

冬季养生 避开这些“坑”

入冬之后,人们格外关注冬季养生这个话题,朋友圈中流传不少冬季“养生方法”“生活窍门”。泰达医院内科专家刘静华介绍,一些看似专业的网文可能是谣言,冬季健康养生要避免这些“坑”。

喝酒驱寒不是越多越好

天气寒冷,很多网文推荐驱寒小妙招,其中都有喝酒驱寒保暖又养生的说法。专家介绍,所谓喝酒养生,首先不一定特指白酒,红酒、黄酒均可。其次,要控制量,一高脚杯红酒或者一小盅白酒即可。如果大量饮酒,尤其是白酒,

会让皮肤的血管扩张,血液流向外周血管,远离内脏器官。血液循环加快,使人体内大量的热量通过皮肤散失,会使体温迅速下降,不仅起不到御寒功用,反而易使人出现感冒等症状。

睡前泡脚并非越热越好

冬天养生,坚持用热水泡脚倒不是谣言,但很多人认为洗脚水越热越好,这就属于“误区”了。太高的水温会破坏足部的皮脂膜,因此泡脚水温最好不要超过40℃。另外,泡脚时间也不是越长越好,需要因人而异。幼童和老人泡

脚最好不要超过10分钟。成年人在不断加入热水保证水温的前提下,泡脚不要超过半小时。专家提醒,饭后半小时内不宜泡脚,以免引起肠胃消化不良。泡脚后也不要马上睡觉,因为脚部有很多穴位,可以揉揉脚底,增强泡脚功效。

加湿器里别添“作料”

一些网文提到可以在空气加湿器中加入板蓝根、醋等,既能加湿空气,也能预防感冒。专家提示,加湿器滥用添加物,小心伤肺,这种做法既不科学,更可能会引发呼吸系统疾病。

柚子还分公母吗? 秋季润肺降噪,告诉你美味柚子如何挑



较甜,公柚子会相对涩一点? 柚子还分公母吗? 其实柚子是不分公母的,一些商家所谓的公母主要是以柚子顶部或底部“小圆圈”来区别。但是这些“小圆圈”仅是果蒂或者是谢花后留下来的疤痕而已,与柚子好不好、甜不甜没有直接关系。买柚子时,如果追求营养价值,红心柚子和白心柚子各有各的营养;如果追求口感,红心柚子比白心柚子会好一点。

那么,应该如何挑选柚子? 总结起来就是“三看一捏一掂”。

一、看表皮。好的柚子表皮均匀、光洁、细腻、皮薄。表皮粗糙的话不建议购买。

二、看果形。通常情况下,柚子的标准形状是“上尖下宽”。“上尖”其实看的就是柚子的颈部,颈部不宜太长,太长的话代表皮多、囊肉少。“下宽”就是要求柚子“矮、胖、圆”,底部要饱满一些。

三、看大小。一般来说,大一些的柚子成熟度高一点,果肉也会多一些。

四、捏一捏。好的柚子捏上去比较硬,让人感觉很结实,代表囊肉紧实、汁水多。如果捏上去没有弹性、软绵绵的,说明可能放置一段时间了,水分流失比较严重。

五、掂重量。如果两个同样大小的柚子,可以放在左右手掂一掂,比较重的水分充足一些。

此外,柚子属于芸香科植物。因为柚子皮富含精油,揉一揉、闻一闻确实有提神的功效,也可以掩盖一些异味,但是除甲醛是没有科学依据的。

人民网

霜降已过,这是秋季的最后一个节气,也是从秋天到冬天的过渡节气。霜降节气的特点是早晚天气较冷、中午则比较热,昼夜温差大,人们会感觉到秋燥明显。这时,恰好有一种甘甜清润的应季水果大量上市,具有降秋燥的作用,这种水果便是柚子。柚子营养丰富,果实鲜食甘酸可口,果皮、柚花皆可入药,柚肉还具有理气化痰、润肺清肠、补血健脾等功效。

低卡低GI 富含多种营养素

柚子的果肉口感好,果肉脆嫩、汁多味美,甜酸适度,清香满口,具体说有五大特点:

一、富含水分:每100克的果肉里就含有89克水分,最适宜在干燥的秋冬季节补充身体水分的不足。

二、低能量:柚子的能量仅为41千卡/100克,比苹果还要低近10千卡,所以吃柚子不担心长胖。

三、低GI:柚子是名副其实的低GI(血糖生成指数)水果,GI仅为25,是特别适合血糖较高或糖尿病患者食用的水果。

四、富含维生素C:柚子的维生素C含量高达23毫克/100克,在秋冬季蔬果里含量较高,维生素C能够起到降低血液中胆固醇的作用,还可以预防感冒,增强免疫力,美容肌肤。

五、多种营养素:含有维生素B1、维生素B2、胡萝卜素等多种维生素和钙、磷、钾、钠等多种矿物质。特别是高钾低钠,有助于预防高血压以及其他心脑血管疾病。

柚子不分公母 挑选“三看一捏一掂”

有些水果摊老板说要买母柚子,比

有些水果摊老板说要买母柚子,比

有些水果摊老板说要买母柚子,比

有些水果摊老板说要买母柚子,比

主食是减肥好帮手,莫要如临大敌

很多人在减肥时,面对主食如临大敌,克制自己不吃主食。生活中也常常出现这样的对话:

“我正在减肥,戒主食已经一个月了。”

“有的人身体弱,就是因为主食吃太多。”

“过去吃粮食是因为穷,现在经济条件好了,主食可吃可不吃。”

其实,除非有极特殊情况,对于绝大部分人来说,主食是一个“好帮手”,而非“破坏王”。为什么这样说呢?因为如果没有主食做保护,热量就主要来源于脂肪和蛋白质,很多蛋白质会像柴火一样被燃烧掉,起不到营养作用,最后往往是人虽然瘦了,但蛋白质掉下来了,没有肌肉松松垮垮,皮包骨一样的弱不禁风并不能带来美感,还可能伴随脱发、皮肤状态变差、免疫力降低等问题。

当然,想要健康吃主食,也是有讲

究的,下面给大家介绍健康吃主食的三大技巧。

技巧一:粗细搭配

从营养学上讲,玉米、小米、杂豆等粗粮单独食用,不如将它们与细粮按比例混合食用营养价值更高,因为这可以使蛋白质起到互补作用。

我们在日常生活中常吃到的八宝粥等,是很好的粗细混吃食物。当然还可以吃绿豆粥、二米饭(大米、小米)等等。

技巧二:美味不如原味

当下市场上,不加油盐的烧饼、大饼、馒头、白面条等已经不多,多是花样翻新的主食,它们有一个共同特点,就是加入了盐、糖或大量的油脂,甚至加工肉制品,比如葱花饼、糖火烧、糖油饼、煎馅饼、锅贴、火腿炒面、腊肉炒饭等都属于此类的主食。

这些主食都很美味,但吃的时候一定要控制控制好一天中总的油盐糖摄

摄入量(轻体力活动的一般健康成人,每天盐5克、食用油25克,添加糖不超25克)。

不过,既享受加工的美味又要油盐糖不超标,并非易事,例如某卫视养生节目组曾以1碗牛肉面为例进行了计算,肉、汤、面三者的累计含盐量竟高达11克。

对于主食,尽量选不加或少加油盐糖的,如杂粮米饭、蒸红薯、蒸玉米等。有些上班族工作忙,顾不上炒菜,可以用电饭锅焖点杂粮饭带上,也占用不了多少时间,点外卖时就可以不用点主食了。

如果喜欢甜味儿,可以利用葡萄干等天然食材给主食调味。如果烙饼,可以用五香粉等香辛料来替代或部分替代盐,并少放油。挂挂面的话也要选低盐的,有些挂面每100克就有3克盐。

技巧三:选择对血糖影响小的主食

选择主食,很多人常纠结到底吃米

好还是吃面好,其实米和面之间,本身没有质的差别。

从现代医学角度来说,吃米饭还是吃面食,对血糖血脂的影响基本近似,关键在于吃的量。很多朋友习惯吃一点几米饭配大量蔬菜,而吃面条时,是少量蔬菜配一大碗面条。

实际上,米饭吃多了,血糖照样高,面食吃得合理,血糖一样能保持平稳。

食物对血糖的影响与其本身和烹调方法有关。不同的粮食、鸡蛋、蔬菜等食材一起食用,或者加醋佐餐,都有帮助。

精白米、精面粉、白面包、米糕、米粉、年糕、糕点、甜蛋糕、甜饼干等食物,都属于典型的高血糖指数食物。相比之下,糙米、全麦面粉的血糖指数较低。

此外,为减少对血糖的影响,建议把五谷类食物和牛奶、鸡蛋、蔬菜等食材一起食用,或者加醋佐餐,都有帮助。

北京青年报

坚果虽好 还得警惕滋生霉菌!

坚果是指具有坚硬外壳的木本类植物的籽粒,包括核桃、板栗、杏核、扁桃核、山核桃、开心果、香榧、夏威夷果、松子等。坚果富含蛋白质、不饱和脂肪酸等,是深受消费者喜爱的一类食品。但坚果在潮湿环境下,易吸收空气中的水分,受霉菌污染。这可能会带来什么危害?食用和购买时应注意什么?

什么是霉菌?

霉菌是菌丝体比较发达且没有较大子实体的部分真菌的俗称,也叫“发霉的真菌”。霉菌种类繁多,现已发现的有超过45000种。食品表面长出的一些绒毛状、絮状或蛛网状的菌落,就是霉菌。

霉菌污染可能会使食品品质降低,但并不是所有霉菌都是有害的。许多霉菌在发酵工业、生物医药等领域具有重要作用,如豆腐乳发酵(毛霉)、抗生素(青霉素、灰黄霉素)生产、植物生长激素(赤霉素)合成等。

坚果受霉菌污染有什么风险?

按照《食品安全国家标准 坚果与籽类食品》(GB 19300-2014),烘炒工艺加工的熟制坚果与籽类食品中霉菌不能超过25CFU/g。如果检出坚果

霉菌超过标准限值,可能意味着其食用价值降低,甚至不能食用。

霉菌污染的坚果是否会对人体健康造成危害,取决于霉菌是否代谢产生已知的、毒性明确的真菌毒素。如黄曲霉代谢产生黄曲霉毒素等,而黄曲霉毒素是强致癌物质之一,大量摄入时会引发急性中毒。

消费者如何防范霉菌污染危害?

首先,细心选购坚果。建议消费者选择正规场所,购买正规企业生产的产品,避免购买过期食品。尽量购买密封包装的坚果,并选择合适大小的包装按需购买。

购买散装坚果时,要注意坚果外形和果肉形态,挑选果实饱满、颗粒均匀、无霉斑、无虫蛀痕迹的坚果。

第二,合理储存坚果。最好现吃现买,坚果开封后应及时食用。如果吃不完,应密封保存并置于阴凉干燥处,避免受潮。

第三,不食用霉变坚果。食用之前,如发现坚果表面有丝状、绒毛状物质,或较为明显的霉斑,请不要食用。

咀嚼时,发现有苦味、霉味或辛辣味,尽快吐出来并及时漱口。

北京青年报

新研究称拔智齿会长期改善味觉

牙医总爱劝我们拔智齿,但其后果却令很多人担心:“拔掉智齿有什么后果?会影响味觉吗?”据近日发表在英国《化学感官》杂志上的论文,美国宾夕法尼亚大学牙科医学院的研究人员发现,拔智齿可以改善味觉,而且该影响会持续很长时间。

20年来,研究人员跟踪评估了1255名患者的化学感官检查数据,其中891名拔掉了智齿。研究人员要求这些患者品尝四种不同浓度的含有蔗糖、氯化钠、柠檬酸和咖啡因的溶液,然后对患者感知到的甜、咸、酸、苦不同口味的程度进行评级。

总体研究结果表明,拔掉智齿的患

者对所有口味的感知度优于未拔智齿的人,并且女性的表现优于男性。

宾夕法尼亚大学嗅觉与味觉中心主任理查德·L·多蒂称,这项新研究有力表明,拔智齿手术后20年,人的味觉功能可能会略有改善。

先前有研究表明,在拔除智齿等手术引起周围神经损伤后,重复性温和运动(例如咀嚼)可以逐渐增强受刺激组织的敏感性。但是,尚不清楚味觉改善是否由于这种原因。

尽管拔除智齿对味觉的改善影响很小,但此次发现或有助于深入了解改变神经元传播的环境将如何导致大脑功能的长期改善。

科技日报

我国慢性疼痛患者超3亿 疼痛已成第三大健康问题

疼痛是人体受到损害或疾病侵袭的预警性信号,是一种常见临床症状,而慢性疼痛则是一种独立的疾病。《中国疼痛医学发展报告(2020)》数据显示,我国慢性疼痛患者超过3亿人,且正以每年1000万至2000万的速度增长。疼痛已成为继心脑血管疾病、肿瘤之后第三大健康问题,严重影响人们的健康和生活质量。

南京鼓楼医院疼痛医学科主任医师陶高见介绍,疼痛是一种与组织损伤或潜在组织损伤相关的不愉快的主观感觉和情绪体验,是复杂的生理、心理活动,对人的身心健康有极大危害。

中日友好医院疼痛科、国家疼痛专业医疗质量控制中心主任樊碧发说,现代医学研究证明,急性疼痛是症状,随着疾病好转,疼痛就会消失。但是,慢性疼痛持续时间在1个月甚至3个月以上,这种疼痛就不应当作为疾病的症状,而是当作一种疾病去处理。

“目前中国的慢性疼痛患者就诊率不到60%,很多习以为常的慢性疼痛没有引起足够重视。”樊碧发说,一些人认为疼痛不是病,等病好了疼痛自然会消失。但很多疾病导致的疼痛不容等

待,如果在等待过程中不去控制,会影响原发疾病的治疗,甚至会引起其他更重的疾病,这种方式是不可取的。

一些老百姓认为“是药三分毒”,吃止痛药有坏处。专家表示,但对慢性疼痛而言,忍痛对人体造成的伤害远远大于正确用药造成的伤害。

该如何正确对待疼痛问题?陶高见说,对于原发性疾病引起的急性疼痛,应就诊相应科室,如突发心绞痛应就诊心内科,突发急腹症就诊普外科等。而慢性顽固性疼痛,包括疼痛没有查出病因,或查出病因目前无法根治的,则需到疼痛科就诊。

专家提醒,公众要提高自身健康素养,一有疼痛要及时治疗和就医。如果有疼痛,要在咨询专科医生的基础上合理使用药物。

“慢性疼痛需要长期管控,应该纳入健康管理。”樊碧发说,一旦发展为慢性疾病,就很难根治。慢性疼痛就像高血压、糖尿病一样,需要在专科医生呵护下把疼痛控制好。以现有知识、技能与方法,百分之八九十以上的疼痛都能得到比较好的控制。

新华网

六招助安眠! 能减少心脑血管疾病发生

中医认为,秋主燥、冬主寒,寒主收引凝滞,作用于人体时,则表现为血管收缩,心脏压力增加。广东省第二中医院心血管科主任中医师黄琳介绍,秋冬因为天气原因常常诱发心血管疾病。因此,在这个季节,大家要关注自己的心理调适和生活方式调整,慎防心脑血管疾病发生。

适度保暖,睡眠充足

秋寒来临,气温变化较大。黄琳提醒,一定要注意保暖,当寒流侵袭时,应适时添衣;室内温度,宜保持在18-24℃为宜;因夜长昼短,宜早睡晚起,夜间保证睡眠8小时,午休30-60分钟,充足的睡眠,能防止血压升高和心脑血管事件的发生。

清淡饮食 控制食量

“在饮食上,我们要避免高盐、高糖、高脂肪的饮食,适量增加富含维生素丰富的水果和蔬菜,一天三餐的饭量要有所控制,特别是晚餐,不能暴饮暴食,加重胃肠道的负担,影响睡眠。”黄琳指出,“中医有‘胃不和,则夜不安’的说法,就是指吃得过饱,影响睡眠。同时,还要注意少饮浓茶和咖啡,特别是在下午以后,以免加重失眠的程度。同时,晚上应尽量少饮,湿润嘴唇即可,避免增加小便次数,影响睡眠。”

戒烟少酒 事半功倍

长期吸烟、饮酒易引起动脉硬化,诱发心脑血管疾病。黄琳说,“香烟中的烟碱成分含有神经兴奋物质,有提神作用,而过量饮酒后会因酒精刺激大脑皮质兴奋,使睡眠浅睡眠状态,它们都是导致失眠的原因之一。而睡眠不足,则容易出现头晕头痛、疲劳,导致心血管事件的发生。”

再加上,香烟和酒精对于降压药物和其他治疗心脑血管药物的吸收可产生明显不良影响,因此专家建议心脑血管病患者戒烟限酒。

膳食治疗 有助安神

平时,我们饮食原则是少盐、少脂肪并补充适量优质蛋白,补充钙和钾,多吃蔬菜和水果、戒烟戒酒。黄琳建议,多食含钙高的食物,比如奶制品、豆制品、芝麻酱、虾皮、海带、骨头汤、黑木耳、核桃、沙丁鱼、鸡蛋等。此外,日常生活中可以每天选择几种可以食用的中药材煲汤或煮粥,有助于稳定睡眠。

羊城晚报

科学家发现骨钙素对少突胶质细胞的调节作用

研究团队利用骨钙素敲除基因模型、GPR37基因敲除动物模型,验证了骨钙素能够通过GPR37调节中枢神经系统少突胶质细胞分化和髓鞘化的作用,这为以骨钙素作为外周潜在靶点治疗中枢髓鞘病变提供了实验依据。

长期以来,人们认为骨髓只是一种具有支撑和保护作用的器官,然而近20年来,逐渐有研究发现,骨髓还能作为一种分泌器官,通过分泌不同的骨源因子,对骨以外的各类器官产生影响,对中枢神经系统、免疫系统、能量代谢等方面具有调控功能。

10月22日,中国科学院深圳先进技术研究院脑认知与脑疾病研究所李翔团队的最新研究成果发表于《科学》子刊《科学进展》上。该研究团队历时4年,发现了骨钙素对中枢神经系统中的少突胶质细胞的关键调节作用,并首次界定了介导骨钙素这一新功能的全新受体——G蛋白偶联受体(GPR37)。

骨钙素对髓鞘主要构成成分有重要影响

如果将神经元的轴突比喻为天线,那么髓鞘就是天线外层的绝缘层,对神经元的信号传导起着保护作用。在大

脑中,除了数以亿计的神经元细胞外,还存在众多胶质细胞,起着连接和支持各种神经成分、分配营养物质、参与修复和吞噬的作用,而少突胶质细胞是形成中枢神经系统髓鞘的关键细胞。

作为形成中枢神经系统髓鞘的关键细胞,少突胶质细胞对维持神经元正常功能,形成绝缘的髓鞘结构、协助生物电信号的跳跃式高效传递具有非常关键的作用。少突胶质细胞的功能异常则可能使髓鞘结构受损,造成髓鞘病变和神经元损伤并导致神经系统功能紊乱,引发一系列神经系统或精神疾病,如多发性硬化症等。

在研究初期,研究团队利用敲除了骨钙素基因的小鼠,通过免疫染色、蛋白杂交、电镜分析的方式发现,当小鼠被敲除骨钙素基因后,其神经元细胞的髓鞘厚度增加,科研人员由此确认了骨钙素对髓鞘的主要构成成分——少突胶质细胞有重要作用,并进一步发现,骨钙素的缺失,会影响少突胶质细胞分化以及髓鞘化的功能。

“髓鞘随着人体的发育而逐渐成熟,髓鞘太厚或太薄都是发育不良的表现,容易导致运动障碍,姿势异常,感

知、沟通及行为障碍,智力发育落后等各类疾病。当人体在进行直立、行走、坐下、跑步等动作时,在一定程度上会刺激骨钙素分泌,进而影响髓鞘中少突胶质细胞的分化功能,对中枢神经系统产生一定的调控作用。”李翔表示。

找到骨钙素调控中枢神经的“信号接收器”

究竟是什么接收了骨钙素信号,并在中枢神经系统中发挥作用?为进一步探索骨钙素究竟与何种受体结合进而影响少突胶质细胞,研究团队利用RNA基因测序对比了骨钙素基因敲除小鼠与野生小鼠脑髓体区域的RNA表达,首次确定了GPR37为骨钙素在中枢神经系统中的新受体。

漫长的人类科学史中,众多科学家不懈努力建立起了人类基因组库,这其中有一类“孤儿受体”,它们是被科学家发现,但又无法界定其作用和匹配物质的受体。这其中就包括GPR37。

在验证实验中,研究团队利用骨钙素敲除基因模型、GPR37基因敲除动物模型,通过整合电镜分析、免疫染色、行为分析等多学科研究手段,验证了骨钙素能够通过GPR37调节中枢神经系

统少突胶质细胞分化和髓鞘化的作用,这为以骨钙素作为外周潜在靶点治疗中枢髓鞘病变提供了实验依据。

“我们利用各种基因敲除动物模型,并采用不同的研究手段,包括关键的电镜分析、免疫染色、RNA测序等,通过与中国科学院生物物理所、蔡司中国、华美基因合作,在不同技术手段下,相互验证了本研究的重要成果。”李翔表示。

一直以来,科学家们不懈探索着骨钙素对中枢神经系统的影响。如2013年,美国哥伦比亚大学弗兰克·欧利等人的研究发现,骨钙素能够通过血脑屏障作用于神经元,调控中枢神经系统,对大脑认知记忆功能产生影响。然而,目前对骨源性因子调节骨外器官,特别是中枢神经系统功能的具体机制尚不十分清楚。

研究团队首次界定了骨钙素在中枢神经系统功能调节中的新受体。通过深入探究骨钙素在中枢神经系统中的内在调控机制,从寻找“外周—中枢”关键调控分子出发,为从调节骨功能及骨源性因子角度探索维持神经系统功能新措施提供了理论依据,为相关神经系统疾病的临床干预新策略和新靶点提供了科学依据。

科技日报