

厕所革命,蹲还是坐?

■本报记者 张晶晶



事实上,蹲着上厕所确实比坐着上厕所更舒服,因为从人体的生理构造上来讲,蹲的姿势确实更有利于排便。

2017年末,国家旅游局发布《全国旅游厕所建设管理新三年行动计划(2018-2020)》,明确提出2018年至2020年再建旅游厕所6.4万座,实现厕所革命“数量充足、分布合理、管理有效、服务到位、环保卫生、如厕文明”的新三年目标。

数据显示,截至2017年10月,全国已完成新建旅游厕所6.8万座,提前5个月超额完成厕所革命三年行动计划。

厕所只是“方寸之间”,却大大彰显了社会文明的进步。干净厕所随处可见,大大方便了日常生活。但也有人提出了新的苦恼:马桶日渐增多,坐着难道就比蹲着好?难道这就是文明进步了吗?

与李蓉抱有相同想法的人不在少数,这或许直接导致了“禁止脚踩马桶”这样的提示标语出现。生生把马桶用成了蹲厕,可见有些人是有多么不想和公共马桶有所接触。

记者采访了不同年龄、职业的十位女士,她们全部表示对于在公共厕所使用马桶有心理障碍,更倾向于使用蹲厕。31岁的电视编导李蓉在采访中对中国科学报记者表示:“无论是在商场还是机场,永远是先找蹲厕,实在没办法再去用马桶。原因主要还是卫生方面,不想和别人用过的马桶产生接触。”

与李蓉抱有相同想法的人不在少数,这或许直接导致了“禁止脚踩马桶”这样的提示标语出现。生生把马桶用成了蹲厕,可见有些人是有多么不想和公共马桶有所接触。记者采访的诸多女士纷纷表示已经练就“蹲”功,倒不是说脚踩马桶,而是悬空,皮肤不和马桶圈接触。这个别扭的姿势非常不舒服,也有几位采访对象表示,不到万不得已,自己在外面尽量“不办大事”。

为了解决与公共马桶的“亲密接触”,其实现在也有很多解决办法。比如一次性的纸质马桶垫,或者旋转替换的塑料马桶垫,又或者按压式的消毒酒精——使用者只需要取一段卫生纸,然后使用酒精,对马桶圈进行擦拭,就可以放心使用了。

“个人比较喜欢消毒酒精的方式,可能对

酒精有着迷之信任。”喜欢日本文化,每年都要去日本呆一段时间的贺青在采访中对中国科学报记者表示,日本的厕所应该可以说在全世界都是非常具有代表性的干净,有温暖会发热的马桶圈,有避免尴尬会唱歌的音乐,而在卫生方面更无可挑剔,永远的一尘不染。“即使我去到类似棚户内海这样很偏远的地方,厕所仍然干净到‘令人发指’,无障碍设施齐全,而且公共洗手间绝大部分会有消毒酒精,甚至除味喷雾。国内消毒酒精的使用还不广泛,所以我在现在都是自带湿巾或者免洗手液,走到哪儿擦到哪儿。”

蹲着更舒服?

来自河北的张先生向《中国科学报》记者讲述了这样一个故事:他每天早晚都要去家附近的公共厕所如厕,原因不是别的,因为身体无法适应家里的马桶,必须用蹲厕才能更加舒适地进行“大号”。

同样的故事也发生在湖南的刘女士身上,她回忆说,自己初到婆婆家,因为不习惯马桶,加上水土不服,两三天没有排便,“整个人都不

好了”。最后是准老公带着她找到了附近的酒店,在一楼的公共卫生间终于找到了蹲厕,才解决了问题。

除了酒店的一楼公共卫生间通常会设置蹲厕,张先生也总结了一些哪里能发现蹲厕的秘诀:“北京街头的公共卫生间一般是蹲厕,而且很干净;再就是医院、商场,一般也能找到蹲厕。”

事实上,蹲着上厕所确实比坐着上厕所更舒服,因为从人体的生理构造上来讲,蹲的姿势确实更有利于排便。

南京医科大学第二附属医院消化医学中心肠病中心主任、副主任医师张发明在采访中对中国科学报记者解释说:“我们人体有一根U形耻骨直肠肌,它从一侧耻骨出发,在直肠后绕一圈,连接到另一侧耻骨,形成一个环,正好把直肠钩挂住,使直肠形成一个尖端向前的角度,这就是所谓的‘肛肠角’。使用马桶的时候,肛肠角为80度~90度,但是蹲着的时候,肛肠角可达到100度~110度。肛肠角越大,直肠越直,排便就越顺畅。使用蹲厕,肛肠角更大,两腿分开,肛门分开,肛门肌肉肌群撑开,确实更便于排便。”

对于习惯使用马桶的西方人,近些年也流

求证

吃早餐很危险?

■本报记者 张文静

在我们传统的认知里,吃早餐对身体健康是非常重要的。“早餐要吃得像皇帝,午餐要吃得像平民,晚餐要吃得像乞丐”,被很多人奉为最健康的饮食方式。营养师专家和医生也会告诉大家,不吃早餐容易得胆结石等疾病。

然而近日,网络上却出现了不一样的声音。一篇名为《剑桥大学教授:经常吃早餐,很危险》的文章引起了很多人的关注。文中引用英国临床生物化学教授 Terence Kealey 在新书《早餐是危险的一餐》中的观点称,吃早餐对身体有害,不吃早餐则有利于控制血糖,有益健康。文章还称,在 Terence Kealey 的影响下,很多人开始戒掉早餐,之后食欲开始降低,吃得明显少了,也瘦下去了。一位叫作 Sam 的女士在坚持不吃早餐后,三周减掉了9斤,胆固醇和 BMI 都下降了。

Terence Kealey 毕业于哈佛大学,曾经是剑桥大学的教授,现在是白金汉大学的副校长。这一颠覆性言论是否可信?

吃早餐会使血糖飙升?

在《剑桥大学教授:经常吃早餐,很危险》一文中,作者写道,2010年3月,Kealey 被诊断出患有糖尿病。医生建议他一定要吃早餐,要吃一些主食,不要喝粥。但后来,Kealey 发现,只要他一吃早餐,自己的血糖就会飙升。然后,Kealey 尝试着开始不吃早餐,严格限制主食类的碳水化合物,避免摄入糖类,吃很多蔬菜、坚果和一些白肉。过了一段时间,他的血糖开始恢复到正常水平,糖尿病的病情得到逆转。鉴于自己的亲身体会,Kealey 认为,原来早餐真的没那么重要,不吃早餐反而更加健康,于是写了这本名为《早餐是危险的一餐》的书。

Kealey 在新书中发表“早餐有害”的观点确有其事。中国疾病预防控制中心营养与健康研究所博士高洁也在英国 spectator 网站上看到了相关报道,报道中说,Kealey 的新书及其“吃早餐对健康有害”的观点,引发了健康界和医学界的热烈讨论。

Kealey 在书中称,他用检测仪来测血糖时发现,他的血糖水平在早餐后会有惊人的攀升,而在午餐和晚餐后却只是平稳增加。因此,吃早餐并不健康。

但在高洁看来,血糖的飙升和平稳并

不能这样简单地看数值。“首先要看他在吃饭后的血糖指数到底是多少。”高洁说,“如果他在早餐前的血糖指数是4mmol/L,餐后‘飙’到7mmol/L,这看上去是飙升,但其实是正常人都会有现象。一般来说,餐前的血糖指数,也就是空腹血糖的指数在3.9mmol/L到6.2mmol/L都正常,而餐后血糖在一小时以内能到9mmol/L也都是正常的。如果他在午餐前的血糖指数是10mmol/L,餐后‘平稳’地升到11mmol/L,看上去确实很‘平稳’,但如果在餐前就已经达到10mmol/L了,不管餐后是不是有所飙升,都是不正常的。”

“而且,按照 Kealey 的理论,如果不吃早餐的话,午餐就成了一天中的第一餐,那岂不是要跟早餐带来一样的后果了?以此类推,晚餐也不能吃了。这岂不是和只要三餐而不让人盖一、二楼一样了吗?”高洁反问。

“早餐有害”观点并不严谨

对于早餐的害处,Kealey 还讲到,吃早餐会让人一天的进食量增多。很多人都发现,吃了早餐会饿得更快,不吃早餐反而不饿。既然很多人早上起来并不觉得饿,那为什么还要吃东西,这不是白白地增加卡路里摄入吗?

但在高洁看来,稍微看过膳食指南的人就知道,一个人每天应摄入的卡路里量是有定数的,根据年龄、性别、工种都可在对照表中查询到参考值。“比如一个中等体力劳动的成年中国男性,每天推荐摄入量是2200千卡,而这2000多千卡最好在三餐中分别摄入,少吃多餐才是更健康的饮食方式。”

所以在高洁看来,Kealey “早餐有害”的观点,其实并没有通过科学的方法来验证,是非常不严谨的。相反,长期不吃早餐才会对身体造成损害。“因为早上身体刚刚从沉睡中醒来不久,正是需要补充的时候,如果没及时补充或者补充得不对,就很容易影响身体健康。”

高洁解释说,胆固醇和胆酸比例失衡是导致胆结石的原因之一。人的身体经过一夜的睡眠之后,会积累很多胆固醇,正是需要胆酸的时候,而吃早餐刚好可以促进胆酸分泌。“空腹时间越长,胆酸分泌越少,胆固醇比例越高,高到析出形成晶体附着在胆囊上,就成了胆结石。所以,在8小时的睡眠之后不吃早餐就相当于空腹了12小时,就有形成胆结石的风险。”

此外,不吃早餐还会导致低血糖。“大家都知道血糖低会头晕,这是因为血糖浓度是保证脑组织正常运行的前提,血糖浓度偏低时,一开始脑子的反应是饥饿感,得不到补充就会进而注意力不集中、反应迟钝,甚至产生幻觉。”高洁表示,早餐应该按照膳食指南来吃,要吃得丰盛而节制。

药知道

做完基因检测再服氯吡格雷

现实中,很多心脑血管患者都选择服用氯吡格雷,以预防或治疗因血小板聚集所致的动脉粥样硬化血栓形成事件。

需要指出的是,氯吡格雷是需要经过肝脏生物转化作用形成有活性的代谢产物,才能选择性地结合到血小板表面的 P2Y12 受体,从而抑制血小板的聚集,以避免血小板过度聚集造成斑块堵塞冠状动脉,进而预防突发性脑梗或心梗。

“也就是说,并不是服用100毫克的氯吡格雷



健康

痔疮可以根除吗

“大夫,我去年刚做了痔疮手术,怎么今年又犯了!”

“大夫,就没有根除痔疮的办法吗?太痛苦了!”

……

这是北京协和医院基本外科主任医师林国乐的门诊中,痔疮患者问得最多的两个问题。他每次都是很无奈地回答:痔疮很难彻底根除,或许一辈子与你相陪。

那么,人为什么会会长痔疮呢?林国乐表示,这主要归结于人是直立行走的动物,由于重力作用,肛垫容易下移,就容易导致痔疮。“而那些脊柱和地面平行的动物,比如狗、猫、猪、羊、牛等则不会长痔疮。”此外,痔疮的发病与饮食、排便和作息等生活习惯也密切相关。比如吃辛辣刺激食物、长期饮酒、便秘、久坐久立都容易引发痔疮。

林国乐告诉记者,痔从本质上讲是直肠下段黏膜下和肛管皮肤下的静脉丛淤血、扩张和屈曲所形成的静脉团。它原本是肛管部位正常的解剖结构,即血管垫,是齿状线及以上1.5厘米的环状海绵样组织带。只有肛垫组织发生异常合并有症状时,才能称为痔。

“如果把痔疮彻底切除,那么肛垫就没有了,肛门功能就会大受影响。”林国乐说,这就好比如

果把啤酒瓶盖上的皮垫儿拿走,啤酒不仅会流出来,并且容易变质。痔疮该如何治疗呢?通常的治疗原则是:无症状的痔无须治疗,有症状的痔无须根治,以非手术治疗为主。

“当痔疮出现疼痛、出血等症状,才需要治疗。”林国乐说,即便是治疗也以保守治疗为主,只有当保守治疗无效,脱出比较厉害,严重影响生活和工作的时才考虑手术治疗。而手术治疗的目的是缓解症状,而不是根治。

特别需要提醒的是,临床上,一些直肠癌患者很容易被误诊为痔疮,而耽误病情。

如何有效地区分直肠癌与痔疮呢?林国乐告诉记者三种办法。第一,一般情况下,痔疮导致的便血,血的颜色为鲜红色,且血与大便相分离;而直肠癌引起的便血,血的颜色可能是暗红色,也可能是暗红色,并且血与大便常常混在一起。第二,痔疮一般不会改变大便习惯,只可能出现便秘、大便干结等症状。而直肠癌患者通常会改变大便的习惯,常伴有排便解不净的感觉,上完厕所还想着上厕所。第三,主动到正规专业的医疗机构进行指检。因为我国约有70%的直肠癌属于低位,有经验的医生可以通过指检摸到。

“千万别因为痔疮这种‘小事’而拖延成为‘大事’。”林国乐说。

酷品

隐形眼镜佩戴安全器

隐形眼镜虽然为佩戴眼镜的人提供便捷,但是佩戴和保存的过程并不方便。这款隐形眼镜盒配备了圆柱吸附器,能将隐形眼镜吸起,然后直接戴入眼睛,避免滑落到桌面或地上。



变形童车

滑板车、三轮车、两轮车,儿童在成长路上需要购买多辆小车,不过这款童车却将三轮车与两轮车二合一。它的基础款是三轮模式,更适合幼童学习坐脚踏车;当儿童长大后,只要把两个后轮合并,就适合高阶儿童学习平衡与控制,提升可玩性。车上部件的材料与使用全部为儿童设计,提供全方位的保护。



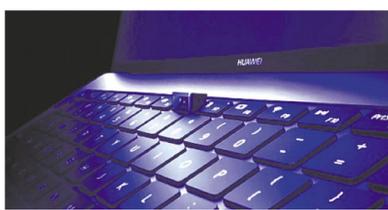
“隐形”电视

这款智能电视被配备了沉浸模式,它可以智能地获取电视墙的背景图案,然后变身成墙的一部分,只留下一条细细的边框。



藏进键盘的摄像头

全面屏革命已经进入笔记本领域,这款笔记本为了保证屏幕的大小,而将摄像头藏入键盘中。从外观上来看与传统的使用笔记本键盘按钮并没有什么区别,但是当用户使用时,只需要按下就可以弹出一只实体的摄像头。



隐私罩

在户外如果想给婴儿喂奶如何保护隐私呢?这款便携隐私罩,平时可挂在婴儿车后面,需要的时候立马打开,形成一个方盒子空间,将人们保护在罩子后面。



可放置手机的浴帘

手机上瘾,洗澡也割舍不下怎么办?这款浴帘可放得下手机甚至平板电脑,并提供触摸功能,让洗澡的同时也可以使用电子设备。



(原鸣整理)

(本期图片除署名外均来自网络,稿费事宜请与编辑联系)