

防暑祛湿，芒种不茫

芒种是二十四节气中的第九个节气,也是夏季的第三个节气,标志着仲夏时节的正式开始。首都医科大学附属北京中医药大学附属北京中医院呼吸科副主任医师郭丽娅介绍,芒种时节气温不断升高,雨量逐渐充沛,湿气加重,养生应注重防暑祛湿、养心健脾、养阳护阴,保持身体健康。

“芒种时节,为散热降温,人体毛孔开泄,汗出增多,因此要注意更换透气清爽的衣物。”郭丽娅提醒,早晚气温仍偏低,早起晚归的人切莫过度贪凉,最好随身带件外套以备不时之需。如果出汗较多,导致衣物潮湿,应及时更换,

以免受风着凉,以免诱发湿疹皮炎等皮肤问题。

芒种前后,正是梅子成熟的季节,民间有“煮梅”的习俗。郭丽娅介绍,青梅味酸性甘凉,具有生津止渴、健胃消食的功效,与这一节气的养生需求十分契合。此时饮食要注意少辛辣、油腻,以免助热生湿;少贪凉饮冷,以免损耗阳气,损伤脾胃。食材方面,专家建议,可选择冬瓜、扁豆、荷叶、百合、莲子、苦瓜、薏苡仁、绿豆、山药、赤小豆等,这些食物具有清热祛暑、健脾利湿、利尿消肿等功效。此外,藿香、苏叶、陈皮、荷叶、白茅根、芦根、山楂、莲子心等也可

以作为代茶饮,但要注意适量饮用,必要时应在医师指导下正确应用。

随着气温升高,居住环境也需要相应调整。郭丽娅提醒,潮热环境适宜病原微生物生长,居所要保持良好通风,适当防暑降温,但要注意避免过度贪凉损伤阳气。使用空调前,注意做好清洁。作息方面,提倡“夜卧早起”,建议晚上十点入睡,最晚不超过十一点,因为子时(二十三点至次日凌晨一点)肝经正盛、诸血归心,熬夜易耗伤心血。早晨六点到六点半起床较为适宜,中午可以小憩30分钟左右,这样既能保证充足睡眠,又不会影

响夜间休息。

“芒种期间,户外运动尽量避开炎热的中午时段,可选择晨起或傍晚较为凉爽的时候进行。”郭丽娅说,运动方式宜选择散步、太极拳等较为和缓的项目,时间不宜过长,以微微出汗为度,避免过度出汗损伤阴液。需要特别注意的是,运动后要及时补充水分,以防脱水情况发生。

“芒种至,盛夏始。”郭丽娅说,愿大家顺应自然,防暑祛湿,以最佳状态迎接盛夏的到来,实现“芒种不茫,收获健康”。

人民日报海外版

大热天如何正确使用车内空调？

如今沿江地区已经进入闷热梅雨季节,有30多年装修各类空调的工程师王先生提示,夏季使用汽车空调如果方法不当,不但不能很好地制冷,还会减少空调的使用寿命,甚至会造成人身伤害。他说,正确使用车内空调要做到以下四条:

一是暴晒后先通风再开空调。车辆暴晒后直接开空调会增加空调压缩机和汽车发动机的工作压力。因此,应将所有车窗都打开通风,让车内温度降下来后,再关闭车窗开启空调。

二是空调内循环不要一开到底。长时间使用内循环,车内空气会越来越污浊,甚至缺氧。建议内循环和外循环切换使用,特别是停车时,要切换到外循环,保证车内空气新鲜。

三是开空调时要杜绝吸烟。因为开着空调吸烟,对司乘人员的眼睛和呼吸系统伤害较大。应尽量避免在关闭车窗后吸烟,或者将空调通风控制调整为排出位置。此外,停车开空调一定要保持车内外空气流通,否则发动机产生的一氧化碳气体会进入车内,到一定浓度极易导致中毒。

四是熄火前先关上空调。停车熄火前忘记关空调,下次用车空调会在车辆通电后自动打开,增加发动机的工作负荷,空调还会产生大量霉菌。建议在到达目的地前几分钟将空调关闭,剩余的热气会把蒸发箱内的水分烘干,消除与外界的温度差,减少空调异味,保持空调系统相对干燥。打开窗户,让空气充分流通,再停车离开。

殷修武

水果这般吃,更健康

6月杨梅酸甜、荔枝饱满;7月龙眼挂枝、西瓜解暑。营养丰富、诱人爽口的水果如何吃出健康?这里有一份实用的食用指南:

山楂含糖量22%,远超西瓜6%的含糖量,为什么山楂没有西瓜甜?原因在于水果的甜度由糖的种类和比例决定,果糖甜度是蔗糖的1.7倍,西瓜果糖占比高,山楂果糖占比低,因而西瓜的口感更加清甜。

为了让自己吃得更健康,在挑选水果时,优先选择低糖、低GI(血糖生成指数)、低GL(血糖负荷)的“三低”水果,例如:草莓、蓝莓、李子、杨桃、柚子、桃、杏、樱桃、西瓜等。温馨提醒:虽是“三低”水果,食用也不能过量。

《中国居民膳食指南(2022)》建议,不同人群每日推荐的水果摄入量有所不同:幼儿及儿童每日水果摄入量1个鸡蛋大小(约50克),每日1-2次;成年人每日水果摄入量1个拳头(约200

克)+1捧莓果(150克),全天350克;控糖/减肥人群每日水果摄入量1个拳头(约200克)或1捧莓果(约150克)。

什么时候吃水果更合理?健康人群在两餐之间食用即可;控糖人群餐后2-3小时或餐前半小时内食用,搭配10克坚果,可避免血糖高峰叠加,又延缓升糖速度。特别提醒:儿童、老人餐前慎食水果,以免影响正餐;山楂、柿子含鞣酸,空腹食用易引发胃痛,甚至形成胃结石。

直接食用水果,能完整保留膳食纤维。例如,苹果连皮吃,多酚含量增加30%。有人喜欢喝果汁,但要知道,榨汁损失50%维生素C,且糖分吸收速度提升3倍。如果确实有制作水果饮品的需求,可以选择“破壁”的方式。比如,蓝莓、猕猴桃等带籽水果破壁后可释放更多膳食纤维,搭配牛奶豆奶制成奶昔,既能延缓升糖,又可减少抗氧化成分流失。

人民日报

中医药夜市为何火爆出圈

晚上逛个夜市,就能在小摊前把病看了,你有没有遇到这样的中医药夜市?近年来,中医药夜市在全国多地兴起。

从传统的针灸艾灸、拔罐推拿,到手把手教学“八段锦”“太极拳”等养生功法,再到香囊、安神药枕、中药棒棒糖等特色产品……中医药夜市巧妙融合了传统中医药文化的精髓与现代夜市经济的活力,让中医药以更加接地气的形式走进人们的日常生活。

中医药夜市持续火热,原因之一在于中医未病先防的理念与现代人进行日常健康管理的需求相契合。如今,人们愈发重视通过养生缓解压力,保持身心健康。从中式健康茶饮流行到三伏天天晒背走红,从推拿科夜宵间门诊爆火再到中医药文化夜市出圈,中医药帮助人们在快节奏生活中找到便捷的日常养护方案。

中医药夜市出圈,离不开各地政府积极助力,不断探索创新中医药文化传播和服务模式。通过统筹协调,整合医疗资源、文化资源和商业资源,各地政府将中医夜市从最初的自发活动逐步打造成具有规模和影响力的综合性活动,吸引了更多商家、医疗机构和民众参与其中,中医药夜市的影响力和覆盖面进一步提升。

中医药夜市不仅丰富了居民的夜生活,也为中医药文化传播探索了一条接地气的路径。各地应针对中医药夜市建立健全管理制度,确保服务安全规范。同时,着力打造品牌效应,丰富夜市活动和特色产品,让更多人群尤其是年轻人更加直观地了解、熟悉并接受中医药。相关部门还可与医疗机构、社区等建立合作关系,共同加强中医药夜市的宣传推广和运营管理工作,持续传承创新中医药文化。

经济日报

AI赋能肿瘤医学 德国研究推动精准诊疗智能化

随着癌症类型日益细分、精准医疗不断推进,人工智能(AI)正迅速成为肿瘤医学领域不可或缺的技术力量。近日,德国柏林沙里泰大学医院领衔团队和德累斯顿工业大学领衔团队分别

在国际学术期刊《自然-癌症》杂志上发表相关成果,展示了AI在癌症临床诊断中的广阔应用前景。

在临床案例中,有患者因视物重影就诊,经磁共振成像(MRI)检查发现颅内深部疑似存在肿瘤。但由于肿瘤位置敏感,传统活检手术风险较高,常令医生陷入两难。为应对这类挑战,沙里泰大学医院领衔研究团队开发出名为CrossNN的AI模型,可通过分析肿瘤细胞的表现遗传特征,在无需手术情况下实现快速、无创的癌症诊断。

“在肿瘤细胞中,表现遗传信息会以各自特有的方式发生改变。我们可以根据这些特征性‘分子图谱’识别不同类型肿瘤并对其进行分类。”项目负责人之一、神经病理学家菲利普·奥伊斯基基说。

在部分脑肿瘤病例中,CrossNN模型可通过脑脊液等体液样本获取所需信息,实现“液体活检”,避免了高风险开颅手术。研究团队已经在临床病例中成功运用这一方法,凭脑脊液分析确诊一例中枢神经系统淋巴瘤病例。

研究团队介绍,他们利用大量参考肿瘤数据对CrossNN模型进行了训练,并在超过5000个真实样本上完成验证。研究显示,该模型在脑肿瘤诊断中准确率高达99.1%;当扩展至170多种癌症类型时,该模型总体上识别准确率达到97.8%,优于现有多数AI诊断工具。此外,该模型具有可解释性,临床医生可追踪其诊断逻辑,增强了医学AI的可信度。

研究人员表示,CrossNN模型不仅可用于肿瘤位置不适合活检的癌症类型的诊断,还有助于从总体上提高癌

症诊断的准确性。沙里泰大学医院首席医疗官马丁·克赖斯说,在癌症治疗日益个性化和快速发展的背景下,精准诊断是实现有效治疗的前提。

另一项研究中,德累斯顿工业大学研究团队联合德国其他机构及英国、美国研究人员,推出具备自主推理能力的“医疗人工智能体”,用于辅助肿瘤医生进行个性化临床决策。该AI智能体融合了大型语言模型和多种专业医学工具。研究人员为其接入MRI和计算机断层扫描成像(CT)分析、病理图像解读、基因突变预测、文献检索与肿瘤指南查阅等功能,使其具备“类医生”的综合推理与信息整合能力。

为验证效果,研究团队设计了20个模拟病例,让AI智能体自主选择工具、提取关键信息,做出临床诊疗建议,并由医学专家对输出结果进行审核。结果显示,该AI智能体在91%的案例中得出正确临床结论,并在超过75%的回答中准确引用肿瘤指南。

研究人员表示,通过引入专业诊断工具和医疗信息检索等功能,该AI智能体显著减少了“AI幻觉”,即貌似合理却实际错误的回答,提升了安全性与可信度。

研究论文第一作者迪克·费贝尔说:“这类AI工具不仅能够在日常临床决策中提供支持,还能帮助医生及时获取最新的治疗指南,从而助力为癌症患者制定最优的个体化治疗方案。”

“要在未来真正释放AI智能体在医疗中的潜力,关键在于将其平稳融入常规临床流程,并尽可能减少对医生工作的干扰。”论文通讯作者、德累斯顿工业大学教授雅各布·克特尔特认为,为了成功部署医疗AI智能体,必须对医疗专业人员进行系统培训,让他们能够与AI高效协同工作,同时始终保有最终的临床决策权。“AI的职责是为医生赋能,绝非取而代之。”

人民日报海外版

茄子、辣椒、黄瓜、番茄 这些蔬菜咋挑选



如何在菜篮子里挑出蔬菜中的“尖子生”,是很多人关注的话题。日前,记者采访中国农业科学院蔬菜花卉研究所研究员舒金帅,针对茄子、辣椒、黄瓜、番茄四类蔬菜,为消费者支“挑选妙招”。

茄子:看“果环”鲜嫩度,掂重量验水分

茄子是家庭餐桌的常客,其富含的花青素和膳食纤维对健康颇有益处。挑选时,首先观察表皮光泽,“紫茄要选深紫发亮的,绿茄则以亮绿均一为佳,表皮发白或斑驳的可能存放较久。”舒金帅说。

关键细节在果环:茄子萼片与果实连接处的白色带状环越大,说明茄子越嫩。手感上,新鲜茄子捏起来软硬适中,有弹性,过软可能内部腐烂,过硬则可能是纤维老化。此外,果柄和萼片鲜绿带刺的茄子相对新鲜,在同等体积下,较重的茄子,水分会更足、口感更鲜嫩。

辣椒:按“用途”选品种,观“紧实”辨新鲜

甜椒适合怕辣人群,应选果肉厚实的;尖椒、线椒辣度中等,适合调味;小米辣辣味浓烈,少量即可提味。

新鲜度判断看三点:表皮颜色要鲜艳(红椒全红、青椒鲜绿),无褶皱或黑斑;轻捏时紧实饱满,软塌的可能失水;果柄需翠绿牢固,发黄或脱落的已不新鲜。舒金帅特别提醒,甜椒若出现局部软烂,可能是内部开始腐坏,不宜选购。

黄瓜:“小刺”“硬度”双指标,清香扑鼻更放心

“黄瓜是夏季补水佳品,挑选大棚黄瓜时,要避开‘激素嫌疑’。”舒金帅说,新鲜黄瓜表面应有均匀小刺,轻触易脱落,刺稀疏或脱落的多为老黄瓜。颜色需整体翠绿、两端不发黄,“颜色过深可能使用了激素,要谨慎。”

手感方面,紧实硬挺、按压无凹陷的黄瓜更新鲜,发软的可能采摘时间长,易空心或腐坏。此外,凑近闻应有自然青草香,若带酸味或异味,可能是变质或农药残留所致。

番茄:自然成熟很关键,“弹性清香”是首选

市面上番茄品种繁多,如何区分自然成熟与催熟产品?

对于番茄,“自然成熟是关键”。自

然成熟的番茄颜色均匀(全红、粉红或黄色)、表面有光泽,青红不均或颜色过艳的可能是催熟果。萼片鲜绿且与果实连接紧密,是新鲜的标志;若萼片发黑或脱落,说明存放较久。

触感上,轻按有弹性但不软烂的最佳,过硬的未成熟,过软的可能腐烂。自然成熟的番茄有明显清香味,催熟的则气味寡淡甚至无味,这是重要鉴别

点。

选购蔬菜时,尽量避免表面异常光亮、有蜡质感或蓝色斑点的产品,这类蔬菜可能使用了保鲜剂或农药残留较多。优先选择根部切口白净、叶片无褐化的绿叶菜,如油菜、生菜等。

“记住‘看、摸、闻’三步法,结合不同蔬菜的特性细节,就能挑到新鲜健康的应季好菜。”舒金帅说。

人民日报

近视会遗传吗？视力检查怎么做？

专家解答家长关心的视力问题

许多家长都关心,如果父母有一方是近视,是否会遗传给孩子?孩子的视力检查应该从几岁开始?检查哪些项目?针对这些问题,全国综合防控儿童青少年近视专家宣讲团成员、中华医学会眼科学分会视光学组副组长杨智宽教授进行了详细解答。

杨智宽教授指出,近视眼是由遗传

因素和环境因素共同影响的。如果父母双方都有高度近视,孩子发生高度近视的风险极高。为了降低遗传因素的影响,家长应关注孩子的用眼环境和习惯,包括阅读距离、近距离工作时间、有效户外暴露时长等。

杨教授建议,孩子应从幼儿园和学龄阶段开始进行定期视力检查,至少一

年两次,并建立视力档案。检查项目包括视力检查和屈光度检查。有条件的地方,还可以进行眼轴测量。

针对两个眼睛视力不对等的情况,杨教授解释说,这可能是屈光参差所致。一个眼睛正常,另一个眼睛可能是近视、远视或散光。家长应带孩子到正规医疗机构检查,确定真实的屈

光状态,并进行矫正。杨教授强调,眼睛的发展遵循视觉发育规律和用眼负荷的轻重,好眼睛和坏眼睛的发展方向可以相互影响,但并不是坏眼睛把好眼睛带坏的。关键是根据每个孩子的具体情况,采取合适的防控措施。

人民网

营养、运动、睡眠如何协同才能高效管理体重？听专家科普

现开始进入夏季,瘦身减重正当时。在体重管理中,营养、运动、睡眠如何相互配合,才能发挥“三驾马车”的协同效应?

上海市运动促进健康专家委员会副主任兼职场分会主任朱娴日前表示,均衡营养(控制热量缺口)、适量运动(加速热量消耗)、优质睡眠(调节中枢神经提高代谢),三种方式深度结合,产生协同效应,减脂最高效。朱娴指出,过度压力不利于减重,暴饮暴食会走向减重的反面;节食、大强度运动、作息失衡,这些都对身体造成额外压力。

对于久坐人群,如何减重?朱娴指出,久坐人群要学会把握碎片化时间,单次运动时间超过7分钟,强度适合,就能对身体机能产生改善效果。碎片化运动叠加和整段运动时间的效果相差无几。同时,久坐人群要精确把握热量需求。她提供了一个“通用模板”:每餐主食1个拳头、蔬菜2个拳头、肉蛋鱼虾1个手掌心大小,基本符合每日减脂的热量需求。她希望民众晚上最好在23:00前入睡,保证7小时睡眠;平时可多吃一些含镁的食物(如深绿色蔬菜、南瓜子等),注意放松肌肉。

吃得少就可以控制体重吗?“轻断食”是否真能减肥?“减重需要吃得少,还要吃得好、吃得饱。”上海市医学会肠外肠内营养学专科分会副主任委员、华东医院营养科主任吴江直言,极端节食方式,例如:每日仅摄入极低热量,只喝水或只吃水果,虽可在短期内减重,但热量限制可激活细胞自噬(清理老化细胞),改善胰岛素敏感性,并促进脂肪分解。研究发现,“轻断食”可有效减少体脂,调节血糖、血脂。但是,孕妇、哺乳期女性、未成年人、老年人以及有低血糖、胃肠疾病史的人群避免尝试“轻断食”。

吴江表示,近年流行的“轻断食”提供一种新思路,肥胖症诊疗指南中也有推荐,常用的“5+2”模式,每周5天正常饮食(不暴饮暴食),非连续的2天热量控制在500千卡至600千卡(女性500千卡、男性600千卡)。据介绍,断食日的热量限制可激活细胞自噬(清理老化细胞),改善胰岛素敏感性,并促进脂肪分解。研究发现,“轻断食”可有效减少体脂,调节血糖、血脂。但是,孕妇、哺乳期女性、未成年人、老年人以及有低血糖、胃肠疾病史的人群避免尝试“轻断食”。

对网络平台常见的“减肥菌”,吴江解释,其中包含了具有减肥作用的益生菌和其他流行的减肥保健品。她介绍,

从机制来看大致分为三类。第一类,可溶性膳食纤维(如低聚果糖、菊粉)等有助增加饱腹感;特定的益生菌菌株可通过调节激素影响食欲。但这些制剂单独应用效果并不显著,需要配合饮食和运动管理。

据悉,第二类产品通过干扰淀粉、脂肪等营养素吸收减少热量摄入。例如,白芸豆提取物可抑制淀粉分解,对减重有一定作用,但无法阻断单糖、双糖、蛋白质和脂肪等的吸收,效果有限。第三类如咖啡因、左旋肉碱等促进代谢的咖啡,人群补充效果不显著,容易产生耐受且长期效果有限。

关于网络流传的“碳水循环减肥法”“液断”饮食法,吴江指出,这两种方法都非常极端,能量很低,身体在极端饮食下启动“应急模式”,通过糖原储备消耗,能量不足导致的肌肉分解实现体重下降。这些以牺牲身体体重为代价的减重方式,将直接导致基础代谢率下降,形成“易胖体质”的恶性循环。”她说,持续此类饮食可引发多重健康风险,导致各种营养素摄入不足,干扰正常身体功能,引起营养不良。极端饮食

中国新闻网