

空调吹久了 容易出现“空调皮肤病”

很多人都知道,长时间待在空调房间里面,容易患“空调病”:出现鼻塞、头痛、打喷嚏、耳鸣、乏力、四肢肌肉关节酸痛等症状。这跟室内空气干燥、微生物滋生、室内外温差大、机体适应不佳有关。

可是你知道吗,长时间待在空调房间,还容易出现“空调皮肤病”。

喝冰啤酒真能消暑? 别被“凉爽”的假象迷惑了

随着热浪来袭,很多人尤其是男性朋友喜欢喝点冰啤酒来消暑。虽然喝冰啤能带来一时之快,但若不注意以下这些禁忌,便很可能会适得其反,给身体造成伤害。

首先,喝冰啤真的能消暑吗? 其实不然。啤酒主要是由大麦芽糖化、发酵后酿制而成,而大麦芽本身并没有清热降暑的功效。反之,啤酒性属湿热,饮用过度可能会导致脾胃功能虚弱,诱发口臭、腹泻、食欲不振等症状。因此,“喝冰啤能消暑”其实只是冰镇所带来的假象,并不能从根本上达到降暑的效果。

那么,冰镇啤酒的最佳温度是多少? 为了追求清凉的口感,很多人喜欢把啤酒冰镇到很低的温度,其实这不仅会破坏啤酒本身的醇香口感,还会给身体带来一些负担。冰镇啤酒的最佳温度在5~10℃之间,如果温度过低,啤酒中的蛋白质会分解,其营养成分会遭到破坏。同时,啤酒中各种成分的失调也

“空调皮肤病”的形成和皮肤屏障失衡有很大关系。这主要是因为室内外温差大,在室外,皮肤出汗让身体降温,而到了凉爽的室内,没有散热的需求,皮肤血管、汗孔需要迅速收缩,相应的皮肤的皮脂分泌也会减少。

皮肤屏障对皮肤健康而言非常重要,而皮肤屏障的最外层就是皮脂膜。

会影响啤酒的口感。最重要的是,啤酒温度过低会使饮酒者的肠胃温度骤减、十二指肠内压升高,严重时可能会诱发肠胃疾病,甚至会导致急性胰腺炎发作。

此外,很多人都喜欢吃烧烤边喝冰啤酒,但这种饮食搭配其实并不健康。海鲜、肉类及动物内脏是烧烤中极受欢迎的菜品,然而这些和啤酒都含有较高的嘌呤,嘌呤在体内代谢后会形成尿酸,而尿酸过多会诱发痛风等疾病。因此,如果同时进食啤酒和烧烤会大大增加患痛风的风险。除此之外,烧烤会使食物产生苯并芘等致癌物质,而饮用啤酒会使消化道的血管扩张,溶解消化道黏膜表面的黏液蛋白,加速人体吸收这些致癌物质,从而加大致癌的风险。健康饮用啤酒,每天应该不超过500毫升,在饮用冰啤酒时,可考虑搭配清淡的菜肴和果蔬。

科普中国

汗腺分泌的汗液以及皮脂腺分泌的皮脂是皮脂膜的重要组成部分。长期在空调房间内,这两样东西会减少分泌,皮肤屏障的完整性可能会受到影响。

另外,空调制冷作用会导致密闭室内的空气中含水量越来越少。因为空气干燥,更多的皮肤水分通过受损的皮肤屏障跑到空气中。皮肤水分丢失,进

一步破坏皮肤屏障的稳定。不通风的室内环境使各种微生物容易滋生,尤其是空调滤网上的尘螨。皮肤屏障受损伤上微生物滋生,皮肤出问题的概率自然会增加。另外尘螨也是皮肤过敏最常见的过敏原,它可以通过呼吸道进入人体或者直接接触皮肤,导致各种皮肤过敏问题的发生。

科技日报



想跑步减肥又怕累? 这些窍门了解一下

想要通过跑步减肥,但却因为太累而半途而废? 想要通过跑步健身,但却迟迟提高不了跑步速度? 或许是因为你的跑步方式不对! 下面几个方法教你跑得更快、跑得不累。

从运动生物力学的角度来看,跑步速度与步频、步长有关。想要跑得快,需要提高步频,增加步长,学会扒地技术。

第一,跑步时落地距离不要太长,可以通过扒地技术来缩短落地距离,在快要落地之前,腿部快速向下、向后运动,把着地点落到身体重心的下方或后面,从而将落地的阻力变为向前的动力,增加步长。第二,在落地时应该撑住膝关节,不要刻意蹬直膝关节,从而减少蹬离地面的时间和身体上下起伏的运动,节省体能,提高步频。第三,腿部摆动时,应该在大小腿充分折叠后再

科普中国

夏天少喝饮料 但这些理由不成立

炎炎夏日,很多人喜欢喝点饮品消除暑意。矿泉水、奶茶、苏打水、果汁……种类繁多的饮料让人眼花缭乱,同时关于这些饮料的一些传言也流传甚广,矿泉水喝多了会缺钙,无糖饮料会致癌,喝果汁能排毒……这些说法是真的吗?

无糖饮料会致癌?

说到无糖饮料,很多人就认为这是人工合成的东西,吃了有害,它们致癌的说法也一直流传。

其实,无糖饮料是用甜味剂制成的。由于甜味剂很容易溶解在水里,而且也非常稳定,它能产生甜味,但几乎不会产生能量,在食品加工中应用非常广泛。目前,甜味剂在美国、欧盟及中国等100多个国家和地区广泛使用,有的品种使用历史已长达100多年。

从国际范围来看,甜味剂的安全性已得到国际食品安全机构的肯定。只要是按规定使用甜味剂,它都是安全的,不会对人体健康造成损害。

喝苏打水会腐蚀牙齿?

苏打水是这几年非常受欢迎的一种饮品。但很多人担心喝多了会腐蚀牙齿。

苏打水是一种含有小苏打的饮料,这也是大家担心腐蚀牙齿的原因。不过,苏打水并不会在口腔停留很长时间,牙齿更不会长久泡在苏打水里,所以苏打水并不会腐蚀牙

齿。需要提醒的是,如果你喝的是含糖的苏打水,糖倒是更容易让你长蛀牙。

喝果汁能排毒?

果汁被不少人认为是一种“健康饮品”,但这完全是误解。果汁,可能算不上健康。

一方面,和新鲜水果相比,果汁制作过程中去掉了其中的膳食纤维和部分营养素,其中的维生素C和抗氧化物质也受到不小的损失。另一方面,果汁中的糖属于游离糖,需要控制摄入量。所以,即使是纯果汁也不能多喝。

至于“排毒”,它本身就不是一个科学概念。所有的“排毒”饮食其实是既没有必要,也是无用的,甚至还可能有害。有些人把喝果汁后腹泻,当做是“排毒”的表现。这其实是因为果汁中的果糖太高,或者不卫生导致的。

喝酸梅汤能解油腻、减肥?

酸梅汤是北方流行的饮品,不少人撸串的时候都喜欢来一杯酸梅汤,认为能减肥、解油腻。

酸梅汤中含有丰富的抗氧化物质,不过,它并不能促进脂肪的分解。而且,酸梅汤虽然好喝,但里面的糖分可不低。一瓶500毫升的饮料中大约有白糖50克左右。多喝不仅不能减肥,还会让你长胖。

科技日报

夏天吃冷饮为什么总爱拉肚子? 吃的时间很重要

炎炎夏日,暑热攻心,喝一杯透心凉的冷饮,或抱着半个冰东西瓜大快朵颐,无疑是最畅快的事。可是,如果不加节制地吃冷饮,身体会承受极大的伤害。

《黄帝内经》言:“春夏养阳,秋冬养阴”。夏日阳盛,为何还要“养阳”? 过量的冷饮如何伤害身体? 合理的避暑方式又有哪些? 带着这些问题,我们从中医的理论视角探讨夏日避暑之道。

中医理论中说,人与自然界是一个有机统一的整体。夏天外界气温高,人体为了适应大环境,毛孔扩张、热量逸散;而正常状态下,人体内的“阳气”是一定的,体表的“阳气”增多,对应体内五脏六腑“阳气”就会减少,则五脏六腑进入相对“寒”的状态。

例如,夏天从井里打上来一桶水,会感觉很凉,甚至可以用来冰镇西瓜和啤酒,而此时地面的温度很高。与之相反,冬天地面寒冷,但井水温度相对较高。

中医讲究“取象比类”,人体与井水的道理相通。夏天人体表面热、体内寒凉。而冬天则相反,体表凉而体内热。因此,冬天会比较容易咳嗽、上火,夏天则容易腹泻。

《黄帝内经》中记载:“岐伯对曰:往古人居禽兽之间,动作以避寒,卧居以避暑……邪不能深入也……当今之世不然……又失四时之从,逆寒暑之宜,贼风数至,虚邪朝夕,内至五脏骨髓,外伤空窍肌肤。”直白地说,就是人的行为与时节相悖,与气候相逆,不仅伤害五脏与筋骨,对皮肤等外在感官也有所损害。

夏日五脏六腑皆寒,如果喝下冷饮,对脾胃系统的伤害将最大。这就是为什么夏天稍微吃一些油腻、生冷、辛

辣或不干净的东西,就容易拉肚子的原因。

此外,人们夏夜睡觉贪凉,但必须盖上肚子,因为肠胃最易受凉。家长带孩子时,晚上再热也要给孩子穿上肚兜或盖住肚子以免着凉。

因此,我们想要祛暑降温的时候,应该从体表而不是脾胃入手,用以下养阳的方式一样可以降温:

1. 在一个阴凉的地方喝杯热水,喝完汗出,微风一吹,凉意顿生。
2. 冲一个热水澡或用热毛巾擦一擦脸,事实证明,夏天洗完热水澡比凉水澡凉快。
3. 值得注意的是,夏天吃冷饮,等于是选中人体最薄弱的环节来进攻,每一杯冷饮都能击中要害,让脾土系统受损。如何判断自己是否已经“中招”呢? 看看是否有以下症状:
1. 体寒、怕冷、手脚冰凉;
2. 痛经过度,但是一喝姜水就能缓解;
3. 肌肉无力,无精打采,易疲劳;
4. 二便不正常,一吃凉东西就容易腹泻。

如果有以上症状,就说明身体已经受到了伤害,建议少吃或不吃凉的东西,别让脏腑受伤,同时要注意调理,把阳气养起来。

但冷饮是夏天解暑的有效手段,如何在食用的同时减轻伤害呢? 吃的时候可以注意以下几点:

1. 不要在饭前、饭后吃;
2. 不要在出大汗时吃;
3. 不要在深夜吃;
4. 可以喝姜枣茶。

现实生活中,我们很难完全放弃冷饮冷食,但既知其害,我们就应当避暑全身。

科普中国

疲劳之后不可剧烈运动

当感觉不太舒服或运动中特别疲惫的时候,要及时停下休息。当身体劳累疲惫时,一定不要再做剧烈运动,否则会让心脏长时间处于超负荷状态

很多人养成了每天运动的习惯,甚至在疲劳之后还做剧烈运动,这是非常危险的事情。运动性猝死是指在运动中或运动后出现了相应的症状,最终发生非创伤性死亡,主要表现为心律失常性猝死。例如,跑步中猝死多为快速的心室颤动,这是一种极快且无规律的跳动,使得心脏不能有效收缩排出血液,进而导致大脑得不到足够的血液供应。此时若不能及时施救,很容易出现

猝死。

在我国,运动性猝死涉及的运动项目主要有跑步、足球、篮球,跑步是发病最多的项目。运动性猝死是不是运动过量导致的? 不是,运动过量更多时候只是诱因。有些人看上去特别健壮,实际上可能已经存在某些心脏疾病,只不过平时显现不出来,当运动后心脏负荷增加到一定程度,病变部位才会出现问题。所以,运动一定要控制好强度,千万别超标。

那么,如何保证合理的运动强度? 心率是判断运动强度的重要方法。安静状态下成年人的心率为60—100次/

分,一般身体活动允许的心率叫最大心率,即220减去年龄。对于绝大多数人而言,心率超过了最大值就会喘不过气或头晕,这些症状就是在提示“运动过度”了,需要休息一下。当然,对于经常参加体育锻炼的人来说,随着身体素质的提高,最大心率也会增加。

只要心率低于“最大心率”就是安全的吗? 不是。我们要尽可能离临界点远一些,运动时心率最好不要超过最大心率的85%。一般来说,“中低等强度区间”的运动心率为最大心率的50%—70%,”剧烈运动强度区间”的运动心率则为最大心率的70%—85%。

对于初次锻炼的中老年人,特别是有高血压、糖尿病、高脂血症等慢性病以及肥胖、长期吸烟等不良生活方式的人,开始运动前一定要到医院做个运动负荷评估,经医生指导后再运动,确保科学锻炼。简单地说,运动要科学,循序渐进,当感觉不太舒服或运动中特别疲惫的时候,要及时停下休息。当身体劳累疲惫时,一定不要再做剧烈运动,否则会让心脏长时间处于超负荷状态,即使是健康人也可能引发猝死,更不要说有过心肌梗和猝死经历的人了。

人民日报

左撇子智商高、古典音乐提升记忆力? 小心这些伪科学

左撇子智商高、古典音乐能提升记忆力、左脑负责抽象思维、右脑负责形象思维……

在某短视频平台上,搜索“左右脑”“脑测试”等关键词,就会跳出许多关于大脑测试的小视频,如看一个图像,如果你看到的是顺时针旋转则说明你是右脑型思维,逆时针旋转则说明你是左脑型思维等;还有视频博主称,左脑主要掌管抽象思维,右脑主要负责形象思维;在这些测试视频中,还会出现测试左右脑哪个更灵活的测试链接……

记者看到,在评论留言区,许多网友发表看法,大多对此表示深信不疑,有人甚至说自己的脾气性格与大脑开发不均衡有关。

那么,这些测试有科学依据吗? 我们的大脑是否有左右脑分区,它们是怎么分工合作的? 左右脑开发是否会产生不同的人格特质?

误区:左脑负责抽象思维,右脑负责形象思维

真相:大脑存在功能分区,但并非按左右脑划分

“所谓左脑负责逻辑、推理等抽象思维,右脑负责艺术、空间等形象思维,并将人分为左脑型和右脑型,是彻头彻尾的伪科学。”东南大学生物科学与医学工程学院、学习科学研究中心、儿童发展与学习科学教育部重点实验室杨元魁博士说。

美国总统奥巴马曾无奈地表示,作为人类,我们能够确认数光年外的星系,我们能研究比原子还小的粒子,但我们仍无法揭示两耳间三磅重的物质(指大脑)的奥秘。

因此,大脑也被戏称为“三磅的宇宙”,就如同宇宙一样,难以琢磨又令人神往。

目前我们已经知道,人脑大约有860亿个神经细胞,彼此之间由大量的突触连接成极为复杂的神经网络,并且部分脑组织的功能分区已经得到确认。

杨元魁告诉记者,大脑的主要解剖结构包括额叶、枕叶、顶叶和颞叶,其中

包裹在大脑整个表面、约2—3毫米的细胞层被称为大脑皮层。人类大脑皮层是神经细胞群体集中的区域,分为6个细胞层,是人类中枢神经系统的意识结构,不仅与躯体的各种感觉和运动有关,也与语言、思维等各种认知能力密切相关。根据大脑皮层的神经细胞形态与功能等特点,又可将皮层分为若干区,比如躯体感觉皮层、运动皮层(包括初级运动皮层、前运动皮层、辅助运动区)、视觉皮层、听觉皮层、嗅觉皮层、语言中枢等。

举例来说,大部分人的语言中枢(主要指布洛卡区和韦尼克区)在左脑,且左脑的语言区比对应的右脑语言区稍微小一点,这个研究结果却正中下怀。他们干脆把特定的人格特质归咎于特定的脑半球,比如右脑比较擅长辨识整体的样式和画图,干脆就把创意活动全都包给右脑;左脑擅长逻辑思维、能言善道,就说左脑对认知学习大权在握。

“人脑的功能区域确实有一定的划分,并且左、右半脑的功能确实存在一定程度的不对称性,但是其实我们在做任何一件事情的时候,我们的脑网络

都是在协同工作,也就是左半球和右半球所构成的功能网络在合作完成各种任务,我们没有任何一种能力是由某个半脑的某个位置完全决定的。”杨元魁告诉记者。

虽然有几个具体功能特别集中在某个脑半球,但这并不能拿来解释所有的人格特质。没错,语言中枢大都在左脑,但是右脑也负责了语言的节律。

通过影像学技术研究,科学家进一步发现两边脑半球通常都是彼此合作,共同完成大脑的功能。就连常被归入左脑的数学思考能力,也是如此。两个脑半球合作得愈密切,数学问题解得愈好。如果只活化单侧(比如大家信以为真的专司数理逻辑的左脑),并没有办法解决艰难的逻辑问题。

也就是说,某个脑区是所谓的逻辑中枢或创意中枢说法显然根本不成立,自然也不存在艺术型的右脑和数理型的左脑。

杨元魁说,以我们最容易理解的负责产生语言的布洛卡区为例,很少有人说的语言中枢区域集中在单一大脑半球,虽然部分左撇子的语言中枢可能会与正常右撇子相反,但其实是横跨两边脑半球,也就是说当人说话时,需要两个脑半球的不同脑区合力完成,或完成其他一些复杂的任务时,甚至有些协作脑区相距还很远。

误区:左撇子的智力高于常人
真相:智力水平与左右脑能否高效协同工作有关

曾有许多人认为,左撇子是天才;还有不少幼教机构打着全脑开发的幌子,声称可以促进幼儿智力发育;更有传言说,大脑有莫扎特效应,即常听莫扎特或其他古典音乐,可以提高学习和记忆能力。

这些在杨元魁看来都是“神经神话”,即对脑科学研究成果的错误理解或夸大解释,“人的智力水平很大程度上跟左右脑能否高效的协同工作有关,而不取决于其中一侧,不能协调协同工作是最重要的指标之一”。

科技日报