

# 谷雨时节湿气重 中医教你这样祛除湿气

谷雨是二十四节气中的第六个节气。由于谷雨节气后降雨增多,空气中的湿度逐渐加大,此时人们在养生时应遵循自然节气的变化,针对其气候特点进行调养。

河南中医药大学第一附属医院主任医师邵明义在接受人民网记者采访时介绍,谷雨时节,空气中的湿度逐渐加大,自然界阳气开发,阴气下降,外部环境的变化形成了谷雨前后湿气较重的状态。所以谷雨养生要注意祛湿。

“湿既是一种状态,也是中医学理论中一种致病邪气,称为湿邪。”邵明义表示,从中医养生的角度来说,潮湿的环境,湿邪容易侵入人体为患,脾胃湿气过重,可引起脘腹胀满、肠胃不适、排便次数增多等消化系统疾病表现;湿邪侵袭人体肌肉关节,则出现身体困重、肢体活动受限等关节疾病表现;湿邪侵入肌肤,则易发疮疡、湿疹等。此外,湿气重还会诱发痤疮、肥胖等。

那么,如何辨识自己是否湿气重

呢?邵明义表示,湿气重会感到头重、头沉、头脑不清;舌苔容易厚腻,或者舌面水分过多;头发易油腻、面色发暗;湿气困脾则会食欲下降;湿气重小便会出现浑浊,尿量不多,或涩痛感,大便不成形,黏腻或有腹泻的现象。此外,湿气重的人体型多虚胖,皮肤毛孔变粗、油腻、容易长痘,甚至出现湿疹;肢体多出现倦怠、懒动、关节沉重、周身酸痛等不适。

对于如何祛除湿气,邵明义建议,生活中尽量避开潮湿的环境。春日人

们应根据自身体质,选择适当的锻炼项目,如练太极拳、慢跑等,也可以到野外春游,不仅能畅达心胸,怡情养性,而且还有利于身体的新陈代谢,使气血通畅,郁滞疏散,祛湿排毒。饮食上宜清淡,忌油腻及生冷,可食用赤豆、黑豆、薏仁、山药、冬瓜、莲藕、莴笋、鲤鱼等祛湿利水的食物,达到调养脾胃,健脾祛湿的效果。同时,中医的艾灸、拔罐、刮痧等理疗方法,也有较好的祛湿效果。

人民网

## 145个影响身高的基因确定

美国科学家在最新一期《细胞基因组学》杂志发表论文称,他们在一项针对小鼠和人类基因的研究中,精确定位了145个“身高基因”,这些基因能调控儿童生长板中的软骨细胞,有望决定人的身高。

该研究负责人、波士顿儿童医院和哈佛医学院儿科内分泌学家诺拉诺拉·伦塔尔指出,确定与人类身高相关的特定基因极具挑战,因为身高是一种复杂的特征,受遗传和环境因素的综合影响。他们的研究重点是软骨细胞,因为软骨细胞是参与骨骼生长的主要细胞类型,这些细胞决定了每块骨头未来的长度和形状,在被称为生长板的组织区域“繁衍生息”。生长板位于儿童和青少年长骨末端附近。当一个人发育成熟时,这些软骨生长板会“闭合”,并被硬骨取代。

在最新研究中,伦塔尔团队筛选了6亿个小鼠软骨细胞,以寻找影响细胞增殖和成熟的基因。他们使用CRISPR基因组编辑技术“敲除”候选基因,以观

察当这些基因“缺席”而不再调节软骨细胞时会发生什么。结果他们发现了145个基因,当这些基因被敲除时,会引发小鼠软骨细胞的异常生长和发育。这些异常生长模式与骨骼发育不良等某些骨骼疾病类似。骨骼发育不良是一组影响婴儿骨骼、关节和软骨发育的遗传疾病,患者通常身材矮小,四肢短小,还有其他症状。

接下来,研究人员将这145个小鼠基因与之前对人类身高进行的大规模遗传研究(全基因组关联研究)的结果进行了比较。结果显示,与人类身高相关的基因“热点”与控制小鼠软骨细胞生长的145个基因之间存在显著重叠。这意味着研究人员现在已经在人类基因组中精确定位了这些基因,它们对身高的影响可能比其他遗传因素更大。

伦塔尔团队希望这145个基因的鉴定能让骨骼发育不良和其他骨骼疾病患者受益。此外,最新研究还有助于识别可能参与骨骼生长和发育的新基因。

科技日报

## 多管齐下养护胃

俗话说“十男九病”,胃作为人体重要的消化器官,必须小心呵护。

患有慢性胃病的人,要特别注意胃部保暖,及时添加衣物,夜晚睡觉盖好被褥,以防腹部着凉引发胃痛或加重旧疾。一日三餐亦要定时,晚餐两小时后再睡眠。细嚼慢咽能增加唾液分泌、减少胃酸和胆汁分泌,也有利于保护胃。

在饮食方面,中医认为小米可以健脾和胃、补益虚损、和中益肾、除热解毒。治脾胃虚热、反胃呕吐、消渴、泄泻。日常可选择喝些小米南瓜粥;南瓜去皮切丁,小米淘洗干净,放入电饭煲浸泡1小时后,熬煮至软烂即可。

花生也能起到养胃的作用。花生富含不饱和脂肪酸,不含胆固醇,含有丰富的膳食纤维,是天然的低钠食物。脾胃失调的患者可选择花生红枣粥;取花生仁30克,糯米60克,红枣30克,加冰糖少许,煮粥食用。

养胃护胃,还可以按摩这些穴位:

足三里穴。足三里在膝盖下外侧,约四横指(约3寸)的小腿胫骨外侧有一凹沟处,力度稍大一些,酸麻的经络传感可到脚背,按摩本穴可治各种肠胃消化系统疾病,包括消化不良、胃胀胃痛。

中脘穴。胃位于横膈下,上接食道,下通小肠,上口为“贲门”,下口为“幽门”。中脘正处在胃的贲门和幽门之间,在胃的中部,以治疗胃部的问题为主。

章门穴。在第十一肋骨游离端下缘处,为足厥阴肝经,脾之募穴,八会穴之脏会。双手叉腰,两手大拇指指腹点按在穴位处,适当用力会有酸胀感,坚持2分钟。

膻中穴。位于胃的上方,上焦与中焦交界之处,是上焦呼吸之气与中焦脾胃之气会聚和通行的关键通道,通过刺激膻中穴,可以调理上焦与中焦的气机,使得肠胃气机得到梳理。

人民网

## 重视大肠息肉 预防大肠癌

近年来,随着生活水平的提高和生活方式的改变,大肠癌已成为较为常见的恶性肿瘤之一。在很多人眼中大肠癌是一种可怕的疾病,部分患者的手术需要进行造瘘,严重影响患者生活质量,给患者增加了很大的负担。但实际上,大肠癌是一种可以被预防的恶性肿瘤,预防大肠癌的最好办法就是定期筛查并处理大肠息肉。那么,大肠息肉一定会演变成肠癌吗?

重庆大学大肛肠医院医生表示,对于肠息肉这种疾病是属于一种消化系统的病变,而且通常都是由于平时的饮食习惯造成的,很多肠癌的发生都是由于肠息肉发生恶变而来的,但是由于肠息肉前期症状并不是特别的明显,身体也没什么特殊的感觉,因此平时生活中通常都会被忽视掉,最后检查身体的时候才能发现已经发展到肠癌。如何避免息肉发展成肠癌:

### 及时发现肠息肉并及时切除

肠息肉其实就是长在肠道表面的小疙瘩,从病理上来分析的话,一些炎性息肉的恶变几率基本上是比较低的,只要注意随时观察,也不会有太大的风险。但如果是腺瘤性息肉,它的癌变几率还是比较高的,最好能够及时进行切除手术。

因为腺瘤息肉不会无缘无故的消失掉,而且药物治疗也很难彻底进行根

### 70%以上肝病患者习惯熬夜

顾慧华是浙大医学院附属杭州市西溪医院肝病专家,有36年的肝病诊疗临床经验。顾慧华在门诊病人中做过一个不完全统计,70%以上的人做不到晚上10点前睡觉,能做到的绝大多数是上了50岁的人,年轻人大多数习惯在半夜12点以后入睡。

相信大家都听说过著名的“木桶理论”——一个木桶能装多少水,取决于它最短的木板。对于乙肝病毒携带者来说,这就是他们的“短板”,一有什么风吹草动,肝脏出问题会更快。

很多人认为情绪对身体的损伤不会很大,其实不然,生活中不如意的事情占到80%,而这些不如意的事情容易引起暴躁、抑郁、紧张等,而这些负面情绪如果不能及时的释放,容易在体内产生有害物质,而这些有害物质会刺激肝脏细胞,容易引起肝气郁结、肝火过旺,从而影响到肝脏健康。

科技日报

## 进入飞絮高发期 如何有效防过敏?



飞絮过敏会引起打喷嚏、流鼻涕、皮肤瘙痒等症状。如何有效预防飞絮过敏?如何应对飞絮带来的不适?就此人民网记者采访了天津市第一中心医院耳鼻咽喉头颈外科主任医师王巍。

### 外出选对时间

飞絮一般中午最多,敏感人群尽量避开这个时间段外出,即便要外出,也要在杨柳絮比较少的时候,如早晨、夜晚、雨后。室内通风要关好纱窗,注意室内空气卫生,湿式清扫,必要时开启空气净化器。

### 飞絮飘入眼睛不要揉

敏感人群要远离杨柳絮等过敏原,减少外出。如果必须外出可佩戴太阳镜。飞絮飘入眼睛,不要用手揉,这样会擦伤眼角膜。如果异物较小,刺激不大,反射性流泪会把它排出;如果流泪没办法解决,要保证在无菌的前提下,请他人把上下眼睑翻开,寻找异物,用消毒棉签轻轻将异物擦出;如果飞絮进入眼睛深层,建议及时去医院请医生处理。

### 飞絮导致皮肤瘙痒不要挠

春天也是皮肤过敏的高发季节。皮肤沾上杨柳絮后,要及时清除,最好用温水清洗,有助预防过敏或减轻过敏症状。如果皮肤瘙痒、红斑、丘疹等症状严重,要及时就医。杨柳絮导致皮肤瘙痒,挠皮肤的做法不可取。使劲挠皮肤只是产生了一些痛觉来遮盖

瘙痒,痛感消失后往往不能止痒,如果皮肤被挠伤还容易感染。除了在医生的指导下用止痒药外,还有两个小窍门:痒的时候轻轻拍打,因为垂直的力量对皮肤没有损伤;或者冷敷,这样可以降低皮肤对刺激的“记忆”。

### 外出戴口罩 每日冲洗鼻腔

飞絮细小,易被吸入鼻腔,引起鼻塞、鼻涕、流鼻涕、打喷嚏等症状,严重的甚至引发呼吸困难、上呼吸道感染症状。同时,过敏性鼻炎者,或杨柳絮敏感的人群,可以每日用生理盐水冲洗鼻腔2至3次。

鼻腔冲洗可有效清除鼻腔内的炎性分泌物、刺激物和过敏原等,减轻鼻黏膜水肿。冲洗时动作要轻柔,避免过大压力对鼻黏膜或耳朵造成伤害,同时用口呼吸,不要憋气不呼吸。冲洗完成后,不要立刻出门或睡觉,可做几次弯腰低头的动作,尽量将滞留在鼻腔的生理盐水控出。

人民网

## 轻微低体温可能有助延寿

之间的关联在人类中也有报道。然而,人们一直没有很好地理解低体温轻微下降产生延寿效应的具体机制。

德国科隆大学科学家团队研究了低温是否会影响蛋白酶体(一类蛋白质复合物的活性。蛋白酶体拥有降解蛋白质的功能,能消除受损或错误折叠的细胞蛋白的聚集,而这类聚集

与某些疾病相关。团队的研究显示,在秀丽隐杆线虫中,低温(15℃)能促进激活因子PSME-3介导的蛋白酶活性,而且PSME-3的表达能延长寿命。反之,低温对蛋白质降解的益处就会受到抑制,而这会导致受损或错误折叠的疾病相关蛋白在秀丽隐杆线虫的年龄相关疾病(如亨廷顿病和

肌萎缩侧索硬化症)模型中更多地聚集。

研究团队的分析还表明,将体外培养的人类细胞暴露在适度偏低的体温(36℃)下,能激活人类版本的PSME-3,并有望减少疾病相关的蛋白质改变。

科技日报

## 万物生长,别让谣言也跟着“长”

草长莺飞,春回大地,随着气温的回升,谣言也跟着躁动起来:“中国高铁一公里耗电一万度”“柑橘用保鲜剂泡过,有害健康”“吃叶黄素能预防近视”“白草莓是转基因水果”……这些谣言在网络上传播,给大众带来很多困扰。

现就近期出现的谣言逐一进行盘点,帮您拨开迷雾、寻找真相。

### 中国高铁一公里耗电一万度?真相:每公里耗电不超过30度

如今,高铁已经成为人们出行的主要交通工具之一。目前在我国近3200公里的高铁线路上,复兴号动车组列车常态化按时速350公里运营,我国成为世界上唯一一个实现高铁时速350公里商业运营的国家。

然而,近日在社交平台上流传着这样一条消息:中国高铁耗电太多……一公里耗一万度电。该消息还将中国高铁与日本新干线进行对比,称后者每公里“只需43度电”。

有关中国高铁的官方资料显示,时速350公里的高铁每小时耗电9600度,时速250公里的高铁每小时耗电4800度,照此推算,每公里耗电分别为27度和19度。网传所谓“一公里耗一万度电”是偷换了时间和里程单位的概念,毫无事实依据。

相比其他交通工具,中国高铁不仅不是“电老虎”,反而更节能。中国国家铁路集团有限公司的统计数据显示,在节能方面,中国高铁人均百公里能耗约为飞机的18%和大客车的50%。

### 柑橘用保鲜剂泡过,有害健康?真相:按规定处理过的可放心食用

柑橘富含维生素C且多汁味美,在感冒高发的季节,备受消费者青睐。不过,近日网上流传着“柑橘类水果采摘后都要喷洒或浸泡‘保鲜水’,吃了有害健康”的传闻。

对此,天津科技大学教授王浩在接受

受科技日报记者采访时表示,只要柑橘从业人员严格遵照国家批准规定使用登记在册的保鲜剂,按照流程进行规范操作,遵守安全间隔期上市,且柑橘的农药残留符合国家最低限量标准,那么浸泡过保鲜剂的柑橘是可以放心食用的,无须过分担心。

柑橘果实表皮较为薄嫩,极易在采摘、包装、储存和运输过程中受到机械损伤。当柑橘表皮出现伤痕后,潜伏在环境中的各种病原菌就会乘机从伤口处入侵果实,导致柑橘发生采后病害。“这些病害会让柑橘表面产生霉菌,进而导致全果腐烂,不能食用。”王浩进一步说,而且在储藏和运输过程中,柑橘会被堆放在一起,病原菌也会借机大肆传播,让更多柑橘感染病害。

为了让消费者吃到新鲜可口的柑橘,就要格外重视果实的保鲜工作。目前柑橘主要的保鲜方法有3种,分别是物理保鲜、生物保鲜和化学保鲜。

“物理保鲜主要是利用低温、臭氧和紫外线等对柑橘进行处理,但是这些方法有局限性,而且成本较高。生物保鲜则是通过结抗微生物限制腐败微生物生长繁殖,但是该方法目前还停留在实验室阶段。”王浩表示,因此目前应用最多的还是化学保鲜。用于柑橘保鲜的化学药剂主要有咪唑胺、百菌唑、枯草芽孢杆菌、甲基硫菌灵、抑可得和噻菌灵等,它们均获得了农业农村部农药登记认证,均属低毒微毒药剂,可依规被用于柑橘杀菌保鲜。

农业农村部发布的行业标准(NY/T 1189-2017 柑橘储藏)规定,柑橘果实抵运采收处理后应在24小时内使用规定的保鲜剂进行处理。

王浩表示,低毒和微毒的保鲜剂被用于柑橘表面后,再在标准的安全间隔期后上市,其农药残留已十分微量。消费者在购买后,清洗干净柑橘外表并剥皮食用,不会影响人体健康。

### 吃叶黄素能预防近视?真相:可增强视力但不能预防近视

开学后,随着学习任务增加,叶黄素等和眼睛健康相关的保健品销量渐长。一些商家宣称,“坚持吃叶黄素能预防近视,甚至能恢复视力”。

对此,全国综合防控儿童青少年近视专家宣讲团成员杨晓艳在接受科技日报记者采访时表示,目前并无医学上证明叶黄素有防控近视的相关证据,因此叶黄素不能用来延缓近视进展或预防近视的发生。

“叶黄素是类胡萝卜素也是脂溶性维生素,在视网膜中大量存在,尤其是在黄斑处,是合成视网膜感光器细胞中视紫红质的重要成分之一,可以帮助增强视力。”杨晓艳介绍,这是因为叶黄素可以吸收蓝光光谱,其所吸收的光谱含有近蓝光,能够帮助视网膜抵御紫外线,保护黄斑免受紫外线的伤害;同时叶黄素还是个高浓度的抗氧化剂,可以避免视网膜在吸收光线时受到氧化伤害。

除此之外,叶黄素还可保护眼睛的微血管,促进眼部血液循环,在保护视力的同时还有助于预防机体衰老引发的心血管硬化、冠心病等疾病。“在一定程度上,叶黄素对于成人的黄斑具有一定的保护作用,可以缓解黄斑病变。”杨晓艳说。

人体一般不能自行合成叶黄素,只能通过外界摄取。通常可以通过食用菠菜、韭菜、香菜、橙子、玉米等食物来摄取叶黄素。经常摄入叶黄素,不仅可以帮助视网膜抵御紫外线的伤害,还可以提高视觉反应时间。

“不过,增强视力不等于可以延缓和预防近视,这是完全不同的概念,不能混为一谈。”杨晓艳强调,近视是由遗传和环境等多方面因素造成的,近视的防控还是要用具有循证医学证明有效的手段,同时结合日常用眼行为改善