

夏日水果别贪吃,小心付出惨痛的代价!

都说夏天是水果味的,每一抹甜爽,都是大自然的馈赠。多想畅快品尝,有料,甜美水果也会是过敏原。

葡萄

近日,广西桂林一位父亲发布视频,称儿子因吃葡萄过敏,收获一张“香肠嘴”。知道鸡蛋过敏、牛奶过敏、花生过敏、海鲜过敏,真没想到正当季的葡萄也来凑一把热闹!其实,葡萄过敏也不算什么稀奇事。网上跟医生咨询“吃葡萄浑身痒痒”“吃葡萄满脸疙瘩”的人,准不是“一把辛酸泪”!

专家说

过敏是指外界致敏原进入人体后,人体产生的一种异常的免疫反应。过敏反应最常由食物、药物和昆虫叮咬而诱发,在很短时间内便会出现症状。

如今水果过敏的人不在少数,但多数过敏反应症状较轻,出现口腔麻痒的不适感或口腔黏膜和嘴唇水肿,一般一两个小时就会消失。人体的过敏原有2万多种,而且每个人的体质都不一样。

某些特殊体质的人群只要吃到葡萄,就出现过敏症状,也是一种正常的生理反应。

芒果

芒果的蛋白质含量在水果中算出挑的,天生就带过敏潜质。

不熟的芒果脾气暴,熟透的芒果味道好,还不易引发过敏哟!如果你吃芒果的方式是“洗盘式”的,建议还是多珍重。

专家说

食用芒果后的过敏,大多是“芒果皮炎”。典型表现就是嘴唇肿胀,嘴唇周围及面部、身体接触到芒果汁液的皮肤会出现密集小红疹。

易过敏的人,还有皮肤娇嫩的儿童,要吃熟透了的芒果。最好不要剥了皮啃着吃,这样很容易吃得满脸都是。

芒果的正确打开方式是:切成小块用牙签直接送进嘴里,或打成果酱、果汁用吸管喝,尽量减少皮肤跟芒果直接接触。如果芒果导致皮肤过敏了,马上

用水清洗,症状严重就去看医生。

菠萝

对过敏,菠萝的感情是复杂的。还真有一种病,就叫菠萝过敏症。论发病,菠萝脱不了干系,看看夏季菠萝上市时的过敏门诊就明白了。

大概是因为菠萝这口酸甜过于招人喜爱,即便处理起来繁琐又头疼,但在“吃菠萝”这个领域,很多人还是贡献出了无限智慧。

为了让唇舌无恙,菠萝肉全身泡盐水。菠萝榨个汁儿,瞬间就能满血复活。但这些都会阻止不了菠萝兴风作浪。在享用菠萝这件事上,过敏体质的人只好恨恨地说,菠萝这东西,麻烦又难搞!

专家说

菠萝也是一种容易引发过敏的热带水果。菠萝中含有菠萝蛋白酶,这种酶可使胃肠黏膜的通透性增加,胃肠内大分子异体蛋白质得以渗入血液,引发机体过敏反应。

常练冥想,大脑老得慢

种意境,调节迷走神经,使血管紧张程度降低,减少血管阻力,进而降血压。

抗孤独。冥想理念中包含敞开心扉、与他人共情的内容,能提高老人社交能力。如果几个老人一起冥想,还能产生深人的精神交流,利于减轻孤独感,获得归属感。

防老痴。有研究显示,完成3个月的冥想能显著降低老人的轻微认知损伤,并预防其他痴呆病的发生。

促循环。研究发现,经常练习冥想的参试者,血液循环和血氧量都得到改善。老人如果消化不良,治疗的同时可辅以冥想。

苏浩提示,老人冥想关键应做好以下几个方面。

环境。冥想需专注而获得心灵的

安宁。如果外界不断有刺激源,如小孩玩闹哭喊、家人聊天等,冥想时就难以专注,无法达到较好状态。因此,建议在午休前、晚上睡觉前等较为安静的情况下冥想。最好同时播放一些舒缓的音乐,自然的鸟鸣、流水声有助于帮老人进入状态。

姿势。冥想常用的姿势有:1.双脚平放地面,双手放在大腿上,直立上身坐在椅子上,最好不要倚靠;2.盘腿坐,挺直上身,双手放在大腿内侧;3.平躺。选择一种姿势,闭上眼睛感受身体各个部位,如手部、脚部和腹部等,同时有意识地放松这些部位。

内容。要进入冥想,老人必须尽可能专注。刚开始时,可以想一些与生活贴近的、感到开心的事,比如难忘的旅行、美食等,体会内心的愉悦与平静,任

户外活动是最简单的预防近视方式

近视一旦发生,不可逆转。户外活动是最简单的预防近视方式,充分接触阳光可以有效地保护视力

今年以来,很多儿童青少年在家中上网课,户外活动时间明显减少。专家认为,户外活动是预防近视的有效手段。希望孩子们告别“宅生活”,增加户外活动,拥有一双明亮的眼睛。

受新冠肺炎疫情影响,不少儿童青少年居家上网学习,接触电子产品时间增多,户外活动时间减少,增加了近视发生发展的风险。国家卫健委发布《儿童青少年新冠肺炎疫情期间近视预防指引》,要求儿童青少年每天保证2小时以上的户外活动时间,近视者每天户外活动3小时以上。中南大学爱尔眼科学院的一项疫情防控期间儿童青少年用眼行为报告显示:儿童青少年平均每天用眼时长超4个小时,超过七成的学生单次连续用眼时间超45分钟,有超过四成的学生单次连续用眼时间在2小时以上。与此同时,孩子们的户外活动时间明显减少。报告显示,高达七成多的学生户外活动时长低于60分钟。

习近平总书记强调,全社会都要行动起来,共同呵护好孩子的眼睛,让他们拥有一个光明的未来。

我国儿童青少年近视率居高不下、不断攀升,近视低龄化、重度化日益严重,严重影响孩子们的身心健康。调查显示,2018年全国儿童青少年总体近视率为53.6%。近年来,党中央、国务院高度重视儿童青少年近视防控工作。教育部等八部门制定了《综合防控儿童青少年近视实施方案》,不仅明确了家庭、学校、医疗卫生机构、学生、政府相关部门应采取的防控措施,还明确了八个部门防控近视的职责和任务。国家卫健委印发了《儿童青少年近视防控适宜技术指南》,指导科学规范开展防控工作,提高防控技术能力。

专家认为,近视一旦发生,不可逆转。特别是在低年龄阶段发生近视眼



的孩子,更容易变成高度近视眼,导致视力损伤。而户外活动是最简单的预防近视方式,充分接触阳光可以有效地保护视力。每天2小时、每周10小时以上的户外活动,可使青少年的近视发生率降低10%以上。这主要因为太阳的光照强度比室内光照强度高数百倍,光照越强,多巴胺释放量越多,而多巴胺能抑制近视的发生发展。高强度光照一方面可使瞳孔缩小、景深加深、模糊减少,另一方面也能起到抑制近视的作用。世卫组织建议,儿童每天都需要充分的体育活动,时长因年龄而异。其中,5至17岁的儿童青少年每天应进行至少60分钟的中等至高等强度身体活动,所有活动都可以在室外进行。因此,学校要强化儿童青少年户外体育锻炼。按照动静结合、视近与视远交替的原则,有序组织和督促学生在课间到室

外活动或远眺,防止学生持续疲劳用眼。家长要营造良好的家庭体育运动氛围,积极引导孩子进行户外活动或体育锻炼,使其在家时每天接触户外自然光的时间达60分钟以上。已患近视的孩子应进一步增加户外活动时间,延缓近视发展。

当前,电子产品的使用成为一种大趋势,很多儿童青少年习惯于在网上学习和娱乐,近视防控难度加大。保护儿童青少年眼健康,应改变“重治轻防”观念,做到早发现早干预。要坚持医防协同的防治策略,开展覆盖生命全周期的视觉健康服务。儿童青少年近视是公共卫生问题,必须从健康教育入手,以公共卫生服务为抓手,培养儿童青少年和家长的自主健康行动。要发挥健康管理、公共卫生、眼科、视光学、疾病防控、中医药相关领域专家的指导作用,主动进学

孩子吃菠萝,若出现皮肤瘙痒、潮红、口舌麻木、喉咙痒的症状,再好吃也要立即停止食用。处理及时,两三天内可恢复如初。如果还想尝试菠萝,建议将新鲜菠萝切片,用盐水浸泡;或煮熟,高温可破坏菠萝蛋白酶,预防过敏。所以,将水果放在微波炉里加热30秒,这个应对水果过敏的“高招”可以有。

提示及建议

水果的过敏原不一定仅存于果皮里,果肉甚至果核都可能含有过敏原。而且,水果引发过敏的原因千差万别,大多源于水果本身成分,也不排除生产、储存、保鲜过程中的痕量农残等物质。现在水果过敏的人不在少数,好在多数人的水果过敏反应症状较轻。如果吃某种水果曾经有过不适反应,那以后再吃这种水果时就要特别注意。对付水果过敏最有效的方法,还是回避过敏原。

人民健康网

思绪飘散,身体跟着放松。刚开始练习时,不需多想事件的细节,顺其自然找到自在状态最重要。

呼吸。冥想时尽量采用腹式呼吸,可分为顺呼吸和逆呼吸两种:顺呼吸即吸气时轻轻扩张腹肌,尽量吸得越深越好,呼气时再将肌肉收缩;逆呼吸与顺呼吸顺序相反。冥想时,吸气时用鼻子,呼气时用嘴巴,动作要慢且深长。

时长。最佳时长为10~20分钟,大脑能得到很好休息。若在睡前冥想,则不必拘泥于时长,可自然入睡。

苏浩提醒,老人在运动后、饭后或情绪波动时,不宜马上冥想。因为此时身体活动正处于较高水平,若通过个人意志强行平静下来,会影响身体正常机能,引起不适。

生命时报

喝水“一口闷”当心心脏出问题

夏季天气炎热,气温不断攀升,人体出汗量增大,对水的需求也逐渐增多。很多年轻人在运动结束或者洗完澡后会选择端起杯子“一口闷”。看似简单的喝水动作,如果没有采用正确的喝水方式,不仅起不到养生保健的作用,还可能造成生命危险。

首先,冠心病患者本身心脏功能不健全,如果大口喝下太多水,会导致水分快速进入血液,经过肠内吸收后血液会被稀释,短时间内的循环血流量就突然增加了,容易加大心肌耗氧量,加重心脏负荷。轻者出现胸闷、气短症状,重者可能会诱发急性心衰。

其次,心脏功能衰竭患者由于心脏

功能性疾病引起心功能下降,伴有肾功能减退症状。患者身体排水功能会降低,水管理成为心衰患者最重要的注意事项。若大口饮水过多,则容易造成水钠潴留、增加心脏负荷,导致病情加剧。

此外,对于从事体育运动或体力劳动者来说,活动过后对水的需求会增加两倍,此时大口急喝水尤为危险。这是因为人体在出汗后会损失大量的水分和电解质,大口喝水容易稀释血液中的电解质,导致细胞中电解质浓度变高,水分进入细胞内造成水中毒现象,引发肌肉痉挛、恶心、焦虑、精神错乱或头晕等症状,不利于肾、肝和心脏等器官的运转,严重时还会突然昏倒。科技日报

烫伤后抹酱油抹盐抹牙膏？都不对！

很多人遇到烫伤都不懂得如何处理,特别是父母遇到孩子烫伤了,就特别慌张。有的人会用民间流传的一些烧伤处理方法,比如往伤口上涂抹酱油、抹盐,甚至抹牙膏,或者往伤口上涂酒精,甚至抹碘酊等消毒液消毒,对此,专家表示,这些处理方法都是错误的。

暨南大学附属第一医院烧伤整形外科李升红主治医师介绍,因为酒精和碘酊都会对新鲜的创面有刺激性,甚至会导致创面周围的细胞进一步坏死、加深创面。人体被烧伤的皮肤积聚了大量的热量,在局部不能释放,会在一段时间内造成皮肤持续的烧伤。

那么,到底应该如何有效地处理烧烫伤呢?

李升红介绍,如果是被热水、高温

体重超标女性 更易出现更年期症状

澳大利亚昆士兰大学的一项新研究表明,一些女性更易出现盗汗等更年期症状,这与月经初潮时间较早、体重超标等风险因素相关。

昆士兰大学公共卫生学院研究人员在国际学术刊物《BJOG:国际妇产科杂志》上报告说,他们对超过1.8万名英国、美国、澳大利亚的中年女性健康数据进行了分析。结果显示,月经初潮在11岁或更早时间的女性,与在14岁及以后的女性相比,进入更年期后出现潮热、盗汗

等血管收缩症状的风险要高50%;超重或肥胖会进一步加剧这种风险。

“超重和肥胖本身就会导致血管收缩症状的重要因素,月经初潮较早的女性在童年和成年后也较容易体重超标,这给她们的健康带来累加的潜在威胁。”昆士兰大学医学院博士钟欣芳在接受记者采访时说。

研究人员认为,相关风险因素较高的女性应该注意锻炼身体和保持健康的生活方式。科技日报

餐后低血压是咋回事

餐后低血压就是指用餐之后出现的低血压,其诊断标准是“餐后收缩压(高压)下降20毫米汞柱”或“收缩压(高压)由餐前≥100毫米汞柱降至餐后<90毫米汞柱”。如果患者吃完饭后出现头晕目眩等情况,即使血压下降的程度未达到上述标准,也可确定为餐后低血压。

近几年,临床上餐后低血压的发病率有明显增高趋势,特别是在老年人群中较为常见,尤其是高血压、糖尿病及各种自主神经功能失调的患者。

餐后发生低血压,是不是就可以不用吃降压药了?当然不是。从根本上来讲,餐后低血压属于一种“人体血压调节出现问题”的异常情况。正常情况下,人们进餐后就要开始消化,为了更好地消化食物,消化系统就会调配更多的供血,这样其他系统和器官中的血液就会相对减少,从而导致血压有下降的趋势。但是,人体的自我调节机制是很灵活的,能够及时触发动血压调节机制,通过加大心率、收缩血管等方式来保持血压的相对稳定,目的是有效保障其他器官的血液供给,不至于影响整个身体的运行。所以,健康人无论吃得有多饱,也不至于餐后出现明显的血压下降,更不会“撑到头晕”。

然而,老年人对于血压的调节能力有所减弱,自主神经的调节功能可能出现失灵,所以餐后维持血压的能力就下降了,从而导致低血压的发

生。如果老年人本身就有心脑血管动脉硬化、心脏功能减退和各种血压调节机制减退的情况,那么,餐后低血压的发生率和严重性就会大大提高。

有冠心病和脑血管病等慢性病病的老年人,出现餐后低血压必须认真对待,因为严重的低血压可能诱发严重的心脑血管供血不足,可能引发心梗、脑梗等严重事件。即便没有出现严重的心血管事件,由于头晕目眩等症状,老年人也很容易跌倒摔伤。因此,老年高血压患者一定要注意平稳降压,并注意防范低血压。

如果出现头晕等状况,切莫盲目增加药量,应该先测量血压,排除低血压的可能。

饮食上也要好好调整,少吃碳水化合物,增加蛋白质等营养物质。一定要避免过饱,应少量多餐且饮食温度适度。老年人用餐后别着急做剧烈运动,如果有头晕眼花的症状,应先坐下休息,避免站立行走时摔倒。此时尽可能测量一下血压,明确是否发生了餐后低血压。人民日报

爱吃粗粮的人工作效率高? 这些“糖的真相”很多人都不知道

生活中你可能听说过“淀粉吃多容易胖”、“喝一杯饮料等于吃多少块糖”、“糖类食物会引起肥胖、痤疮,是甜蜜的头号健康杀手”的说法。对于糖尿病患者来说,更是一提到“糖”就非常恐惧。到底什么是糖?我们真的需要糖吗?如何科学的维持血糖稳定?

糖类有哪些功能?

糖类亦称碳水化合物,在人体生理中所扮演的主要角色是供应能量。一般情况下,身体所需要的能量中有55~65%是由糖类来提供的,因此糖类是为人体提供热量最多的营养物质。

对于运动员来说,运动时肌肉所需要的能量有50%以上来自于糖类。在一定范围内,运动强度越大,糖的功能比例也就越大。所以糖储备是影响运动能力和运动表现的一个重要因素。糖类不仅能给肌肉提供能量,同时也是人体神经细胞和血液细胞的代谢燃料,其中,大脑工作时所需能量中有95%左右就来自血糖。

人进食后血糖水平会升高,但是大概在一个半小时到两个小时左右,血糖就会明显降低,人体会出现饥饿、焦虑、

疲劳等现象,这实际上和大脑工作能力下降有关。所以维持血糖稳定,对保证大脑工作能力、学习效率、延缓脑疲劳是非常重要的。

如何维持血糖水平稳定?

首先,生活中获得糖类的主要途径是通过米面类的主食。对于活动量比较少,整体能量消耗较少的人群,不建议增加主食的摄入量,可以在原有主食量的基础上适当增加一些粗粮的比例和种类。

对长期伏案工作和学习的人群而言,含有膳食纤维的粗粮能够促进胃肠蠕动,有助于促进消化。而且粗粮的血糖指数低于精米面,是一种中低血糖指数的食物。这些食物在消化过程中,会缓慢地释放糖类,对于长时间维持血糖的稳定有良好效果。

此外,全谷物食物富含B族维生素,包括镁、铁等微量元素,而这些微量元素正是大脑正常工作所必需的营养素。因此,在不增加主食摄入量的前提下,可以在主食中增加一定比例的粗粮,例如,可以在早餐时吃一些多谷的糕点或者全麦面包;晚餐时,可以把白米饭换成二米饭或者五谷饭等。科普中国