

生猪存栏量连续5个月以上回升 农业农村部部署做好稳产保供

据农业农村部日前消息,当前能繁母猪存栏量、生猪存栏量、新生仔猪量均连续5个月以上回升,各地农业农村部将在确保产能、支持政策、非洲猪瘟防控等方面,扎实做好稳产保供重点工作。

农业农村部日前在北京召开生猪

生产供应视频调度会,安排部署下一阶段生猪稳产保供工作。

据了解,当前生猪基础产能稳固,预计今后几个月生猪上市量将稳定增加,保障元旦、春节期间猪肉市场供应有坚实基础。

会议要求,各地农业农村部门扎实

做好生猪稳产保供重点工作,紧盯能繁母猪存栏量变化,适时采取有力措施,确保生猪产能稳定在合理水平。保持用地、环保、贷款等长效性支持政策的延续性、稳定性,稳定养殖预期。毫不松懈抓好非洲猪瘟常态化防控。统筹推进新冠肺炎疫情防控和生猪稳产保

供工作,及时解决可能出现的运输、销售受阻问题,维护正常产销秩序。

会议指出,广大养殖场户是生猪生产经营主体,在稳产保供中发挥着基础和关键作用。养殖场户要合理安排生产,不压栏、不二次育肥,切实规避市场风险,共同促进产业平稳发展。**新华网**

吃螃蟹有讲究？小心掉入美味“陷阱”

秋风起,蟹黄肥,食蟹最好的季节莫过于秋天。此时螃蟹味道鲜美,肉厚肥嫩,具有清热滋阴、补益肝肾、生精益髓等功效,但同时它也是一种“高危”海鲜,不留神,就可能掉入了它的“美味陷阱”。秋季吃螃蟹到底有哪些禁忌,接下来就带大家一起揭开健康吃蟹的秘密……

四个部位不能吃

蟹腮:蟹的呼吸器官,打开壳后应首选去除。

蟹心:打开蟹壳后,会看见蟹身中间六角形片状物,这便是蟹心,它与蟹膏连在一起,大部分人会认为这是蟹膏的一部分。

蟹胃:藏在蟹黄之中,一个三角形小包,蟹胃中的排泄物有许多的细菌和有害物质。

蟹肠:一部分隐藏在蟹黄之中,在蟹黄之中有一条很明显的黑线,那便是蟹肠,它一直延伸到螃蟹的腹部蟹脐位置,蟹肠和蟹胃一样,里面都是螃蟹的排泄物,不可食用。

两种状态不能吃

第一,不吃死蟹。

螃蟹死后体内的寄生细菌会繁殖并扩散到蟹肉中,使得蛋白质分解产生组织胺。蟹死的时间越长,体内积累的组织胺越多,毒性越大。即使把死蟹煮熟煮透,毒素仍然不易被破坏,会导致食用者出现呕吐、腹痛、腹泻等症状。

第二,不吃生蟹。

螃蟹体内含有各种病原微生物,单用黄酒、白酒浸泡并不能杀死,吃生蟹极易诱发寄生虫病。

“相克”食物不宜同食

柿子:蟹肉中富含蛋白质,而柿子中含有大量的鞣酸,这两样物质会互相发生反应,形成蛋白质凝固成块状物,胃部难以消化。所以有人吃了螃蟹又吃柿子,就可以造成恶心、呕吐、腹痛、腹泻等不适症状。

浓茶:吃蟹时和吃蟹后一小时内不要饮用茶水,茶水和柿子一样,都是含



有鞣酸,易造成胃肠不适。

寒凉食物:吃螃蟹时不要同时食用寒凉食物,螃蟹性寒,再吃寒凉食物,会导致腹泻、肠胃紊乱。

最后,还要温馨提示大家:因螃蟹

性寒,故不宜多吃,脾胃虚寒的人尤其要注意节制,避免腹痛、腹泻。蟹性寒,制作秋蟹膳食可以适当加入紫苏、生姜佐食,二者皆是辛而温的药材,可以达到缓解蟹性寒的功效。 **北京青年报**

秋冬季不能“只要风度,不要温度”

秋冬季节是心力衰竭(简称心衰)发作的多发季节,尤其是因感冒发烧引起的肺部感染而诱发的心衰。上海远大心胸医院孙宝贵教授特别提醒心血管病患者:天冷了,不能“只要风度,不要温度”,要注意保暖,避免感冒。感冒会加重心脏的负担,诱发心衰急性加重。

除了防范感冒以外,要避免其他各种感染,做好头部、胸口、背部、关节、足底等各重点部位的保暖措施。心衰对患者精力和体力的损耗是长期的、持续的,导致患者抵抗力下降,很容易被感染。

何为心衰

据国家心血管病中心发布的《中国心血管健康与疾病报告2020》推算统计,我国心血管疾病患病人数约为3.3亿人,其中心力衰竭患者约890万人。

心衰是指由于心脏的收缩功能或舒张功能发生障碍,不能将静脉回心血量充分排出心脏,导致静脉系统血液淤积,动脉系统血液灌注不足,从而引起心脏循环障碍症候群,也被称为“生命的绊脚石”,其发病率在我国逐年上升,不但给患者带来身体上的痛苦,而且造成沉重的经济、心理负担,严重者危及生命。有数据显示,约有50%心力衰竭患者在诊断5年后死亡,生存率低于多种癌症。

心衰有何征兆

心脏就像我们身体的一台水泵,把

全身的血液抽上来,然后再泵向全身。而一旦水泵出现问题,血液抽不上来或者泵不出去,就会导致人体组织器官出现缺血或者淤血,从而引起疲乏无力、下肢水肿、尿少、胸闷气短、咳嗽、食欲不振、恶心呕吐,甚至头晕等各种临床症状。

判断心衰有三大信号:第一是夜间不能平卧;第二是咳嗽咳痰,甚至胸闷气喘;第三是尿少,腿肿。除此之外,心衰患者可能还会出现活动耐力下降,全身疲乏无力,稍微一活动就心慌气短,甚至出现食欲不振、恶心、呕吐等消化道症状,我们需要尽早关注这些心衰征兆,及早发现及早治疗。

慢病患者更要防心衰

据孙宝贵教授介绍,天气逐渐变冷后,到医院就诊的老年心衰患者大多有冠心病、高血压、肺心病等病史,受气候寒冷等因素影响,出现胸闷、气喘、活动能力下降等临床表现,经心电图等检查后发现已出现心衰,需要及时加以治疗 and 纠正。孙宝贵教授指出,导致老年患者出现心衰的主要原因:一是与气候变化,昼夜温差大;二是有些患者未遵医嘱,导致治疗不规范、不及时。有些患有高血压、冠心病等基础疾病的患者就医不主动,还常常私自停药,没有与医生积极配合进行系统正规治疗,生活上也不注意保健,甚至仍抽烟、喝酒、暴饮暴食,结果造成病情进一步加重而

发病。

心衰患者要学会自我评估

心衰患者在家,可以通过几种简单的自我评估方法,判断是不是心衰发作:

1.晚上睡觉突然觉得憋气,坐起来就感觉好多了,这是心衰的一个表现。原因是躺着时回流到心脏的血液增多了,心脏不能完全泵出去,采取坐位后,血液留到四肢,就能达到部分缓解心衰的目的。

2.憋气时总咳嗽,口中有白色泡沫痰或粉红色泡沫痰,脉搏细弱且跳得很快,端坐呼吸浑身冒大汗。这是心衰危重的临床表现,必须马上去医院。

3.心衰患者不少有双下肢肿胀、腹水的体征。双下肢可凹性肿胀,一按一个“坑”。

家庭急救方法是,让患者尽量安静,减少恐惧和躁动。解开患者的领扣和裤带,采取坐位方式,将两条腿垂放在床沿,以减少静脉回流到心脏的血液,减轻心脏的负荷。家里有利尿剂的,要赶快服用。还可以吃一些扩张血管的药物。建议有条件的家庭常备氧气,患者发作后宜立即吸氧。如果病情严重应立即拨打120急救电话,在等待的过程中,尽量保持30或40度斜坡卧位;出现缺氧症状,可先使积极配合进行系统正规治疗,生活上也不注意保健,甚至仍抽烟、喝酒、暴饮暴食,结果造成病情进一步加重而

物。

心衰患者服药注意事项

心衰患者需要长期用药控制,按医嘱长期服药能够有效减轻症状,如心慌、胸闷、呼吸困难、疲倦乏力,从而改善心脏功能,当心脏功能得到改善后,生存质量可以得到提高。我们应该熟悉所用药物的名称、剂量、时间、方法以及可能出现的不良反应及预防措施。

服用血管扩张剂时 应注意用药期间要定时测量血压,并做记录。变动体位时动作要缓慢,以免出现头晕、眼花甚至晕倒。

服用利尿剂时常需间歇使用,并根据病情调整剂量,患者应观察近日有无疲乏、恶心、呕吐等症状,每天应多食一些富钾的食物,如香蕉、葡萄干、菠菜、花菜、鲜橙汁等等。服用利尿剂的时间宜在早晨或日间,不要太晚,以免多次小便而影响睡眠,每天同一时间测量体重,以监测体重增加的情况,当增加迅速和较多时,提示体内水分增加,此时应控制饮水量和服用利尿剂,并做记录,等下次复诊时提供给医生做评估药效的参考。

服用洋地黄制剂时要按医嘱按量服用,切记漏服勿补,学会自测脉搏,当脉搏每分钟在60次以下要暂停服药,定期随访,出现恶心、呕吐、胸闷等不良反应时要停药看医生。

新民晚报

秋季必吃的三种高营养水果,错过太可惜

都说多吃水果对身体好,但是每个季节都有其对应更适合吃的水果,吃对了水果,身体更健康! 那么秋天吃什么水果更好呢?

苹果:保护肠胃

临床上有一项研究发现,吃较多苹果的人得感冒的概率,比不吃或少吃苹果的人要低。

此外,苹果还有保护肠胃的功效。经过盛夏酷暑的消磨,人体肠胃功能往往处于较低水平。而苹果可促进胃酸分泌,增强消化功能。苹果的香味可以让人产生愉悦感,有增进食欲的作用。苹果含有一种可溶性的纤维物质果胶,果胶代谢产物是短链脂肪酸,能给大肠黏膜细胞供能,保护肠胃。

无糖尿病者一天可吃1~2个中等大小的苹果。患糖尿病者,在血糖平稳的前提下,一天可吃约半个苹果(150~200克左右)。

鲜枣:维生素含量很高

鲜枣维生素C含量高达243毫克/100克,差不多是苹果的60倍,梨和西瓜的40倍,桃的30倍,柠檬的10倍,猕猴桃的4倍。

上面的还只是平均数据,某些品种的冬枣维生素C含量最高甚至能达到500~600毫克/100克。而维生素C有很强的抗氧化、维护机体免疫力的作用。

吃鲜枣时注意,一定要慢慢地咀嚼着吃,要把外面的皮嚼碎嚼烂了再吃进

去。否则,由于枣皮在胃肠道消化较慢,如果吃得太快,可能会引起胃肠道不适。

鲜枣的含糖量比较高,在食用量上,健康成人可以每天用手抓一小把,抓多少就吃多少。糖尿病患者慎吃。

石榴:对心血管有益

石榴是秋季的时令水果,酸甜多汁,它属于浆果的一种,含有丰富的膳食纤维。过去在欧洲,石榴被称为“天赐的圣果”。

石榴中含有丰富的鞣花单宁,经过人体肠道代谢后会衍生成为尿石素。有研究发现,尿石素可提高肌肉的力量,延缓肌肉衰老。

石榴中的有机酸还有助于保护我们的心脏健康。研究发现,成人每天吃一个石榴,或200~300毫升石榴汁,可使心血管疾病患病风险有所降低。

如果肠胃功能没有问题的话,吃石榴的时候可以把石榴籽咀嚼咽下。研究发现,石榴籽富含多酚类物质、多种维生素和有机酸,对健康有益。

当然,不必把整个石榴的籽都吃下,少量吃一些即可,以免影响肠道消化。如果担心籽太坚硬,可以购买软籽石榴,很容易就可以把籽嚼烂。

石榴含糖量不低,也不宜大量吃,普通健康成人一天最多吃上一个中等大小的石榴,健康老人和小孩子吃少一半即可。吃完石榴需立即漱口,防止石榴中的有机酸破坏牙齿。**北京青年报**

新研究揭示新冠病毒如何影响心脏

澳大利亚昆士兰大学日前发布消息说,一项新研究揭示了新冠病毒如何对心脏产生影响,以及其与流感病毒对心脏影响的差异,这为治疗新冠病毒感染所引起的心脏损伤提供了思路。

这项由昆士兰大学领衔的研究已发表在《免疫学》月刊上。研究报告作者之一、昆士兰大学的库拉辛哈博士说:“与2009年流感大流行相比,新冠导致了更严重和长期的心血管疾病,但在分子层面上,是什么因素导致了这样的现象尚不清楚。”

据介绍,新研究使用了从7名新冠患者、2名流感患者和6名对照组患者遗体上采集的心脏组织样本进行分析。

结果显示,研究人员在流感患者的

心脏样本上发现了较强的炎症,而在新冠患者的心脏样本中则发现了与脱氧核糖核酸(DNA)损伤和修复相关的组织变化。研究人员表示,新冠病毒很可能是直接对心脏的DNA产生影响,而不仅仅是通过引发炎症带来连锁反应。

库拉辛哈说,DNA损伤和修复机制会造成基因组的不稳定,并且与糖尿病、癌症、动脉粥样硬化和神经退行性疾病等慢性疾病有关。

昆士兰大学教授约翰·弗雷泽说,这项研究表明新冠病毒和流感病毒对心脏组织会带来不同的影响,这提供了更多证据证明新冠病毒并非“与流感病毒相似”。未来团队仍需通过更大规模的队列研究来开展深入调查。**新华网**

喝酒“宿醉”？吃什么才能解？

秋天是团圆的日子,不止适合思念,更适合见面。经常有朋友喝完酒之后第二天头疼难受得厉害,特别想知道有没有什么“宿醉疗法”能缓解宿醉的各种症状。大家都知道酒要适量,但遇到不得不应酬喝酒的情况,还真需要有助于缓解恶心、恢复元气,降低酒精对身体伤害的饮食方法。

喝酒对身体器官有什么影响？

在推荐解酒的饮食之前,先来科普点关于酒的相关知识。喝酒的时候,人体的不同器官都在做什么?

1.肝脏:80%至90%的酒精在肝脏中被酶分解,每小时能分解大约14g酒精。

2.大脑:酒精如果吸收得快,喝酒后5至10分钟内就会进入大脑,可能导致情绪变化,思维和协调困难,有些人还会断片。

3.肾脏:10%的酒精从尿液中排出。酒精能利尿,有的人喝酒后总上厕所,说明身体通过产生更多的尿来排除酒精中的废物。所以喝酒之后补水是很重要的。

4.胃部:空腹喝酒的情况下会使酒精很快被胃壁吸收,这时胃液分泌胃酸浓度也增高,胃酸和酒精一起刺激胃黏膜,酒精度数越高对胃的伤害就越大。

喝酒后吃什么解酒？

对于不同的人来说,宿醉的表现方式也各不相同,针对不同的症状,也有适合的不同饮食方法。下面就列举几种。

1.头疼

宿醉后的头疼其实是一种脱水

的表现,所以多补水是头等大事。

推荐方法一:大量喝水。喝白开水、矿泉水、果汁或者奶昔都可以补充水分。

推荐方法二:吃香蕉、牛油果、草莓、蓝莓。这些水果含钾量高。脱水的时候不仅缺水,还会丢失电解质。缺钾会导致疲惫、头晕、恶心和心悸。

推荐方法三:喝椰子水。补水的同时,可以补充多种电解质来缓解头疼。

2.胃恶心难受

推荐方法一:吃生姜。一种天然的抗恶心剂,还可以防止因饮酒而引起的一些炎症和呕吐。

推荐方法二:吃苏打饼干、馒头片、面包片。这种方法可以中和一部分胃酸,减少对胃黏膜的刺激,从而减缓胃部不适。

3.头晕乏力

如果觉得疲劳或持续头晕,可能和低血糖有关。

推荐方法:粥、面包、馒头。第二天早上吃一顿营养丰富的早餐能有助于维持你的血糖水平,推荐吃各种富含碳

水的主食类食物。

吃解酒护肝片管用吗？

解酒护肝片的解酒效果因人而异。大约有60%左右的人可以减少严重的宿醉症状,但是也有些人吃了没什么用。虽然它们不能完全预防宿醉或解酒,但是一些植物性的提取物可能会缓解喝酒后身体不适的症状。但是护肝片并不能减轻酒精已经对身体造成的危害,所以可千万不要有这样的想法:酒可以随便喝,然后吃护肝片就完了。那样对身体的伤害可太大了!

(1)奶蓟草和姜黄

这类护肝片的成分是一些植物的提取物。研究发现,这些植物提取物具有抗炎、保护肝脏、提高肝细胞解毒能力的

(2)红参

含有人参皂、氨基酸、B族维生素等成分,有保护肝脏及促进肝再生、恢复的作用。

(3)益生菌和解酒酶

含有多种益生菌和酶的成分,有助于加速酒精在体内代谢。

酒后想要护肝,推荐吃这几种食物

喝酒伤害最大的是肝脏,因为酒精主要在肝脏进行分解,喝大量的酒精,会引起肝细胞代谢障碍和肝细胞的损伤,长期会导致肝硬化甚至肝癌。

推荐食物一:燕麦、花生、核桃。这些食物富含维生素B6。B族维生素能促进新的肝脏细胞合成从而修复肝的功能。

推荐食物二:西红柿、草莓。维生素C同样能护肝,在水果蔬菜中含量最丰富。

推荐食物三:鸡蛋。宿醉第二天早上吃鸡蛋白,因为鸡蛋中所含的氨基酸,比如蛋氨酸、半胱氨酸,帮助肝脏分解酒精中的乙醇。

另外,还有一个方法比较容易执行,那就是多健身、多流汗。喝酒后第二天通过大量喝水,喝酸奶或燕麦粥,然后开始运动,汗流浹背的大量出汗有助于残余的酒精排出,之后会觉得身体特别轻松。

最后还想提醒大家:吃药期间千万不能喝酒,包括阿司匹林、头孢类的抗生素、降压降糖药和镇静催眠等类的药物,可能会造成胃出血等非常危险甚至致命的情况。

与其解酒,不如适量饮酒。《中国居民膳食指南(2022)》建议,不管是男性还是女性,每天摄入的酒精量不要超过15g纯酒精,也就是每天不超过150ml红葡萄酒、30ml白酒或300ml啤酒。

北京青年报

天气转凉？这样养护“肺”很重要

爬楼梯会气短,一抽烟就咳嗽、咳痰,明明呼吸很急促,但仍感觉不能获得足够的空气……很多人认为的正常现象,其实隐含着慢性阻塞性肺疾病(以下简称“慢阻肺”)的关键信号。

北京市疾病预防控制中心慢性病防治所的专家提醒公众,现在天气日渐转凉,冷空气频繁光顾使呼吸道更容易受到刺激,这个时候也更容易诱发慢阻肺。

慢阻肺的危害可殃及全身

慢阻肺看似离我们很遥远,其实与高血压、糖尿病一样,是一种常见的慢性疾病。只不过慢阻肺更为“狡猾”,大家对它的知晓率很低,使得它冠有“沉默杀手”的名号。

顾名思义,慢阻肺就是人体气道阻塞导致的呼气时气流受限。大家经常说的老慢支、老慢喘、肺气肿等都属于慢阻肺的范畴。空气中各种有害物质通过人体的呼吸,进入气道、气管道、肺泡等部位,引发炎症反应,进而导致气道水肿、分泌物增加、肺组织结构破坏等影响。

慢阻肺最常见的表现是呼吸困难、咳嗽、咳痰。慢性咳嗽和咳痰常常先于

气流受限而多年存在。随着病情的逐渐恶化,简单活动时也常常需要竭力呼吸,这会使日常活动变得困难,工作和生活都受到限制。

慢性病防治所的专家介绍,慢阻肺还可以导致全身不良反应,包括全身炎症反应和骨骼肌功能不良,并促进或加重并发症的发生。慢阻肺常与其他疾病合并存在,最常见的是心血管疾病、抑郁和骨质疏松。

目前,慢阻肺是世界范围内导致死亡的第三大原因。随着慢阻肺危险因素持续暴露和人口的老龄化,可以预见在未来的几十年中,慢阻肺的健康危害和社会影响将持续增加。

快来自测,有仁症状就要小心了

肺功能检查是诊断慢阻肺的“金标准”,但是这需要到医院才能完成。大家也可以先通过下面的几个问题做一个简单的自测:

①您是否在多数的日子里经常咳嗽?

②您是否在多数的日子里经常咳痰或黏液?

③您是否比同龄人更容易喘不过气来?

④您是否超过40岁?

⑤您是否现在在吸烟或曾经吸烟?

慢性病防治所的专家建议,如果对上述问题有三个以上的回答是肯定的,那就该去咨询专业医生了。

除此之外,我们还可以通过一些简单的实验来评估自己的肺功能状况:

①点燃一根火柴,距离15~20厘米使劲儿对它吹气,看火柴能否熄灭。

②用不紧不慢的速度能否一口气上三楼,并且感觉不到明显的气急与胸闷。

③6分钟内能否步行400~700米。

如果能够做到,那么说明您的肺功能尚可,否则,就提示肺功能有受损的可能。

保护肺部健康,这几点很关键

慢阻肺的主要原因是接触烟草烟雾,这包括吸烟和被动吸烟,也就是我们常说的接触二手烟。除此之外,室内外的空气污染、职业粉尘和化学品(如蒸汽、刺激物和烟雾)的接触等,也可能导致慢阻肺。

目前,慢阻肺虽不可治愈,但早识别和减少接触危险因素对于慢阻肺的预防和治疗都非常关键。

避免吸烟。避免吸烟以及任何形

式的烟草烟雾接触,是保护肺部健康最重要的的一件事。许多慢阻肺患者是吸烟者,任何形式的烟草制品接触都可能造成慢阻肺的发生。

避免有害物暴露。除烟草烟雾之外,室内外的空气污染和特定的职业刺激物如烟雾、灰尘或化学品暴露也会增加慢阻肺的发生风险。尽量避免接触可能使呼吸感到困难的烟雾。居家要注意有效通风,使用清洁烹饪燃料,保持室内空气清新。当室外有浮尘或严重污染时,应记得及时关闭门窗。

保持机体的强壮。保持强壮的机体,维持健康的体重,同样有益于肺部健康。规律的身体活动和健康的饮食习惯可以帮助我们做到这一点。

接种疫苗。必要时接种重要疫苗也有助于保护肺部健康。比如,在流感高发季以及冬春季节交替时,提前接种流感疫苗可以有效遏制流感病毒所诱发的慢阻肺急性加重;接种肺炎疫苗,可预防慢阻肺并发肺部感染,引起呼吸衰竭,有效保护肺功能。

对于已确认患有慢阻肺的人群,则应遵循专业医生的医嘱用药,并定期就诊,以评估自身的健康状况。

北京青年报