手气、圈癣等, 这些患者会出现不同程度的瘙痒、皮肤脱皮、起疱、溃烂等症状。

(据《健康时报》)

两个时间别刮胡子

清晨是剃须的最佳时间, 这时的皮肤比较放松, 剃须也可减少被刮伤的几率。忌讳从不同方向刮胡须, 否则会形成倒须。

不要在洗澡前剃须,

刚剃须后的皮肤有很多肉眼看不到的微创, 比较敏感, 这时马上洗澡, 沐浴液、洗发液还有热水等的刺激, 容易引起剃须部位的不适, 甚至发红。运动

前不宜刮胡子, 运动时, 身体的血液循环加快, 大量的汗液会刺激你刚刚刮过的皮肤, 引起不适甚至感染。

(据《重庆晚报》)

大冷天跑步讲究多



准备、整理活动要加强。跑步前充分热身, 让肌肉、关节慢慢变柔软、变灵活, 在寒冷天气里尤为重要。低温条件下, 人体肌肉的收缩速度与力量都会下降。热身不充分, 或者不热身就跑步, 就像在冰凉的玻璃杯中倒入热水, 极易带来运动损伤, 跑步时也更易疲劳。苟波建议, 跑步前, 花5分钟做做弓箭步压腿、体前屈、肩关节环绕等, 活动一下四肢、腰腹、膝关节、踝关节, 再用10分钟慢慢跑步, 等身体进入状态后, 再提升速度。此外, 在大冷天进行相同强度的运动时, 更容易造成乳酸堆积。因此, 运动后的拉伸更必不可少。

呼吸方法很重要。寒冷天气用嘴呼吸, 会导致空气加热不足, 使得咽喉部跑后不适, 有时还会引起呼吸系统炎症、胸口疼痛或咳嗽。苟波提醒, 跑步时, 最好用鼻子呼吸, 当鼻吸不能满足供氧时, 可微微张口, 用舌头抵住上颚呼吸, 避免直接大量吸入冷空气, 刺激呼吸道。跑步时, 可以尝试二步一吸或三步一吸, 帮助身体保持

良好的节奏, 这样更不易疲劳, 锻炼效果更好。

内衣别穿纯棉的。冷天跑步是件麻烦事, 穿少了怕冷, 穿多了出汗, 很不舒服。苟波为大家推荐了一个“三层穿衣法”: 里层速干排汗, 中间层保暖, 外层防风。冬季跑步最好不穿纯棉的衣服, 因为纯棉材质保暖性强、不易干, 被汗水浸湿后会令身体瞬间失温, 很可能在温度低时带来严重伤害。在北方高寒地区, 帽子手套必不可少。

及时补水。美国运动医学会一项研究表明, 在寒冷天气, 身体无法正常感知缺水信号。冬季空气又冷又干, 虽然人体一般感觉不到出汗, 但事实上, 出汗损失的水分和呼吸时消耗的水分与夏天一样多。因此, 跑步过程中及时补水、跑完后重新补水非常重要。

最后, 冬季是心脑血管疾病高发季节。慢病患者, 尤其是心脑血管疾病患者应在医生的指导下, 采取合适的锻炼强度、时间, 不宜自行跑步锻炼。

(据《生命时报》)

醉酒一次, 大脑受损一年!

美国华盛顿大学研究人员近日在《成瘾行为》期刊上发表报告说, 只要喝醉一次, 就会对大脑产生持续一年的影响, 导致此后一年中酒量都会变差, 并更易呕吐、昏迷。

研究人员对美国600名大学生进行了研究, 对他们21岁生日前一个月和之后

一年的饮酒行为进行了跟踪调查。结果发现, 这些学生21岁生日当天平均饮酒9.6杯。那一天发生醉酒的学生, 此后一年里饮酒量都会不高, 也更易醉, 出现呕吐、昏迷等饮酒后遗症的可能性更大、次数更多。

研究主要作者伊雷妮·

盖斯内尔分析说, 一次醉酒就会对大脑造成刺激, 使部分机能受损, 日后再喝酒时就会产生自我保护。

该研究有助于帮助人们意识到饮酒的危害, 控制日后的饮酒行为, 对公共健康带来长远好处。

(据《生命时报》)

戒烟后为何长胖?

最近, 网上流传着一篇文章, 认为人戒烟后长胖是因为失去烟草的帮助, 身体的气血运行出现了问题, 导致寒湿凝结。那么, 这种说法到底对不对呢?

抽烟会令人感觉口干, 破

坏口腔内的正常环境。口腔黏膜得不到唾液的足够滋养, 就会慢慢萎缩。唾液减少, 胃液、肠液也会减少, 最终影响消化道的吸收功能。当人不抽烟后, 口腔、消化道的各种功能会逐渐好转, 胃口好了, 吸收

好了, 这才是人戒烟后会长胖的原因。这种胖, 是健康的胖。

不少人尤其是女性, 她们抽烟的原因就是为了减肥。借助抽烟达到减肥目的, 这是非常不健康的, 应该予以摒弃。(据《北京日报》)

分类广告		收费标准 每标高70元 (22字以内)	多刊更优惠 广告热线: 6635225 13704719913	欢迎致电咨询办理 刊登时间: 周一至周五 业务地址: 金桥开发区内蒙古日报社一楼107室
房产销售 出售现房 本人在南二环医院附近有两套顶账房, 100m ² 左右34万一套, 买上就能装修, 18414373938	招生培训 医师*护士*医学中级*副高*消防*注会*硕士*二建 辅导咨询13071208198张	资质代办(全区) 西部13674740675 东北18047554711	●本人不慎将向贵原火化证明遗失, 向贵身份证件号码15010319381100015, 声明作废。 ●王利网遗失回民区海拉尔西路草原明珠小区18号楼4层6单元402房本, 产权证号: 2011153589, 声明作废。	
海南温泉现房 海南西线·溪·四季春天温泉小镇万亩山湖温泉养生度假城! 高速、高铁便捷交通、医院、商场、会所全配套 健康城·实景现房 4580元/m ² (看房团周末、可按揭、团购更优惠) 尊享热线: 400-157-0809	招聘 高薪诚聘 中医大夫 电话18347125890	公告声明 广大纳税人: 因工作需要, 新城区地方税务局税源管理一分局、税源管理二分局、税源管理三分局、市场管理所将于 2017年2月6日 搬迁至东库街居然之家灯饰馆四楼, 统一更名为 新城区地税局集中办税区 , 原办公场所停止办理业务。因搬迁给您造成的不便, 敬请谅解! 咨询服务电话: 0471-2883708 特此公告 呼和浩特市新城区地方税务局 2017年1月25日	搬迁公告	
高价回收 电瓶电脑电缆变压器废旧物等13134711174	贷款咨询 贷款 代还信用卡 车房抵押贷款 银行转贷 当天放款 电话13674747485	咨询代理		

餐后炎症反应其实是好事

提起发炎, 大家可能觉得“要坏事”。近日, 瑞士巴塞尔大学的研究人员发现, 其实, 人们进食就会引起短暂的炎症反应, 这是机体的保护机制, 是为了应对食物中的细菌。这种炎症反应在糖分摄取和免疫系统激活中起着重要作用。研究人员还发现, 超重人群没有这种保护机制, 因而易得糖尿病。研究人员发现, 根据血

液中葡萄糖浓度, 肠道周围的巨噬细胞这种免疫细胞数量在进食时增加, 制造出信使物质白细胞介素-1 β , 从而刺激胰岛 β 细胞分泌胰岛素, 并促使巨噬细胞制造更多的白细胞介素-1 β 。胰岛素和白细胞介素-1 β 共同作用, 调节血糖水平, 同时, 白细胞介素-1 β 确保免疫系统能获得葡萄糖能量, 从而保持活跃。

印度-亚洲新闻社援引研究人员的话报道, 这一新陈代谢和免疫系统作用机制依赖于细菌和进食时消化的营养, 只有当营养充分时, 免疫系统才能充分抵御外来细菌, 一旦营养不充分, 能量得先满足机体其他重要功能, 会忽略免疫反应的需求。研究结果刊载于《自然·免疫学》杂志。

(据新华社报道)