

久坐族快动起来 小心血管被“栓”住

研究发现,每静坐一个小时,静脉血栓形成风险会增加10%;静坐90分钟,膝关节的血液循环降低50%……看到这些数据你还敢一直粘在椅子上吗?今天,专家就来教大家预防血栓的好办法。

每年近千万人受血栓困扰
如果道路堵塞,交通会瘫痪;如果血管堵塞,结果可能是致命的。据统计,每年全世界会有近1000万人发生静脉血栓栓塞症。在西方国家,每年死亡人数超过80万人,这一人数超过了艾滋病、前列腺癌、乳腺癌和高速公路意外事故导致死亡人数的总和。

而在全球范围内,每发生4例死亡,就会有1例与血栓相关。如此高的发病率和致死率引起人们的关注。**“经济舱综合征”无处不在**
在日常生活中,长时间静坐久坐卧

动极易引发血栓。以长途飞行为例,由于飞机的经济舱位狭窄拥挤,乘客无法移动双脚,造成小腿血流淤滞。据悉,每静坐一个小时,静脉血栓形成风险会增加10%;静坐90分钟,膝关节的血液循环降低50%。再加上机舱内通风不良,空气干燥,乘客为了避免频繁去洗手间而减少喝水,人为造成了血液浓缩,这些更加剧了血栓发生的风险,这就是所谓的“经济舱综合征”。

其实,在生活节奏日益加快的今天,这一现象早已不局限于乘务舱内,上班“久坐族”同样面临“经济舱综合征”的风险。此外,女士在孕期及产后、口服避孕药、近期接受手术、卧床制动或受到创伤、造成骨折的病以及高龄、肥胖、家族史等因素也更容易罹患此症。

多喝水勤起身,再忙也得动一动
“经济舱综合征”并不可怕,只要我们及时预防,适时活动,是可以将下肢深静脉血栓的发生扼杀在摇篮中的:

及时补充水分 长期处于空调环境中,首先最重要的就是补充水分,每小时最好补充200ml的水,避免血液黏稠。

经常运动脚部 每小时要做3-5分钟脚部运动,包括脚尖、脚趾及膝盖运动,促进血液回流。

久坐记得定时起身 登上交通工具切勿只顾坐着和睡觉,应当定时起身活动,避免长时间对血管的压迫,促进下肢静脉回流。“久坐族”可以选择到茶水间喝杯水,既活动了腿部又补充了水分。

定期进行体检 除了血栓易发因素本身的预防,我们还要重视身体机能的状态,通过简单的血液化验和影像学检查,我们就可以及时发现或排除下肢深静脉血栓。

如果腿上出现了以下症状,应当引起重视:

经常从小腿开始的疼痛或者压痛。

外伤或久坐久卧后下肢、包括踝关节和足部的肿胀。

两腿的粗细不一样,相差较大。

腿部皮肤发红或发生明显的变色,伴有发热等。

以上表现考虑可能是肢体发生静脉血栓栓塞症,尤其是上述症状后,出现呼吸困难、胸痛、咳血,可能发生更凶险的肺栓塞,一定要及时前往医院就诊,接受专业的诊断和治疗。

北京青年报

护肺做好五件事

肺为“人之气本”,其既主呼吸之气,又主一身之气,与人体气的生成和运行关系密切,为体内外清气、浊气交换的通道,可辅助主血脉的心脏行血而贯通血脉。护肺要做好五件事:

摩鼻。将两手指指外侧相互摩擦至有热感后,沿鼻梁、鼻翼两侧上下按摩30次,然后按摩迎香穴20次。对冷空气过敏的人容易出现鼻塞、流涕,经常按摩鼻部可缓解症状。

摩喉。拇指与其他四指张开,虎口对住咽喉。端坐或站立,仰头,颈部伸直,用手沿咽喉部向下按摩,直到胸部,双手交替30次为一遍,可连续做2至3遍。这种方法有利咽、止咳、化痰的作用。

吐纳。临睡前或刚起床时,躺在床上做腹式呼吸,缓慢地深吸气后再吐气,反复30次。

捶背。端坐,腰背挺直,双目微闭,两手握成空拳,沿脊背捶打,从

下向上,再从上到下,如此一遍。先捶背中央,再捶左右两侧,如此3至4遍。捶背时暂停呼吸,同时叩齿5至10次,并缓缓吞咽津液数次。这个方法有助于预防感冒。

常笑。笑能使人胸廓扩张、胸肌伸展、肺活量增大,在笑中还会不自觉地进行深呼吸,清理呼吸道。人在开怀大笑的时候,可以吸入更多的氧气,呼出废气,加快血液循环,有助于解除疲劳,恢复体力。

此外,一些药膳也有补益气肺、养阴清肺的功效。如黄芩菊花茶:取黄芩、枸杞子各10克,加水1200毫升,大火煮沸,小火煎煮10分钟,加入黄芩花6朵,小火煮5分钟,加入适量冰糖调味,当茶饮;生梨贝母汤,取鲜梨一个,洗净去皮、核,切成小块,与川贝母3至5克、橘子皮半块一起放入碗内或炖盅内,加水300毫升,上笼蒸半小时,拣去贝母和橘皮,喝汤食梨。

人民网

春节档 电影票房超67亿元

据国家电影局初步统计:2023年春节档(除夕至正月初六)电影票房为67.58亿元,同比增长11.89%;观影人次为1.29亿,同比增长13.16%。春节档上映的6部影片累计票房分别为《满江红》26.06亿元,《流浪地球2》21.64亿元,《熊出没·伴我“熊芯”》7.48亿元,《无名》4.93亿元,《深海》3.59亿元,《交换人生》2.9亿元。截至2023年1月27日,全年总票房为79.15亿元,同比增长209.88%。

2023年春节档电影供给充分,结构均衡,较好地满足了观众的观影需求。春节假期,电影市场观影及讨论氛围热烈,观众的分享传播为市场增温,优秀影片的口碑效应凸显。档期内,票房走势保持稳健,初一至初五日票房连破10亿元,形成了近年来春节档单日票房最平稳曲线。

2023年春节档电影既有契合合家欢观影需求的喜剧、动画类型,也涵盖了悬疑、科幻、谍战、历史等题材元素,主题积极,类型多元,专业特征凸显,以观众喜闻乐见的方式发挥强信心、聚人心的积极作用,是近年来中国电影创作、制作水准不断进步的展示,有效烘托了节日氛围,折射涌动的消费活力。

人民网

2023年春节假期国内旅游出游3.08亿人次



1月27日,游客在四川省西昌市建昌古城游览。

1月27日,文化和旅游部公布2023年春节假期文化和旅游市场情况。经文化和旅游部数据中心测算,今年春节假期全国国内旅游出游3.08亿人次,同比增长23.1%。实现国内旅游收入3758.43亿元,同比增长30%。全国文化和旅游市场总体安全平稳有序。

新华社发

吃豆制品时最好避开这些“坑”

大豆及其制品是居民餐桌的重要膳食组成部分之一。大豆加工成的食品,如非发酵豆制品:豆腐脑、豆腐干、豆浆、豆皮、干豆腐、腐竹、豆腐泡、豆腐丝等;发酵豆制品:豆腐乳、豆豉、大豆等,是居民餐桌的重要组成部分。俗话说:“宁可食无肉,不可食无豆”。这句话也间接体现大豆的营养价值,甚至可以和肉类媲美。事实也是如此,豆类富含钙质、优质蛋白、膳食纤维等多种有益成分。

大豆的营养不仅有钙和蛋白质
1.大豆是补钙高手
大豆富含多种矿物质元素,如每100g大豆含钙191mg;每100g豆腐含钙164mg。多吃大豆及其制品可维持机体钙平衡,促进儿童青少年骨骼发育,可降低绝经后女性和老年人群骨质疏松症的发病风险。

2.大豆还是优质蛋白质的主要来源
大豆富含蛋白质,蛋白质含量约

为22%~37%不等,必需氨基酸的组成和比例与动物蛋白相似,是素食主义者补充优质蛋白质的不二之选。且豆类蛋白质在氨基酸构成上富含赖氨酸,是与谷类蛋白质互补的天然理想食品。

3.大豆的其他有益成分
大豆含有丰富的不饱和脂肪酸、钾、膳食纤维和维生素E,其中不饱和脂肪酸约占85%,必需脂肪酸——亚油酸含量高达50%,且消化率高,还含有较多的磷脂。每100g大豆含有1200~1500mg的人体有益成分钾;大豆中近半的碳水化合物为膳食纤维;除此之外,还含有诸多对人体有益成分,如大豆异黄酮、植物固醇、大豆皂苷等。

推荐两种豆制品,营养成分更多
1.发酵豆制品
相比于非发酵豆制品,发酵豆制品蛋白质部分分解,较易消化吸收,某些营养成分(如在微生物发酵过程中产生的维生素B12)含量有所增加。

2.豆芽制品
大豆制成豆芽后,除原有的营养成分外,还含有较多的维生素C和膳食纤维。因此,当新鲜蔬菜缺乏时,豆芽是维生素C的良好来源,其丰富的膳食纤维有助于促进肠道蠕动,预防便秘。

吃豆制品时最好避开这些“坑”
1.警惕豆浆的“假沸现象”
大豆含有一些抗营养因子,如胰蛋白酶抑制因子、脂肪氧化酶和植物红细胞凝集素。当生豆浆加热至80℃~90℃时,会产生大量白色泡沫,很多人误以为此时豆浆已经煮熟,但实际上这是一种“假沸”现象,喝生豆浆或未煮开的豆浆后数分钟至1小时,可能引起中毒,出现恶心、呕吐、腹痛、腹胀等胃肠道症状。这些抗营养因子遇热不稳定,通过加热处理即可消除。因此,生豆浆必须先用大火煮沸,再改用文火维持5分钟左右,使这些有害物质被彻底破坏后才能饮用。

2.痛风人群少吃豆制品
大豆及其制品含嘌呤较多。每100g大豆嘌呤含量为166.5mg,属于含嘌呤较高食物,患嘌呤代谢紊乱及高尿酸血症和痛风人群应酌量食用,避免导致痛风发作。

3.老人、儿童最好不要食用整粒大豆
对于老年人和儿童,大豆宜加工成易于消化吸收的豆腐、豆浆、豆腐干等豆制品,也可将大豆发芽后食用,但不宜选择整粒黄豆,特别是儿童和老年人。一方面,整粒大豆不利于其营养成分消化吸收;另一方面,儿童或老年人容易发生大豆粒进入气管的风险,特别是对于活泼好动的儿童,应避免在进食时打闹嬉戏。

北京青年报

减盐食品也有可能是含钠“大户”

“早起开门七件事,柴米油盐酱醋茶”,盐的重要性在人们日常生活中不言而喻,但摄入过量的盐也有可能引发高血压等慢性病。近年来,随着人们健康意识的不断提升,“减盐”成了生活新风尚。

最近,国内各大电商平台纷纷启动年货节线上促销活动,减盐酱油、减盐榨菜、减盐蚝油等被打上“减盐”标签的食品,颇受消费者的欢迎。

既然是减盐食品,里面的盐少了,那是不是就能敞开了放心吃了?对此,科技日报记者采访了科信食品与健康信息交流中心科技传播部主任阮光锋。

减盐食品的钠含量不一定少
普通食盐的主要成分是氯化钠。很多消费者觉得,减盐食品就是低钠食品,这可大错特错了,因为一些减盐食品的钠含量不一定低。

记者通过调查发现,在某些减盐食品外包装的营养标签上,每百克食品含钠量甚至超过2000毫克,这个量已经和人体每日所需的钠含量(2000至2500毫克)相接了。

为什么在减盐食品中,还含有这么多钠?

阮光锋告诉记者,这是因为“国家对减盐食品的含钠量没有统一标准”,具体减盐减了多少全靠行业自律。记者了解到,根据我国《预包装食品营养标签通则》,宣称钠(盐)含量减少的食品与参考食品相比,前者钠含量必须减少25%以上。简单来说,一款食品想宣称“减盐”,只需找一款大家熟悉的同类食品进行对标,让减盐食品的钠含量比对标食品低25%以上即可。

换句话说,减盐减的是相对的百分比,而非减到某个绝对值。如果对标食品含钠量过高,即使减少25%以上的钠含量,减盐食品的钠含量依然可能偏高。

“另外,减盐食品的口感也可能让消费者在不经意间摄入更多盐。”阮光锋补充道,不少消费者在挑选食品时注重口感,一些减盐调味品的减盐量一般,但口感却可能清淡很多,这导致人们在做饭时要放更多的减盐调味品,才能达到让人满意的口感。“比如,近几年减盐酱油很火,但是它的味道会差一些,原先先放一勺酱油就能调出的味道,现在可能需要放2至3勺才行。这样

计算下来,盐的总摄入量可能是增加的。”

看好营养标签购买低钠食品
相关专家提醒,科学减盐需要从“源头”做起,尽量购买低钠食品。“低钠不是减盐。”阮光锋强调,“根据《预包装食品营养标签通则》的要求,每100克食品中钠含量小于等于120毫克方可被称为低钠食品。因此,减盐食品并不一定是低钠食品;相反,很多减盐食品仍然属于高钠食品范畴。”

识别哪些食品属于低钠食品,归根结底要关注的是钠含量本身。预包装食品包装上的营养标签,为消费者了解食品钠含量提供了帮助。

专家表示,消费者应重点关注食品外包装上营养成分表中钠的含量,看清其单位是“每100克”还是“每份”;若单位是“每份”,则还要看清每份是多少克,以此来计算食品中的钠含量。

“食用低钠食品、低钠盐等,在一定程度上可以控制钠的摄入,但肾脏疾病患者需要征询医生的意见,不要盲目选择低钠食品。”阮光锋补充道。

除此之外,科学减盐还需要从厨房做起,减少烹饪过程中盐的使用。

阮光锋表示,可以在厨房中使用限量盐勺,巧妙选择天然食材和调味料、提鲜,这样可以在增加食物多样性的同时减少盐的使用。例如,可以用葱、姜、蒜、辣椒、花椒、柠檬和醋等增味;鸡精、酱油、蚝油、酱料等调味料含有较高的钠,用它们提鲜时应适量、合理搭配。

“研究表明,减少5%至10%的烹调用盐通常不会对菜品口味产生明显影响,且有助于人们逐步适应并养成清淡少盐的饮食习惯。”阮光锋表示。

最后,减盐不仅要控制食盐、鸡精、味精、酱油等“看得见的盐”的摄入量,还要注意减少“隐形盐”的摄入。饼干、薯片等食品由于制作工艺的限制,含钠量较高,即使吃起来不咸,也不宜多吃。

“盐吃多了虽然不好,但盐中的钠是调节人体生理机能不可或缺的元素,对维持身体正常的生理活动和功能起着重要的作用,摄取太少或缺乏会出现疲劳、虚弱、倦怠等现象。”阮光锋总结道,“我们需要科学减盐,但不能矫枉过正。”

科技日报

趁着年轻 别忘了给自己多存点钙 骨质疏松是老年人“专利”? 9大误区,带你一次看懂

大多数人认为,骨质疏松是老年人该关心的事。其实不然,骨质疏松的预防应从儿童时期开始。如果能通过健康的生活方式,在年轻时获得尽可能高的峰值骨量,那么,到达成年期时的骨量越多,在老年时发生骨质疏松的可能性就越小。

生活中,你对骨质疏松还有哪些误区?今天,骨科医生就跟大家说清真相!

误区1:喝骨头汤能预防骨质疏松

实验证明,牛奶中的钙含量远远高于骨头汤。同时,骨头汤里溶解了大量骨内的脂肪,不宜过多食用。

预防骨质疏松应注意饮食多样化,坚持喝牛奶,少吃高脂的食物。

误区2:补钙等于治疗骨质疏松

骨质疏松是因骨代谢异常造成的。因此,治疗不应单纯地补钙,而需要综合治疗,提高骨量,增强骨强度和预防骨折。患者应当到正规医院进行诊断和治疗。

误区3:骨松为老年人特有

人体骨骼中的矿物质含量在30岁左右达到最高峰值骨量。峰值骨量越高,发生骨质疏松的时间越晚、程度越轻。

如果年轻时忽视运动,沾染上不良嗜好,经常挑食或节食,易导致饮食中钙的摄入量减少,身体瘦弱,达不到理想的峰值骨量。因此,应及早预防骨质疏松,在年轻时获得理想的峰值骨量。

误区4:老年人治骨松 为时已晚

很多老年人认为,骨质疏松症无法逆转,到老年时治疗已没有效果,为此放弃治疗。这种认识是错误的。从治疗的角度来看,治疗越早,效果越好。老年人一旦确诊为骨质疏松症,应及早治疗,减轻痛苦。

误区5:靠自我感觉 能发现骨松

多数人在前期对骨质疏松的症状感觉不明显。发现骨质疏松症不能靠自我感觉,不要等到腰痛或发生骨折后再去诊治。高危人群应定期做骨密度检测,及时了解骨密度的变化情况。

误区6:骨松是小病 无需小题大做

骨质疏松并不只是表现为腰酸腿痛,一旦发生骨质疏松性骨折,尤其是老年患者发生髌部骨折,会导致其长期卧床,死亡率很高。当感到有腰腿痛、胸闷等明显症状时,需及早去医院诊治。

误区7:患骨松症 自己吃药就能治愈

对于已经确诊骨质疏松症的患者,应及早到正规医院,接受专科医生的综合治疗。

吃药只是治疗骨质疏松症的方法之一,即便吃药,也需在医生的指导下进行。

误区8:防骨折 宜静不宜动

体育锻炼对防止出现骨质疏松具有积极作用。保持正常的骨密度和骨强度,需要不断地运动刺激,缺乏运动会造成骨量流失,不仅会加快骨质疏松的发展,还会影响关节灵活性,容易跌倒发生骨折。

误区9:骨折手术后 骨骼就正常了

发生骨折,往往意味着骨质疏松症已经十分严重。骨折手术只是针对局部病变的治疗方式,而全身骨骼发生骨折的风险并未得到改善。因此,患者不但要积极治疗骨折,还需要客观评价自己的骨骼健康程度,以便及时诊断和治疗骨质疏松症,防止骨折的再次发生。

北京青年报

糖尿病与骨质疏松之间究竟有哪些联系?

糖尿病患者由于体内高血糖导致渗透性利尿,大量排尿的同时减少盐的使用,“带”出体外,可诱导其体内溶骨作用增强,进而导致骨质脱钙、骨质疏松。

2、胰岛素缺乏。胰岛素通过与成骨细胞表面的胰岛素受体结合,从而调节成骨细胞功能。糖尿病患者由于胰岛素绝对或相对缺乏,使成骨细胞功能减弱,最终导致骨密度减低,引起骨质疏松。

3、维生素D缺乏和不足。维生素D可促进机体对钙的吸收,并将钙质沉积到骨骼中。而糖尿病患者往往存在维生素D缺乏,从而影响了钙、磷等矿物质在肠道的吸收,导致骨质疏松。

4、神经及血管病变。此类病变可影响人体局部组织的供血和神经营养,使骨转换加快,加速骨量丢失。

糖尿病患者如何才能远离骨质疏松?

1、积极配合治疗糖尿病是重中之重。

人民网