

每周一到两次走八千步可降早逝风险

日本和美国科学家开展的一项最新研究显示,每周散步一到两天,步数超过8000步,即可显著降低早逝的风险。相关研究刊发于最新一期《美国医学会杂志》网络公开版。

在这项研究中,京都大学和加州大

学洛杉矶分校的研究人员分析了2005年和2006年间收集的3100名美国成年人每日的步行数据,并核查了他们10年后的死亡率数据。这些参与者中,632人没有一天步行8000步或以上,532人每周一到两天步行8000步或以上,1937人每

周三到七天步行8000步或以上。

结果发现,每周散步一两天、步数8000步或以上的人,在10年内死亡的风险比从未达到这一步行水平的人低14.9%。每周三至七天步行8000步或以上的人的死亡率甚至更低,比从未达

到这一锻炼水平的人低16.5%。此外,对于65岁及以上的参与者来说,每周一天步行8000步或以上对健康的益处似乎更高。研究团队指出,这些发现表明,每周只散步几天,可能会对健康产生很大益处。

科技日报

睡不着、睡不醒都要警惕

果人睡很快,但经常早醒,需要警惕是否出现了情绪问题,建议寻求专业医生的帮助。

北京安定医院抑郁症治疗中心五病区主任沙莎说,随着社会生活节奏不断加快,竞争压力逐渐增大,慢性睡眠生物节律紊乱导致的失眠也逐渐增多。表现为入睡困难、多次觉醒、睡眠不足或睡眠时相紊乱等非生理性睡眠。

通俗来讲就是总体睡眠时间正常,但因为白天睡过多,夜晚出现失眠情况,在青少年、工作压力大的人群以及中老年人中多见。“建议此类人群以调整睡眠分配为主要目标,白天尽可能保持觉醒状态,增加运动、工作等能量消耗,白天睡眠时间控制在半小时以内,把睡眠集中分配于夜晚。”

需要注意的是,睡眠时长存在个体

差异,但凡事都有个“度”,睡眠过多也会出现健康问题。孟繁强介绍,夜间打鼾,尤其是伴有呼吸暂停的人,睡眠质量会明显变差,也会导致睡不醒;另外,患有抑郁症的人群,也会出现睡眠过多、睡不醒的症状,如果长期睡不醒且有明显的情绪问题,建议及早就医检查。

新华网



汽车市场迎来大范围降价促销? 购车者需理性对待

进入三月份以来,国内汽车市场迎来一波“价格战”热潮,数十家车企的多款燃油车和新能源车纷纷加入“战局”。“部分地区热卖车型综合优惠幅度很大。不过消费者在选车时还是要理性面对,充分考虑自身需求、车型定位、保值率及保养维修、贷款成本等因素,不要被一时的促销迷住眼。”这是近日笔者在铜陵汽车销售市场上采访时,一位汽车销售店的老板说的心里话。

家住滨江一号苑的刘先生对笔者

说,本打算赶在假期前换车,但看到各地市场优惠幅度在加大,选车的计划也开始动摇。刘先生称,原本想买一款紧凑型的轿车,现考虑到汽车降价,可能会“升级”购买一款四驱的SUV,因为优惠后只要多花三四万元,就能升级到SUV了,如果办理贷款购车的话,或许还能获得更多的优惠呢!

笔者在采访中了解到,近期推出优惠降价政策的车型确实不在少数,从自主品牌到合资品牌,从传统燃油车到新

能源车,多达数十款车型纷纷打开“价格战”。部分地区有些车型在综合优惠和补贴后,降价幅度达8万元左右。但是,据笔者了解到,本市销售的很多车型,特别是一些市场热卖的主力车型实际优惠的情况并没有如此“夸张”。一位4S店销售人员对笔者说:“目前优惠幅度是有所加大,但和春节前相比,各款车型优惠的‘增量’大约在四五千元到六七千元左右,并没有像网上说的那样,直接降价四五万元。”而另一家自主

品牌的销售店经理则说:“最近两个月的优惠活动基本没有变化,而且春节后销量较大的几款车,目前甚至连现车都没有,订车的话需要等一两个月左右才能提车。有些车型所谓的‘大幅降价’,实际上需要一定的门槛,享受最大优惠的条件是要有旧车置换;优惠的具体内容也不全是现金直降,而是包括赠送装具和保养等项目。”为此,笔者提醒大家:购车者不要仓促决策,避免遭遇隐藏在“优惠”背后的“陷阱”。

殷修武

科学控糖,这些食养建议请记住

超重肥胖和预防消瘦;主食定量,优选全谷物和低血糖生成指数食物;积极运动,改善体质和胰岛素敏感性;清淡饮食,限制饮酒,预防和延缓并发症;食养有道,合理选择应用食物物质;规律进餐,合理加餐,促进餐后血糖稳定;自我管理,定期营养咨询,提高血糖控制能力。

低GI食物应占主食1/3以上

膳食管理和治疗是糖尿病患者血糖控制的核心。指南建议,糖尿病患者应遵循平衡膳食的原则,做到食物多样,主食定量、蔬果奶豆丰富、少油、少盐、少糖,在控制血糖的同时,保证每日能量适宜和营养素摄入充足。

如何做到食物多样?指南介绍,种类多样的膳食应由五大类食物组成:谷薯类(包括谷类、薯类与杂豆),蔬菜和水果,动物性食物(包括畜、禽、鱼、蛋、奶),大豆类和坚果,烹调油和盐。指南建议,糖尿病患者的主食要定量,碳水化合物主要来源以全谷物、各种豆类、蔬菜等为好,水果要限量;餐餐都应有蔬菜,每天应达500克,其中深色蔬菜占一半以上;天天有奶类和豆类,常吃鱼、禽,适量吃蛋和畜肉,这些是蛋白质的良好来源;减少肥肉摄入,少吃烟熏、烘烤、腌制等加工肉类制品,控制盐、糖和油的使用量。

主食多富含碳水化合物,是影响餐后血糖水平的核心因素。指南介绍,血糖生成指数(GI)是衡量食物对血糖影响的相对指标,选择低GI食物有利于餐后血糖控制。低GI的食物在胃内停留时间长,吸收率低,葡萄糖释放缓慢,葡萄糖进入血液后的峰值低,下降速度也慢,引起的餐后血糖波动比较小,有助于血糖控制。

指南建议,糖尿病患者的主食定量,不宜过多,多选全谷物和低GI食物,其中全谷物和杂豆类等低GI食物

应占主食的1/3以上。合并胃肠道疾病的糖尿病患者以及消化功能较差的老年患者可适当减少粗杂粮的比例;合并超重、肥胖的糖尿病患者应减少能量的摄入,增加活动促进能量的消耗;合并肌肉衰减、消瘦或营养不良的患者,应增加膳食能量及蛋白质的供给,结合抗阻运动,增加体重。

膳食能量是体重管理也是血糖控制的核心。指南建议,推荐糖尿病患者膳食能量的宏量营养素占总能量比分别为:蛋白质15%~20%、碳水化合物45%~60%、脂肪20%~35%。此外,调整进餐顺序有利于控制血糖。指南建议,糖尿病患者养成先吃菜、最后吃主食的习惯。同时,建议糖尿病患者培养清淡口味。每日烹调油使用量宜控制在25克以内,食盐用量每日不宜超过5克,注意限制酱油、鸡精、味精、咸菜、咸肉、酱菜等含盐量较高的调味品和食物的摄入,不推荐任何形式的饮酒。

辨证施膳,合理选择食物

除了日常膳食建议,指南还提到了以“辨证施膳”为核心的中医食养原则。针对不同体质糖尿病患者,选取不同特性的食物或食物物质食用,可有效改善患者血糖水平。

中医认为食物具有“四气”“五味”“归经”和“升降沉浮”等属性。“四气”是指食物具有寒、热、温、凉4种不同的性质,寒凉食物可以清热,但易伤阳;温热食物可以祛寒,但易伤阴,强调寒热凉阴平衡。“五味”包括酸味、苦味、甘味、辛味、咸味,酸味入肝,苦味入心,甘味入脾,辛味入肺,咸味入肾,在食养之时,要五味调和。

中医学自古以来就有“药食同源”的理论。指南介绍,按照中医辨证论治原则,阴虚热盛证采用具有养阴清热作用的食物物质,如桑叶、决明子、莲子等;气阴两虚证采用具有益气养阴作用

的食物物质,如桑葚、枸杞子、葛根等;阴阳两虚证可选用山药、茯苓、肉桂等。成人糖尿病患者可把日常膳食和传统中医养生食谱相结合。此外,已知对某种食物物质过敏者、正在服用药物可能与食物物质有禁忌时,应在医师、执业药师及营养指导人员等专业人员指导下食用。

有效管理和控制血糖平稳,很大程度上取决于患者的自我管理能力和自我管理技能。指南强调,糖尿病患者需要切实重视、学习糖尿病知识和自我管理技能,包括膳食调理、规律运动、监测血糖、遵医嘱用药、胰岛素注射技术以及低血糖预防和处等。

值得注意的是,除了选择适合的食物,规律进食也很重要。指南强调,进餐规律、定时定量是维持血糖平稳的基础。规律进餐指一日三餐及加餐的时间相对固定,定时定量进餐,可避免过度饥饿引起的饱食中枢反应迟钝而导致的进食过量。指南提醒,糖尿病患者勿暴饮暴食,不随意进食零食、饮料,不过多聚餐,减少餐次。不论在家或在外就餐,根据个人的生理条件和身体活动量,应该饮食有节、科学配餐,进行标准化、定量的营养配餐,合理计划餐次和能量分配来安排全天膳食,吃饭宜细嚼慢咽,形成良好饮食习惯。

至于是否需要加餐、什么时间加餐以及选择何种零食,指南建议,应根据患者具体情况波动的特点来决定。对于病程长、血糖控制不佳、注射胰岛素的2型糖尿病患者和1型糖尿病患者,应进行血糖监测,可根据实际情况适当加餐,以防低血糖的发生。对于消瘦的糖尿病患者以及妊娠期糖尿病患者,也可适当安排加餐或零食,以防低血糖的发生,增加能量摄入,增加体重。

人民日报海外版

制止餐饮浪费纳入饭店业信用评价国家标准

记者27日从国家市场监督管理总局总局获悉:市场监管总局(标准委)近日批准发布《饭店业信用等级评价规范》,引导广大饭店业经营主体诚信经营,扩大优质供给。该标准提出饭店企业应制定并有效运行节约资源、减少一次性塑料制品使用、制止餐饮浪费的制度,强调每年为员工提供制止浪费、垃圾分类等方面知识培训等,进一步推动饭店企业建立制止餐饮浪费长效机制,履行厉行节约社会责任,实现行业绿色转型。

《饭店业信用等级评价规范》从推动行业高质量发展出发,构建了包含综合素质、财务状况、管理水平、企业竞争、社会信用5个要素的信用评价指标体系,具体包括23个二级指标、48个

三级指标,确定了“三等九级”的饭店业信用等级。

据介绍,市场监管总局高度重视、持续推进有关制止餐饮浪费相关标准化工作。2021年联合商务部、文化和旅游部印发了《关于以标准化促进餐饮节约反对餐饮浪费的意见》,近年来先后发布《餐饮业供应链管理指南》《外卖餐品信息描述规范》等4项国家标准,并将制止餐饮浪费要求纳入旅游民宿、旅游度假区等相关国家标准。

下一步,市场监管总局将继续推动机关食堂反食品浪费、绿色外卖、中央厨房等国家标准制修订,不断健全节约型餐饮标准体系,在全社会营造“浪费可耻、节约为荣”的消费新风尚。

人民日报

超97%的人对癌症易感 但坚持健康生活方式可降低风险

在肺癌、胃癌、肝癌、乳腺癌、前列腺癌等20种癌症中,超过97%的人至少对一种癌症易感,并且中高遗传风险且生活方式不健康的人群罹患癌症的风险明显增加。

近日,中国工程院院士沈洪兵、南京医科大学公共卫生学院全球健康中心流行病学系研究团队领衔我国多所高校开展的这项研究,发表于美国癌症研究学会旗下的《癌症研究》杂志。研究者构建了20种癌症位点的多基因风险评分(PRS),并采用英国生物样本库的442501人的生物样本信息,前瞻性评估了整体癌症的多基因风险评分(CPRS)与癌症发病风险的关系。

癌症是全球最主要死因,其发生是遗传与环境因素共同作用的结果。“以往的基因研究已经发现了一些可能影响癌症风险的发生特定变化的基因位点或DNA区域,基于此可以对个人癌症风险进行个性化评估。然而,既往研究多聚焦于单个癌症,如何构建综合预测癌症遗传风险的指标尚不清楚。”论文的共同第一作者、南京医科大学公共卫生学院全球健康中心流行病学系副教授朱猛告诉科技日报记者。

朱猛表示,既往研究表明,超过40%的癌症病例和死亡可归因于不健康的生活方式,高遗传风险的个体可采用健康生活方式降低乳腺癌、胃癌及结直肠癌等肿瘤的发生风险。但目前尚不清楚保持健康生活方式,对于降低癌症整体风险是否有效。

“基于此,团队利用全基因组关联研究数据结果,构建了20种癌症位点的PRS,以英国生物样本库的癌症的发病率作为权重,分性别建立了男性与女性的CPRS。在此基础上,采用英国生物样本库的生物信息,计算了每个个体的CPRS,最终评估CPRS与癌症发病风险的关系。”朱猛说。

在研究中,课题组将受试者的“吸烟、饮酒、身体质量指数(BMI)、体力活动与饮食习惯因素”构成了健康生活方式的评分体系,以评价健康生活方式在不同遗传风险人群中对癌症的保护效果。

“我们将健康生活方式定义为不吸烟或戒烟30年以上;不饮酒;正常体形的BMI值为18.5—30;每周至少75分钟剧烈运动或150分钟中等强度运动或等量组合;多吃水果、蔬菜、全谷物、鱼,少吃红肉、加工肉类。”朱猛说。

研究发现,20种癌症的PRS之间相互独立,且几乎都与特定部位癌症发生风险相关,超过97%的个体至少对一种癌症易感,“这意味着几乎每个人都易患至少一种类型的癌症。”朱猛解读。

其中,与低遗传风险的受试者相比,具有中度或高度遗传风险的男性的总体癌症风险分别增加27%和91%,而女性则分别增加21%和62%。

进一步的研究显示,遗传和生活方式因素对总体癌症风险的有联合影响。朱猛介绍,与低遗传风险且保持健康生活方式的人群相比,男性中高遗传风险且采用不健康生活方式人群罹患癌症的风险增加了1.99倍,女性中则增加了1.38倍。

在CPRS所识别的高遗传风险人群中,若采取健康的生活方式,男性的标准化5年癌症发病率从7.23%降低到5.51%,女性则从5.77%降低到3.69%。

“研究构建了可量化整体癌症遗传风险的指标CPRS,证明几乎人人都是患癌高风险人群,而健康的生活方式可以降低整体患癌风险。”朱猛认为,改善饮食模式、保持运动以及控制烟草、酒精消费,对降低总人群的癌症风险至关重要。

科技日报

进入花粉高峰期,花粉过敏怎么办

专家表示,花粉高峰期前1~2周预防性用药,可减轻花粉高峰期的严重症状;花粉过敏者在花粉高峰期应尽量减少室外活动,不要迎风走路,避免到公园、野外等致敏花粉量大的区域活动;养成良好的生活习惯,健康饮食、规律作息,早睡早起、不熬夜,在一定程度上也能够减轻花粉期的过敏症状。

“患者对花粉过敏,一般说明患者自身免疫功能紊乱,机体免疫系统错误地将原本无害的花粉识别为‘有害物质’,为了清除‘有害物质’从而产生的一系列异常免疫反应。”首都医科大学附属北京世纪坛医院变态反应中心主任王学艳说。

王学艳告诉记者,花粉过敏的主要症状是鼻痒、鼻塞、打喷嚏、流清水样涕,部分病人可伴有眼痒、耳痒、上颌痒、咽喉痒、皮肤瘙痒、荨麻疹等,严重者还会伴有咳嗽、胸闷、气短与呼吸困难。“花粉过敏具有明显的季节性和时间性,可持续一到数月,症状的严重程度与接触花粉的种类、数量密切相关,但一般不伴有发热、头痛、肌肉酸痛等全身症状。”王学艳说。

花粉过敏可采取特异性免疫治疗。王学艳建议,花粉过敏患者要去医院接受正规的诊断和治疗。“首先需要到变态反应科及相关科室检查过敏原,明确过敏原后,医生会根据具体的病情提供不同的诊疗方案。”王学艳说。

她表示,花粉高峰期,一般症状较为明显,以药物对症治疗为主,免疫调节治疗为辅,症状缓解期则以特异性免疫治疗为主。

特异性免疫治疗是针对病因的治疗。据王学艳介绍,特异性免疫治疗是国际指南推荐的有效方法之一。

“在明确患者过敏原后,可采用皮下注射或舌下含服的方法逐渐少量增加过敏原摄入量,以提高患者对该过敏原的耐受力,使患者再接触该过敏原

时,症状减轻甚至不再发病,减少用药或不再用药。”王学艳说。

据了解,春季花粉过敏最佳特异性免疫治疗时期是6月至次年2月;秋季花粉过敏最佳特异性免疫治疗时期是10月至次年7月。

“所以,现在正是秋季花粉过敏患者治疗的最佳时期。”王学艳说。

做好这些能减轻花粉过敏症状。“预防花粉过敏,不仅要去医院确定自己过敏是由哪种花粉导致的,还要明确自己是对单一的花粉过敏,还是对多种花粉过敏,不同的花粉过敏期是不一样的。”王学艳说。

北京城区春季花粉期是3月至5月,不同月份的优势花粉种类不同,3月份以柏科、杨属和榆属为主;4月份以悬铃木属、桑科和银杏科为主;5月份以松属、桑科和桦木科为主。

“结合花粉监测,医生会根据花粉过敏的种类和数量,提出合理的预防措施和治疗建议,决定用药的时间。”王学艳说。

她表示,花粉高峰期前1~2周预防性用药,可减轻花粉高峰期的严重症状。

“例如,往年症状较轻者,可提前局部使用鼻喷剂,有眼部症状者可以滴眼药水。症状较重者,可提前口服抗组胺药及白三烯受体拮抗剂。”王学艳建议,花粉过敏患者不要在花粉高峰期应尽量减少室外活动,不要迎风走路,避免到公园、野外等致敏花粉量大的区域活动。若一定要外出,建议戴花粉防护口罩等。

“由于花粉过敏患者也常对一些食物过敏,因此在花粉期,吃水果需要注意是否出现上颌痒、咽喉痒等症状,如果出现,说明对这种食物过敏了。之后在花粉期就需要避免吃这种食物,以免加重症状。”王学艳说。

“另外,养成良好的生活习惯,健康饮食、规律作息,早睡早起、不熬夜,在一定程度上也能够减轻花粉期的过敏症状。”王学艳补充道。

科技日报