

寒露时节,如何健康养生

10月8日是二十四节气中的寒露。国家卫生健康委邀请有关专家介绍“时令节气与健康”有关情况。

国家卫生健康委新闻发言人、宣传司副司长米锋说,寒露标志着深秋已至,天气逐渐由凉爽向寒冷过渡。此时昼夜温差变得更大,呼吸道传染病防治和心脑血管健康成为重点。此时阳气初收,应适时添加衣物,保持良好的个人卫生习惯,保持室内空气流通,适当运动。

中国科学院院士、中国中医科学院广安门医院主任医师小林说,自古民间就有“秋燥”的说法。因为到了秋天之后,气温下降,空气变得干燥,容易出现皮肤发干、眼睛发涩、口干咽干等各种症状。这就需要养阴和润燥。首先是多喝水,及时补充水分。梨、莲藕、荸荠、鲜芦根和鲜麦冬,可以放在一起榨汁喝,还可以水煮之后喝,能够起到养阴、润肺、润燥的功效。另外,还要注意保暖。所谓“寒露脚不露”,就是寒凉已经显露了,足部要注意保暖的意思。中医有很多方法御寒,全身都比较怕冷的人群,可以用艾灸关元、气海、足三里等穴位,或用暖水袋外敷肚子、腰、腿等部位。

首都医科大学附属北京朝阳医院主任医师童朝晖说,每年的秋冬季节,呼吸道疾病整体增加。从病原和症状上来讲,流感和支原体肺炎是不同的,流感主要是由流感病毒引起的,一部分

会加重导致肺炎,主要表现为发热、嗓子疼、干咳等,如果合并细菌感染或到了肺炎以后也会有痰。流感的治疗需要用抗病毒药物。支原体肺炎一般是由肺炎支原体引起的,往往症状较轻,也会有发热、干咳的情况。支原体肺炎的治疗往往要用抗生素。流感和支原体肺炎都属于自限性疾病,流感的病程一般是7到10天,支原体肺炎一般是10到14天。流感的高危人群是老人和儿童,特别是一些有基础疾病的人。

中国疾病预防控制中心研究员常昭瑞说,每年10月到第二年3月是流感等呼吸道传染病的高发季节。通过接种流感疫苗可以有效减少感染、发病和

重症发生的风险,通常接种流感疫苗2到4周以后抗体可达到保护性水平。如果在流感流行季来临前未能完成接种,在整个流行季也可以接种。接种当年的流感疫苗可以预防甲型和乙型流感。

中国医学科学院阜外医院主任医师张宇辉说,随着天气转冷,昼夜温差较大,心血管疾病的风险增加。秋冬季节,血管生理性的收缩增加,所以要强调调压的规范和达标。一般推荐血压目标为130/80mmHg以下,也要根据患者的年龄和合并靶器官损伤的情况来确定降压适宜目标,并在医生的指导下进行降压药物种类和剂量调整。

人民网

牙刷和淋浴喷头上发现600多种噬菌体

美国科学家在人们常用的牙刷和淋浴喷头上,发现了600多种能够感染细菌的病毒,其中不乏许多未被人类发现的“新面孔”。研究团队表示,这些病毒对人类并无害处。通过深入探究它们的“性格”,或许能找到杀死耐药细菌的新方法。相关论文发表于最新一期《微生物组前沿》杂志。

人们使用的牙刷和淋浴喷头上,布满了来自口腔和水源的细菌,但科学家对这些细菌的了解却十分有限。为揭开它们的“神秘面纱”,美国西北大学科学家对美国居民使用过的92个淋浴喷头和36把牙刷进行了采样。通过对拭子样

本进行DNA测序,他们发现了600多种已知会感染细菌的病毒——噬菌体。其中大多数噬菌体来自牙刷,对人类并无威胁。

研究人员表示,这些噬菌体很可能存在于家里任何潮湿的表面,比如水槽、冰箱内等。

噬菌体通常会“劫持”细菌,复制自身,并在细菌“脱身”时杀死它。噬菌体也可整合到细菌的基因组内,改变细菌的行为方式。对噬菌体进行基因工程改造,可用于在抗生素失效时杀死耐药细菌。最新研究发现了众多的新噬菌体,有望为应对抗生素耐药性开辟新途径。 科技日报

避免伤“心”饮食,呵护心脏健康

饮食在维持心脏健康方面发挥着重要作用。合理的饮食习惯可以降低心血管疾病的发生风险,并为心血管病患者的康复提供帮助。

饮食与心脏健康

科学研究表明,不良饮食习惯是导致心血管疾病的主要原因之一。高盐、高脂、高糖和高胆固醇饮食,会增加心血管疾病的发生风险。而均衡饮食可以提供必要的营养,降低心血管疾病的发生风险。

具体来说,高盐饮食会导致血压升高,增加心脏负担;高脂饮食会升高胆固醇水平,导致动脉粥样硬化形成;高糖饮食会引起血糖波动,增加糖尿病的发生风险,而糖尿病是心血管疾病的重要危险因素。

有益心脏健康的营养素

健康脂肪

建议选择富含单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸的食物,如橄榄油、鱼、坚果等。这些脂肪有助于降低“坏胆固醇”(低密度脂蛋白胆固醇)水平,保护心脏健康。适量摄入单不饱和脂肪酸,可提高“好胆固醇”(高密度脂蛋白胆固醇)水平,减少动脉壁上脂质沉积的风险。多不饱和脂肪酸具有降低心血管疾病发病率的作用。

膳食纤维

水果、蔬菜、全谷物和豆类等膳食纤维,可以降低胆固醇和血压,改善血糖控制状况。膳食纤维有助于降低食物通过消化系统的速度,稳定血糖水平,减少胆固醇的吸收,并提供饱腹感。

抗氧化剂

摄入富含抗氧化剂的食物,如深色蔬菜和水果等,能够减轻氧化应激对心血管造成的损害。氧化应激是体内自由基过多引起的,自由基会破坏细胞和组织,导致心血管疾病的发生。抗氧化剂可以中和自由基,减少损害。

心脏病患者如何安排饮食

心血管疾病患者的饮食安排,应该基于个体情况和医生建议,一般包括以下几个方面。

限制盐分摄入

减少食盐、腌制食品和加工食品的摄入量,有助于控制血压和减少液体滞留量。每天盐的摄入量应不超过5克。过量摄入盐,会导致体内水分滞留,心脏负荷增加,引发高血压和心力衰竭。

控制脂肪摄入

选择健康的单不饱和脂肪和多不饱和脂肪。橄榄油、亚麻籽油、坚果和鱼类都是不错的选择。建议每天脂肪的摄入量占总能量的25%~35%。高饱和脂肪和反式脂肪的摄入,会提高血液中的胆固醇水平,加速动脉粥样硬化的进程。

减少胆固醇摄入

摄入过多的胆固醇,会增加患心血管疾病的风险。患者应减少摄入含高胆固醇的食物,如动物内脏、全脂奶制品和高脂肪的肉类等,已患有心血管疾病或高胆固醇血症的病人,每天胆固醇的摄入量应控制在300毫克以下。

别让电子游戏影响睡眠

不少人爱玩电子游戏,有时为了通关甚至不惜晚睡熬夜。熬夜意味着睡眠时间大幅减少,睡眠质量严重下降,这样不仅会影响工作状态和学习效率,还会损害身体健康。

睡眠是人类生命中不可或缺的一部分。科学研究表明,充足的睡眠不仅有助于恢复体力,还能增强免疫系统,提高认知能力,促进情绪稳定。成年人一般需要7~9小时的睡眠才能保持最佳身心状态,青少年则需要更多的睡眠时间。长期睡眠不足会导致一系列健康问题,包括但不限于注意力不集中、记忆力减退、情绪波动、免疫力下降,甚至增加心血管疾病、糖尿病和抑郁症的风险。

熬夜玩游戏给睡眠带来负面影响

一般来讲,熬夜玩游戏会给睡眠带来如下影响:

生物钟紊乱。正常情况下,人体的生物钟会自动调节睡眠和觉醒时间。然而,熬夜玩游戏打乱了这一节律,使得入睡时间推迟,甚至形成昼夜颠倒的作息模式。长此以往,生物钟的紊乱会导致持续的睡眠问题,甚至可能发展为慢性失眠。

入睡困难。长时间盯着屏幕,尤其是在夜晚,电子设备发出的蓝光会抑制褪黑素分泌。褪黑素是一种促进睡眠的激素,其分泌减少会令人难以入睡。此外,激烈的游戏情节让大脑过度兴奋,即使在停止游戏后,也需要一定时间才能平静下来,进入睡眠状态。

睡眠质量下降。即使勉强入睡,熬夜后的睡眠质量也往往不佳。研究发现,熬夜会影响深度睡眠的比例,导致第二天醒来时感到疲惫不堪。缺乏深度睡眠不仅影响身体的恢复能力,还会削弱记忆巩固和情感调节功能。

合理玩游戏,保证睡眠健康

在享受游戏乐趣的同时,必须学会自我管理,尽量避免损害健康。以下一



些建议,可以帮助玩家在不影响健康的前提下,合理安排电子游戏活动。

设定游戏时间限制。给自己设定一个合理的游戏时间限制,例如每天不超过1~2小时,并严格执行。可以通过定时器或手机提醒来帮助自己遵守时间规定。

避免在睡前玩游戏。尽量避免在睡前1~2小时内玩游戏,以免大脑因过度兴奋而难以入睡。晚上,可以选择做一些放松的活动,如阅读、听轻音乐,来帮助身体和大脑逐渐放松,为睡眠做好准备。

控制游戏进度。大型电子游戏往

往有着庞大的剧情和复杂的任务,玩家容易沉迷其中难以自拔。建议将游戏进度控制在可控范围内,避免一口气通关或长时间进行“刷怪”等重复性活动。

营造良好的睡眠环境。确保卧室安静、舒适、昏暗,减少电子设备的使用,创造一个有利于睡眠的环境。如果有必要,可以使用遮光窗帘和耳塞来阻隔外界干扰。

重视日常作息规律。保持规律的作息时间,即使在周末,也应尽量避免熬夜。规律的作息有助于稳定生物钟,让人在固定的时间自然产生困意。

由于一些特殊原因必须熬夜,白天

一定要补眠。可能的话,白天可以预先补眠1~2小时,这样晚上的睡眠需求就会变少,以减轻熬夜的痛苦。熬夜时,如果工作到一半觉得很累,不要硬撑,小睡10~30分钟会有帮助。熬夜会刺激自律神经,让心跳、血压上升,中间休息30分钟,可以减少心跳、血压上升的情形,情绪也会比较稳定,有助于集中注意力、提升工作效率。熬夜后,隔天的白天可以用来补眠,调整日夜周期,中午最好睡个午觉,不要过度透支体力。熬夜1天,往往需要花几天时间才能补回来,切记不要连续熬夜。

光明日报

如何科学有效减重

物的摄入,增加蔬菜、水果和优质蛋白质的比例,配合规律运动,可以有效控制体重。研究表明,限时进食不仅有助于体重管理,还能改善代谢健康。

药物减重。对于身体质量指数(BMI)超过30,且合并有高血压、糖尿病等代谢综合征的中重度肥胖患者,经过生活方式干预不能达到理想减重效果者,药物治疗可以作为辅助手段,但需严格遵循医学指导。当前,市场上用于减肥的药物种类繁多,其中一些药物如GLP-1受体激动剂(例如司美格鲁肽)本身主要用于糖尿病治疗,但也有一定的减重效果。必须强调的是,药物使用应根据患者情况决定,避免盲目跟风或使用滥用。近期,一些非糖尿病患者盲目服用降糖药物减肥,可能会引发低血糖等严重副作用。

作用。

减重手术。对于BMI超过40,或BMI在35以上且伴有严重健康问题的患者,减重手术是治疗手段之一。然而,手术并非所有人群都适用,且伴随一定风险,患者术后仍需坚持健康生活方式,以维持效果。因此,减重手术仅在其他方法无法取得效果时考虑。

药物减重和减重手术各有适用人群和效果。无论选择哪种方式,都应在医生指导下,根据个人健康状况和治疗需求科学评估,制定个性化的治疗方案。

此外,针灸、按摩等中医方法和很多中药单药、组方也有一定减重效果,可根据患者情况合理使用。

施秉银总结了5个科学减重的小

长期吃素为何会加重脂肪肝

大家普遍认为,脂肪肝一般是超重肥胖者才会得的病。但是,近日一则“29岁女子吃素半年吃出中重度脂肪肝”的新闻冲上热搜。

新闻中,这名29岁的女士在体检中查出了轻度脂肪肝,于是下定决心减肥,还戒掉了荤腥和糯米、精面,每餐只吃水煮菜加蒸杂粮。半年后,该女士体重减掉了5千左右,但去医院复查却发现脂肪肝不仅没消失,反而还变成了中重度。这是怎么回事呢?

脂肪肝是怎么形成的

肝脏是我们体内最大的“加工厂”,能量代谢或组织修复所需的物质,如蛋白质、糖及脂肪等,大多是在肝脏中合成后运送到全身各个器官的。脂肪肝的形成是由于肝组织内脂肪聚集,肝脏合成或输送至肝脏的脂肪过多,转运出肝脏的脂肪减少,导致肝脏脂肪

饮食结构失衡的危害

新闻里的女士为治疗轻度脂肪肝而调整饮食,但调整后饮食结构失衡,不能满足身体对各类营养素的正常需求,反而加重了脂肪肝。

于饥饿状态时,体内贮存的脂肪会迅速分解,经过代谢产生能量;当脂肪供能也不能满足机体需要时,将会分解蛋白质产生氨基酸来获得能量。

脂肪提供能量需要经过一系列的化学反应,产生这些化学反应的主要场所是肝脏。当机体的脂肪涌入肝脏进行代谢供能时,由于某些来源于肉类及其他食物的营养素缺乏,引起脂肪代谢供能的关键化学反应出现异常,便可导致脂肪在肝脏聚集。

同时,长期不摄入肉类、豆制品、奶类等食物,会导致蛋白质摄入不足,影响体内载脂蛋白的合成和功能,影响肝脏对脂肪的代谢和利用,导致脂肪在肝脏中积聚。

如何正确缓解脂肪肝

新闻中这位女士发现轻度脂肪肝后,进行了积极应对,这种初衷是值得

肯定的,只是具体操作方法出现了偏差。下面,给您介绍三个可以缓解脂肪肝的正确方法。

第一,改变饮食模式,但不能盲目减重。健康的饮食要求每天均衡摄入多种食物,为机体提供所需的各种营养素,包括谷薯类、蔬菜类、水果类、肉类、蛋类、奶类、豆类及其制品、油脂等。

第二,日常饮食要做到“三减三少”,“三减”即减少在外就餐频率,减少食用加工肉类及其制品,减少红肉的摄入;“三少”即做饭时要注意少油、少盐、少糖。

第三,适量运动,养成良好的生活方式。日常生活中,大家应避免久坐不动,可以通过有氧运动消耗体内多余脂肪,如做瑜伽、游泳、慢跑、快走、骑行等。

此外,建议中重度脂肪肝患者遵医嘱进行治疗。 健康报

电池性能退化原因揭示

电池会随时间推移而逐渐丧失容量,这是旧手机耗电更快的原因。美国科罗拉多大学博尔德分校领衔的国际研究团队揭示了电池性能退化的根本原因。这些发现将有助于开发更好的电池,从而使电动汽车驶得更远、续航更久,同时也将推动储能技术发展,加快向清洁能源转变。研究成果发表在新一期《科学》杂志上。

多年来,科学家一直在尝试使用镍、镁等元素替代锂离子电池中的钴。但这些元素的自放电率更高,即电池内部的化学反应会随时间推移而减少储存的能量并降低电池容量。由于自放电,大多数电动汽车电池在使用7~10年后就需更换。

此次,研究团队着手调查自放电的原因。在典型的锂离子电池中,携带电

荷的锂离子通过电解质,从电池的一侧(阳极)移动到另一侧(阴极)。在此过程中,这些带电离子的流动形成电流,为电子设备供电。给电池充电会使带电离子的流动方向反转,并将它们返回阳极。

过去认为,电池自放电是因为充电时并非所有的锂离子都会返回阳极,导致可用于形成电流和提供电力的带电离子数量减少。

在美国阿贡国家实验室的先进光子源(一种强大的X射线机)的帮助下,研究团队发现,电池电解质中的氢分子会移动到阴极,并占据锂离子通常结合的位置。结果,锂离子在阴极上的结合位点减少,导致电流减弱,电池容量降低。 科技日报