

穿衣时髦 隐患不少

新潮服饰病 易伤女性



“领带系得过紧，会得青光眼”，“紧身衣裤，会加重胃酸反流”……近日，一条消息称，一些看似时髦的穿衣打扮可能会给健康造成极大的损害。一些服饰会成为疾病的导火索，这类疾病还有一个统一的名字，叫“新潮服饰病”。除了领带与紧身衣裤等带来的问题，临床医生发现，时装还会导致眼脸发炎、咳嗽和皮肤发炎、瘙痒等。

领带系过紧 会得青光眼？

笔者发现，在列出的一些“新潮服饰病”中，有些在日常生活中确实会出现，并且十分常见。如对女性来说，常穿高跟鞋，会引起拇趾囊肿、足茧和锤状趾，造成脚后跟疼痛；廉价的珠宝首饰引起皮肤刺痒等过敏症状等。

但“领带系得过紧，会得青光眼”这种说法，却让不少人非常恐慌。发表在《英国眼科杂志》上的一项研究成果表明，男士每天领带系得很紧会导致眼压升高，是造成青光眼的风险因素。

事实真是如此吗？“导致青光眼，倒是没听说过，不过，领带系得过紧确实会导致晕厥。”山东中医药大学第二附属医院康复医学中心中医专家称，她就曾遇到过这样的病例：一名男士，因领带打得过紧造成了晕厥。这是因为领带过紧，或者人穿的衣领过高，压迫了颈动脉窦，表现为突然头昏目眩、四肢无力、耳鸣、眼前发黑、胸闷等症状，严重者可晕厥。上述症状可在几秒钟内消失，也可能导致人们在较长的一段时间里不省人事。

裤装对女性健康隐患最大

专家说，从临床上来看，对女性而言，除了鞋子不合适会引发一些疾病外，服饰对女性的最大健康隐患来自于不合适或者过紧的裤装，从而引发的一些妇科疾病。越是时髦的衣服，可能穿起来越来越不舒适。引发疾病的原因主要有两个方面，一个是版型和材质，一个是其中所含有的化学物质。

在版型上，衣服过于紧身，虽然能凸显女性的线条，但带来的后遗症却是皮肤不能呼吸、排泄的汗液等代谢不畅，由此诱发一些疾病。在材质上，看似时尚的衣服一般都在花色和用料上非常花俏，其中产生的一些化学物质，可能会伤害人体。

“也不是所有的人都会因为服饰问题诱发疾病。”专家说，主要应注意的是两类人群。一类是天生的敏感肌肤，这类人在买衣服时，就要格外注意了，无论是版型还是材质上都要注意。再就是体质较弱者，这类人虽然可能不是敏感体质，但因体质弱，抵抗力差，也会因为服饰不合适诱发一些疾病。

专家提醒，对女性来说，追逐时髦在所难免，尤其是近年来，小脚裤、紧身裤非常流行，为了减少健康隐患，建议女性在回到家或者运动时把这些裤装换下来，尽量选择一些宽松舒适的衣物。

相关链接

化纤材料胸罩易洗却不安全

从纤细的隐形吊带、配有衬垫的魔术胸罩，到缀满蕾丝花边的丁字裤，人们对内衣的要求越来越性感、新潮，却忽略了随之而来的健康隐患。

从纺织品的环保安全性来看，华南农业大学艺术学院范福军副院长认为，贴身内衣的材料一定要具备良好的吸湿透气性。“人体皮脂腺、汗腺有分泌物，如果内衣不吸湿透气，身体长期处

在温、湿的状态下，病菌就很容易生存、繁殖，从而引起皮肤病变。”

据介绍，目前不少内衣采用的是化纤材料，如尼龙（即锦纶）、涤纶、腈纶等，虽然易洗易保持形状，但安全性较差，穿着后易出现过敏反应。“即使是一些外层为纯棉的内衣，也可能在夹层添加泡沫、塑料或其他辅料，同样会影响健康，消费者在购买时要仔细询问和分辨。”



马甲翻身做主角 搭得巧管他春夏秋冬

马甲的超长、收腰设计让人显得纤细高挑。长马甲本身颜色就非常显眼，选择对比色长裙来搭配，大胆又经典。西装元素与长裙的混搭集干练与女人味于一身。



秋天喝点清茶好

炎炎夏日过后，秋天不邀而至。凉爽的秋天，人们觉得睡眠也好了，胃口也好了，自然也有了精气神儿。秋天，由于天气开始转凉，花木凋落，气候干燥，令人口干舌燥，嘴唇干裂，毛孔也开始慢慢地闭塞起来，还会出现一种非病理性的咳嗽。这一现象，医学上称作“秋燥”。这个时候，需要我们在饮食诸多方面加以自我调理。就拿喝茶来说，秋天喝什么茶最好，就要有所选择。

营养学家认为，秋天最好喝青茶。因为青茶是介于红茶(性温)与绿茶(性凉)之间的半发酵茶。此时，喝一杯不寒不热、性平和的青茶，既能清除夏天身体内的积热，又能润肤、润喉、恢复津液，让肌体适应自然条件变化。它是秋天的最佳饮品。

青茶亦称乌龙茶，最有代表性的是“铁观音”、“大红袍”等产品。由于是半发酵茶，几乎不含维生素C，却富含铁、钙等矿物质，含有促进消化酶和分解脂肪的成分，可抑制脂肪的吸收，并使多余的糖分难于转化成脂肪。茶汤中含有芳香族化合物，能够溶解油脂，帮助消化肉类和油类等食物。由此，人们赋予了青茶“负热量饮料”的美名。如果长期饮用，不仅能降低胆固醇，而且有助于减肥和健美。

现代国内外科学研究证实，乌龙茶除了与一般茶叶具有提神益思、消除疲劳、生津利尿、解热防暑、杀菌消炎、解毒防病、消食去腻、减肥健美等保健功能外，还突出表现在防癌、降血脂、抗衰老等特殊功效。

减肥新法 吃豆浆番茄增饱足感

想要控制体重，早餐是赢得减肥的起跑点！最好选择无糖豆浆，才不致摄取过多的糖份，成为身体的负担。控制食量吃小番茄，有很好的饱足感，但不会像番茄汁水分很多，体积过大，所以胃酸逆流的情况并不明显。

没有时间运动，嘴巴竟还一直停不下来？不用愁，这样距离成功减肥越来越远。但是，如果同样懒得运动，却懂得控制好总热量进出，其实，减肥就不是梦想了。一位营养师就是透过这样的方法，甩掉10公斤赘肉。“医师，大家说早餐吃得饱，午餐吃得好，晚上少吃就会瘦？为什么我还是一直胖？”医师表示，体重高低，取决于总热量是否为负平衡，不必斤斤计较哪一餐吃多吃少。

许多上班族也不禁抱怨：“几乎经常外食，要控制总热量摄取实在很困难，该怎么办？”医师表示，有几个很简单的数字必需牢记，包括以体重来看，一天每公斤需要的热量为30大卡，换句话说，一个轻度工作的上班族，体重60公斤，每天需要的热量即为1800大卡，如果一天之内吃进的热量大于此数字，就会累积起来，一旦累积达7700大卡就等于多出1公斤，以此类推。

●增加饱足感食物

豆浆：饱足感很强

减少进食不妨考虑早餐喝豆浆，豆浆一杯500CC大约300大卡。就算加了一匙砂糖，最多是360大卡。豆浆最大的优点，就是饱足感很强、很持久，理由应该是里面含有大量的蛋白质。建议购买传统豆浆店的豆浆，因为包装豆浆为了浓稠感，可能会添加淀粉类的食材，反而变成GI饮料。

想要控制体重，早餐是赢得减肥的起跑点！早餐最好舍弃煎包、葱油饼、馒头、烧饼油条或饭团，以豆浆替代，最好选择无糖豆浆，才不致摄取过多的糖份，成为身体的负担。

番茄：控制食量

圣女小番茄一颗约3大卡，20颗60大卡。以前番茄汁广告打得很凶，医师表示，所以也曾买番茄汁来喝，结果出现两个现象：一个是喝完番茄汁后很久都没有饥饿感，另一个现象是觉得有点胃酸逆流。后来直接吃小番茄，发现也有很好的饱足感，但不会像番茄汁水分很多，体积过大，所以胃酸逆流的情况并不明显。由此，发现小番茄是控制食量的好水果。

