

警惕！长期早醒可能是抑郁症的信号

良好的睡眠是人身心的重要生理基础。睡眠不良提示可能存在心理或生理问题,是人体健康不可忽视的警示信号。

“‘早醒’症状比较特殊,不但是失眠障碍的常见表现形式之一,而且也是判断抑郁症的重要指标之一。”北京大学第六医院睡眠医学科主治医师董平

在接受人民网记者采访时表示,很多人把失眠理解为睡不着觉,其实早醒、夜间频繁觉醒都是失眠的表现形式。

“在睡眠医学中,早醒是指比平时提前醒来半小时以上,醒后不能再入睡。如果半夜2点起床上厕所,然后再回来很快继续睡,就不叫早醒。早醒可能由多种外在因素造成,如饮酒,睡眠环

境的改变,季节、气候的变化,遇到压力性事件,身体疾病影响等。”董平医生说。

那么,什么样的早醒应警惕与抑郁症有关呢? 董平医生介绍,首先看早醒时间。醒来的时间比以前正常的起床时间提前了至少2个小时,又排除上述外在影响因素。其次看白天的情绪状态。出现情绪低沉、悲观沮丧、对什么

事都感受不到乐趣,甚至有轻生的念头。第三是看对日常功能的影响。出现疲惫不堪,注意力不集中,学习、办事效率下降,不愿意跟别人交往交流,甚至整日卧床不起等。如有上述情况并持续2周以上,应高度警惕抑郁症的发生,要尽快就医,寻求专业医生帮助。

人民网

夏日清爽吃喝指南



近日,全国多地都经历了高温预警,炎热天气里,很多人开始“苦夏”,吃不下、喝不下;有的人贪凉,习惯喝各种冷饮解暑;还有人会比平时吃更多水果……“吃”这个看似简单的事儿在夏天却成了令许多人头痛的难题。其实,夏季人体的消耗更大,因此更要注意膳食均衡。现在从各类清凉解暑的饮品和食物出发,为您订制一份“清爽版”吃喝指南,帮助大家规避夏天饮食的安全问题,吃得健康,吃得放心。

放心吃当季水果的小窍门,你做到了吗?

夏季是水果大量上市的季节,包括杏子、荔枝、西瓜、甜瓜、哈密瓜、榴莲、香蕉、车厘子等,口感、外形、大小都优于反季节的水果,不仅能为身体提供丰富的营养,还能止渴生津,带来不一样的味蕾刺激与体验。

循证医学研究发现,每天充足的水果摄入,可维持身体健康,改善肥胖,有效降低心血管疾病和癌症的发病风险,对预防食管癌等消化道癌症具有保护作用。不过,水果你真的吃对了吗? 水果又该如何保存呢?

水果久放后,抗氧化成分极易分解

《中国居民膳食指南(2022)》核心推荐中指出,天天吃水果,保证每天摄入200—350g新鲜水果,果汁不能代替新鲜水果。水果是平衡膳食的重要组成部分,其丰富的有机酸和芳香物质,能增强食欲,帮助消化。

水果的选择重在“鲜”。新鲜应季的水果,颜色鲜亮,如同鲜活有生命的植物一样,仍在进行呼吸和成熟等植物生理活动,其水分含量高、营养丰富、味道清新。

放置过久的水果,营养大打折扣。首先,水果的水分会随着时间的推移而丢失,口感变差;其次,其中的营养素和糖分同样会有较大变化,特别是一些抗氧化成分,极易分解;最后,久放的水果会发生干瘪,影响食用体验。

那么,掌握一定的水果储存方法就很实用。建议根据分类决定水果是否要放冰箱,热带水果,如芒果、香蕉等不应放冰箱,否则容易冻伤,室温储存即可;而像葡萄、草莓、蓝莓等水果,就需要放在冰箱单独冷藏,并且尽量在2—3天内吃完;至于比较耐放的水果,如苹果、梨、橘子、橙子等水果,可不用放冰箱,置于阴凉通风处即可,但也不应久存,容易风干挥发水分,影响口感。

水果中的农药残留在所难免,碱水可以去除水果表面的有机磷

农药是现代农业生产中的重要组成部分,属于有毒有害物质,农药产生毒性是需要基于一定的剂量,有农药残留并不代表一定对人体有害。国家标准和法规会限制农药在食品中的残留量,从而保证食品安全,但由于农药施用方法不科学、不规范、农药自身化学特点及农药污染的环境迁移等,水果中的农药残留在所难免。因此,在食用水果前应正确处理清洗,有助于减少农药残留限量。

方法一:水洗浸泡法+碱水浸泡法

水洗是清除水果上其他污物和去除残留农药的基础方法。一般先用水冲洗掉表面污物,否则等于将水果浸泡在稀释的农药里,然后用清水浸泡,浸泡不少于10分钟,果蔬清洗剂可增加农药的溶出,所以浸泡时可以加入少量果蔬清洗剂,浸泡后要用流动水冲洗

2—3遍。

有机磷农药难溶于水,但在碱性环境下却能迅速分解,因此,水洗浸泡法不适用于水果表面的有机磷农药残留。正确去除水果表面有机磷农药残留的方法:先将表面污物冲洗干净,浸泡到碱水中(一般500mL水中加入碱面5—10g)5—15分钟,然后用清水冲洗3—5遍。

方法二:去皮法,但去皮后不要混放

水果表面农药量相对较多,削皮是一种较好的去除残留农药的方法。用于苹果、梨、猕猴桃等,但注意,勿将去皮蔬菜瓜果混放,以免形成再次污染。

方法三:淘米水清洗

适当的阳光直射及用淘米水清洗等,也能部分降解水果表面的农药残留。

糖尿病人把握健康原则,照样可以放心吃水果

一些高血糖或糖尿病人群认为水果含糖高,吃后会引起血糖飙升,总是对水果敬而远之。事实并非如此。水果中的碳水化合物除葡萄糖、果糖、蔗糖外,还有相当一部分以膳食纤维的形式存在,如果胶、纤维素、半纤维素等。因膳食纤维具有延缓葡萄糖吸收的功能,因此,水果对血糖的升高作用要比想象的小。

除此之外,水果中含大量其他食物不含或匮乏的物质,如有机酸、芳香族化合物、果胶、抗氧化成分等,对血糖高人群满足食欲、增强抵抗力、清除自由基等具有不可替代的作用,因此,即便是血糖偏高,也不要一味地排斥水果,可按以下原则选择水果。

1.根据升糖指数和病情选择水果

血糖偏高人群选择水果主要参

考水果的含糖量和血糖生成指数,空腹血糖<7.0mmol/L、餐后2小时血糖<11.1mmol/L,病情稳定的情况下,可选择含糖量稍高一点的水果(10%—13%),如苹果、梨、桃、柑橘、樱桃等;对于血糖较高,病情不稳定的患者选择含糖量较低的水果(<10%),如杏、李子、柚子、枇杷、木瓜、柠檬等。

而糖尿病患者很关注的GI值,也就是血糖生成指数(升糖指数),其值越高,对血糖影响越大。需要注意的是,血糖指数高者宜选用升糖指数<55的水果。符合这个标准的水果除了上文提到的李子、柚子等,还有桃(升糖指数28)、苹果(升糖指数36)、葡萄(升糖指数43)、柑(升糖指数43)等。

枣的升糖指数为104、西瓜的升糖指数为72、菠萝的升糖指数为66、葡萄干升糖指数为64,都算是比较高、需要谨慎食用的水果;处于临界点的水果,比如芒果(升糖指数55)、猕猴桃(升糖指数52)也需要斟酌食用。

2.控制食用量和食用频率

血糖偏高者每日水果摄入量控制在50—150克。一般新鲜水果含能量50kcal/100g。若一天食用较多,应相应减少主食的摄入量。若一天食用苹果200g(约含能量100kcal),就要从全天主食中减掉30g,以免引起总能量摄入过多。

最好在两餐之间选择食用水果。饥饿或身体活动之后,食用水果不仅可以预防低血糖,还可为机体提供一定的热量和营养素。食用水果可采用少食多次法,避免一次性食用大量水果,而增加胃肠道负担和使血糖迅速升高。每日最好食用水果2—3次,每次以50g左右为宜。

北京青年报

金鸡独立不足10秒 可预测寿命

发表在《英国运动医学杂志》的一项分析了1702名51至75岁的居民的研究表明,中老年人无法保持单腿站立10秒,则在此后10年内死亡风险增加近一倍。

一个人的平衡能力,与体能、肌肉力量及柔韧性不同,通常可以保持到60岁,之后则会相对迅速地减弱。

研究显示,约1/5的人不能单腿站立10秒钟。年龄越大,不能完成的比例越高。

这种情况在51至55岁人群中为近5%,56至60岁为8%,61至65岁约18%,66至70岁约37%,71至75岁人群为54%。换句话说,半数71至75岁老人,不能单腿站立10秒。

在平均随访7年期间,7%的人死亡,其中32%死于癌症,30%死于心血管病,9%死于呼吸系统疾病,7%死于新冠肺炎。

而7年前不能完成单腿站立10秒者,较之能完成者,死亡率明显较高。无法单腿站立10秒,增加未来10年内84%的死亡风险。

另外,不能单腿站立10秒的人,肥胖、高血压、血脂异常、合并心血管病以及糖尿病的比例均更高,尤其是糖尿病患病率是能单腿站立者的3倍。

研究者认为,单腿站立10秒测试有助于提供静态平衡快速、客观的反馈,增加了有关中老年人死亡风险的有用信息。

北京青年报

喝无糖饮料真的更健康吗？

“帮我拿瓶饮料,要无糖的。”近两年,无糖饮料成了无数消费者心中的夏日饮料首选。北京青年报记者日前了解到,一方面打着“零糖”大旗让消费者认为这类饮料“更健康”,另一方面针对无糖饮料中添加的甜味剂健康与否一直存在争议。无糖饮料真的能达到消费者心中所想的“减肥”“控血糖”的效果吗?

无糖饮料占据展示柜C位,很多品牌靠其拉动力业绩

北青报记者走访市场发现,各种无糖饮料成了今夏的新宠。不仅在各大超市“脱离”了货架,用专门的花车摆在超市主干道的两侧,超市各大饮料品牌冷藏柜本就紧张的位置也大多有无糖饮料的一席之地。而在各品牌便利店,无糖饮料,尤其是无糖气泡水类产品更是占据了展示柜位的C位,放眼望去一片各式各样以白色为基准色的饮料包装。

不仅是产品多,很多品牌也正在靠着无糖饮料来拉动力业绩

7月28日,可口可乐公司公布第二季度财报,当季营收113.25亿美元,同比增长12%;净利润达19亿美元。其中,无糖可口可乐全球单箱销量增长12%,超过了可口可乐含气饮料的平均增长比率。而亚太市场的单箱销量同比增长11%。

靠一己之力带起无糖气泡水市场的元气森林,在今年4月也曾透露部分业绩数据,当时,元气森林副总裁李国训称,元气森林2021年营收是前一年的2.6倍。

根据中科院的数据,国内无糖饮料的市场规模将进一步保持增长势头。2020年市场规模达117.8亿元,较2014年翻了7倍,预计2025年该市场将增至227.4亿元,5年内实现规模翻番。2027年,该市场将继续攀升至276亿元规模。

消费者选择无糖饮料,是认为它更健康

追求“无糖”的背后,是当下众多消费者想要健康又不愿意放弃口味的需求。而满足了这一需求的无糖饮料,很多产品也有价格上的溢出。

北青报记者发现,不少品牌的无糖饮料,比同品牌的同类含糖饮料,价格往往都高一些。如椰树椰汁无糖24罐装售价120元,而含糖的则只要102元。此外,目前市场上的无糖饮料,大多集中在5元价格带的水平线上,比3元价格带含糖饮料略贵。

根据中科院发布的《2021中国无糖饮料市场趋势洞察报告》,消费者选

择无糖饮料的原因中,最主要的是认为无糖饮料更健康,占比超过78%。另有一部分消费者本身需要控制糖分的摄入,如减肥或患有糖尿病,实际上也是为了身体健康。

很多消费者认为,无糖饮料“零糖”“零热量”,既能尽情享受甜食的乐趣,又不用担心长胖,比普通含糖饮料健康很多。但是无糖饮料真的像商家宣传的那样“健康”吗?

无糖饮料并没有减肥等作用,甜味剂健康与否业界有争论

根据食品安全国家标准GB28050—2011《预包装食品营养标签通则》中明确规定,如果每百毫升饮料中碳水化合物不高于0.5克,可以在产品标签中注明“0碳水化合物”或者“0糖”。多款无糖饮料其实是用甜味剂代替了白砂糖等添加糖,能量和含糖量的确少了。甜味剂在规定范围内使用,并不会对人体产生危害。

不过,科学界对“无糖”饮料健康与否也有争论。目前部分国外研究发现,长期摄入甜味剂,可能会增加心脑血管疾病风险,还有可能导致腹泻等不良反应。想要靠无糖饮料来减肥、克服糖尿病更是会适得其反。

解放军总医院第一医学中心内分泌科主任毋义明表示,代糖食品尤其是很多无糖饮料,其实对人体是没有好处的。最近有很多研究发现,长期喝无糖饮料,如果它是加了甜味剂,那它和含糖饮料在导致糖尿病发生方面并没有本质区别。相反这些无糖的、甜的饮料,在导致糖尿病和心血管疾病发生方面,可能比喝甜的含糖饮料危害更大。

有研究表明,甜味剂的甜味会让人感觉吃了含糖的食物,进而刺激人体产生胰岛素,导致血糖下降,让人产生饥饿感,食欲增强。无糖饮料中的“甜味剂”虽然零热量,但长期摄入人工代糖会导致胰岛素内分泌失衡,反而会导致人体新陈代谢紊乱。

此外,北京疾控中心也曾对希望靠无糖饮料来减肥的说法进行辟谣:不甜≠“0糖”,“0糖”≠健康。喝“0糖”饮料能减肥纯属欺骗大脑,食用“0糖”食品与预防糖尿病无关。北京疾控中心提醒,绝对的“无糖食品”是不存在的。如果血糖稳定,在控制每日主食摄入总量的前提下,可以少吃“无糖食品”。要认清配料标签,对“无糖食品”不迷信不盲从。

北京青年报

研究称频繁午睡或增高血压、脑卒中发生概率

世界上很多地区和种族的人群都有午睡习惯。不少人认为,午睡有利于恢复下午的精力。但午睡真的百利无一害吗?

7月25日,国际权威医学杂志《高血压》在线发表了中南大学湘雅医院王锴教授团队的一项研究成果。王锴团队首次应用生物信息学,开展了午睡与高血压、脑卒中等心血管疾病间因果关系的大样本临床研究。研究结果表明,频繁午睡(即一周午睡超过3次及以上)或增加中老年人高血压、脑卒中等疾病发生概率。

高血压是全球中老年人因心血管疾病导致死亡的主因之一。脑卒中(俗称中风)是导致中老年伤残的主要原因之一。早期研究发现,在一天24小时中,人的血压会在午睡后升高。但午睡是否会导致高血压、脑卒中等心血管疾病的增加,学术界一直在争议。

英国生物银行(UK BioBank)数据库招募超过50万40—69岁的英国

库的50万人群中,挑选出其中无高血压和中风疾病史的35万人的10年间随访队列,结合孟德尔随机化方法开展研究。结果显示,频繁午睡者,比从不自睡者发生高血压的风险高出12%,发生脑卒中的风险高出24%。

王锴表示,这一研究尽管对象为欧洲中老年人,但因属大样本临床研究,因此具有一定的普遍提示性。不过,截至目前,午睡与高血压、脑卒中等疾病关联性的内在机制尚不明确,有待进一步研究。

午睡到底好不好? 王锴提示,根据既往观察性研究,对于夜晚睡眠时间充足(超过7小时)的中年人来说,每日午睡有效睡眠时间在15—30分钟最佳,既有利于保持下午的清醒,又能降低心血管疾病发生的风险。特别是,既往研究也发现,夜晚睡眠不足,白天补觉虽不造成健康风险,但不能完全弥补夜间睡眠不足带来的危害,因此,人们尽量保证夜间的睡眠充足,以维护心血管健康。

科技日报



秋季过敏性鼻炎高发 预防才是关键

立秋,是二十四节气中的第13个节气,也是秋天的第一个节气,标志着孟秋时节的正式开始;“秋”,就是指暑气渐去凉来。

“立秋是由热转凉的交接节气,也是由阳盛逐渐转变为阴盛的时期。”河南中医药大学第一附属医院耳鼻喉科主任张治成在接受人民网记者采访时介绍,俗话说,秋天到,鼻炎闹。过敏性鼻炎分为常年性过敏性鼻炎和季节性过敏性鼻炎。秋季过敏性鼻炎,属于季节性过敏性鼻炎。

张治成表示,秋季过敏性鼻炎与气候多变、温差大有关,过敏原以秋季空气中悬浮的花粉颗粒及螨虫分泌物为主。患者在每年秋季会出现打喷嚏、鼻痒、鼻塞、流清鼻涕等过敏性鼻炎症状。过敏体质人群和肺气虚寒人群更容易患上秋季过敏性鼻炎。

立秋时节该如何预防过敏性鼻炎呢? 张治成建议做到“三防”。

防温差

立秋时节,暑热未尽,很可能有短时间的气温升高。虽有凉风时至,但天

气变化无常,早晚温差大,白天仍然炎热,天气也逐渐由潮热转向干热。因此,立秋后防暑降温要继续,不能有丝毫懈怠。要保证充足睡眠,注意足量饮水,多吃新鲜果蔬,不要长时间待在空调房内,避免室内外温差过大。

防秋燥

秋季防燥,要以养阴清燥、润肺生津为基本原则。应多饮温开水,多吃滋阴润喉之品,如百合、银耳、黑木耳、梨等。平时用嗓较多者更要保护好嗓子,尽量减少说话。另外,秋天容易上火,

建议少吃辛辣食物。可用麦冬30g、菊花15g,煎水代茶饮用,有养阴润肺,清心除烦,益胃生津的功效。

防过敏原

预防过敏性鼻炎,早期发现并尽可能避免接触过敏原是关键。建议过敏性鼻炎患者远离过敏原,如需外出佩戴口罩;保持室内空气的湿度,不要让鼻子太干燥;要经常锻炼身体,劳逸结合,不熬夜,提高机体免疫力。同时,秋天变凉,要及时添加衣服,小心着凉,尤其是护好头部。

人民网

身体发出的这些信号或是猝死前兆

“22岁女孩连续熬夜加班猝死”的新闻这两天持续占据新闻热搜,人们在为年轻生命逝去而惋惜的同时,也开始审视自己的生活方式是否给了心脏可乘之机。其实,工作压力大的白领一族正是心源性猝死的高危人群。不过,心梗突发前,我们的身体还是会发出预警信号的,快来跟跟120北京急救中心的医生了解一下吧。

这些人群,最易成为心梗的“目标”

工作压力大的白领 很多白领的不良生活方式,例如,久坐、抽烟、喝酒、熬夜等;饮食不规律,造成肥胖、高血脂或高血压;工作忙碌,使得身体锻炼越来越少,导致体质变差。更值得引起注意的是,很多白领人群由于精神高度紧张或过度焦虑,往往会引起或者加重冠状

动脉痉挛而导致心梗。研究表明,精神紧张、情绪波动大、体力透支等很容易成为心脏病的诱因,从而诱发猝死。

黑白颠倒的夜班人群 经常需要熬夜、上夜班的人群,是心脑血管疾病的高发人群,出现“过劳死”的案例屡见不鲜。其冠心病的发病风险升高,诱发猝死。

从事力量性项目的运动员 运动相关性猝死的基础病因主要为心肌病、早期冠心病和冠状动脉畸形等。

此外,有心脏病家族史、高血压、高血脂、糖尿病、代谢综合征、肥胖、肾脏病的患者在情绪波动较大的时候,更容易出现心脑血管问题。

猝死虽突然,但是有迹可循的

在发生猝死前,我们的身体往往会

发出预警信号。那么,猝死的前兆有哪些?

其一 心脏病发作前,身体上例如颈、后背、头皮、手心会大量出汗,此时应提高警惕,当心猝死发生。

其二 在无激烈运动、缺少睡眠或者生病等诱因的情况下,连续出现胸闷、憋气等症状,此时应考虑心脏出现问题。

其三 心脏病患者经常感到肩膀、颈部、下巴、手臂疼痛,这是心肌缺血的信号。

其四 心脏病发作前的典型症状是突然,或者无缘由的心跳加剧,一旦发生心室性心悸过快,则极有可能在短时间内突然死亡。

难自救但可被救,抓住急救“黄金4分钟”

猝死很难自救,但却可以被救。心