

# 养心养脾安度夏

夏季天气炎热,雨水偏多,此时暑湿邪气易乘虚而入,导致人体湿邪困阻,抵抗力下降,容易感到疲倦。再加上如今人们普遍贪凉吹空调、喝冷饮等,伤了人体阳气,很多人会有低热、身体倦怠、疲倦乏力、精神萎靡、食欲不振等不适症状,因此也就有了“夏季无病三分虚”的说法。

如何安然度过夏日?做好以下4件事非常重要:

**1. 养心。**暑热季节,骄阳似火,热气蒸人,人们容易情绪激动,心烦急躁,易怒发火,对健康非常有害。

因此,要重视心神的调养,保持淡泊宁静的心境,对于夏季养生极为重要。

**2. 养脾。**长夏在五行中属土,与中医五脏之脾脏相应,而脾最恶湿喜燥。所以夏季人们多患脾胃病,出现食欲不振、腹泻等症状。如果大量进食生冷瓜果,更易损伤脾胃。建议饮食清淡,可以喝些茯苓薏仁粥、山药粥,有益气健脾、清暑利湿的功效。

**3. 避暑。**暑易伤气,炎热的天气容易耗伤人体正气,令人头昏胸闷、心悸口渴、恶心,甚至昏迷,此时

要注意防暑降温。平时可以适当吃些西瓜、冬瓜、绿豆汤。外出时要戴遮阳帽、打伞等,避免在烈日下待得过长。

**4. 养阳。**阳气是生命的根本、健康的关键。夏天人体容易出汗,大汗以后,人会感觉非常疲乏劳累,其实就是伤了阳气的表现。此外,天热时人的本能反应是寻求降温,但如果降温过了头也会伤阳。比如夏天喝冷饮、吹空调、吃冰西瓜这些举动均会伤到阳气。可以通过增加户外活动、少喝冷饮、保证充足睡眠

来养阳。

夏季喝代茶饮,既能生津止渴,又可清热解暑,具有养心养脾的作用。菊花绿茶:杭菊花、绿茶各10克,用500毫升开水冲泡,随饮随用,有清暑明目、生津止渴、消炎解毒功效。苦瓜茶:苦瓜1根,绿茶适量,将苦瓜上端切开,挖去瓤,装入绿茶,把瓜挂于通风之处阴干,再取下洗净,连同茶叶切碎,混匀,每次取10克放入杯中,以沸水冲泡闷半小时后饮用,有清热解暑、除烦止渴功效。

人民日报

# 对“电动自行车充电”要引起重视

据《南京日报》和江苏卫视新闻等多家媒体报道,近日,对电动自行车车主卢某于2020年8月8日因在楼道内给电动车充电引发火灾、造成三人死亡的事件,江苏省南京市中级人民法院维持一审判决,对卢某判处有期徒刑三年零六个月。

长期以来很多人给电动车充电,认为是日常生活中的小事。但如果由此引发火灾,甚至是致人死亡,那事可就大了。因此,电动自行车充电并非小事,应引起全社会的重视。据有关部门统计,电动自行车火灾事故80%是在充电时发生的,而致人死亡的事故90%发生在门厅、过道、电梯以及楼梯间。究其原因:一是车主安全防火意识和法律意识淡薄,心存侥幸,只图自己方便;二是则因电池起火,燃烧速度快,并且燃烧过程中产生大量有毒气体,人如果吸入三至五口,就会昏迷,甚至死亡。

近两年来,铜陵市铜官区区政府为杜绝电动自行车充电引发的火灾事故发生,在各个小区改造中,增加了很多电动自行车充电桩,受到市民的欢迎。但是,仍有不少车主仍在自家门口或者楼道内给电动车充电。为此,笔者认为有关部门要加大相关宣传力度,增强车主的法律意识和防火意识;要规范电动自行车充电行为,让电动自行车到固定的充电桩内集中充电,不许在小区楼道内充电,并做好防火排查;要加强日常巡查和自查自检。总之,要全方位防止电动自行车因充电所发生的火灾事故的发生,确保市民生命财产安全。

殷修武

# 夏天反而容易增肥? 看看你无意中多吃了多少糖!

每年夏天都有人问我类似的问题:为什么我反而胖了,肚子肉多了?我通常会很有把握地问:你确信你夏天没有多吃东西么?世界上没有无缘无故的胖,也没有无缘无故的瘦。

**水果饮品只带来热量,却没有饱腹感**

其实,夏天会多吃不少糖,可能都被大家忽视了。夏天出汗多,人们都特别想喝水。但喝水总觉得不够味,总想喝点有糖分的水,吃冷饮,或者吃水果。就算是淡甜的绿豆汤,其中至少含有6%的糖。一位做饮料开发的专家告诉我,若没有6%的糖,消费者会觉得淡甜的满足感都达不到。如果是舒服的甜味,那就是8%—10%了。

吃水果也会吃进去很多糖。比如号称低糖的西瓜,现在市面上流行的小西瓜品种,含糖量都在8%—13%之间。按10%的含糖量算,吃800克的西瓜瓤,也就带来80克的糖,光是这些糖就含有320千卡的热量了。吃雪糕和冰淇淋,那就既有糖又有脂肪了。

还有一部分人,夏天经常吃水果替代一餐。开头可能会因为减少了盐的摄入,导致体内水分含量下降,体重略有减轻,也许还会沾沾自喜。但长此以往,就会因为营养不良,带来轻度的蛋白质营养不良性水肿。然后,就会让人反而更“胖”了。

同时,因为营养不良,人就会特别犯懒,全身乏力,疲倦嗜睡,不想做运动。即便还运动,体力也会下降,效果大不如前。头发干枯,容易脱发,肤色暗淡,缺乏弹性。

**糖分多了,蛋白质少了,疏松的脂肪替代了坚实的肌肉**

问题是,你还觉得“也没多吃什么”,说明你在带来400多千卡热量的情况下,却没有给你带来多少饱腹感,只是感觉解了个渴而已。关键是,这些东西蛋白质含量都很低,B族维生素也很少。所以,夏天特别容易出现的情况,就是碳水供能比升高,蛋白质供能比下降。

同时呢,因为夏天很热,不运动



都冒汗,一运动就全身是汗。再加上怕被太阳晒,不肯出门走路,呆在空调房中。虽然你每周两次去健身房,但其他时间的活动量会下降,能量消耗会减少。

总结一下,就是糖分多了,蛋白质少了,运动不足了。偶尔如此还没关系,连着3个月,就很容易造成体脂率上升、肌肉量下降的情况。虽然增加的体重斤数似乎不多,但是脂肪比肌肉比重小啊,用疏松的脂肪替代了一部分坚实的肌肉,人就显得一下子臃肿了不少。

此外,因为天气比较热,晚上睡觉越来越晚,熬夜饿了再吃零食,也是致肥的原因之一。

**做好以下这八条夏天维持紧实苗条的好身材并不难**

营养不良导致抵抗力下降,到了秋冬还会更容易感冒。解决这些问

题的关键,就是下面这八条。

**1. 别太贪吃水果,每天最多1斤就好了。**不要用西瓜和其他水果来替代正餐。特别是日常吃鱼肉肉类少的人,消化吸收能力较差的人,腹部松软、体力低下的人,更不适合吃过多水果。

**2. 天热出汗多的时候,适当吃点咸味菜肴是有益的。**出汗要损失钠盐,总是不吃咸味食物只吃水果的方式,会使人肌肉疲乏无力,体力活动消耗的热量减少,反而更容易发胖。

**3. 正常吃主食,蛋奶每天吃,鱼和肉每天吃一种,或者用豆制品来替代。**若用水果替代主食,碳水虽然够多,蛋白质却太少,会流失肌肉,造成营养不良。

**4. 烹调适当少油。**把油炸爆炒改成蒸煮凉拌的烹调方式,一天能省下十几克乃至二十几克的烹调油,少摄入一两百千卡的热量。比如烧茄

子改成芝麻酱汁拌的蒸茄子,外卖宫保肉丁改成去皮的烧鸡。

**5. 少喝甜饮料,少吃冷饮。**喝不下白水,可以喝不加糖的杂粮粥,喝不加糖的豆汤米汤,喝点大麦茶、淡乌龙茶、淡柠檬水之类。

**6. 用牛奶、豆浆、酸奶等含有蛋白质的饮品来替代冷饮。**它们既能补充蛋白质和多种维生素,又能补充水分。如果胃肠比较坚强,又很想喝凉的,把它们冰镇一下喝也很爽口。

**7. 坚持运动,维持肌肉。**在避免中暑的前提下,别怕出点汗。回来洗洗擦擦之后,会觉得特别凉快。有了充足的运动,三餐吃饱也不会胖。特别是每天有20分钟日光下的活动,还能补充不少维生素D。有部分研究提示,维生素D过少也与肥胖风险相关。

**8. 按时睡觉,少吃夜宵和高热量零食。**

北京青年报

# “年轻”蛋白缺失或致眼睛老化

根据美国国家眼科研究所(NEI)对小鼠的一项新研究,保护视网膜支持细胞的蛋白质色素上皮衍生因子(PEDF)在促进维持视力的细胞循环过程中发挥关键作用。这种“年轻”蛋白的缺失或致视网膜发生与年龄相关的变化。这一新发现或将催生预防老年性黄斑变性和其他视网膜老化疾病的新疗法。相关研究发表在《国际分子科学杂志》上。

此前研究表明,PEDF可保护视网膜细胞,防止细胞受损和视网膜血管的异常生长。视网膜的感光器位于视网膜色素上皮(RPE)之上。而PEDF蛋白则是由RPE细胞产生的,它与受体PEDF-R结合,并帮助分解包裹在光感受器细胞外段的脂质分子。它位于视网膜感光细胞的下方,并在它们的外缘磨损时帮助回收和补充它们。

研究人员表示,称PEDF为“年轻”蛋白是因为它在年轻的视网膜中含量丰富,但在衰老过程中会减少。研究首次表明,仅仅

去除PEDF就会导致一系列类似于视网膜衰老的基因变化。

为了研究PEDF在视网膜中的作用,研究人员开发了一种缺乏PEDF基因的小鼠模型。他们在小鼠模型中检查了视网膜的细胞结构,发现RPE细胞核增大,这表明确细胞DNA的包装方式发生了变化。RPE细胞还开启了4个与衰老和细胞老化相关的基因,PEDF受体的水平明显低于正常水平。此外,RPE层中还有未加工的脂质和其他感光细胞外节段成分。在老化的视网膜中也发现了类似的基因表达变化和RPE代谢缺陷。

研究发现,在缺乏PEDF蛋白的小鼠中,RPE细胞表面的PEDF受体减少。这表明似乎有一种与PEDF有关的反馈回路,维持RPE中PEDF-R和脂质代谢的水平。新发现表明,PEDF发挥着保护作用,帮助视网膜经受住创伤和与衰老相关的磨损。

科技日报

# 癌症结局,真的男女不同

《自然》杂志最近发表的两项动物模型和一些人类数据研究,揭示了Y染色体在癌症结局的性别差异中起的作用,其中雄性常比雌性受到更大的不利影响。这些发现或能引导开发疗法,降低与性别相关的癌症风险。

已知性别影响癌症发病率、临床结局和癌症生物学,大多数癌症在男性中会导致相比女性更坏的结局。这种差异背后的性别特异机制尚未得到深入理解,但一些研究认为Y染色体的功能可能起了作用。

美国得克萨斯大学安德森癌症中心评估了一种结直肠癌(癌症相关死亡的第二大常见原因,在男性中更常见、更具侵袭性和转移性)小鼠模型的性别差异。模型是该疾病的一个特定形式,由一个已知的致癌基因KRAS驱动。研究者观察到雄性小鼠更高频率的转移和较差生存率,反映了在人类身

上观察到的结局。分析显示,组蛋白去甲基化酶家族(驱动肿瘤侵袭和免疫逃逸)的一个酶有基因上调。这一基因在Y染色体上,从而提供了KRAS驱动的结直肠癌进展中性别差异的一个可能基础。

在另一项独立研究中,西达赛奈医学中心团队研究了Y染色体缺失如何影响癌症结局。Y染色体缺失是多种癌症类型中观察到的一个特征,但其临床和生物学重要性尚不明确。他们首先研究了300名男性膀胱癌患者的临床数据,识别出Y染色体缺失和较差预后存在关联。他们接着研究了膀胱癌细胞系,发现与有Y染色体的肿瘤相比,缺失Y染色体的肿瘤更具侵袭性,T细胞介导免疫反应更受抑制。他们指出,Y染色体缺失在人类和小鼠中对某种特定类型免疫疗法的响应增加有关,意味着这类膀胱癌亚群的一个潜在治疗路线。科技日报

# 癌细胞如何扩散到大脑有新线索

当癌细胞扩散到大脑时,治疗会变得非常棘手。大多数针对转移瘤的药物不能通过血脑屏障,或者在治疗脑转移瘤方面无效。美国密歇根大学罗杰尔癌症中心的新研究为癌细胞如何扩散到大脑提供了新线索,通过了解癌细胞如何在脑部旺盛发育或衰退,或有助于科学家针对这些分子过程开发新疗法。这项新研究结果发表在《先进纳米生物研究》杂志上。

为了解影响癌细胞通过血脑屏障的分子过程,研究人员使用了两个微流控芯片,

绘制了癌细胞向大脑迁移的图谱,并观察了血脑生态位中发生的情况。

使用乳腺癌细胞系,他们发现一种由星形胶质细胞释放的细胞因子(DKK-1),会触发癌细胞迁移。DKK-1在与癌症进展相关的关键信号通路中能发挥作用。

研究人员表示,脑生态位细胞和癌细胞之间的串扰使人入侵的癌细胞能够穿透血脑屏障,降低侵入肿瘤细胞附近的DKK-1水平可能会扰乱这种串扰,并防止脑转移。

科技日报

# 趁“热”使用! 高温天气防中暑这样做

中南大学湘雅三医院120急救中心主任左钰在接受人民网记者采访时介绍,夏天环境温度升高(>32摄氏度)或者湿度过大(>60%),身体产热增加、散热不足,此时如果防暑降温意识不足或者措施不当,均可导致体温调节中枢功能障碍、汗腺功能衰竭、水电解质丧失过多,引起中暑。65岁以上老年人、婴幼儿、儿童及慢性病患者中暑的风险最大。同时,在高温天气下进行重体力劳动或剧烈体育运动者,即使是健康的年轻人也可能发生高温中暑。

“中暑可分为先兆中暑、轻度中暑、重度中暑三种类型。重度中暑包括热痉挛、热衰竭和热射病。”左钰说,先兆中暑者会出现口渴、食欲不振、头痛、头昏、多汗、疲乏、虚弱等症状,体温正常或略有升高,一般不超过37.5摄氏度。但因为这些症状往往缺乏特异性,不易引起大家的重视。轻度中暑者可能出现恶心、呕吐、心悸、脸色干红或苍白、注意力涣散、动作不协调,以及体温升高大于38.5摄氏度等症。重度中暑是指除上述轻度中暑症状外,还伴有肌痉挛、腹痛、高热、昏迷、休克等,严重可危及生命。

一旦中暑如何应对?左钰表示,一旦发现有中暑,先兆中暑可及时自行处理,而轻度中暑尤其是重度中暑者,应拨打“120”急救电话求援,并进行力所能及的现场急救。

脱离中暑环境。停止活动,迅速脱离高温、高湿环境,转移患者至通风阴凉处,尽快除去患者全身衣物。如果条件允许,可将患

者转移至有空调的房间,建议室温调至16至20摄氏度,让患者静卧休息。

量体温。快速测量体温,最好是核心温度,通常使用直肠温度来反映核心温度。如现场无法测量核心温度,也可测量体表温度(腋温或耳温)做参考。如腋温或耳温不高,也不能排除热射病,应每10分钟测量一次或持续监测体温。

快速降温。对于高热患者,快速、有效、持续降温在中暑急救中尤为关键。最好在2小时内将患者的体温由40摄氏度以上降至38.5摄氏度。可使用蒸发降温、冷水浸泡等方法降温。

快速补液。如果患者清醒,没有恶心呕吐,可以喂其喝淡盐水或者运动饮料,也可服用人丹、十滴水、藿香正气水等中药。

控制抽搐。如患者出现抽搐等症时,应迅速用口垫压舌板或其他硬物压住舌头,防止舌咬伤的同时保持呼吸道通畅。

左钰提示,在生活中,可采用以下方法来预防中暑。高温天气容易出汗,应选择浅色、轻薄、宽松的衣服,以利于汗液蒸发带走热量。外出尽量避开中午高温时段,如果必须外出,一定要做好防护,如戴遮阳帽、涂抹防晒霜等,随身携带防暑降温药物,如风油精等。饮食应清淡,多吃果蔬,少食高油、高脂肪食物,适度补充蛋白质、维生素和钙。夏日外出时,随身携带运动饮料或淡盐水,及时补充。还可饮用预防中暑的降温饮品,如山楂汤、冰镇西瓜露、绿豆酸梅汤等。

人民网

# 抑郁症患者真的增多了

上个体高3倍。

很多人认为,只有内向悲观的人才会得抑郁症。实际情况如何呢?

姜思思说,相较于性格开朗的人,消极、内向、有神经质性格特点的人确实更容易患上抑郁;童年经历过比较严重的负性事件也会增加成年后患抑郁症的风险;人生中遇到较大挫折等应激事件,可能成为抑郁的发病诱因。此外,抑郁还有一定的遗传风险。如果一个人的一级亲属中有人患病,那么他患抑郁症的风险大概是普通人的2—4倍。

姜思思强调,“有这些风险因素的人,相较于其他人群有更多患抑郁症的可能性,但这并不意味着性格开朗外向、童年幸福、生活顺遂、没有家族遗传因素的人就没有患抑郁症的可能。事实上,任何人都没有绝对的‘豁免权’,精神科医生自己患上抑郁症的案例也是真实存在的。”

姜思思告诉中青报·中青网记者,虽然抑郁症的发病人数在持续增多,与抑郁有关的话题也被越来越多的人讨论,但实际上,未经治疗的抑郁症患者在整个人群中的比例仍然非常高。“所以,当身边有人认为自己可能出现了情绪问题,相比于怀疑他在夸张,或无病呻吟,也许更应该关心一下他到底是怎么了。”姜思思说。

**不同类型抑郁症的表现**

姜思思指出,不同人群患抑郁症的表现并不相同,各有特点。例如儿童的心理问题多以躯体不适起病,例如肚子疼、头晕、胸闷。如果经检查躯体没有相关问题,家长可能更该关心一下孩子最近的情绪状态、生活事

件、学业压力等。

女性比男性患抑郁症的风险要高,孕期及产后又是女性一生中更容易患抑郁症的时期。姜思思解释,女性刚刚产后常常会有一段时间的、生理性的情绪低落期,称为“产后忧郁”。这个时期可以表现为轻微的抑郁症状,如悲伤、哭泣、易激惹、焦虑、失眠、注意力下降等。40%—80%的女性在分娩后2—3日内会出现这些症状,通常几日达到高峰,两周内缓解。但如果产妇,尤其是产妇产后的人没有及时觉察其情绪,积极帮助调整,发展为产后持续两个星期以后仍然情绪低落,敏感,易发脾气,易哭泣,感到委屈,感到自己什么都不行,就一定要提起警惕,不是出了产后抑郁的问题。尤其是产后的女性如果孩子没有兴趣,看见孩子都感觉不到开心,不想照顾孩子,或者认为自己没有能力养好孩子,担心自己会伤害孩子,就更要引起警惕,很有可能是母亲的情绪出了问题,需要帮助。

**如果抑郁了,应该怎么办?**

姜思思提醒,如果怀疑自己有抑郁问题,一定要去正规的专科医院或综合医院就诊。如果诊断结果是轻度抑郁,可以先行自我心理调适,也可以选择接受专业的心理治疗,或者药物治疗。中重度抑郁通常具有一定的生物学基础,因此建议以药物治疗为基础,结合心理治疗。

使用药物治疗的患者通常会关心一个问题,就是当病情好转、症状消失后,是不是可以立即停药?答案是否定的。姜思思解释说,抑郁是一种慢性病,分为急性期和维持期,需

中国青年报