

立夏养阳 重在养心

立夏是二十四节气中夏季的第一个节气,标志着自然界从“生”到“长”的转变。首都医科大学附属北京中医医院普外/肿瘤外科副主任医师于淼提醒,立夏期间,升温快,雨水频、湿气重,南方“湿热”与北方“燥热”并存。中医认为“夏气与心气相通”,立夏养生需以“心”为核心,兼顾护阳与祛湿。

立夏是否意味着夏天真正到来?“我国幅员辽阔,南北气候差异显著,养生方式也需因地制宜。”于淼介绍,此时,南方地区如广东、福建已正式入夏,

气温攀升至30摄氏度以上,雨水增多,湿热交织;北方地区如华北、东北仍处于春夏之交,昼夜温差大,偶有干热风,需警惕“假夏天”带来的忽冷忽热。

“夏季心火易旺,表现为心烦失眠、口干舌燥、血压波动。”于淼指出,此时可多吃红色食物,如樱桃可补心血,红豆可清心火,西红柿可以敛汗生津。此外,每日按揉内关穴(手腕横纹上3指),可宁心安神、缓解心悸。

立夏时湿热困脾,容易导致食欲下降、腹胀、疲劳,甚至湿疹频发。于淼说,推荐食疗祛湿,比如用冬瓜、薏米、

扁豆煮汤,或饮用陈皮茯苓茶,有助健脾利湿。药膳方面,可以选择四君子粥,温和补气,特别适合脾胃虚弱者。

“立夏时节,需注意起居有常、饮食清淡、运动适度、静心戒怒。”于淼建议,晚睡不要超过23点,以顺应阳气升发;午睡30分钟,可养心护阳、缓解“夏打盹”。饮食注意增酸少苦,例如乌梅、柠檬、山楂可生津开胃;苦瓜、莴笋等苦味食物食用过量易伤脾胃,湿热体质者尤其慎食。运动以温和为主,如清晨或傍晚散步、打太极拳,微微汗出即可;大汗

后要及时饮用淡盐水,补充电解质。情志方面,需静心戒怒,避免“情绪中暑”,可以听舒缓音乐、练习书法,或午后静坐10分钟,调息凝神。

民间有“立夏尝三鲜”的习俗,于淼介绍,中医推荐可适量食用地三鲜和果三鲜。地三鲜里,苋菜可清热解毒、蚕豆可健脑安神、蒜薹天然抗菌;果三鲜里,樱桃能补铁养心、枇杷润肺止咳、杨梅能生津消食。应季蔬果不仅味道鲜美,营养价值也高,适当食用有益健康。

人民日报海外版

从健康传播角度看“拍CT致癌”



量大约为0.001mSv,相当于晒两个小时太阳;一次肺部筛查平扫的辐射量低至0.03mSv,相当于乘坐一趟由南京飞往北京的航班所接受的辐射剂量。

医学界也有共识,一般来说,常规CT检查收益大于风险,无需过度担心。理性看待研究结论,避免过度CT检查即可。

这件事很快会翻篇,但这类似是而非的健康判断,还会时不时出来搅动是

非。对此,发布相关研究成果的机构、研究人员,在表述上,一定要客观理性,一定要全面,把各种约束条件,讲清楚,讲透彻。甚至某些时候,可能要着重提示“这是在极端情况下得到的数据/结论”。

新闻媒体、传播机构不可危言耸听,断章取义。这种专挑“致癌”等刺激字眼做标题的做法,跟旧时天桥卖大力丸的有一拼,锣鼓敲得震天响,真章全抛在边角料里。健康传播一定要把握时机、程度、

效果,避免为了流量不要质量的倾向。

相关健康管理部门,也应该关注舆情,对于影响较大的医疗健康问题,及时发声,澄清误区,安定人心。

最后,对于读者来说,也需要不断提高健康素养,学习、掌握相关知识,学会甄别健康信息,理性看待医学检查的双刃剑效应。这样才不会人云亦云,被牵着鼻子走,做好自身健康的第一责任人。

人民日报海外版

“手机颈”、二郎腿、“沙发瘫”……

不良体态正悄悄损害你的健康

拍照时脖子前伸、人显矮,久坐肩膀酸、腰不舒服,明明不胖却有小肚腩……这些看似普通的体态问题,正在悄悄影响脊柱、肌肉甚至心理健康。

越来越多的研究表明,不良体态已成为都市人慢性疼痛的“隐形元凶”。

“不良体态不仅影响形象,更是颈椎病、腰椎间盘突出、脊柱侧弯等疾病的诱因。及时纠正错误姿势,是预防慢性劳损的关键一步。”浙江中医药大学

附属第二医院脑病与康复科主任母振华说。

母振华介绍,常见体态问题,多与我们的日常习惯密不可分。如智能手机、平板电脑等电子产品的过度使用,让“低头族”越来越多;久坐不动的生活方式,导致核心肌群无力;很多人把“沙发瘫”、跷二郎腿当作放松方式……“很多体态问题在早期是可逆的,但如果不加注意,可能发展为结构性改变,那时矫正就困难了。”母振华说。

“手机颈”姿势易导致颈椎早衰

在拥挤都市的地铁车厢、写字楼里,随处可见这样的场景:人们低着头紧盯手机屏幕,肩膀不自觉地向前蜷缩,背部隆起如龟壳。这种典型的“手机颈”姿势,正在悄无声息地侵蚀着都市人的健康。

母振华表示,当我们的头部保持直立时,颈椎承受的重量约为5公斤。有研究显示,头部每向前倾斜2.5厘米,颈椎负担就会增加约5公斤。这意味着,当我们以常见的30度角低头看手机时,颈椎承受的压力骤增至近20公斤——相当于在脖子上挂了4袋5公斤装的大米。

这种不良体态引发的健康问题远比想象中严重。首先是颈椎早衰。有研究显示,每天低头使用电子设备超过4小时的人,颈椎退行性病变的发生率大幅高于普通人群。椎间盘长期受压会导致过早退化,就像过度使用的弹簧失去弹性。其次是脑供血不足。前倾的姿势会压迫颈动脉,影响大脑供血。临床上常见

患者出现不明原因的头昏、注意力不集中甚至失眠,往往就源于此。

同时,约六成的慢性头痛患者存在颈椎姿势异常。这种疼痛常从后脑勺开始,向前放射至太阳穴,如同戴了顶“金箍”。心理学研究发现,驼背姿势会降低自信度,与抑郁症状存在显著相关性。进而显著增加青少年近视的发生率。”杨立说。

针对“手机颈”,母振华表示,要改变不良的生活和工作习惯,避免长时间低头看电子设备,每隔30分钟活动一下颈部,可以通过简单的抬头、旋转、拉伸动作来缓解疲劳。此外,他表示可以靠墙站立,后脑勺、肩胛骨、臀部紧贴墙面,下巴微收,每天坚持5分钟。同时,做好颈部拉伸,左手放在右耳上方,轻轻将头向左肩方向拉伸,保持30秒,换边重复。

长时间跷二郎腿损伤腰椎

在办公桌前,在咖啡厅里,这个动作几乎成为很多人的标配:悠闲地跷起二郎腿,一坐就是大半天。殊不知,这个看似舒适的姿势,正在你的身体里埋下一个个健康隐患。

浙江大学医学院附属第一医院骨科主任胡懿邵表示,当习惯性跷二郎腿时,身体正在经历一场“变形记”,骨盆发生三维扭转:前侧髂骨上旋,后侧髌骨反向旋转,就像拧毛巾一样扭曲。

胡懿邵表示,有研究认为,每个人的臀部大小、腿的长短、身高、体重都不一样,为了让身体适应不同的凳子,人们会自然而然地跷二郎腿,从而调整身体重心、保持平衡,因为跷二郎腿所形成的三角形姿势会让坐姿更加稳定、舒适。

每半个小时可以起身活动一下。

母振华表示,健康的体态从侧面看,耳垂、肩峰、髌关节、膝关节、踝关节应呈一条垂直线;从背面看,双肩等高,脊柱正直,骨盆水平;从正面看,头部居中,下巴微收,锁骨对称。

“预防胜于治疗,良好的体态习惯将让我们受益终身。同时,体态矫正是一个循序渐进的过程,需要持之以恒。如果已经出现明显疼痛或功能障碍,建议及时就医,接受专业康复指导。”母振华说。

小肚子突出可能是“骨盆前倾”

很多人明明体脂率正常,却总是苦恼“小肚子”突出;明明没有刻意锻炼臀部,却总被人夸“翘臀好看”。这种看似矛盾的身体特征,很可能正在向你发出警示:你的“蜜桃臀”或许是骨盆前倾伪装的假象。久坐不动、常穿高跟鞋以及错误的站姿都会导致骨盆前倾。

胡懿邵表示,我们的骨盆就像平衡的天平,稳稳托住上半身。但当骨盆前倾时,这个天平就失去了平衡。研究显示,骨盆前倾会使腰椎前凸角度增加15—20度,导致椎间盘后部压力激增40%。这就像让一根弹簧长期处于过度拉伸状态,最终必然导致弹性丧失——临床上表现为反复发作的慢性腰痛,严重者甚至出现腰椎间盘突出。

一旦发生前倾,整个脊柱都会产生代偿性改变。长期骨盆前倾会使胸椎后凸加重,形成驼背,同时可能引发脊柱侧弯。就像一栋倾斜的地基上的楼房,必然出现整体结构的扭曲变形。

建议可以设个“久坐提醒”,交替使用站立办公与坐姿办公,每日站立办公时间大于等于2小时,每30分钟起身活动一次,做简单的伸展运动。还可以进行腹部收紧练习:仰卧屈膝,收紧腹部使腰部贴地,保持10秒,重复15次。同时,做一些臀桥练习:仰卧屈膝,抬起臀部至肩、髌、膝成直线,保持5秒,重复10次。

人民日报

头发越洗越少？这些误区当避免

不梳头发直接洗、用很烫的水洗发、用指甲抓头皮……这几个洗发误区你有踩雷吗?很多人认为洗发是日常小事,用水冲洗后抹上洗发水随便揉两下就好。但不少人发现自己的头发越洗越少、越洗越少,因而烦恼不已。其实,洗发也有大学问,方法不对很容易伤害头发。什么样的行为会伤害头发,又该怎样正确洗发?记者采访了南方医科大学珠江医院皮肤科医生梅奕洁。

梅奕洁表示,一些常见的伤发习惯,应当引起重视:不梳头发直接洗,头发在湿润时比较脆弱,而打结的头发会更容易断裂。头发刚浸湿就抹洗发水,会造成头发清洗不彻底或打结。洗发用过热或过冷的水,会刺激头皮,造成脱发。洗发水、护发素直接接触头皮,其中的化学物质容易渗入并堵塞毛囊引发脱发。洗发时用指甲抓头皮,因为指甲比较尖利,容易划伤头皮,引发细菌感染或毛囊炎症,导致脱发。洗发水中含有化学成分硫酸盐,过量使用会导致头发干枯,严重的甚至会产生头皮屑。洗完头发不擦干就睡觉,因为头发湿的时候毛鳞片张开,如果在头发半湿半干状态下睡觉,会导致角质层变薄,令头发变得干燥。洗完头马上外出,紫

外线容易导致断发、分叉,外出时最好撑伞或戴顶帽子防紫外线。

如何正确洗发?梅奕洁介绍,在洗发前,应当先用梳子把头发梳顺,将水温调整到温水状态。

洗发时,充分湿润头发,至少冲洗两分钟,既能冲掉头皮上的脏东西,也可以促进洗发水起泡。之后将适量的洗发水揉搓出泡沫后再涂抹到头上,用手指腹揉搓头皮,适当按摩有助于促进头皮的血液循环,但避免用指甲去抠。洗完可使用护发素保护头发,涂抹在发梢处即可,要避免直接接触头皮。冲洗时要确保洗发水、护发素彻底洗净,避免残留。

洗发后,可以用毛巾压干头发,再用吹风机吹。先用热风吹到七成干,再转为冷风,用降温让毛鳞片逐渐闭合。洗发后也应当梳头,这样既能保持头发的整洁,也可以刺激、按摩头皮,促进血液循环,对大脑和头发都很有益。

洗发频率也有讲究,过勤过少都会导致脱发。头皮上有一些天然分泌的油脂,洗发过勤会破坏头皮屏障,导致干燥、脱发,长期不洗则会油脂分泌失衡、伤害头发,建议根据发质及气候情况调整频率。

人民日报

使用数字设备或降低认知衰退风险

《自然·人类行为》日前发表的一项荟萃分析发现,数字技术设备的广泛使用,即使用电脑、智能手机、互联网或三者结合,可能与50岁以上成年人的认知衰退和认知受损发生率降低有关。这一结果似乎有悖于目前一种“数字痴呆症”的假说。

当前,使用数字技术设备已是普遍现象,而在这类设备中长大的第一代年轻人正在接近出现痴呆症状的常见年龄。数字痴呆症假说认为,一辈子都使用数字技术设备会弱化认知能力;不过,也有其他观点认为,经常使用这类设备能让认知表现高于预期,因为这类设备可以促进维持认知能力的行为。

美国得克萨斯大学奥斯汀分校及

贝勒大学团队分析了57篇已发表的研究,这些研究覆盖了全球411430名平均年龄68.7岁的人使用数字技术设备的情况,所有研究都包含一项认知诊断或测试。他们没有发现数字痴呆症假说的证据。恰恰相反,使用数字技术设备与这些人的认知受损风险降低有关。重要的是,团队分析发现,这个结果或许不能用人口统计、社会经济、健康或其他生活方式因素独立解释。他们还在纵向研究中发现了使用数字技术能降低认知衰退风险的证据,这些纵向研究的平均随访时间为6.2年。

不过,团队指出,这些研究并不能解释使用数字技术设备与认知健康之间相关联的因果机制。

科技日报

18岁脑发育成熟？未必

从出生前到老年的全生命周期中,人类的大脑功能网络经历了从形成、发育到衰退的复杂过程,支撑着个体认知与行为的发展。构建人类全生命周期脑功能网络发展图表,建立人脑功能测量的参考标准,是脑科学领域亟待解决的重大科学问题。

日前,北京师范大学认知神经科学与学习国家重点实验室贺永教授团队联合全球100余家机构,成功构建全球首个覆盖人类全生命周期的大脑功能网络参考图谱,有望用于全年龄段的脑健康数字化评估,标志着我国在脑科学领域实现重大突破。相关成果作为封面论文发表于《自然·神经科学》。

研究团队整合了全球最大规模的全生命周期的脑功能磁共振数据,攻克了大样本跨年龄段脑影像数据的标准化处理与质量控制难题,首次绘制出人脑功能网络从出生前到老年期的完整“生命曲

线”。研究人员发现,全脑功能连接强度平均水平要在38岁左右才到达峰值点,长程连接持续优化至50岁左右,揭示中年期仍具有较强的神经网络可塑性,颠覆了“18岁脑发育成熟”的传统认知。

“大脑在全生命周期的发展并非线性变化,而是遵循一种复杂而有规律的演化过程。”贺永说,“通过脑影像大数据,我们有机会揭示脑功能网络的关键发育里程碑。”

这一工作为评估个体脑健康水平提供了“生长曲线”式的量化依据,有望改变当前主要依赖结构成像进行脑疾病筛查的模式,为神经发育疾病等的脑功能数字化评估提供了参考标准。研究人员或者医生可以借助该参考模型,将个体脑功能的实际情况与标准“生长曲线”进行对比,识别潜在的偏离程度,从而为脑疾病的个体化早期诊断和干预提供指导。

人民日报

让AI为运动健康“护航”

对许多人来说,运动锻炼是日常生活不可或缺的一部分,但“运动损伤风险评估”却未必是个熟悉的概念。

“运动损伤风险评估”,即定期诊断运动损伤风险,有助于及时发现身体各部位的薄弱点,采用合理的训练和康复方式,使训练更加高效。

为什么过去不为大众所知?原因有几个方面。首先,此前传统运动损伤风险评估主要通过“FMS测试”完成,即功能性动作筛查。施测人员经过培训才能上岗,专业门槛较高,符合要求的人员不足。另外,这种测试的评分结果受主观影响较大,测试时一般无法根据结果给出有针对性的训练处方。因此,这种测试一直没能大范围开展。

人工智能技术的发展,让这个问题迎来了解决的契机——基于AI技术的损伤风险评估“横空出世”。相较于传统评估方式,AI运动损伤风险评估有三个显著优势。

诊断智能化。现在受试者只用一台机器就能完成测试,不再需要专业施测人员。通过屏幕示范,检测速度也大大加快。

结果全面化、精准化。由于整合了自动追焦、红外景深摄像和骨骼追踪等技术,机器能自动标定25个关节位点,对肘、肩、腰、髌、膝、踝7个部位的活动度、稳定性、对称性和风险指数进行评估,测量结果更加全面精准。通过加强对个体姿势的评估,尤其是肩颈、腰髌的姿势,对现代社会日益增长的久坐人群的颈椎病、腰椎间盘突出等问题进行预警诊断。

运动处方个性化。系统内构建了运动处方数据库,训练动作库,能够对“对症下药”设计出个性化的运动处方。对于比较复杂的动作,还可以提供虚拟人进行示范。

人工智能技术的发展,正改变着普通人的运动健康管理方式,青少年、老年人、跑步爱好者等更多群体能够因此受益。

人民日报海外版