

高温下,如何保护你的“第一道屏障”?

皮肤是人体应对环境伤害的第一道防护屏障。立秋之后,多地持续高温天气,容易导致皮炎、皮疹等常见皮肤病。

武汉市第一医院主任医师童中胜说,高温晴热天气会给皮肤带来损伤的隐患,主要表现在:紫外线长期直射会使

皮肤产生光敏性反应,造成日晒伤,导致日光性皮炎。流汗增加,皮肤表层褶皱处潮湿,易滋生细菌与真菌,引发感染性皮肤病。炎热环境下,皮肤受到的热刺激变多,加重湿疹等固有皮肤病病情。

专家提醒,个人饮食与清洁习惯同样会影响高温环境下的皮肤状况。食用芹菜、菠菜或无花果、芒果等光敏性食物后照射强光,皮肤红肿、起疹的可

能性会加大。过度清洁、烫洗、过度刺激也会使皮肤受损。

童中胜说,发现局部皮肤出现红肿、灼热、疼痛、脱屑等症状后,可以第一时间冷敷或用冷水冲洗,以收缩血管、改善红肿。如症状依然无法得到缓解,则需前往专业医疗机构就诊,遵循医嘱,采用冷疗及外用药物治疗。

当前,不少地区仍频繁触发高温预

警。专家建议,第一,做好防晒措施,减少紫外线直射。尽量避免光线强烈时外出,出门需打伞,穿浅色衣服,选择防晒能力较强的防晒用品。第二,及时清洁皮肤,维持表层干净。可使用清水洗脸,但每日不宜超过3次。第三,保持局部皮肤干燥,避免细菌、真菌感染。此外,还应及时补水,清淡饮食。

新华社

运动健身该如何避免走入误区

生命在于运动,运动有益健康。科学锻炼,让健身成为一种生活方式,不仅是对自己负责,也是对家庭负责,对社会、对国家负责。具体而言,运动健身要把握三大要素,方能避免走进健身误区。

运动健身要科学。违背科学的健身,不但达不到健身目的,反而会给身体健康带来损害。运动健身的前提是科学锻炼,根据自身年龄、体质、爱好等情况,选择适合自己的锻炼方式,进行科学锻炼才能达到锻炼身体的目的。

运动健身要主动。作为个体,要树立主动锻炼的意识。运动健身最受益的是自己,要积极主动地“动起来”。政府应从激发、调动民众运动健身积极性上多下功夫、多办实事。通过常态化的群众性体育活动,让广大民众能够经常性、主动地参与体育锻炼。

运动健身要坚持。运动健身最忌“三天打鱼,两天晒网”,正所谓欲速则不达,急于求成的锻炼心态,不但达不到锻炼身体的效果,还可能适得其反。北京青年报

感冒好了咳嗽不停应该怎么办?

患上感冒、流感后,人们会出现流涕鼻塞、咳嗽咽痛、发热恶寒等症状,其中咳嗽最为常见,且相当顽固。即便是普通感冒,七到十天其他感冒症状会慢慢消失,但咳嗽症状却停不下来。这种情况一般是由以下几种原因引起的:

首先,感冒后上呼吸道发炎了,气道分泌物就会变多,咳嗽能将分泌物以痰液形式排出去,防止呼吸道被堵住。所以机体为了促进排痰,可能会出现咳嗽不止的情况。

其次,是呼吸道的损伤。目前普遍认为,呼吸道损伤是由气道炎症引起,炎症因子是导致气道高反应性最重要的机制之一。感冒之后,气道炎症造成气道高反应性,气管处于高敏感状态,稍微受到外界刺激,气道就会收缩引起咳嗽,呼吸道损伤,让人更容易再次感冒,久而久之会出现气道结构改变,造成更为严重的呼吸系统疾病。

另外,不论是普通感冒还是流行性感冒,大都是由普通感冒病毒和流感病毒引起的,这些病毒可能导致急性气管-支气管炎。而细菌感染往往继发于病毒感染。若是患者本身体质就比较差,或是肺功能不好,细菌的感染也可能使下呼吸道受到影响,出现感冒后咳嗽不止的状况。

咳嗽时间过长可能会引发哮喘或其他疾病。所以,不论是什么原因引起的感冒后咳嗽都应引起重视,要及时治疗。

中药对咳嗽的治疗具有多靶点优势,如连花清咳片等,其融汇了东汉张仲景《伤寒论》中宣肺泄热、止咳平喘的麻杏石甘汤;明代叶文龄《医学统旨》中的清金化痰汤,其中清半夏燥湿化痰,桑白皮止咳平喘,杏仁润燥止咳,桔梗宣肺利咽、镇咳祛痰,前胡降气化痰;宫廷要药大黄酒通肺汤,让引起咳嗽的肺部热毒通过排便排出体外;再配合具有清热解毒作用的山银花、黄芩、连翘等,可以说是集中了清宣肺热、止咳化痰、促进排痰、利咽平喘的一批药物,发挥多靶点治疗作用。

因此,大家一定不要轻视感冒后的咳嗽,因为咳嗽不仅影响人的休息和睡眠,长时间的用力咳嗽还容易使咽喉部粘膜出现破损,病毒或细菌入侵就有了可乘之机,导致病情加重,甚至会引起肺气肿、支气管扩张、哮喘等疾病。

环球网

白发拔一根长十根? 医生揭露真相

对镜看白发,缘何日渐多?有人认为是,白发拔一根长十根,经常拔就会导致白发越来越多。那么,这个传言到底有没有科学依据?本期邀请湖南省人民医院皮肤二病区主任肖伟荣,为大家讲解相关联系。

“白发不能拔,拔一根长十根,这是没有科学依据的。”肖伟荣说。

那么,为什么随着年纪增长,乌黑的头发变白,甚至有些年轻人也已经“早生华发”?对此,肖伟荣说,年轻人头发乌黑,是由于发根毛囊中存在黑色素,而促进这种黑色素合成的,是人体细胞中的一种酶——酪氨酸酶。随着年龄增长,酪氨酸酶的活性降低,就会导致毛囊中的黑色素流失,黑头发就会慢慢变灰,再变白。肖伟荣表示,其实每一个毛囊中的黑色素只作用于产生在同一个毛囊的头发,毛囊和毛囊之间并不会互相影响。有些人觉得白发越拔越多,很可能是越来越多的毛囊自然出现酪氨酸酶活力下降,黑色素自然流失并且不再生成导致的。换句话说,头发本来就处于自然变白的过程中,拔与不拔,白发都会越来越多,与“拔”的动作没有必然联系。

肖伟荣说,酪氨酸酶产生黑色素的过程中需要微量元素的辅助,如铜、锌、铁等。如果身体缺乏这些微量元素,就会影响黑色素的生成,从而导致头发变黄乃至变白。此外,遗传因素、精神因素等也是白发产生的重要原因。

“虽然白发不会越拔越多,但不建议经常拔白发,万一因经常拔白发而引发毛囊炎或其它更严重的皮肤病,那就得不偿失了。”肖伟荣说。

人民网

无论怎么减 先要保证基本能量需求



一直以来,关于减脂增肌的话题热度不减,各大直播间相关产品的销量也是直线上升,其中像代餐粉、酵素产品、减肥药吸引了大批消费者的目光。这一趋势形成的主要原因一方面是在社会高速发展的背景下,人民生活条件大大改善,对体形的要求变得越来越高;另一方面,高强度工作与快节奏生活,使得身材管理的要求得不到或者很难得到满足。基于这些原因,市场通过快消的方式将相关产品推到了需求群体面前,但不能回避的一点是,大众对于这一类产品的认知程度是不同的。

目前主流认识是任何减脂的膳食治疗方案都应配合一定频数和强度的

体力活动,而一味地吃酵素产品、代餐粉或者减肥药是不能帮你科学减脂的。科学减脂要抓住核心要素,也就是要在维持健康的能量需求的前提下,减少能量摄入,增加能量消耗。换句话说,无论怎么减,也要先保证维持身体健康所需要的基本能量需求,然后才能考虑节食,增加能量的去路。而多数减肥产品则是从抑制食欲,减少产营养素吸收和增加能量燃烧的角度来减脂的。

还有一个问题需要提醒,由于当前减脂增肌产品市场良莠不齐,消费者需要擦亮眼睛,或者在专业人士的指导下进行选择。在增肌领域,主要服务于健美和力量型项目的运动营养

品,已逐渐走向一般的健身项目,其产品类型十分庞大,包括能量补充、维持或促进健康等;年产值也是高得惊人,数家大型数据分析公司预测我国运动营养市场在2021年后的5-8年内复合年增长率均超过10%;而在减脂领域,减肥药属于药品,其生产、经营、使用、检验、监督及审批要在《中华人民共和国药品管理法》和《中华人民共和国药品管理法实施办法》下进行;代餐粉等特殊食品则要在《中华人民共和国食品安全法》下进行管理……总结成一句话就是,减脂增肌产品种类繁多,有些走在法律法规的边缘,需要谨慎辨别、选择。

光明日报

有氧运动才能减脂,无氧运动只能塑形?

减肥的方法有很多种,但许多人却认为只有有氧运动才能减脂,而无氧运动只能塑形。那么,这种说法对吗?

首先,如果想减脂,就需要了解我们的身体是如何消耗能量的。人体能量消耗主要有3个部分:一是基础代谢,指人体在清醒而极端安静情况下,不受精神紧张、肌肉活动、食物和环境温度等因素影响时的能量代谢;二是日常消耗,即除平躺外,吃饭、工作、走路等正常活动消耗的能量,这是因人而异的;三是运动消耗,指一次运动所产生的能量消耗。个体总摄入的能量大于身体所需时,多余能量就转变为脂肪储存在身体里。而减肥就是让我们通过运动来消耗身体中储存起来的多余脂肪,达到瘦身的目的。

其次,我们需要明确什么是有氧

运动和无氧运动。有氧运动一般指低强度、能长时间进行的运动。有氧运动需要大量的氧气参与,身体消耗的主要能量是碳水化合物和脂肪。而无氧运动则指高强度、剧烈的、一般不能持续运动超过两分钟,会让人练起来大喘气、需要休息一下恢复体力才能继续的运动。无氧代谢的代谢物质只能是糖类,而非脂肪和蛋白质。另外,无氧代谢时,糖经无氧酵解分解为乳酸,可使肌肉疲劳和酸痛。

无氧运动真的不能减脂吗?现在国际运动医学界流行的看法认为,同样的运动时间内,减脂效率最高的运动恰恰是高强度无氧间歇运动。高强度无氧间歇运动停止以后,身体消耗的能量比有氧运动停止以后大很多。尤其是对一些肥胖人士来说,很难靠有氧运动减肥成功,因为很

难坚持运动半个小时以上,而靠短时间的高强度无氧间歇运动来瘦身,效果可能更好也更容易。

其实,在生活中,我们完全可以两者结合来达到更好的减脂效果。实际锻炼时,可以先做无氧运动,然后再做有氧运动。因为无氧运动大多靠身体自身储存的能量来给身体提供能量,而有氧运动的绝大部分是靠身体的脂肪分解来提供能量,少部分是靠身体自身摄入的能量来供能。先做无氧运动消耗自身能量自身摄入的热量,然后再进行有氧运动,这样就能够更多地消耗身体脂肪来提供能量。

另外,需要我们注意的是,要关注自己减掉了多少脂肪,而不是掉了几斤秤;同时,绝对不能为了减肥而节食,否则身体会减慢新陈代谢来储存能量,让你迅速“复胖”。新华网

节食可以闪电瘦? 当心越饿越胖

露肉的季节,减肥必须讲效率。于是,节食被不少人看作是立竿见影的减肥方法。不过,一定要告诉你这个真相。依靠少吃、甚至节食来实现闪电瘦的愿望并不现实,还很有可能越饿越胖。什么?难道这些年忍住不吃的美食都白费了?能量守恒定律在我身上失效了?你想想,真正影响你节食减肥的因素且听营养师从头道来。

瘦身路上的“绊脚石”——能量补偿机制

为什么饿得前心贴后背,就是瘦不下来?其实,能量守恒定律你是无法推翻的,你的困扰可能来自于另一个因素——能量补偿机制。

所谓能量补偿机制,就是身体想尽各种方法努力维持能量平衡,尽量避免出现能量负平衡。人体的总能量平衡取决于能量摄入和能量消耗两部分。能量补偿机制是指当你减少能量摄入时,人体的能量消耗比如基础代谢可能会下降,导致即使减少了能量摄入,也无法达到能量负平衡,无法实现减重。

换句话说,我们人体是非常聪明的,当你试图“饿”它的时候,为了保护自己,它会下调基础代谢率,这也是人类进化至今的一个原因——“适应”。这种“适应”就造成了“你少吃,

它少用”“不吃也不瘦”的现象。

肥胖人群,单纯节食后更易“被补偿”

值得关注的是,能量补偿在不同人身上的作用也是不相同的。研究发现,不同身体组成的人,能量补偿程度有很大差异,脂肪含量比较高的肥胖人群在节食后更容易发生显著的能量补偿。所以,单纯靠少吃甚至不吃来减重的做法,是不可取的。不仅达不到减重的效果,还可能造成基础代谢率的显著下降,反而变得更容易胖。

不仅如此,还有一部分人,怎么运动也瘦不下来,那又是怎么回事呢?其实这也和能量补偿机制有关。当我们在增加能量消耗的时候,我们的机体也在努力地让能量达到一个平衡状态。虽然我们运动消耗了一定的能量,但在运动以后大家会发现食欲变好了,吃的比以前要多一些。摄入的能量抵消了此前的能量消耗。此外,你增加了运动能量消耗的同时,身体还会“想办法”让日常生活中的能量消耗随之减少。比如,今天特意运动了一个小时,结果接下来腰酸背痛不想动了,减少了劳动等其他生活中的能量消耗。

打破“补偿”魔咒,你得这样做 怎么样克服“能量补偿机制”给减肥带来的负面影响呢?答案就

是——增加身体的肌肉。我们知道,肌肉量是维持基础代谢率的基础,肌肉量少的人基础代谢率往往比较低。所以,趁早抛弃单纯节食的想法,千万不要想着“饿”出好身材。因为那些年你挨过的饿,可能是造成你体重反弹、越来越胖的根源。我们对于减重的理解,不能停留在“少吃多动”,而应该是把目标放在“维持肌肉量、增加基础代谢率”这一层面。

要想维持机体的肌肉量甚至促进肌肉的增长,以下两点很关键:

合理营养,摄入充足的优质蛋白。我们知道,蛋白质是生命的物质基础,只有摄入足量的优质蛋白,才能为身体提供原材料,促进体内肌肉蛋白的合成。另外,现有研究结果表明,钙、维生素D、n-3脂肪酸等营养素对于老年肌肉衰减症的防治具有积极意义。

适量运动,尤其是抗阻运动。正所谓“用进废退”,如果缺乏运动,机体的肌肉就很容易流失。而基于目前的研究证据,对于肌肉健康而言,除了进行有氧运动,还需要进行适量的抗阻运动。

总而言之,要想实现真正的减重(减脂不减肌肉),营养和运动的联合干预不可或缺。

北京青年报

长期饮料当水喝引发尿毒症? 专家辟谣

高温天气,很多人喜欢喝点饮品消除暑意,近日,一则长期饮料当水喝引发尿毒症的新闻受到网友关注。对此,湖南省人民医院肾内科一病区主任、主任医师陈愷音明确表示,喝饮品和尿毒症之间没有必然的因果关系。

陈愷音表示,尿毒症是指多种原因导致的肾脏损伤发展到一定程度以后,本该通过尿液排泄的代谢废物无法正常地通过尿液排出,而蓄积在体内所引发的一种疾病。

“尿毒症多由慢性肾炎、尿路结石、反复的尿路感染以及药物性的肾损伤等慢性的肾脏病迁延而来。”陈

愷音说。

陈愷音强调,目前,导致尿毒症发生的最主要原因是“代谢性肾损伤因素”,包括高血压、高血糖、高尿酸、肥胖等。而饮品中含有大量的糖类、脂类以及磷酸盐,会加重代谢性疾病患者的血压、血糖、尿酸,以及体重控制的难度。

“预防尿毒症的发生最重要的是早期预防、早期控制、早期干预。”陈愷音建议,在生活中保持健康的生活方式,适度的运动,长期监控血压、血糖和体重,不滥用药物,及时体检,对于防止肾脏疾病、预防尿毒症的发生至关重要。人民网

可穿戴成像技术新突破——超声波贴纸,贴上能看到体内器官

据日前发表在《科学》杂志上的一篇文章,美国麻省理工学院的工程师展示了一种新的超声波贴纸设计,这种可贴在皮肤上的邮票大小的设备,可提供48小时内脏器的连续超声波成像。

麻省理工学院研究人员将这些贴纸贴在志愿者身上,并展示了这些设备生成的主要血管和更深层器官(如心脏、肺和胃)的实时高分辨率图像。当志愿者进行各种活动(包括坐、站、慢跑和骑自行车)时,这些贴纸保持了很强的附着力,并捕捉到了潜在器官的变化。

研究人员表示,“设想一些贴片贴在身体的不同位置,这些贴片会与你的手机通信,人工智能算法会根据需要分析图像。相信我们已经开启了可穿戴成像的新时代:只要在你的身体上贴上一些贴片,你就可以看到你的内部器官”。

麻省理工学院团队的新超声波贴纸通过将弹性黏合剂层与刚性换能器阵列配对,可在更长的时间内产生更高分辨率的图像。这种组合使设备能够贴合皮肤,同时保持传感器的相对位置,以生成更清晰、更精确的图像。

该装置的黏合剂层由两层薄薄的

弹性体制成,中间层包裹着一层固体水凝胶,这种水凝胶主要是一种水基材料,可轻松传输声波。与传统的超声波凝胶不同,麻省理工学院团队的水凝胶具有弹性。弹性体可防止水凝胶脱水,只有当水凝胶高度水合时,声波才能有效穿透并提供内部器官的高分辨率成像。

底部弹性体层设计用于黏附在皮肤上,而顶层则黏附在刚性换能器阵列上。整个超声波贴纸约为2平方厘米,厚3毫米,大约是一张邮票的面积。

从贴纸的图像中,团队能够观察到坐着和站着时主要血管直径的变化。这些贴纸还捕捉到了更深层器官的细节,例如心脏在运动过程中如何改变形状。当一些志愿者举重时,该团队可检测到潜在肌肉中的明亮图案,这表明存在暂时的微损伤。

该团队正在努力使贴纸以无线方式运行,以及开发基于人工智能的软件算法,以更好地解释和诊断贴纸的图像。研究人员设想,这种超声贴纸未来可被患者和消费者打包购买,不仅用来监测各种内脏器官,还能监测肿瘤的进展,以及子宫内胎儿的发育情况等。科技日报

睡眠不足不规律,可能真的会让人发胖

近日有报道称,睡眠不规律、不充足或经常熬夜会导致人的胃口变好,进而造成超重或肥胖。

对此,北京大学人民医院(呼吸)睡眠医学科主任医师董霄松在接受科技日报记者采访时称:“这种现象的发生与激素有关。激素的分泌是有昼夜节律的,睡得不好就会影响激素分泌的节律,进而影响人的食欲。”

睡不好影响激素分泌

“比如皮质醇这种激素,正常情况下,它是在早6点至晚8点处于分泌高峰,夜晚时分分泌量会减少,让人容易入睡。如果我们晚上熬夜,皮质醇会继续保持较高的分泌水平,这种分泌异常可能会导致暴饮暴食。”董霄松表示。

睡眠不好还会影响食欲调节肽的分泌。食欲调节肽,顾名思义是一类能调节食欲的物质,广泛分布在外周组织和中枢神经系统中。常见的食欲调节肽包括神经肽Y、肽YY、胃饥饿素、瘦素等。

根据作用机理不同,食欲调节肽可分为促食欲肽和抑食欲肽。其中,胃饥饿素是促食欲肽,瘦素是抑食欲肽。“有研究发现,睡眠不足导致超重与肥胖的发生,可能与瘦素、胃饥饿素之间的平衡被打破有关。”董霄松介绍。

瘦素是一种由脂肪组织分泌的蛋白质类激素。董霄松告诉记者:“目前研究认为,瘦素进入血液循环后会参与与糖、脂肪及能量代谢的调节,促使机体减少摄食,增加能量释放,抑制脂肪细胞的合成,进而使体重减轻。”

胃饥饿素又称生长激素释放肽,能促进垂体释放生长激素,在促进摄食、改善胃肠功能、调节脂类代谢和能量平衡等方面也发挥着作用。研究发现,胃饥饿素与其受体GHSR-1a结合后,GHSR-1a会通过释放神经肽Y和影响下丘

脑弓状核神经元的刺鼠相关蛋白,促进饥饿感产生,进而促进摄食。

2020年5月发布的一项“睡眠对儿童血清瘦素、胃饥饿素及血脂水平影响的前瞻性研究”显示,睡眠时间不足会降低血清瘦素水平、升高胃饥饿素水平,增加饥饿感及食欲,增加胆固醇、饱和脂肪酸的摄入量。

睡不好有时也伴随食欲不振

不过,并不是所有睡眠不足都会导致食欲增加。有一部分人表示,睡不好有时也伴随食欲不振。

董霄松解释道,这种现象也很常见。“比如,临时有事熬夜睡不好,第二天再补觉就可能熬饿吃得不好。再比如,如果是因为焦虑、抑郁等情绪导致睡不好,那这些情绪本身就会引起食欲不振和胃口变差。”

董霄松指出,要科学和全面地看待睡眠与饮食的关系。“饮食和睡眠都是人的基本生理功能,都是有节律的。要遵循规律,在合适的时间吃饭和睡觉,保持生物钟相对稳定的状态。如果两者中一个节奏被打乱就会影响另一个,睡眠节律乱了会影响饮食,饮食节律乱了也会影响睡眠。”

“所以,我们要尽量保持符合生物周期节律的生活习惯。”董霄松表示,当代社会,很多年轻人习惯熬夜,睡眠剥夺现象普遍。“建议改变睡前看电子产品以及睡前喝浓咖啡、浓茶等不好的习惯,并营造安静、黑暗等良好的睡眠环境。”他说。

如果有焦虑症、抑郁症等心理健康问题,以及睡眠呼吸暂停、不宁腿综合征等睡眠疾病,就要积极治疗,否则也会影响睡眠,甚至影响远期寿命。“长期的睡眠问题,会导致人注意力不集中、记忆力下降,还会增加心脑血管疾病发生概率,比如引发高血压、糖尿病等疾病。”董霄松表示。科技日报