

三宜三忌过三伏

三伏天,处在小暑与处暑之间,往往是一年中气温最高且又潮湿、闷热的时段。那么,三伏天如何正确养生呢?

三伏天养生有三宜

宜纳凉。三伏天纳凉时最好吹自然风,使用风扇、空调时,不宜对着头部和脸部吹,使用空调时26—28摄氏度最合适,空调风不要直吹身体,防止感冒

和鼻塞,同时也不宜整晚开空调。

宜静心。夏季炎热,心态宜平静,所谓心静自然凉。早上起床时,通过静坐来调节身体机能,达到平复心态、畅通气血、通经活络的功效。

宜安睡。作息要规律,睡觉不宜晚于23点。睡前洗个热水澡,热水泡脚有调和气血和养肾的功能,睡姿应以“卧如弓”、右侧卧为佳。

三伏天养生有三忌

忌长时间吹空调。长时间吹空调会导致身体气血运行受阻,很容易感冒、头痛、鼻塞,同时对于颈椎或者腰不好的人群,容易导致颈部痉挛、后背酸痛等。

忌贪吃冷饮。吃冷饮过多容易导致肠胃受寒,引起腹胀、腹痛、腹泻

想要拥有好皮肤 可以吃出来!



类、蛋类、奶类。

多“C” 皮肤才能多漂亮

2001年12月一项发表在医学期刊《Cosmetic Science》中的研究指出:人体内胶原蛋白是一类含有大量羟脯氨酸和羟赖氨酸的纤维状蛋白质,它们分别是由脯氨酸和赖氨酸羟基化所形成的。而维生素C的作用就在于活化脯氨酸羟化酶和赖氨酸羟化酶,促进脯氨酸和赖氨酸向羟脯氨酸和羟赖氨酸的转化,进而促进组织细胞间质中胶原的形成。

通常,人体摄入的蛋白质在消化道里分解为氨基酸,之后入血,成为成纤维细胞的原料。成纤维细胞夹杂在结缔组织中,它利用这些氨基酸,不断地生产出胶原蛋白,在这个过程中需要维生素C的参与。

所以,胶原蛋白的合成需要维生素C的参与,增加组织胶原蛋白含量,并

且还能保护毛细血管膜和肌纤维膜的正常通透性,抚平肌肤纹路。

此外,维生素C还能中和自由基,提高皮肤抗氧化能力,改善皮肤的暗沉。

富含维生素C的食物有:新鲜蔬菜水果如青椒、青枣、猕猴桃、西红柿、草莓等。

补充维生素A 皮肤才能更光滑

我们会看到一些女性,尽管化了妆,但是腿部、肩部皮肤角质干燥,甚至呈小疙瘩状,其实这些都跟维生素A缺乏相关。

维生素A缺乏者,皮肤的典型症状是干燥,以后由于毛囊上皮角化,出现角化过度的毛囊性丘疹,以上臂外侧与大腿前外侧最早出现,以后扩展到上、下肢伸侧,肩和下肢部。

丘疹呈圆形或椭圆形,针头大小,坚实而干燥,暗棕色,去除后留下坑状凹陷,无炎症。由于皮脂腺分泌减少,

等。

忌出汗后受凉。大量出汗后因身体缺水,很多人会猛喝冷水来解渴,但这样容易导致身体低渗性脱水,出现“水中毒”现象。大汗后立即冲冷水澡,会引起皮肤血管收缩,皮肤血流量减少,回心血量突然增加,增加心脏负担,导致憋闷。

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,江苏省南京市中级人民法院维持一审判决,电动自行车车主李某于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,被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,可如果由此引起火灾,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,应引起社会的重视和注意。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,只因自己方便;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棚,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,引导车主到固定的充电棚内集中充电,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

想要瘦,充足睡眠不可少

夏天到了,减肥又成了热门话题。上海疾控微信公众号发布提示,想要瘦,充足睡眠不可少,而熬夜则是减肥路上的拦路虎。

具体来说,熬夜易导致减肥失败,主要是因为熬夜的人往往有吃夜宵习惯,这样就算白天有意识地控制了食物摄入,夜宵也会让白天的努力前功尽弃。哪怕熬夜不吃夜宵,睡眠不足也会影响控制饱腹感和饥饿感的激素产生,促进人们对食物的享乐心态和心理,从而增加能量摄入,并减少能量消耗。

有些人因工作需要或者其他原因不得不熬夜,怎么办?

拒绝夜宵或简单化夜宵

如果克服不了饥饿感,尽可能控制夜宵的热量摄入在200千卡以下。像炸鸡、烧烤、泡面……这些夜宵中的常见选择都是高油高盐的食物,要避免选

择这一类的夜宵。一些低血糖生成指数(GI)的水果,如橙子、生梨等,以及杂粮饼干、牛奶是夜宵不错的选择,能够抵挡饥饿。

科学补觉

即便工作日无法获得足够的睡眠时间,利用休息日补觉也可以减少变胖的发生。休息日补觉也是要讲究科学的,睡得多并不就意味着睡得好。像一觉睡到中午这种尽情补觉的错误方法可能会破坏身体的昼夜节律,增加患各种慢性疾病的风险,反而适得其反。

休息日补觉,建议早上多睡1小时,中午午睡30分钟和晚上早睡30分钟,进行分时段补觉。可以帮助大家在保持生物钟的同时,弥补睡眠不足所带来的负面影响。强调一点,保证每日夜间的充足睡眠仍是最佳睡眠方式。

人民网

无创血糖监测技术取得突破

日前,记者从中科院深圳先进技术研究院获悉,该院生物医学与健康工程研究所微创新中心聂泽东研究员团队,在基于生理信息的无创血糖监测技术方面取得突破。研发团队提出了基于心电图(ECG)及光电容积脉搏波(PPG)多模态融合的无创血糖监测技术,有望应用于糖尿病慢病管理、高风险人群评估等。

随着人们生活水平的提高和我国人口老龄化进程的加快,糖尿病患病率逐年攀升。根据《中国2型糖尿病防治指南(2020版)》的数据显示,我国每10个成年人中就有1个糖尿病患者,每3个成年人中就有1个糖尿病前期。

主动血糖监测是有效减少糖尿病和延缓并发症的重要手段之一。目前,血糖监测主要通过指尖采血或者基于电化学检测技术的植入式血糖监测设备,然而,这些方法存在疼痛、使用寿命短、成本高等缺点,限制了患者的依从性。因此,研发一种非侵入式、舒适便捷的无创监测技术对促进血糖监测具有重要的意义和临床价值。

相关研究表明,血糖浓度的变化会刺激人体自主神经系统,引起心电图、光电容积脉搏波等生理信息的改变,同时考虑到心电图、光电容积脉搏波可通过智

痣能变癌? 专家教你识别黑色素瘤

黑色素瘤多发生于皮肤,也会发生在黏膜、眼葡萄膜、软脑膜等不同部位或组织。除了过度日晒、紫外线照射外,遗传易感性、肤色类型、巨大的先天性痣、免疫抑制及血液恶性肿瘤等均是引起该病的高危因素。

我们身体上一颗不起眼的痣,可能会成为致命“杀手”。这并非危言耸听,近日,《中国好声音》第二季亚军张恒远因病去世,年仅37岁,而夺去他生命的疾病名为“黑色素瘤”。

黑色素瘤是皮肤肿瘤中恶性程度最高的癌种之一。不过随着治疗手段的不断发展,如今黑色素瘤也不再是不治之症。天津医科大学肿瘤医院骨与软组织肿瘤科主任医师杨吉龙教授表示,据目前文献报道,早期发现且未发生淋巴转移的恶性黑色素瘤经过综合治疗,5年生存率超过80%。

黑色素瘤与环境因素密切相关

“相比于肺癌、乳腺癌等恶性肿瘤,我国黑色素瘤发病率为10万分之0.5至10万分之一,总体发病率不高。”杨吉龙对科技日报记者表示,但是庞大的人口基数使我国黑色素瘤发病人数的绝对值一直居高不下,每年新发病例约2万例。

黑色素瘤来源于黑色素细胞,正常情况下,黑色素细胞在皮肤下均匀分布,如果各种原因导致其过度分裂增殖聚集成团,就可能变为黑色素痣,黑色素痣是一种良性的病变,但当这种分裂增殖失去控制时,就会演变成黑色素瘤这种高度恶性的肿瘤。黑色素瘤多发生于皮肤,也会发生在黏膜(鼻腔、口腔、生殖道以及上下消化道)、眼葡萄膜、软脑膜等不同部位或组织。

在很多人印象中,过度日晒会引发黑色素瘤。对此,杨吉龙表示认同:“黑色素瘤的发生与环境因素密切相关。特别是在欧美国家,70%黑色素瘤的发生与慢性日光损伤相关,全世界

黑色素瘤发病率最高的地区澳大利亚和新西兰都日光充足。”

除了过度日晒、紫外线照射外,遗传易感性、肤色类型、着色性干皮病、巨大的先天性痣、免疫抑制及血液恶性肿瘤等均是引起该病的高危因素。比如皮肤黑色素瘤的发生与相关基因突变(如NRAS、NF1和BRAF等)存在一定联系。作为一种免疫原性较强的肿瘤性疾病,当机体免疫力降低时,黑色素瘤的生长速度会增加。

因此,老年人、皮肤白皙的人、有肢端皮肤色素痣的人、有黑色素瘤或皮肤病病史的人、有黑色素瘤家族史的人、长期在室外工作的人、容易晒伤的人等都是黑色素瘤的高危人群。

杨吉龙特别指出,在我国,黑色素瘤好发于肢端皮肤(足底、足趾、手指末端和甲下等部位),这些易摩擦部位上的黑痣受到刺激,可能引起黑痣形态、颜色改变,出现疼痛、破溃、渗液或结痂等,有可能诱发癌变。

据2021年9月发布的《中国黑色素瘤患者行为现状调研白皮书》披露,根据调研,我国肢端型黑色素瘤占比最高,达到51%,肢端型中足底发病占比最高。

以ABCDE法则判断痣的早期恶变

由于黑色素瘤并不常见,一般患者也不会想到身上的一个痣会引发严重的问题。

中国抗癌协会黑色素瘤专业委员会常务委员朱冠男曾表示,由于早期症状比较隐匿,近几年接诊的黑色素瘤患者,就诊时已是晚期。复旦大学附属肿瘤医院骨软组织外科副主任、恶性黑色素瘤诊治中心主任陈勇也在采访中表示,日常接诊的黑色素瘤患者中,大约三分之二的患者处于中晚期,早期患者只占5%—10%。

黑色素瘤早期表现为痣或色素斑迅速增大、隆起、破溃不愈、边缘不整或

有切迹和锯齿,颜色改变、局部形成水疱、瘙痒和刺痛等,进而可出现卫星灶、局部淋巴结肿大和远处转移(如远处皮肤、淋巴结、肺、肝、脑、骨等),最终夺去人们的生命。

皮肤黑色素瘤多由痣发展而来,天津医科大学肿瘤医院骨与软组织肿瘤科主任医师杨蕴介绍:“在生活当中,痣的早期恶变症状可总结为ABCDE法则。”

A即非对称(Asymmetry),表现为色素斑的一半与另一半看起来不对称;B即边缘不规则(Border irregularity),表现为边缘不整或有切迹、锯齿等,而非正常圆形或椭圆形轮廓;C即颜色改变(Color variation),表现为黑色素瘤呈污浊的黑色,也可有褐、蓝、粉甚至白色;D即直径(Diameter),表现为色素痣直径大于6毫米或明显长大;E即隆起(Elevation),表现为早期的黑色素瘤的整个瘤体会轻微隆起。

“ABCDE法则只是帮助大家在家进行自我判断,最终诊断结果还要靠切除后病理化验来确定。”杨蕴提醒,日常切勿自行反复修剪或弄破特殊部位的色素痣,严禁随意处理痣,若要处理,一定要去正规医院。手足易于摩擦部位的痣为防恶变,可考虑预防性手术切除。

免疫和靶向治疗成黑色素瘤新克星

“虽然黑色素瘤很‘凶恶’,但并非无药可医。”杨吉龙解释,医生会根据黑色素瘤的病理类型、分子特点和TNM临床分期(T是原发灶、N是淋巴结、M是远处转移)来选择治疗方案并预测预后。

杨吉龙表示,目前黑色素瘤的治疗主要包括手术治疗、放射治疗、化学治疗、生物免疫治疗、分子靶向治疗、中医治疗等。医生会根据患者的具体情况,提供个体化治疗建议。

皮肤干燥且有皱纹,外表与蟾蜍的皮肤相似,又称“蟾皮症”。严重时皱纹明显如鱼鳞。

维生素A在动物性食物中含量丰富,最好的来源是各种动物的肝脏、鱼肝油、全奶、蛋黄等。植物性食物只含β-胡萝卜素(β-胡萝卜素可在体内转化为维生素A,但β-胡萝卜素的吸收率和转化率比较低)。

多膳食纤维和益生菌才能远离皮肤病

研究表明,益生菌和益生元可改善皮肤健康,并可预防及改善相关皮肤疾病,如特应性皮炎、痤疮、牛皮癣、皮肤损伤及皮肤光老化等。

富含膳食纤维的食物:杂粮、水果、蔬菜等。

富含益生菌的食物:发酵产品,比如泡菜、豆豉、纳豆、味噌等。

北京青年报

早期手术彻底切除是黑色素瘤目前最主要的治疗方法。对于中晚期的患者,肿瘤发生转移,无法通过手术治疗,这样的患者在20年前,5年生存率不超过5%。而如今,除了放疗和化疗等常规治疗手段外,随着免疫治疗和靶向治疗技术的日益成熟,即使最严重的多发转移的IV期黑色素瘤,我国患者5年生存率最高也可达到20%。

“由于黑色素瘤免疫原性较强,因此在黑色素瘤的治疗中免疫治疗一直起到非常重要的作用,尤其对转移症状不明显、肿瘤负荷较低的患者来说,更适合采用免疫治疗。”杨吉龙介绍,传统的免疫治疗包括白介素治疗、干扰素治疗、过继免疫治疗、生物化学等。近几年免疫治疗取得了重大突破,免疫检查点抑制剂如抗CTLA-4单克隆抗体、抗PD1抗体及抗PD-L1抗体均显示出非常明确的临床疗效,是目前主要的全身治疗手段。“免疫治疗的疗效好且持久,副作用小。”杨吉龙说。

黑色素瘤靶向治疗是在细胞分子水平上,针对已经明确的致病位点进行治疗的方式。以BRAF突变为例,BRAF突变是黑色素瘤中最常见的驱动基因的突变。“在靶向治疗方面,存在BRAF突变的患者可以使用BRAF抑制剂如维罗非尼、达拉非尼等靶向药物来治疗,也可以联合MEK抑制剂如曲美替尼等药物来治疗。”杨吉龙表示,达拉非尼加曲美替尼的联合靶向治疗已获得了非常好的近期和长期疗效。

此外,黑色素瘤治疗方法还包括对症支持治疗。医生可以通过积极纠正患者贫血、低白蛋白血症,加强营养支持,控制伤口感染等并发症;鼓励患者适度锻炼以增加身体免疫力;积极对患者进行心理治疗,缓解抑郁和焦虑;对晚期疼痛严重者,积极给予止痛等治疗,来提高患者生活质量。

科技日报